

Zwischen Aussen und Innen – das Wunder Haut

Dr. med. Andres Bircher · Donnerstag den 22. März 2012



Die 500 Millionen Zellen unserer Haut

Meisterhaft bewältigt sie ihre Aufgabe der Trennung und Vermittlung zwischen aussen und innen. Aus etwa 500 Millionen Zellen besteht unsere Haut. Sie verzichten alle auf ihre Eigenständigkeit. Selbstlos stehen sie im Dienste unserer Haut, die wie ein grosses Organ aufgebaut ist und von einem eigenen Blutkreislauf versorgt wird.

Ganz sorgsam regulieren die Hautgefässe unsere Körpertemperatur: Wird es kalt, so verengen sich die ganz feinen Kapillarnetze. Dadurch wird unsere Haut blass und kühl. Nur so kann bei Kälte die innere Körperwärme erhalten bleiben. Genügt dies aber nicht, da es um uns noch viel kälter geworden ist, so lösen die Temperaturrezeptoren der Haut wärmendes Muskelzittern aus.

Schutz vor Erkältung und Erfrierung



Dieses Zittern ist ein ganz wichtiger Schutz vor Erkältung und Erfrierungen. Das Muskelzittern können wir trainieren, uns damit abhärten. Dazu genügt es, sich regelmässig für kurze Zeit nur leicht bekleidet in der Kälte zu bewegen und das Zittern zuzulassen.

Durch übertrieben warme Bekleidung dagegen verlernen wir diesen wichtigen Schutz und werden für Erkältungen anfällig.

Nicht weniger gut ist unsere Haut für die Sommerhitze gerüstet. Ihre Blutkapillaren weiten sich und überfluten unsere Haut mit innerer Wärme. Wir werden rötlich, die Haut wird heiss und überzieht sich mit Schweissperlen aus etwa einer Million Drüsen, deren Kanälchen sich weit öffnen.

Die Verdunstungskälte dieser Nässe kühlt uns angenehm und schützt zuverlässig vor einem Hitzschlag, allerdings nur, sofern wir oft und viel trinken, leicht gekleidet sind und unseren Kopf vor der Sonne geschützt halten.

Erstaunlich, was wir alles berühren und fest anfassen können, ohne uns zu verletzen, ohne krank zu werden und ohne uns zu vergiften. Zuverlässig schützt uns die Haut mit ihren feinen, dichten Hornschichten, mit ihrer schützenden gesunden Bakterienflora und eigenen, antibiotisch wirksamen Substanzen.

Hinzu kommt der Schutz gegen Austrocknung, gegen mechanische Verletzungen und gegen schädliche Lichtstrahlungen. Schon die äussersten Zellschichten filtern die Ultravioletspektren des Sonnenlichtes im richtigen Masse ab.



Mit Sonnenbaden Vitamin D erhalten

Die äussersten Zellschichten lassen gerade so viel UV-B-Strahlung eindringen, dass die Hautzellen das Vitamin D aktivieren und der Leber zur Speicherung zuführen können, um zu verhindern, dass unsere Knochen brüchig werden.

Dringt etwas viel UV-A-Licht von der Sonne oder der Solariumlampe in unsere Haut ein, so erzeugen die Hautzellen eine Schnellbräunung, die nicht anhält. Unter der Einwirkung des UV-B-Lichtes der Sonne hingegen entsteht die schützende Dauerbräunung durch die Einlagerung des Hautpigmentes Melanin.

UV-B-Licht erhalten wir in den Wintermonaten nur in den Bergen, da die Sonne weiter unten zu flach einstrahlt. Die Atmosphäre filtert es aus den Sonnenstrahlen heraus.

Auch sollte unsere Haut in den ersten 20 Minuten immer ohne Sonnenschutz beschienen werden, da gerade auch schwach schützende Sonnencremes das UV-B-Spektrum abhalten, das uns gegen Osteoporose und gegen Erkältungen schützt.

Rezeptoren für differenziertes Empfinden

Ganz dicht durchsetzt ist unsere Haut mit Rezeptoren, die uns erlauben ganz unterschiedliche Empfindungen differenziert wahrzunehmen: Schon eine Temperaturdifferenz von 0.1 Grad Celsius können wir bemerken, ganz leise Berührungen, leise Luftbewegungen, schon ganz sanften Druck oder Vibrationen.

Mit dieser hohen Empfindsamkeit betten wir uns in unsere Umgebung ein, sie verbindet, schafft Kontakte, Zärtlichkeit, Nähe und Verbundenheit. Schmerzrezeptoren können dumpf, heftig schneidend, stechend, drückend, reissend oder brennend wahrnehmen, je nach dem, was unserer Haut gerade angetan wird. Die Schmerzempfindung schreckt uns auf und schützt uns damit vor grösseren Verletzungen.

Juckreize melden eine Irritation

Wird es für die Haut schwierig, die Empfindungen einer Irritation einzustufen, so meldet sie Juckreiz an, als Einladung, unwillkürlich dort nachzusehen, wo etwas unklares geschieht.

In grosser Vollendung, als ob sie eine hochbegabte Bildhauerin wäre, modelliert die gesunde Haut unseren

Körper. Sanft und geschmeidig gehen die Formen ineinander über. So schön ist beim gesunden Menschen das Binde- und Fettgewebe unter der Haut verteilt. Anders wird das oft, wenn wir älter werden.

Die Haut mit all ihren Anteilen und Organellen und ihrem speichernden Unterhautgewebe wird krank. Nach und nach entstehen Dellen und Unebenheiten, besonders da, wo die Haut mit geschwächten Organen reflektorisch in Verbindung steht: ums Becken, am Gesäss, an den Oberschenkeln.



Schönheit aus dem Salon?

Verzweifelt suchen schönheitsbewusste Menschen dann nach Hilfe in Salons für „Zellulitisbehandlung“ und lassen sich ihre neu entdeckten Unebenheiten massieren.

Doch ist das Unterhautgewebe bereits krank geworden und trotz aller Massagen nicht mehr in der Lage, die Kapillaren und Fettläppchen so schön zu verteilen, wie die Natur es vorgesehen hat.

Überforderte Venen erschlaffen, ihre Klappen werden undicht, denn die Grundsubstanz des einst zarten Bindegewebes ist nun mit sauren Stoffwechselprodukten verlegt und die Kapillaren und Venen sind undicht geworden. Es entstehen Krampfadern und bläuliche Kapillarnetze. Operiert oder verödet man sie, so entstehen schon wenig später daneben neue, andere Varizen.

Bindegewebsknötchen, Warzen, gutartige Fettgeschwülste, Furunkel, Aknepickel und viele kleine Unreinheiten, oft auch Verhärtungen oder hartnäckige Ekzeme ergänzen das Bild der kranken Haut, bis hin zu den so genannten Altersflecken und zum Krebs.



Liebe für die Haut

Die Haut liegt offen vor uns da. Sie ist unser sichtbarstes Organ. Darum lohnt es sich, sich selbst oft ruhig und liebevoll zu betrachten. Wenn wir unsere Haut lieben, so lieben wir auch unser Inneres. Sie spricht von „gesund“ und „krank“, von äusserem und innerem Leiden.

Ganz nah liegen Gesundheit und Krankheit beieinander und es lohnt sich zu erkennen, dass jeder Verlust an Ordnung Degeneration bedeutet. Unordnung in unseren Zellen, unseren Geweben, in unserer hormonellen Regulation, in unserem Immunsystem, in unseren Gedanken und tiefen Gefühlen, in unserem Bezug zu höheren Werten als wir selbst, die uns erlauben, bescheiden zu sein.

Die richtige Nahrung hilft

Darum muss unsere Nahrung lebendig sein, reich an der heilenden und ordnenden Information des Sonnenlichtes, aus Pflanzen, die der Photosynthese nahe stehen.

Sie soll einfach und ökologisch sein und ganz natürlich zubereitet. Die Haut muss Luft atmen können, regelmässig massvoll besonnt werden, nicht nur erwärmt, sondern auch mit kaltem Wasser angeregt werden.

Auch sie braucht die Ausgeglichenheit geordneten Lebens und harmonischer Beziehungen, braucht regelmässigen, frühen Schlaf und Bewegung an der frischen Luft. Das Experiment lohnt sich: schon nach wenigen Wochen wird sich Ihre Haut mit neuer Schönheit und Reinheit dankbar erweisen.



Dieser Artikel wurde verfasst von **Dr. med. Andres Bircher**

Mediziner und Facharzt, Dozent, Autor
Wissenschaftliche Naturheilkunde

- Gründer und Präsident der Stiftung Maximilian Bircher
- Stiftungsrat der Stiftung BIRCHER-BENNER
- Leiter des Medizinischen Zentrums BIRCHER-BENNER Braunwald
- Enkel von Dr. med. Maximilian Bircher-Benner, Pionier der wissenschaftlichen Naturheilkunde (1867-1939)

[Share](#)[Tweet](#)[Share](#)[Share](#)

» [Homepage](#) | [Dr. med. Andres Bircher](#)