

Juckreiz, Pickel, Entzündungen:

Stress bringt sensible Haut aus der Balance

Frauen mit empfindlicher, trockener Haut sollten nicht nur auf konsequente Pflege setzen, sondern auch drei Grundregeln beachten: Ruhe bewahren, genug bewegen und entspannen!

Wenig Zeit, immer im Stress. Kaum jemand bleibt heute davon verschont. Dass Dauerstress das Herz belastet oder Magengeschwüre fördert, ist bekannt. Weniger jedoch, dass er auch „unter die Haut geht“ – je sensibler sie ist, desto mehr. Denn: „Haut und Psyche stehen in einem engen Zusammenhang“, bestätigt Prof. Dr. Ulrich Amon, Ärztlicher Direktor der PsoriSol Hautklinik in Hersbruck bei Nürnberg.

US-Forscher haben z.B. herausgefunden, dass die Haut bei Stress eher zu Entzündungen neigt. Das liegt einerseits an Nervenfasern in den oberen Regionen der Haut (spielen u.a. eine Rolle bei Neurodermitis-Schüben). Andererseits schwächen Ärger und Aufregung den antibakteriellen Schutzschild der Oberhaut – Pickel und Entzündungen entstehen leichter.

Hautprobleme können bei jedem auftreten. Trockene Haut, deren Fett- und Feuchtigkeitsregulierung gestört ist, aber ist besonders empfindlich. Deshalb heißt es bei dieser Veranlagung: Lernen, besser mit Stress umzugehen! Prof. Amon rät:

1. Auslöser erkennen

Ermitteln Sie persönliche Stressauslöser: In welchen Situationen macht die Haut Probleme oder kommt ein Neurodermitis-Schub? Wann fühlen Sie sich besonders unter Druck – durch äußere Faktoren (z.B. mehr Arbeit, Probleme in der Familie, mangelnde Freizeit) oder innere Vorgänge (Ängste, Sorgen, Kummer)?

2. Anspannung abbauen

Wer Stress ignoriert und nichts ändert oder versucht, sich mit Genussmitteln (z.B. Zigaretten, Alkohol, Kaffee, Süßigkeiten) „abzureagieren“, belastet sich – und seine Haut – immer mehr. Negative Wirkungen zeigt Stress vor allem, wenn die Anspannung im Körper bleibt und nicht schnell abgebaut werden kann.

Was die Psyche belastet, geht oft buchstäblich auch unter die Haut

Das sollten Sie tun:

- Planen Sie Ihren Tagesablauf mit Zeitpuffern und täglich freier Zeit zum Relaxen und zur Bewegung. Schon 15 Minuten entspanntes Spaziergehen kann sehr viel bewirken.
- Stellen Sie nicht zu hohe Ansprüche an sich und nehmen Sie Hilfe zur Entlastung in Anspruch.

- Bauen Sie Anspannung durch regelmäßige körperliche Bewegung (z.B. Morgengymnastik, Radfahren, Nordic Walking) ab. Das fördert zugleich die Durchblutung und Nährstoffversorgung der Haut.
- Lernen Sie Entspannungsmethoden (z.B. autogenes Training, Meditation, Atemübungen,

Yoga), um mehr innere Ruhe und Ausgeglichenheit zu erreichen. Auch Kreativität (z.B. Singen, Malen) und körperliche Arbeit (z.B. Gärtnern) wirken wohltuend auf die Psyche.

- Pflegen Sie Freundschaften und Bekanntschaften. Soziale Kontakte fördern innere Entspannung.



Text: Marna Speyer; Fotos: Mauritius, Bildagentur Online, istockPhoto, Food Collection/Stockfood