

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 80 (2002)
Heft: 3

Artikel: Schutzhülle und Spiegelbild
Autor: Jahn, Ruth
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-723204>

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: 06.07.2025

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

Schutzhülle und Spiegelbild

Die Haut ist mehr als bloss eine Hülle, die uns vor Kälte, Schmutz und schädlichen Stoffen schützt. Sie ist Sinnes- und Ausdrucksorgan – ein Spiegel von Lebensalter, seelischem Befinden – eine Verbindung zur Welt.

VON RUTH JAHN

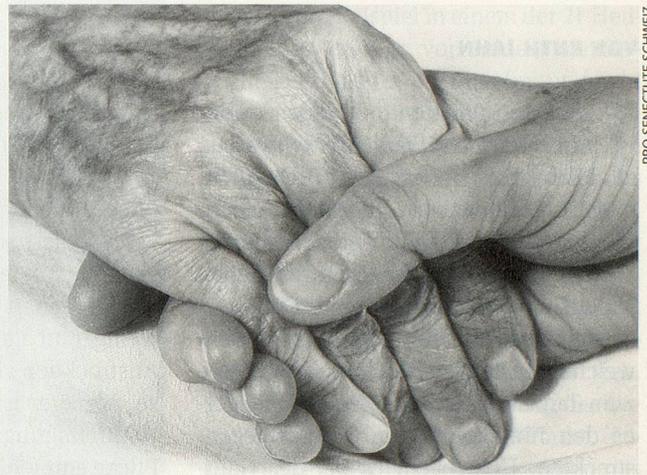
Das Beste an den Dingen ist», so schrieb der Philosoph Friedrich Nietzsche, «dass sie eine Oberfläche haben: ihre Hautlichkeit!». – Für die Oberfläche des menschlichen Körpers, die Haut, scheint dies besonders zu gelten, wir räumen ihr einen grossen Stellenwert ein. Das zeigt sich etwa daran, dass wir mit «eine arme Haut» oder «eine ehrliche Haut» gleich den ganzen Menschen meinen. Auch am Ausdruck «seine eigene Haut retten» manifestiert sich ein inniges, teilnahmevolles Verhältnis zu unserer Körperhülle.

Zeichen der gelebten Jahre

Rosige Haut, picklige Haut, glatte Haut, welke Haut. Unsere Körperhaut, die «sterbliche Hülle», wandelt sich mit dem Alter und spiegelt unser Leben. Wie eine Landkarte lässt sich auf der Haut lesen: Freuden und Sorgen, Glück, innere Zufriedenheit, Stress, wenig Schlaf, Sonne, «Sünden» wie Nikotin oder Alkohol, aber auch die Zeit an sich hinterlässt ihre Spuren. Wie alt wir sind und wie wir gelebt haben, lässt sich wohl am deutlichsten an der Beschaffenheit der Haut des Gesichts und des Körpers ablesen. Grüb-

chen, Runzeln, Falten, grosse und kleine Narben und Altersflecken können ganze Lebensgeschichten erzählen – ob man sie nun gelassen nimmt, stolz zur Schau trägt oder mit Kosmetik und Schönheitsoperationen so gut es geht kaschiert.

Nüchtern betrachtet, besteht die Haut aus drei Schichten: Unter-, Leder- und Oberhaut. Insgesamt macht sie eine Fläche von ungefähr 1,5 m² aus und wiegt 10 bis 15 kg. Sie ist unser grösstes Organ, und in ihrem Pflichtenheft finden sich die unterschiedlichsten Aufgaben: Die Haut stellt für den Organismus eine Schutzhülle dar, sie ist Sinnesorgan für Wärme-, Kälte-, Schmerz- und Druckreize. Ferner hilft sie mit bei der Temperaturregulation des Körpers. Im Sommer schwitzen wir aus allen Poren, um uns abzukühlen, im Winter schaltet die Haut auf Energiesparen. Sie drosselt die Hautdurchblutung, und die Gänsehaut sorgt für eine warme isolierende Luftschicht um uns herum.

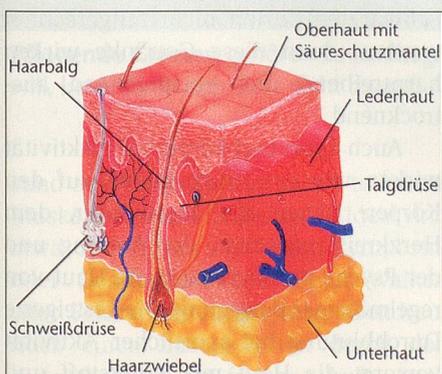


PRO SENECLUTE SCHWEIZ

Das Leben hinterlässt Spuren auf der menschlichen Haut.

die Haut verliert nach und nach die Fähigkeit, Wasser zu binden. Altershaut ist deshalb dünner, trockener und weniger elastisch als junge Haut. Und so ändern sich im Laufe des Lebens auch die Bedürfnisse der Haut. (Pflegetipps finden Sie auf den nächsten Seiten.)

Die Hautbeschaffenheit ändert aber nicht nur mit dem Alter, sondern ist auch eng mit der Psyche verbunden. So können gewisse Hauterkrankungen wie zum Beispiel die Neurodermitis psychisch mitverursacht werden. Was einen berührt, geht einem «unter die Haut», und manchmal möchte man vor Wut «am liebsten aus der Haut fahren». Wie man sich gerade fühlt, spiegelt sich in der Haut wider: die Haut wird bleich vor Schreck, rot vor Scham, und Ergriffenheit macht einem eine Gänsehaut. Die Haut ist somit auch ein Organ des ersten Eindrucks. Das Gegenüber in seiner Haut kann glücklich, ausgeglichen oder selbstbewusst, aber auch verlegen, krank, blass oder solariumbraun wirken. Und schliesslich können Menschen über die Haut Kontakt zueinander aufnehmen, sich berühren und streicheln. ■



AUS: WÖRTERBUCH DER MEDIZIN, SÜDWEST-VERLAG

Die Haut, ein sensibles Sinnesorgan.

Dünne Altershaut

Die Alterung der Haut setzt beim einen Menschen früher, beim andern etwas später ein – je nach genetischer Veranlagung, nach Ernährung und Lebensweise und schliesslich auch je nach Beanspruchung und Pflege der Haut. Mit zunehmendem Alter nehmen Sauerstoffaufnahme und Durchblutung der Haut ab, die Zellteilung lässt nach, und die Haut erneuert sich langsamer. Die Produktion der Talg- und Schweißdrüsen geht zurück, das Bindegewebe erschlafft, und