

# DIE HAUT (2/3)

Auch deine Zellen haben eine Journey – der epidermale Turnover

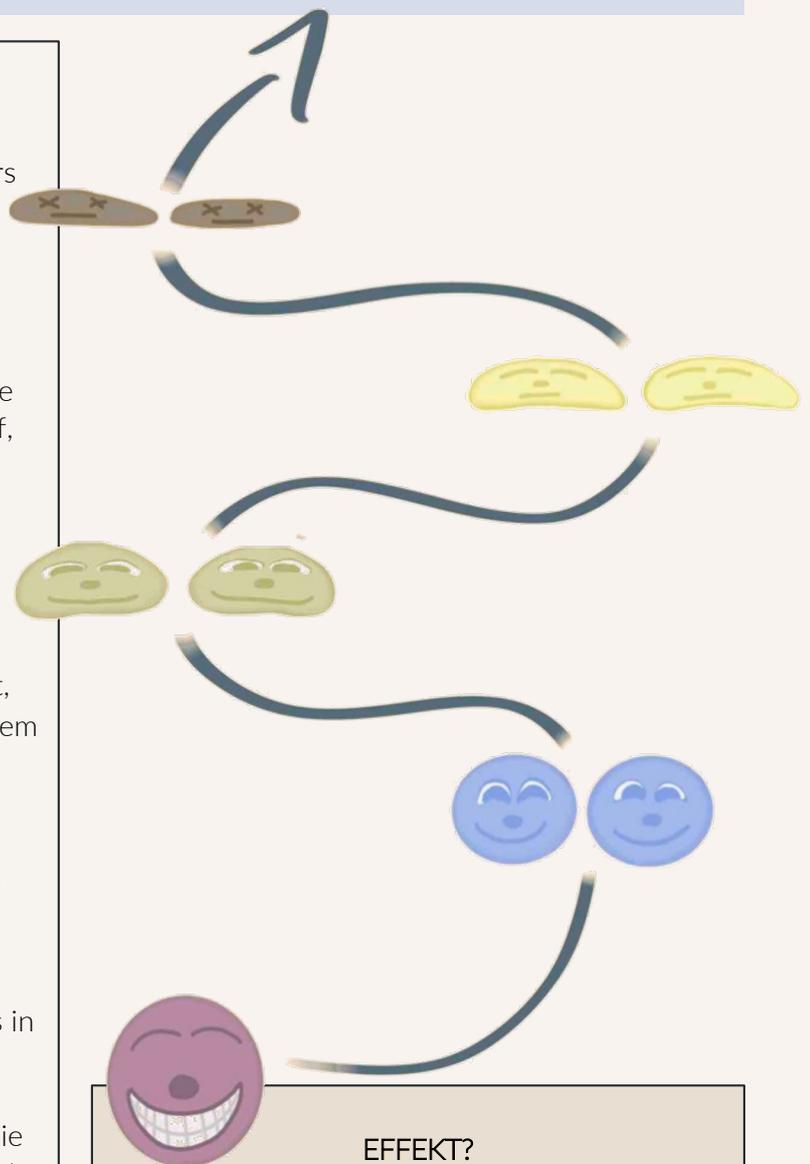
## Kurz und kompakt – „In a skin cell“:

- Der epidermale Turnover ist ein natürlicher Prozess, bei dem alte Hautzellen abgestoßen und durch neue ersetzt werden
- Er hilft, die Haut gesund und stark zu halten und vor bspw. Schäden und Infektionen zu schützen
- Zur aktiven Unterstützung, sollte man sich um die Haut kümmern und gesunde Gewohnheiten pflegen wie ausreichend Feuchtigkeit, Sonnenschutz, gesunde Ernährung und regelmäßige Hautpflege

### WAS PASSIERT?

Um den Prozess des epidermalen Turnovers zu veranschaulichen, kann man ihn als eine Art "Haut-Fitness-Studio" darstellen:

1. In diesem Studio trainieren und bauen die kleinen "Haut-Athleten" ihre Muskeln auf, um gesund und stark zu bleiben
2. Wenn sie alt und müde werden, werden sie aus dem Studio entfernt und durch frische und neue "Haut-Athleten" ersetzt, die bereit sind, ihre Arbeit zu tun. In diesem Prozess helfen sich die Hautzellen gegenseitig, indem sie sich unterstützen und "Gewichte heben", um ihre Muskeln (oder in diesem Fall, die Haut) zu stärken
3. **Fachlich** gesehen, beginnt dieser Prozess in der **Basalschicht der Epidermis**, wo neue Hautzellen produziert werden und sich dann langsam nach oben bewegen, um die oberste Schicht der Haut, die Hornschicht, zu erreichen. Dort werden sie dann abgestoßen und ersetzt



### EFFEKT?

Neue Hautzellen haben eine **bessere Struktur und Funktion** als alte, Dies hilft, die Haut vor Schäden und Infektionen zu schützen und auch dafür zu sorgen, dass die Haut ein gesundes Aussehen behält.