

TEXT: Prof. Bettina Borisch

Wie (und warum) bleiben wir gesund?

Regelmäßig wird die Frage untersucht, was den Menschen wichtig in ihrem Leben ist. Immer wieder kommt das Ergebnis: Die Gesundheit nimmt den ersten oder zweiten Platz ein.



Prof. Bettina Borisch, MD, MPH, FRCPath

ist Ärztin und Histopathologin mit einer Masterausbildung in Public Health und Fellow des Royal College of Pathology (UK). Sie arbeitet am Institut für Globale Gesundheit, Universität Genf. In diesem Gastbeitrag für skinzine beschäftigt sie sich mit unserer Gesundheit, Präventionsmöglichkeiten und der Rolle, die unsere Haut dabei einnimmt.

Wenn Gesundheit so hoch in der Werteskala steht, warum wird sie dann häufig vernachlässigt? Mag es daran liegen, dass wir Gesundheit erst dann wahrnehmen, wenn sie nicht mehr da ist, wenn wir also unter den Einschränkungen einer Krankheit oder einer Behinderung leiden? Oder vielleicht auch, weil unser Körper uns erst dann deutliche Signale gibt, wenn etwas nicht mehr in Ordnung ist? ... und wir nicht gut dazu befähigt sind, unseren Körper und seine „Sprache“ wahrzunehmen? Oder ist unsere direkte Umgebung und unsere weitere Umwelt nicht förderlich für ein gesundes Leben?

All diesen Fragen widmet sich ein Teil der Medizin, den wir „Public Health“ nennen. Es ist schwer diesen englischen Begriff zu übersetzen, da es kein gutes Äquivalent dafür im Deutschen gibt. Diese Sparte arbeitet für den Erhalt und die Förderung der Gesundheit und die Verhinderung (Prävention) von Krankheiten aller Bürger. Denn Eines steht fest: Selbst das schönste Krankenhaus wollen wir möglichst schnell wieder verlassen, wenn wir von einer Krankheit betroffen sind. Zur Prävention gehören die Früherkennung von ersten (Vor)Stadien z. B. einer Krebserkrankung, die aber noch keine klinischen Veränderungen erzeugt hat. Dazu rechnen wir die organisierte Früherkennung von Brustkrebs durch ein Mammographie-Programm, die Erkennung von Frühstadien eines Gebärmutterhalskrebses oder auch die Untersuchung der Haut nach den ersten Anzeichen einer möglicherweise bösartigen Veränderung, eines Melanoms, oder schwarzen Hautkrebses. Warum ist Früherkennung so wichtig? Weil die meisten bösartigen Veränderungen in ihren Anfangsstadien besser behandelbar und/oder häufig auch noch heilbar sind. Aber abgesehen von der

Früherkennung von Krankheiten ist die Wissenschaft von der Entstehung der Gesundheit erst im Entstehen. Public Health weist darauf hin, dass Gesundheit von Faktoren abhängt, die der Einzelne beeinflussen kann z. B. durch seinen Lebensstil, aber auch wesentlich von seinen Lebensbedingungen, die er nicht unbedingt selber verändern kann. Die Luft, die wir atmen, ist ein wesentlicher Faktor; die Art wie wir uns ernähren, wie wir uns bewegen, wie viele soziale Kontakte wir haben.

Häufig wird die Frage gestellt: Was kann ich selber für meine Gesundheit tun?

Es geht immer um die körperliche und geistige Gesundheit, die eng miteinander verbunden sind. Wichtig ist, sich selbst und seinen Körper zu kennen. Wenn wir zu viel gegessen haben, nicht genug Schlaf bekommen haben, merken wir das in aller Regel und sollten entsprechend reagieren. Die Ratschläge für eine gute Gesundheit wie eine ausgewogene Ernährung, ausreichende Bewegung, Verzicht auf Rauchen (e-Zigaretten eingeschlossen) sowie den maßvollen Umgang mit Alkohol und anderen „Drogen“ (Koffein,

Zucker, Internet, ...) sind bekannt – zumindest den meisten von uns. Dennoch ist es oft nicht einfach, sich daran zu halten. Beruf, Familie und die Umwelt machen es häufig schwierig, den guten Ratschlägen zu folgen. Wissenschaftlich ist auch belegt, dass für die Gesundheit ein gutes soziales Netzwerk elementar ist. Je besser man sozial integriert ist, um so besser ist auch unsere körperliche Gesundheit und um so länger wird man leben (Yang Claire Yang et al., PNAS | January 19, 2016 | vol. 113 | no. 3). Ein weiterer Hinweis auf den Zusammenhang von Seele und Körper sagt das lateinische Sprichwort: „mens sana in corpore sano“ – ein gesunder Geist in einem gesunden Körper. Die wichtige Frage ist, welche Anzeichen mir sagen, dass etwas nicht im Gleichgewicht ist, dass ich vielleicht etwas für mich tun sollte.

“mens sana in corpore sano”

Da kommt der Haut eine wichtige Funktion zu.

Unsere Haut ist nicht nur das größte, sondern auch das schwerste Organ unseres Körpers. Sie wiegt mehr als das Skelett; die Haut macht 20% des Körpergewichts aus, bei einer 70 kg schweren Person also 14 kg, wohingegen die Knochen nur etwa 8,4 kg wiegen. Die Haut ist nicht nur unsere wichtige Schutzschicht gegen die Aussenwelt, ein wichtiger Teil unseres Abwehrsystems, sie ist auch ein Empfänger aller Signale, die auf uns zukommen. Zusammen mit den Schleimhäuten sind hier die Mehrzahl der Immunzellen unseres Körpers versammelt, die diese Signale aufnehmen und verarbeiten. Es besteht ein reger Austausch von Informationen von „aussen“ nach „innen“ und umgekehrt.

Was sagt uns die Haut über unsere Gesundheit?

Zunächst gibt es die bekannten Hautveränderungen, die bei Hautkrebs auftreten; für die Früherkennung von Hautkrebs gibt es entsprechende Programme und auch präventive Massnahmen wie Schutz vor UV durch Sonnencremen und Bekleidung.

Weniger bekannt ist aber, dass die Haut oft als erstes reagiert, wenn innere Krankheiten vorliegen. Viele übersehen diese typischen Hautveränderungen. Entzündliche Erkrankungen des Darms oder der Mandeln können zu roten, schmerzhaften Flecken auf den Unterschenkeln führen. Das kann es aber auch bei Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa geben.

Wichtige Verbindungen bestehen auch zwischen der Leber und der Haut. Die Leber ist unser grosses

Stoffwechsel- und Entgiftungsorgan. Bekannt ist die „Gelbsucht“, die zu Verfärbung der Haut und der Skleren (Augäpfel) führt. Grund dafür ist meistens der mangelhafte Abbau des Farbstoffes der roten Blutkörperchen, es kommt zur Erhöhung von Bilirubin, dem Gallenfarbstoff, und somit zur Verfärbung der Haut. Ein anderer Hinweis auf Erkrankungen der Leber sind sogenannte „spider naevi“, Gefässspinnen, die aus kleinen roten Gefässen bestehen. Sie können Anzeichen für Fettleber oder andere Lebererkrankungen sein.

Aber auch rote Flecken auf den Handinnenflächen können Hinweise auf Gefässveränderungen oder Stoffwechselkrankheiten sein. Fettstoffwechselstörungen können zu Fettablagerungen in der Haut führen – in Form von kleinen, gelben Knötchen, sogenannten Xanthelasmaen. Selbst der Diabetes, die Zuckerkrankheit, kann braune Flecken im Hals- und Nackenbereich hervorrufen. Wer immer, selbst bei der kleinsten harten Berührung, blaue Flecken bekommt, könnte eine Blutgerinnungsstörung haben. Die Liste wäre noch länger, aber es gilt bei allen Hautzeichen: Zuerst sollten Sie damit zu einem Dermatologen gehen. Er kann die Veränderungen richtig einordnen, entscheiden, ob es sich um eine harmlose Veränderung handelt oder einen Hinweis für eine ernste Krankheit.

Aber auch unser Lebensstil ist deutlich auf der Haut abzulesen: Die Haut eines starken Rauchers zeigt die Folgen des Nikotinkonsums genauso wie die Haut eines Menschen, der dem Alkohol zu viel zuspricht. Auch eine gesunde Ernährung führt zu einem besseren Hautbild, und viel Bewegung (am besten an der frischen Luft) ist in der Lage unsere Haut zu verändern. Und nicht zu allerletzt: Auch unser Alter macht sich an der Haut bemerkbar – sie verändert sich mit den Jahren und auch gemäss unseres allgemeinen Gesundheitszustandes. Wie wir damit umgehen, ist eine sehr persönliche Sache – aber schon Kleopatra badete in Eselsmilch, um ihre jugendliche Ausstrahlung zu erhalten.

Als Fazit: *Um gesund zu sein und zu bleiben kann unsere Haut ein wichtiger Helfer sein, indem sie uns rechtzeitig Hinweise gibt. Wir sollten jeden zweiten Tag beim Duschen die Haut kurz kontrollieren, ob es Veränderungen oder Auffälligkeiten gibt.*

Da unsere Haut soviel über uns aussagt, ist es verständlich, dass manche dort etwas verändern wollen, sei es mit Schminke oder anderen, tiefergreifenden Korrekturen. Da kann der Rat guter plastischer Chirurgie wichtig sein. Aber auch ein gesundes Leben gemeinsam mit erfüllten guten sozialen Kontakten kann dazu führen, dass wir uns „wohl in unserer Haut“ fühlen.