

Serie
TEIL 4: PSYCHE & HAUT

HAUTWISSEN

Tagtäglich arbeiten Sie mit der Haut Ihrer Kundinnen und Kunden: Sie unterstützen diese bei der Lösung von Hautproblemen und verhelfen ihnen zu ihrer Traumhaut. In dieser Serie wollen wir sie daher noch einmal von Grund auf unter die Lupe nehmen: Hautarzt Dr. med. univ. Stefan Teske erklärt Ihnen in jeder Ausgabe verschiedene Aspekte unseres grössten Organs.



FOTO: ANNA NEKRASHEVICH/PEXELS.COM

Unsere Haut steht über das Nervensystem in direktem Kontakt zur Psyche, daher können sich psychische Probleme auch auf unserer Haut abzeichnen. Im Volksmund sprechen wir daher von der Haut als Spiegel der Seele. Geraten wir aus unserem seelischen Gleichgewicht, kann unser grösstes Organ sichtbar darauf reagieren und die verschiedensten Beschwerden entwickeln.

DIE HAUT ALS SPIEGEL DER SEELE

Dauerhaft anhaltender Stress, Ärger oder Angst haben einen negativen Einfluss auf unsere mentale und auch physische Gesundheit. Unser Immunsystem wird dadurch geschwächt, und somit können auch die Schutzmechanismen der Haut gestört werden, denn die Hautzellen sind gegenüber Stresshormonen sehr empfindlich. Diese Botenstoffe haben Einfluss auf unsere Haut: Die Gefässe verengen sich, das Gewebe wird schlechter versorgt, und die Widerstandsfähigkeit der Haut nimmt schliesslich ab.

PSYCHOSOMATISCHE DERMATOLOGIE

Hauterkrankungen wie Neurodermitis, Nesselsucht, Akne, Psoriasis, Rötungen, Juckreiz oder Ausschläge können durch negative psychosoziale Ursachen ausgelöst und verstärkt werden. Solche Erkrankungen der Haut können als eine psychosomatische Reaktion auf seelisch belastende Ereignisse auftreten. Bei diesen Hauterkrankungen werfe ich daher immer einen genauen Blick auf die seelische Verfassung der Patientinnen und Patienten.

5 TIPPS FÜR EIN GESUNDES HAUTBILD

Auch wenn sich belastende Ereignisse und Stresssituationen oftmals nicht vermeiden lassen, so gibt es einige Faktoren, die wir beeinflussen können, um uns mental und körperlich zu stärken:

1. ENTSPANNUNGSTECHNIKEN

Ermutigen Sie Ihre Kundinnen und Kunden dazu, Übungen wie progressive Muskelentspannung, Meditationsübungen oder autogenes Training auszuprobieren, um die seelische Balance zu stärken. Ein weiterer Benefit ist, dass dadurch der Juckreiz, der unter anderem bei Neurodermitis oder Psoriasis auftritt, gemindert werden kann.

2. STRESS BEWÄLTIGEN

Mit einer professionellen Unterstützung in Form von psychologischer Hilfe oder eines Coachings kann ein nachhaltiges Stressmanagement erlernt werden. Positiver Nebeneffekt: Psychisch bedingte Hauterkrankungen und ihre Symptome werden ebenfalls nachhaltig verbessert.

3. AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG

Unsere Haut isst bekanntlich mit, denn die Nährstoffe werden über die Verdauung aufgenommen und gelangen über die Darmschleimhaut in das Blut und daraufhin in die Haut. Eine abwechslungsreiche und gesunde Ernährung trägt daher auch zu einer schönen, gesunden Haut bei.

SO GEHT ES WEITER !

Teil 5 zum Thema „Akne und Haut“ folgt in einer der nächsten Ausgaben.

4. REGELMÄSSIGE BEWEGUNG

Sportliche Betätigung unterstützt durch die verbesserte Durchblutung sowohl unsere mentale Gesundheit als auch ein gesundes Hautbild. Erinnern Sie Ihre Gäste daran, beim Outdoorsport im Winter auf einen angemessenen Sonnenschutz zu achten. Ich empfehle zwei Teelöffel Sonnencreme für das Gesicht, die Ohren, den Nacken und die Hände, um sich vor Hautkrebs zu schützen.

Tipp für Ihre Kundschaft:

Die Eigenschutzzeit der Haut ergibt, multipliziert mit dem am Produkt angeführten LSF-Faktor, die Dauer, in der man in der Sonne geschützt ist.

5. GANZHEITLICHE DIAGNOSE BEIM DERMATOLOGEN

Stellen Sie bei Kunden Hautbeschwerden fest, die nicht im Kosmetikum verbessert werden können, raten Sie zu einem Dermatologen. Empfehlen Sie einen Hautarzt Ihres Vertrauens, der die dermatologischen Beschwerden ganzheitlich betrachtet und eine individuelle medizinische Versorgung anbietet.



Dr. med. univ. Stefan Teske

Der Autor ist Dermatologe mit eigener Praxis in Zürich und am Spital Lachen. Zu seiner Expertise gehören das chirurgische Entfernen des Hautkrebses, die anschliessende funktionelle und kosmetische Defektdeckung sowie plastisch-chirurgische Verfahren. www.hautarzt-teske.ch