

Die Haut ist viel mehr als nur ein Sinnesorgan. Bei einem Erwachsenen kann sie eine Fläche von 2 m² bedecken. Damit umhüllt die Haut unseren ganzen Körper. Sie ist bis zu einem gewissen Grad eine Schutzhülle gegen schädliche Einwirkungen von außen. So können nicht alle Krankheitserreger, mit denen wir in Berührung kommen, ungehindert zu den inneren Organen vordringen. Viele Bakterien werden durch den sauren und salzigen Schweißfilm, der unsere Haut überzieht, abgetötet. Die verhornte oberste Schicht der Haut schützt vor leichteren mechanischen Verletzungen. Die Haut verhindert außerdem, dass unser Körper zu viel Wasser verliert. Schweißdrüsen regulieren die Wasserabgabe über die Haut.

Bei Sonnenbestrahlung bildet die Haut verstärkt Pigmente. Wir werden braun. Die Pigmente sind ein natürlicher Schutz gegen schädliche UV-Strahlen. Besonders bei starker Sonneneinstrahlung ist es dennoch wichtig, immer ein Sonnenschutzmittel mit ausreichendem Lichtschutzfaktor (LSF) zu verwenden.

Auf der Handinnenfläche, den Fußsohlen, sowie auf der Unterseite der Finger und Zehen ist die Haut von feinen Leisten überzogen. Man nennt diese Haut deshalb „Leistenhaut“. Jeder Mensch hat ein individuelles Leistenmuster. Auf der Leistenhaut gibt es keine Haare. Auch deshalb sind unsere Hände gut zum Greifen und Festhalten geeignet. Die übrige Haut ist mehr oder weniger dicht mit Haaren besetzt. Allerdings hat unser „Fell“ kaum noch eine schützende oder isolierende Funktion. Zwischen den spärlichen Haaren kann sich die Körperwärme nicht mehr halten. Eine Ausnahme bildet die Behaarung der Kopfhaut. Wenn wir frieren bekommen wir eine „Gänsehaut“. Dabei „versucht“ die Haut durch Aufstellen der Haare das Luftpolster dazwischen etwas dicker zu machen – aber vergeblich.