



Wimmerln,
Akne & Co:

Wenn Stress unter die Haut geht

Ständiger Druck im Job, das Aus einer Liebesbeziehung, eine Übersiedlung: Wenn in herausfordernden Zeiten der Stresspegel steigt, hinterlässt das Spuren – auch auf unserer Haut. Von Akne bis Schuppenflechte reicht die Palette jener Probleme, die durch psychische Belastungen (mit)verursacht werden können. Lesen Sie, warum Stress die Haut irritiert – und wie man Wimmerln, Akne & Co vorbeugen kann.

VON MAG. ALEXANDRA WIMMER

Foto: © thinkstock / gpointstudio

Wenn draußen nichts mehr blüht als Schneeforsythien und Christosen, tut es unsere Haut oft umso mehr: Vom vorweihnachtlichen Trubel – Weihnachtseinkäufen, Adventfeiern oder Mehrarbeit im Job – bleibt oft auch das größte Organ nicht unberührt: Dann sprießen Wimmerln und Pickel oder es bricht gar eine entzündliche Hauterkrankung aus. Neben diesem saisonalen Stress können auch Krisensituationen wie eine Trennung oder schwere Krankheit psychisch belasten und die Haut irritieren. Selbst

positiver Stress – das erste Date oder die Hochzeit – kann zum Auslöser von Pickeln, Akne & Co werden. Warum psychischer Stress buchstäblich unter die Haut geht? Das erklären immer neue Studien mit dem engen Zusammenspiel von unserer Schutzhülle und der Psyche. Die Haut fungiert demnach im Organismus nicht nur als wichtigster Schutzschild, sondern auch als „Seelenwächterin“. Sie reagiert nicht nur auf äußere Einflüsse wie Krankheitserreger, UV-Licht oder Feinstaub, sondern auch auf emotionalen Aufruhr.

ZU DÜNNHÄUTIG?

Natürlich ist längst nicht jedes Wimmerl psychisch bedingt und nicht jede Haut reagiert irritiert, wenn es im Leben einmal turbulent zugeht. Das weiß auch der Volksmund, der zwischen „dünnhäutigen“ Menschen und „dickhäutigen“ unterscheidet, denen scheinbar nichts etwas anhaben kann. Mit der tatsächlichen Hautdicke habe dies allerdings nichts zu tun, betont die Wiener Dermatologin Dr. Verena Beck. „Männer haben von Natur aus eine dickere Haut und sind doch nicht auto- →



Mit Entspannungstechniken, etwa Autogenem Training oder Meditation, lässt sich der Stresspegel senken – mit günstigen Folgen für die Haut.

Wenn Stress unter die Haut geht

kommt: Der Leidensdruck der Patienten ist oft groß. Viele ziehen sich zurück, sind ängstlich und bedrückt. Bei einigen gesellt sich zur Hauterkrankung gar eine psychische Störung, etwa eine Depression oder Angststörung.

ZWANGHAFTES HERUMDRÜCKEN

Eine unschöne Spirale kommt auch dann in Gang, wenn die Betroffenen beginnen, Mitesser auf unsachgemäße Weise auszudrücken, sodass Hautschäden und Narben zurückbleiben. In manchen Fällen steckt hinter dem Ver-

halten eine Störung, die „Skin Picking Disorder“: Insbesondere Frauen befällt dabei der unwiderstehliche Drang, bestimmte Hautstellen wiederholt zu kratzen, zu quetschen oder anders zu malträtieren. Durch das Zwicken kann es zu üblen Entzündungen und Narben kommen, das Hautbild verschlechtert sich immer weiter. Je früher der Kreislauf durchbrochen wird, umso besser. Hautärztin Beck empfiehlt neben Salben Maßnahmen zur Stressbewältigung, zum Beispiel Muskelentspannung nach Jacobsen oder Autogenes Training.

ENTSPANNUNG UND PSYCHOTHERAPIE

Um solchen Folgeproblemen – einem immer schlechteren Hautbild und einer immer schlechteren psychischen Verfassung – vorzubeugen, sollte man rechtzeitig zum Hautarzt gehen. Die Maßnahmen hängen davon ab, wie weit das Hautproblem vorangeschritten ist, betont Beck. „Bei stressbedingten Hautunreinheiten braucht es einen richtigen Therapiefahrplan, der neben Mitteln zum Auftragen zum Beispiel das Erlernen einer Entspannungstechnik →

matisch weniger anfällig für stressbedingte Hautprobleme als Frauen.“

Ob Mann oder Frau: Wie „wirksam“ Stress punkto Hautgesundheit ist, beobachten auch die Patientinnen und Patienten der Dermatologin. „Sie berichten, dass sie in Zeiten großer Belastung oft zu Pickeln neigen.“ Jene, die an einer Hauterkrankung wie Neurodermitis leiden, erleben unter Stress eher einen neuen Krankheitsschub. Die Beobachtungen decken sich mit aktuellen Studien: Demnach spielen bei Hautkrankheiten psychische Faktoren in 30 bis zu 60 Prozent eine Rolle; dies gilt insbesondere für entzündliche Hauterkrankungen wie Schuppenflechte (Psoriasis), Neurodermitis (atopische Dermatitis), Akne oder Nesselsucht (Urtikaria).



Dr. Verena Beck

monsistem – und nehmen auch Einfluss auf die Hautgesundheit. Zum einen werden Stresshormone ausgeschüttet, welche die Gefäße verengen. Dadurch wird das Gewebe schlechter versorgt, die Haut weniger widerstandsfähig und damit anfälliger für Irritationen.

Hinzu kommt, dass Stresshormone in der Haut Entzündungsprozesse in Gang

setzen: Es kommt zu Wimperln oder einem Krankheitsschub, bereits vorhandene Hautprobleme wie Juckreiz oder Ausschlag verstärken sich. Auch der Botenstoff Cortisol wird bei Stress vermehrt ausgeschüttet. Er regt die Talgproduktion in der Haut an und fördert damit das Entstehen von Mitessern.

GESCHWÄCHTE ABWEHR

Damit nicht genug: Ein durch Stress geschwächtes Immunsystem kann Entzündungen weniger gut verhindern. Hautärztin Beck erläutert den genauen Vorgang: „Es wurde nachgewiesen, dass Stress Neuropeptide, organische Ner-

venverbindungen wie die Substanz P, freisetzt.“ Diese Substanz in der Haut vermittelt gleichsam zwischen Nerven- und Immunsystem und führt letztlich dazu, dass Entzündungen ausgelöst werden bzw. sich verschlimmern. Forscher testen derzeit Wirkstoffe, um die Substanz P unschädlich zu machen und damit die Entzündungsreaktionen der Haut einzudämmen.

BELASTENDER TEUFELSKREIS

In psychisch fordernden Lebensphasen steigt das Risiko für eine entzündliche Hauterkrankung – von Neurodermitis bis Schuppenflechte. „Manche Menschen reagieren einfach sensibler. Da kann Stress jede Hauterkrankung auslösen, verstärken und fördern“, warnt Beck. Neurodermitis-Patienten klagen dann über verstärkten Juckreiz, auch die Symptome einer Schuppenflechte – Schuppen, Plaques und Juckreiz werden stärker. Daneben kann sich auch ein seborrhoisches Ekzem – unangenehmes Schuppen am Kopf oder im Gesicht – in Stresszeiten deutlich verschlimmern. Hinzu kommt das Gefühl, entstellt zu sein, und obendrein nicht zu wissen, wann der nächste Schub

Foto: © thinkstock/ Eric Hood

Wenn Stress unter die Haut geht

nik beinhalten kann.“ Auch psychotherapeutische Interventionen können helfen. Mit ein Grund, weshalb Hautärztinnen und -ärzte wie Verena Beck immer öfter Zusatzausbildungen machen, sei es für psychosomatische Medizin, Psychotherapie oder bestimmte Entspannungsverfahren. Außerdem günstig: Ausreichend Bewegung und Erholung wirken bei chronischen Erkrankungen genauso wie bei vorübergehenden Irritationen der Haut. Mit dem psychischen Zustand verbessert sich auch das Hautbild: Untersuchungen zufolge hat die Reduktion des Stresspegels äußerst positive Folgen für die Hautgesundheit.

IN GUTEN ZEITEN VORSORGEN

Am besten ist natürlich, es kommt gar nicht erst zur „blühenden“, schuppenden, juckenden Haut – Vorsorge

ist das erste Mittel der Wahl. „Bei chronischen Erkrankungen wie der Neurodermitis ist es wichtig, dass man in Zeiten, in denen die Haut gesund ist, die richtige Pflege anwendet“, betont Beck. Diese werde leider oft vernachlässigt, sobald es den Betroffenen besser geht. Die sorgsame Pflege macht sich aber bezahlt: „Neueste Studien konnten zeigen, dass sich das Intervall zum nächsten Schub vergrößert, wenn die Basispflege konsequent angewendet wird“, berichtet die Dermatologin.

Natürlich will auch gesunde Haut richtig gepflegt sein (siehe Kasten unten). Neuen Untersuchungen zufolge könnten bestimmte Wirkstoffe in Kosmetika, Probiotika, die auch zum Aufbau der Darmflora im Einsatz sind, unsere Schutzhülle ebenfalls stärken. ■

Pflege, Bewegung, Ernährung: Anti-Stress-Programm für die Haut

Wie man die „Seelenwächterin“ Haut gesund hält und für belastende Zeiten stärkt? Zum einen mit der richtigen, auf den Hauttyp abgestimmten, maßvollen Pflege. Übertreiben sollte man es – dem Kosmetik-Überangebot zum Trotz – nicht, das würde die Haut nur irritieren. Daneben schmeckt ihr eine bunte Pflanzenkost: Obst und Gemüse sind reich an zellschützenden antioxidativen Wirkstoffen. Das Kontaktorgan liebt es außerdem sportlich: Bewegung tut der Haut gut, stärkt das Immunsystem und aktiviert den Zellstoffwechsel. „Schon ein Spaziergang an der frischen Luft fördert die Durchblutung der Haut und sorgt für einen rosigen Teint“, sagt die Wiener Dermatologin Dr. Verena Beck. Zur Regeneration braucht die Haut außerdem Ruhepausen und ausreichend Schlaf.



Fotos: © Archiv, PhotoAlto, Photo Disc