

Wie kann ich meiner Haut Gutes tun?

Die Haut ist der **Spiegel unserer Seele** – deshalb sollte man sowohl auf **psychische Gesundheit** als auch **physische Störfaktoren** achten. Hier einige hilfreiche Tipps:

- **Weniger Stress führt zu weniger Hautproblemen:** Versuchen Sie durch **gezieltes Stressmanagement** wie Zeitplanung, Umstrukturierung von Aufgaben o.ä. Stressfaktoren zu minimieren.
- Gönnen Sie sich im Alltag kleine Auszeiten, etwa mit kurzen **Entspannungstechniken** oder **Achtsamkeitsübungen**.
- Bei Stress kann **richtige Hautpflege** hilfreich sein, greifen Sie dabei auf Pflegeprodukte zurück, die zu Ihrem Hauttyp passen.
- Ein **gesunder Schlaf** bedeutet Regeneration für den gesamten Körper, einschließlich der Haut. Schlafmangel begünstigt Unreinheiten und Entzündungen.
- **Ausreichend Wasser trinken** ist nicht nur für den Körper und die Haut wichtig, sondern macht auch den Kopf klar. Es verbessert die Durchblutung, was den Stoffwechsel anregt. Dies aktiviert die Regeneration und Erneuerung der Hautzellen und hat einen positiven Effekt auf das Hautbild.
- **Alkohol** und **Nikotin** haben einen negativen Einfluss auf unsere Haut: Nikotin vermindert die Durchblutung, Alkohol entzieht ihr Wasser, sodass sie schneller knittrig und fahl wirkt.
- **Gesunde und ausgewogene Ernährung**, wie Gemüse, Obst, Vollkornprodukte und Nüsse, die mit den Vitaminen C, E und A angereichert sind, unterstützen ein gutes Hautbild.

Sie brauchen psychologische Hilfe oder haben noch Fragen rund um das Thema Haut und Psyche?

Unsere
Helpline
ist für
Sie da!



01 504 80 00
helpline@boep.or.at

Sie suchen eine/n PsychologIn in Ihrer Nähe oder online? Dann nutzen Sie Psychnet, die größte PsychologInnen-Suchmaschine Österreichs:

www.psychnet.at



Berufsverband Österreichischer
PsychologInnen | BÖP



Berufsverband Österreichischer
PsychologInnen | BÖP



Haut &
Psyche

Zusammenspiel Haut & Seele

Die Haut ist das **größte** und **schwerste Organ** unseres Körpers. Sie hat die Aufgabe diesen vor äußeren Einflüssen wie Hitze, Kälte, Keime, UV-Strahlung, Verletzungen, Infektionen etc. zu **schützen** und übernimmt wichtige Funktionen bei der **Wärmeregulation**, beim **Stoffwechsel** und in der **Immunanpassung und -abwehr**.

Trotz dieser enormen Wichtigkeit steht kaum etwas an unserem Körper so stark in der Kritik wie unsere Haut – sei sie zu rau, zu trocken, zu haarig, zu fahl, zu unrein oder gar zu faltig. Das **Erscheinungsbild** und der Zustand unserer Haut wirken sehr stark auf unser Wohlbefinden und unsere Psyche und umgekehrt. Kurz gesagt: **Auch unsere Haut zeigt Gefühle!**

Dementsprechend spiegeln sich auf unserer Haut auch diverse **Emotionen** wider. So kann etwa Furcht eine Gänsehaut auslösen, Scham oder Wut lassen uns erröten und wenn wir uns erschrecken, wird das Gesicht meist blass.

Das enge Zusammenspiel von Haut und Psyche geht sogar soweit, dass **emotionale und psychische Konflikte** sowie **starker Stress** oder **traumatische Erlebnisse**, die wir nicht verarbeiten können, **psychosomatische Beschwerden** auslösen, diverse **Hauterkrankungen verstärken** und/oder diese sogar **auslösen**.

All dies kommt nicht von ungefähr, denn laut der sogenannten „**Keimblattherorie**“ werden bereits im Zuge der frühen Entwicklung des Embryos im Mutterleib die Haut und das Nervensystem aus ein und derselben Struktur (Keimblatt) gebildet.

Erkrankungen der Haut

Ebenso vielfältig wie die Eigenschaften der Haut sind ihre Erkrankungen. Eine gängige Einteilung ist **infektiös (potenziell ansteckend)** und **nicht infektiös**. Dabei zählt die **Neurodermitis** zu einer der häufigsten nicht-ansteckenden Hauterkrankungen. In Österreich leiden bis zu **fünf Prozent** der Erwachsenen an der **chronischen Erkrankung** – weltweit ist die Prävalenz steigend. Rund **250.000** Menschen leiden an **Schuppenflechte (Psoriasis)** – einer chronischen Erkrankung, die auf Gelenke übergreifen kann. Ebenso häufig ist die **Nesselsucht (Urtikaria)**, welche akut oder chronisch auftreten kann.

Vor allem bei **chronischen Hauterkrankungen** spielt die Psyche eine große Rolle. Diese verursachen physisches Leid und belasten dadurch das seelische Wohlbefinden. **Emotionaler Stress** wiederum kann **Auslöser** für Hauterkrankungen sein oder **Schübe verursachen** – unklar ist oft, in welche Richtung diese Wechselwirkung besteht. Fakt ist: Bei rund **30 Prozent** aller PatientInnen mit einer chronischen Hauterkrankung liegt ein **behandlungsbedürftiger psychischer Faktor** vor.

Symptome

Zu **körperlichen Symptomen** wie starker Juckreiz, trockene bzw. raue Haut, Brennen etc. kommen oft **psychische und/oder psychosoziale Symptome**, wie Konzentrationsschwierigkeiten, Schlafstörungen, depressive Verstimmungen, Leistungsabfall, soziale Isolation, Ängste, Zwangsgedanken u.v.m. hinzu.

Zudem stellt eine Hauterkrankung für Betroffene subjektiv oft auch ein **ästhetisches Problem** dar, was Auslöser für eine **Verminderung des Selbstwertgefühls** bis hin zu **Depressionen** sein kann.

Das kann die Psychologie tun

Kann eine physiologische Ursache ausgeschlossen werden, ist es ratsam, mögliche psychische Auslöser in Betracht zu ziehen und professionelle Hilfe von **Klinischen PsychologInnen** und/oder **GesundheitspsychologInnen** in Anspruch zu nehmen.

Sollte eine physiologische Ursache vorliegen, können **Klinische PsychologInnen** und/oder **GesundheitspsychologInnen** wiederum dabei unterstützen, begleitende **psychosoziale** und/oder **psychosomatische Beschwerden** zu lindern.

Diagnose & Therapie

Bei einem diagnostischen Gespräch mit einem/r **Klinischen PsychologIn** und/oder **GesundheitspsychologIn** wird erörtert, in welcher Lebensphase sich der/die KlientIn aktuell befindet und wie seine/ihre Symptome damit zusammenhängen können.

Ziel der darauf individuell abgestimmten Behandlung ist, die **Belastung** durch die Hauterkrankung im Alltag zu **reduzieren**, die **Lebensqualität** zu erhöhen und eine **positive psychosoziale Entwicklung** zu fördern. Im Fokus stehen u.a. die **Bewältigung von Stigmatisierungserfahrungen** (z. B. Umgang mit Verletzungen), die **Bearbeitung dysfunktionaler Überzeugungen** (z. B. „Alle starren mich an“) und der **Umgang mit belastenden Gefühlen**, wie Hilflosigkeit, Wut, Scham oder Angst.

Erfolgreich bei stressbedingten Hautbeschwerden sind etwa **Entspannungstechniken wie z. B. autogenes Training**, die bei Erkrankungen wie Neurodermitis den Juckreiz effektiv mindern können.