

ROBERT G. KOCH

# Gesundheit ist HAUTSACHE!

So schützen und pflegen wir unser grösstes Sinnesorgan

**Beobachter**  
EDITION

# Inhalt

Vorwort .....	11
---------------	----

## **1 Die Haut, das grösste Organ des Menschen .... 13**

<b>(K)ein Leben ohne Haut .....</b>	<b>14</b>
Evolutionäre Anfänge .....	14
Körperhülle und andere Häute .....	16

<b>Das geniale Kunstwerk Haut .....</b>	<b>18</b>
Die Oberfläche: Leisten und Felder .....	19
Ein Blick in die Tiefe: Drei Schichten und ein Sammelsurium von raffinierten Zellen .....	20
Elastin und Kollagen: Grundgerüst für eine straffe Haut .....	29
Nicht nur zum Schmuck: Haare und Nägel .....	30
Ventile zwecks Pflege und Lockstoffproduktion: die Drüsen .....	36

<b>Die überlebenswichtigen Aufgaben unserer Hülle .....</b>	<b>39</b>
Aussenstation des Immunsystems .....	39
Bollwerk gegen Schläge, Chemikalien und Strahlen .....	41
Eingebaute Klimaanlage .....	42
Wasserkontrolleurin .....	42
Energiespeicher .....	43
Sinnes- und Sexualorgan .....	44
Partnervermittlerin .....	46
Produzentin des Supervitamins D .....	47
Ausscheidungsorgan .....	50
Zweite Lunge .....	50

<b>Haut ist nicht gleich Haut</b> .....	51
Unterschiede zwischen Mann und Frau: Cellulite, Krampfadern und Co. ....	51
Empfindliche Kinderhaut .....	55
Bleichgesichtig oder dunkelhäutig? Die verschiedenen Hauttypen ...	57

## **2** Gesunde Haut – kranke Haut .....

<b>Wenn die Haut verrücktspielt</b> .....	62
Allergische Reaktionen: Ekzeme, Neurodermitis und mehr .....	62
Nesselsucht (Nesselfieber) .....	65
Schuppen und Schuppenflechte .....	66
Wenns vorne juckt und hinten beißt .....	67
Pigmentierungsstörungen: Von Milchkafee- und Leberflecken .....	69
Narben .....	73
Gürtelrose .....	74
Haar- und Nagelkrankheiten .....	75
Hautveränderungen bei Geschlechtskrankheiten .....	78
 <b>Zeitbomben auf der Haut – und wie man sie entschärft</b> .....	 81
Bakterielle Infektionen: Eiterpickel, Abszesse, Furunkel, Phlegmonen .....	82
Viren überall: Von Bläschen und Warzen .....	86
Das feuchte, dunkle Milieu der Pilze .....	88
Schmarotzende Parasiten, bissende Biester .....	89
Fremdkörper, die im Körper herumwandern .....	95
 <b>Rechtzeitig handeln: Hautkrebs entdecken und therapieren</b> ...	 96
Geschwüre und Tumoren .....	96
Weisser Hautkrebs .....	98
Schwarzer Hautkrebs (malignes Melanom) .....	100
Kontrollen bei der Hautärztin .....	103
Selbstuntersuchung der Haut .....	103

<b>Hautverletzungen richtig versorgen</b> .....	105
Platz-, Schürf- und Schnittwunden .....	105
Schmerzhafte Prellungen und Blasen .....	106
Bisswunden .....	107
Verbrennungen und Verbrühungen .....	108
Verätzungen .....	113

### **3 Schützen und pflegen – oder schwächen und schaden?** .....

<b>Die Sonne: Freund und Feind zugleich</b> .....	116
Sonnenstrahlen – universelle Power .....	116
Heilendes Licht .....	122
Cremen, Kleider, Brillen: Sonnenschutz ist fundamental .....	124
Sonnenbrand trotz allem – und jetzt? .....	129

<b>Gesunder Lebensstil. Logisch!</b> .....	131
Wie die Ernährung die Haut beeinflusst .....	131
Mangel- oder Fehlernährung .....	134
Bewegung und Sport: Gut gegen Pickel und für eine straffe Haut .	136
Jungbrunnen Tiefschlaf .....	137
Chronischen Stress abwenden .....	138

<b>Die richtige Pflege</b> .....	139
Balsam oder Unheil für die Haut .....	139
Salbe, Creme oder Lotion – was ist was? .....	142
Do it yourself: Peelings und Gesichtsmasken .....	147
Make-up: Schonende Tipps und Tricks für ein natürliches Aussehen .....	151
Körper- und Schamhaare rasieren .....	153
Waschen im Schritt: Intimpflege und Analhygiene .....	155
Die häufigsten Fehler beim Haarewaschen .....	156
Oft vernachlässigt: Fusspflege .....	157

<b>Angriffe auf die Haut</b> .....	159
Die Schönheitskiller Alkohol, Nikotin, Drogen .....	159
Tattoos und Piercings .....	161
Umwelteinflüsse: Schadstoffe, Haushaltgifte und Luftverschmutzung .....	163
Haut als Spiegel der Seele .....	164

## **4 Hautalterung: Lässt sie sich verlangsamen? .... 167**

<b>Die normale Hautalterung</b> .....	168
Die Haut im Lauf des Lebens: Vom Fötus bis in die fortgeschrittenen Jahre .....	168
Ab wann beginnt die Haut zu altern? .....	169
Die Rolle der Hormone .....	171
Äussere Faktoren .....	173
Auch die Haare kommen in die Jahre .....	174
<b>Eine Handvoll Verjüngungstricks</b> .....	175
Schönheit um jeden Preis? .....	175
Praktische Tipps .....	177
Anti-Aging-Substanzen für die Haut: Hyaluronsäure, Antifaltencreme und Co. ....	181
Fragwürdige Inhaltsstoffe in Kosmetika .....	183
Bei der Kosmetikerin: Facials .....	186
Bei der Dermatologin: Hormone, Botox, Lasertechniken und mehr .....	186
Eine Falte kommt selten allein! Hände, Füße und Dekolleté .....	193
Beim Chirurgen: Vom Fettabsaugen bis zum Facelifting .....	194
Liebe dich selbst – so wie du bist .....	198

<b>Anhang</b> .....	201
Tabelle Pflegewirkstoffe und Anti-Aging-Substanzen .....	202
Glossar .....	210
Links .....	212
Empfohlene Literatur .....	214
<i>Quellen</i> .....	215
Stichwortverzeichnis .....	217