

Starke Schutzschicht Die Haut als Grenzorgan

Wenn man an unsere Haut denkt, verbindet man diese eher seltener mit einem Organ. Sie liegt nicht wie die Leber, der Darm oder das Herz im Körper, sondern stellt die äußerliche Schutzhülle dar. Trotzdem, oder gerade deshalb, ist die Haut das größte Organ des Körpers. Kein Wunder also, dass wir dieses gut pflegen und schützen müssen. Welche Funktionen oder Besonderheiten die Haut noch so alles hat, erfahren Sie im Folgenden.



Interessante Zahlen zum Thema Haut:

- Unsere Hautoberfläche ist ca. zwei Quadratmeter groß und bis zu 10 Zentimeter dick.
- 28 Tage braucht die Haut, um die äußere Schicht zu erneuern und enthält vier Millionen Rezeptoren.
- 25 Prozent des Wassers aus dem Körper sind in der Haut gespeichert und sie wiegt ca. 10 bis 14 Kilogramm.
- 15 % Hautverlust durch beispielsweise Verbrennungen können tödlich sein.

Die Haut wird auch als Kutis/Cutis bezeichnet und besteht aus drei Schichten mit unterschiedlichen Funktionen.

- dünne Oberhaut (Epidermis)
- robuste Lederhaut (Dermis)
- Unterhaut (Sukutis)

Unsere Haut steht im direkten Kontakt zu unserer Umgebung. Dadurch verspüren wir Schmerzen, Druck, Nässe und Wind. Durch ca. 250.000 Kälterezeptoren und 30.000 Wärmerezeptoren sorgen dafür, dass wir Temperaturen wahrnehmen.

Einzigartiges Wunderwerk

Die Oberhaut erneuert sich alle vier Wochen vollständig. An manchen Stellen ist sie nur 0,1 Millimeter dünn. Als Hornhaut unter den Füßen kann sie bis zu 5 Millimeter dick werden. Jeder Mensch hat eine individuelle Hautstruktur: Selbst eineiige Zwillinge hinterlassen unterschiedliche Fingerabdrücke. Die Lederhaut enthält Nervenzellen, welche die Sinneseindrücke wahrnehmen. Auch Blut- und Lymphgefäße stecken in der Lederhaut. Die aus Fettgewebe bestehende Unterhaut enthält neben Haarwurzeln auch Schweiß- und Talgdrüsen. Diese produzieren den Säureschutzmantel für die Hautoberfläche.

Empfehlung zur Handhygiene (Beispiel: SARS CoV-2)

Händewaschen sollte etwa 20 bis 30 Sekunden lang mit einer Waschlotion und lauwarmem Wasser erfolgen. Verteilen Sie die Lotion auf den Handinnenflächen, dem Handrücken und Fingern. Vergessen Sie dabei nicht den Daumen und die Fingerkuppen. Bei der Verwendung von Desinfektionsmitteln ist auf eine mindestens begrenzt viruzide Wirksamkeit zu achten. Ferner sollte die Wirksamkeit gegenüber behüllten Viren (z. B. Corona-Virus) bei maximal 30 Sekunden liegen. Diese Zeit entscheidet darüber, wie lange das Desinfektionsmittel angewendet werden muss. Nehmen Sie 3-5 ml Desinfektionsmittel auf die trockene Handinnenfläche und sorgen Sie dafür, dass alle Bereiche der Hand versorgt werden (vgl. Händewaschen). Die Hände sind über den gesamten Zeitraum mit dem Desinfektionsmittel feucht zu halten; ggf. ist erneut Desinfektionsmittel zu entnehmen.

Durch ein sorgfältiges Abtrocknen der Hände kann die Ausbreitung des Corona-Virus zusätzlich reduziert werden. Nutzen Sie hierfür Papier- oder Textilhandtuchspender. Gemeinschaftshandtücher sind zu vermeiden. Elektrische Warmlufttrockner werden ebenfalls nicht empfohlen. Sie besitzen nur eine geringe Trocknungswirkung und können Rückstände auf der Haut (z. B. Seifenreste, Hautschuppen, Reste der Hautflora) nicht vollständig entfernen. Außerdem können die Krankheitserreger über den Luftstrom im Raum verbreitet werden.

Sofern nach der Hautreinigung oder -desinfektion hautgefährdende Tätigkeiten anfallen, sind geeignete Schutzhandschuhe oder zumindest darauf abgestimmte Hautschutzmittel (s. Hautschutzplan) zu verwenden. Die Hände sollten vor der Nutzung von Handschuhen absolut trocken sein.

Mögliche Hauterkrankungen

Intensives Händewaschen bzw. Desinfizieren kann die Barrierefunktion der Haut stören. Erste Anzeichen für eine Schädigung sind trockene Haut, Juckreiz und Rötungen. Im weiteren Verlauf können sich auch Hautentzündungen (Ekzeme) bilden. Hygienemaßnahmen, die auf bereits geschädigter Haut angewandt werden, können die Symptome noch verschlimmern.

Wenn bereits Hauterkrankungen vorliegen, ist der Betriebs- oder Hausarzt hinzuzuziehen. Um Hautschädigungen erst gar nicht aufkommen zu lassen, sollten die Hände entweder gewaschen **oder** desinfiziert werden (abgesehen von Ausnahmen im medizinischen Bereich). Von einer zusätzlichen Desinfektion nach dem Händewaschen und von sogenannten "Kombipräparaten", die Tenside und Desinfektionsmittel enthalten, wird abgeraten.

Wirkung der UV-Strahlen

Die Aufnahme (Absorption) der UV-Strahlung findet in Zellen von Auge und Haut statt. Dort wird das Erbgut (DNA) geschädigt, auch bereits in geringer Dosierung und weit bevor ein Sonnenbrand entsteht. Normalerweise beseitigen Reparatursysteme in den Zellen die Schäden (v.a. im Schlaf). **Aber** zu häufig, langanhaltende, intensive UV-Bestrahlung, sowie Sonnenbrände überlasten diese Systeme und damit steigt das Hautkrebsrisiko. Deshalb sollten Sie bei längerem Aufenthalt in der Sonne, geeignete UV-Schutz-Creme verwenden und alle zwei Stunden die UV-Schutz-Creme wieder neu auftragen.

Weitere Hinweise und Tipps zur richtigen Handhygiene und UV-Gefahrenindex erhalten Sie unter:

- Hygienetipps - infektionsschutz.de: <https://www.infektionsschutz.de/hygienetipps/>
- Händewaschen - infektionsschutz.de: <https://www.infektionsschutz.de/haendewaschen/>
- Wetter und Klima - Deutscher Wetterdienst - Leistungen - UV-Gefahrenindex (dwd.de): <https://www.dwd.de/DE/leistungen/gefahrenindizesuvi/gefahrenindexuvi.html>

Haben Sie noch Fragen?

Ihr ias-Betreuer steht Ihnen gern für die weitere Beratung zur Verfügung.

Ihr Ansprechpartner

Marcel Kublik

Berater für Betriebliches Gesundheitsmanagement

marcel.kublik@ias-gruppe.de

Telefon +49 371 / 53362-33

Mobil +49 151 / 52815970

ias Aktiengesellschaft

Ein Unternehmen der ias-Gruppe

Stadlerstraße 14a

09126 Chemnitz

Stand: 22.07.2022

Bildnachweis: Bild Seite 1: 1008139981_shutterstock_epixproductions.jpg

Quelle: <https://www.infektionsschutz.de/haendewaschen/> (21.07.2022)