

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 55 (1977)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Unsere Haut  
**Autor:** Schenk, Cécile  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-721011>

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 14.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Unsere Haut

In jedem Heftli, in jeder Frauenzeitschrift werden wir zur Hautpflege aufgemuntert. Ist dies ein vernünftiger Rat oder eines jener berühmten Werbemärchen mit dem Zweck, mehr Kosmetikprodukte abzusetzen?

Wir nehmen unsere Antwort gerade vorweg.  
**Körperpflege ist für jedes Alter unerlässlich.**  
Niemand ist zu jung und niemand ist zu alt, einen gepflegten Körper zu haben.

## Funktionen der Haut

Bevor wir jedoch zu praktischen Ratschlägen übergehen, ist es angezeigt, sich mit dem Objekt der Pflege, nämlich der Haut zu beschäftigen und ihre Funktionen kennenzulernen.

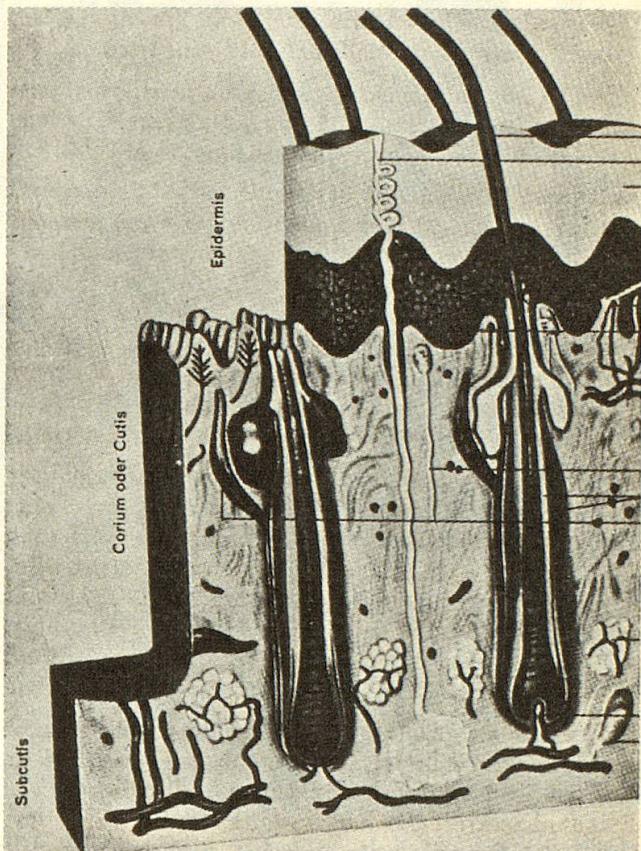
Die Haut ist ein Organ. Sie ist genau so wichtig für den ganzen Körper wie das Herz oder die Nieren. Das gute Arbeiten der Haut trägt viel zum Wohlbefinden des Menschen bei.

Die Haut erfüllt im Dienste des ganzen Körpers folgende Aufgaben:

- Sie schützt den Körper vor dem Eindringen schädlicher Substanzen.
- Sie regelt den Wärmehaushalt.
- Sie speichert für den Körper wichtige Substanzen.
- Sie ist ein wichtiges Verbindungsorgan zur Aussenwelt.

## Die Haut schützt den Körper

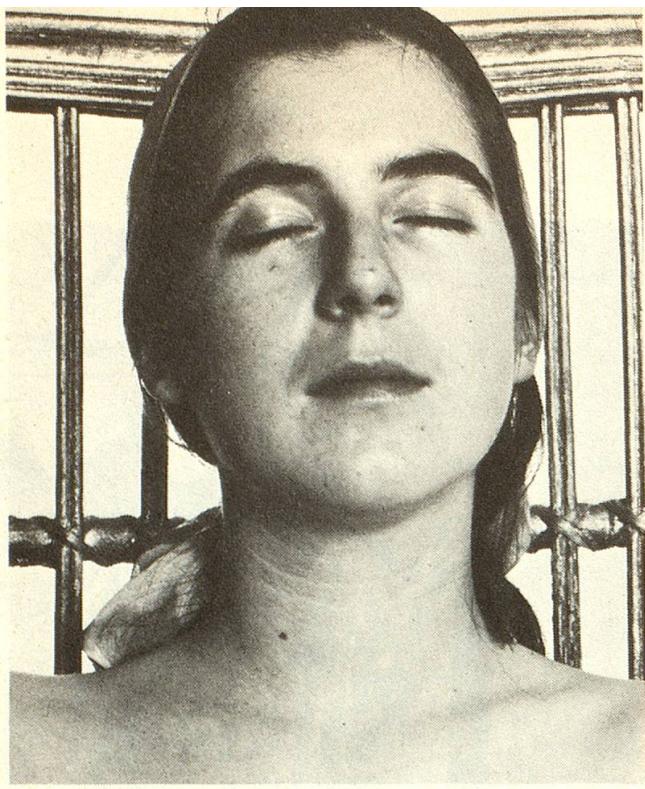
Die Haut ist so gebaut, dass praktisch nichts durch sie in den Körper eindringen kann. Ihre äusserste Schicht besteht aus toten Hornschüppchen, die mit einem sehr dünnen Fettfilm überzogen sind. Diese Schicht nutzt sich ständig ab und wird ständig ersetzt. So bleibt die Haut immer «neu». Unter der eher locker zusammengehaltenen Deckenschicht liegen fest aneinandergekittete Hornzellen. Sie bilden einen richtigen Schutzwall. Horn wird in der wissenschaftlichen Sprache als Keratin bezeichnet. Deshalb heisst der Schutzwall «Keratinwall». Der Keratinwall ist eine gute Barrikade gegen die meisten Fremdkörper. Bakterien, Pilze und Viren haben Mühe, sie zu durchdringen.



Schema des Hauptaufbaus: Epidermis, Cutis und Subcutis (Aussenhaut, Lederhaut und Unterkutis.)

Wasser und Wasserdampf können nicht in den Körper einsickern. Diese Tatsache erlaubt das Baden, ohne dass unser Körper sich wie ein Schwamm mit Wasser vollsaugt. Auch Säuren und Laugen werden sowohl von den fettüberzogenen Hautschüppchen als auch vom Keratinwall gehindert, ins Innere vorzustossen. Die Haut besitzt noch zusätzlich eine chemische Vorrichtung, die schwache Säuren und Laugen unschädlich machen kann.

Auch vor Sonnenstrahlen — so unwahrscheinlich es scheinen mag — muss die Haut den Körper schützen. Sobald die Haut einen starken Sonnenstrahl verspürt, setzt sie ein ganz raffiniertes Alarmsystem in Tätigkeit. Zellen, die die Fähigkeit haben, sonnenundurchlässigen Farbstoff herzustellen, werden aus den tiefen Hautschichten mobilisiert. Sie kommen zum Keratinwall und lagern dort ihren Farbstoff ab. So erhalten wir unsere schöne braune Farbe. Sobald Sonnenstrah-



Auch vor Sonnenstrahlen muss die Haut den Körper schützen.  
Foto Satellit Press

len die Haut nicht mehr erreichen, d. h. wenn sie der Sonne nicht mehr ausgesetzt wird, verliert sie rasch ihre braune Schutzfarbe, da sie sich ständig abschuppt. Die neuen Hornschüppchen enthalten keinen braunen Farbstoff mehr.

Eine weitere Schutzaufgabe der Haut ist es, dafür zu sorgen, dass wichtige Substanzen wie z. B. Eiweisse, Salze, Vitamine, Blut, Wasser und vieles mehr den Körper nicht unkontrolliert verlassen.

Das erstaunliche am Organ Haut ist die Tatsache, dass es so dünn ist. Ohne Fettgewebe — das von Mensch zu Mensch schwankt — ist die Haut nur 3 bis 5 Millimeter dick.

### Die Haut regelt den Wärmehaushalt

Alle Warmblütler haben im Innern ihres Körpers eine bestimmte Temperatur. Da viele Organe schon die geringste Erwärmung nicht vertragen, müssen die Temperaturschwankungen klein gehalten werden; das unbehagliche Gefühl, wenn unsere Körpertemperatur z. B. von 36,5 auf 39 Grad Celsius steigt, ist ja allen vertraut.

Die Haut hat verschiedene Methoden, die Temperatur des Körpers zu regeln. Sie ist fähig, Wasser an die Außenwelt abzugeben. Wenn Wasser verdunstet, dann wird die Un-

terlage kühl — eine bekannte Erscheinung. Die Haut bedient sich einer ähnlichen Methode: Bei allen Lebensprozessen der Zellen entsteht Wasser. Ein Teil dieses Wassers wird zur Haut befördert. Hier steigt es durch die verschiedenen Zellschichten zur Oberfläche und wird als unsichtbare — weil sehr feine — Feuchtigkeitsschicht an die Außenwelt abgegeben. Wir nennen diesen Vorgang das unsichtbare Schwitzen, «Perspiratio insensibilis», in der wissenschaftlichen Sprache. Die Haut kann die erforderliche Vorrichtung den Bedürfnissen des Körpers anpassen. Durch einen Kunstgriff ist es möglich, die unsichtbare Feuchtigkeitsabgabe sichtbar zu machen: Wird der Vorderarm mit Plastikfolie umwickelt, dann kann die «Perspiratio insensibilis» nicht an die Umgebung abgegeben werden. Entfernt man nach ein bis zwei Stunden die Plastikfolie, dann ist die Oberfläche des Armes feucht. Es ist nicht Schweiss, sondern die permanente Wasserabgabe des Körpers.

Ein weiterer Mechanismus für die Temperaturregelung des Körpers ist die aktive Schweissproduktion in den Schweissdrüsen, diese gehören auch zum Organ Haut. Sie werden in Funktion gesetzt, wenn die Erhitzung des Körpers sehr gross ist. Das Verdunsten des Schweisses entzieht dem Körper sehr viel Wärme, das Kältegefühl nach einem Schweissausbruch hat jeder schon einmal erlebt.

Bei hoher Luftfeuchtigkeit gerät das ganze System etwas ins Stocken. Die mit Feuchtigkeit gesättigte Luft nimmt nur langsam neuen Wasserdampf auf, unsere Haut kann sich nicht richtig abkühlen. Wir empfinden diesen Vorgang als sehr unangenehm. So erklärt sich das Unbehagen, das wir an einem heissen und feuchten Sommertag empfinden.

Woher stammt die Wärme im Körper? Nahezu alle Verdauungsorgane im Körper erzeugen Wärme. Die Wärme wird mit dem Blut zur Haut befördert. In der Haut befinden sich haardünne Aederchen, durch die die Wärme an das Gewebswasser abgegeben

wird. Dann setzt sich der Mechanismus der unsichtbaren Wasserabgabe in Bewegung, so wie er vorher beschrieben wurde.

### Die Haut ist ein Speicher

Die Haut speichert für den Organismus Wasser, Energie in Form von Fett, Vitamin D und Mineralstoffe.

Die «Speckrölleli» liegen immer in der untersten Hautschicht, hier sind die Fettspeicher, nämlich die Fettzellen angelegt, sie enthalten die nicht verbrauchte Energie. Der verspeiste Ueberfluss wird dort sichtbar. Essen wir weniger, als der Körper Energie braucht, dann mobilisiert er das Fett aus der Haut! Wir werden schlanker.

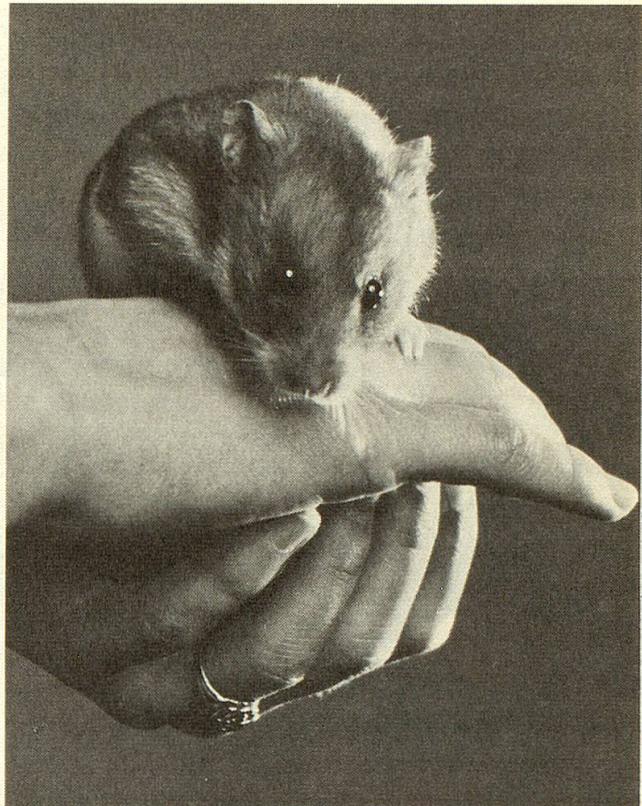
### Die Haut — unsere Verbindung zur Aussenwelt

Ueber unsere Haut finden wir den Kontakt zu unserer Umgebung. Wir nehmen viele Eindrücke aus der Umwelt mit ihrer Hilfe auf und können uns deshalb auch in einem verdunkelten Raum — nach einigen Minuten der Gewöhnung — recht gut bewegen. Wir stellen auch mit der Haut fest, ob etwas kalt oder warm ist.

In der Haut haben wir ein kompliziertes und weitverzweigtes Meldesystem. Wir können es als Hautsinn bezeichnen. Unzählige Nervenenden liegen in der Haut, die die aufgenommenen Eindrücke an das Gehirn weiterleiten. Das Gehirn kann dann seine Befehle an andere Körperteile weitergeben. So verbindet die Haut die Umwelt mit dem Körper.

Es scheint, dass die Kontaktfähigkeit der Haut der Menschheit voll bewusst ist. Gibt es doch viele Redewendungen, die das belegen. Aufgezählt seien hier nur einige wenige: Er ist mir hautnah — es geht mir unter die Haut — rühr mich nicht an — hautfreundlich usw.

Durch unsere Haut geniessen wir weiche, glatte Gewebe, wie etwa Seide. Warmes, duftendes Wasser erzeugt ein Wohlbehagen. Wir bezeugen unsere Liebe durch Streicheln der Haut, durch einen Kuss. Schöne, saubere



Kontakt ...

Foto Satellit Press

Haut ist immer anziehend, ein schmutziger und übelriechender Körper aber kann menschliche Kontakte zerstören.

Zusätzlich zu allen Aufgaben, die dieses Organ erfüllt, finden ständig zahllose Vorgänge in der Haut statt, die zu ihrer Erhaltung und Erneuerung dienen. Wir werden sie in einer kommenden Nummer unter dem Thema «Pflege der Haut» beschreiben.

Dr. Cécile Schenk, Basel

*Die Autorin dieses Artikels wird in loser Folge in der «Zeitlupe» noch mehr zum Thema «Aeussere Erscheinung» berichten, Ihnen aber auch in einem Kosmetik-Briefkasten Rede und Antwort stehen bei allen Fragen, die Sie an sie richten wollen. Ihre Briefe erreichen sie unter:*

Redaktion «Zeitlupe»  
Kosmetik-Briefkasten  
Postfach  
8030 Zürich