

# Den Stress ausbremsen

Ein durchgetakteter Alltag mit zu vielen Aufgaben und scheinbar zu wenig Zeit stresst uns – mit Auswirkungen auf Psyche, Körper und Haut. Eine abgestimmte **kosmetische Pflege** leistet hier einen besonders wichtigen Beitrag zur Hautgesundheit.



**S**tress allgemein ist in unserer Gesellschaft eher negativ behaftet. Betrachten wir die Abläufe in unserem Körper stellen wir allerdings fest, dass Stress **eine großartige Reaktion** ist: Identifiziert unser Gehirn eine Situation als belastend, werden die Stresshormone Cortisol und Adrenalin ausgeschüttet. Sie versetzen den Körper in Alarmbereitschaft (siehe Abbildung S. 84). In Folge steigt unser Blutdruck, die Muskeln werden intensiver durchblutet und der Blutzuckerspiegel erhöht sich ebenfalls. Die Organe werden besser durchblutet, während die Blutzirkulation in unserer Haut gemindert wird. Atmung und Herzschlag werden beschleunigt, unsere Nacken- und Rückenmuskulatur spannt sich an und aktuell nicht benötigte Funktionen wie z. B. die Darmtätigkeit werden vorübergehend heruntergefahren. Stresshormone lösen zudem Entzündungsprozesse aus und die Abwehrzellen unseres Immun-

systems wandern aus dem Blut ins Gewebe. Hier können sie bei Bedarf mögliche Krankheitserreger schnell und effizient bekämpfen. Körperliche Stressreaktionen werden z. B. auch bei Erkrankungen wie Tumoren ausgelöst. Der erhöhte Adrenalin Spiegel unterstützt den inneren Abwehrmechanismus des Körpers gegenüber bösartigen Zellen. Um die Entzündungsprozesse auszugleichen, wird kurz darauf das Hormon Cortisol ausgeschüttet. **Adrenalin und Cortisol** zählen also zur selbstregulierenden Hormonreaktion, die unseren Körper in Gefahrensituationen schützt.

### Eine Reaktion, die Sinn macht(e)

In der Evolution ermöglichte diese Kaskade der körperlichen Reaktion den Fluchtmodus, um vor dem Säbelzahn tiger davonlaufen zu können. Der Mensch wurde bei Gefahr schneller, reaktionsfähiger und kräftiger.

› Gesteuert wird der „Kampf und Flucht“-Modus durch den **Sympathikus**. Dieser ist Bestandteil des vegetativen (unwillkürlichen) Nervensystems.

› Ist die Gefahren- oder Stresssituation beendet, steuert der **Parasympathikus** entgegen: Er reguliert die Körperfunktionen wieder herunter und der Organismus kehrt in den Normalzustand zurück.

Heute lösen „Gefahren“ wie dauerhafter Leistungsdruck, Lärm und permanente Erreichbarkeit Stress und somit die Ausschüttung von Adrenalin und Cortisol aus. Hält diese Situation über einen längeren Zeitraum an und bleiben Entspannungsphasen aus oder werden immer kürzer, so werden Adrenalin und Cortisol permanent ausgeschüttet – und unser Körper ist in ständiger Alarmbereitschaft. Dies kann zu **chronischem Stress** führen und hat negative Auswirkungen auf die Gesundheit: Schlafstörungen, innere Unruhe, Stimmungsschwankungen, Reizbarkeit, geringere Leistungsfähigkeit und Gedächtnisstörungen können auftreten. Angst- »



### Dr. Julia Mader

Die Kosmetikerin und studierte Kosmetikwissenschaftlerin hat im Bereich Virologie promoviert. Aktuell ist sie als freie Beraterin, Trainerin und Dozentin tätig. Ihre Kernkompetenzen sind u. a. die Produktentwicklung sowie die Erstellung von Produkt- und Behandlungskonzepten.

› [www.majuu-cosmetics.de](http://www.majuu-cosmetics.de)

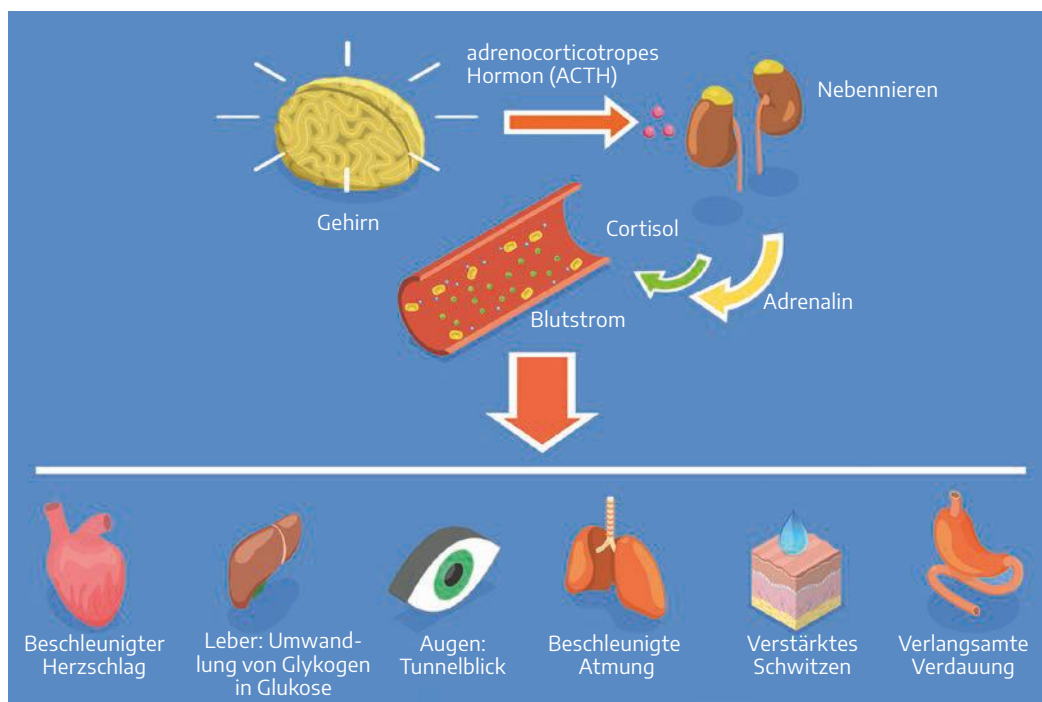
## Erste Warnsignale – bitte beachten!

**Stressige Phasen** gehören zum Leben dazu. In Maßen können sie sogar positiv wirken. Hält der Stress allerdings an und es erfolgt keine wirkliche Entspannung, so kann dies zu schwerwiegenden Symptomen führen. Die ersten Anzeichen sind von Mensch zu

Mensch unterschiedlich, stellen aber ein deutliches Warnsignal des Körpers dar:

**Verspannte Schultern**, Kopfschmerzen, Ohrensausen bis hin zu einem monotonen Pfeifen im Ohr, Schlafstörungen, Gereiztheit und Hauterscheinungen wie Rötungen, Juckreiz und unreine Haut sind nur einige Symptome, mit denen unser Körper auf sich aufmerksam macht. **Ignorieren wir** diese Signale, so kann es zu chronisch manifestiertem Stress auf psychischer und physischer Ebene kommen.

Turbo eingeschaltet:  
Die Stressreaktion ermöglicht es, dass der Körper in bedrohlichen Situationen besonders leistungsfähig ist



» störungen, Depressionen und Burnout zählen hier zu den Folgeerkrankungen. Sichtbare Veränderungen der Haut sind in diesem Kontext ebenfalls zu nennen. Ein geschwächtes Immunsystem, Bluthochdruck, Muskelverspannungen und ein erhöhtes Risiko für Diabetes, Herzinfarkt und Schlaganfall können weitere schwerwiegende Folgen sein.

### Belastete Psyche, gestörte Haut

Unsere Psyche und körperliche Symptome hängen stark zusammen. Auch die Haut reagiert auf psychische Belastungen und kann Gefühle sowie Stimmungen widerspiegeln. Häufig treten in stressigen Lebenssituationen Papeln, Ekzeme, Rötungen und Juckreiz auf. Bestehende Hauterkrankungen wie z. B. atopische Dermatitis verschlechtern sich. Zunehmend wird der Zusammenhang zwischen **Hautreaktionen und Psyche** untersucht und spielt bei der dermatologischen Diagnostik eine immer bedeutendere Rolle. Die psychosomatische Dermatologie oder auch Psychodermatologie erforscht diese Zusammenhänge. Sie kann heute bestätigen, dass die Haut als größtes Organ unseres Körpers auf Stress und psychisches Ungleichgewicht reagiert. Die Haut ist also nachweislich der „Spiegel“ unserer Seele.

Wenn nach den ersten unschönen Symptomen die Lebensgewohnheiten nicht verändert werden bzw. die Stressphase anhält, so verschlechtert sich oft der Hautzustand. Dies belastet die Betroffenen zusätzlich und ver-

stärkt das allgemeine Unwohlsein. Wer unter Akne, Ekzemen, atopischer Dermatitis oder Psoriasis leidet, fühlt sich oft stigmatisiert. Dieses Gefühl verstärkt den Stress und es entsteht ein Teufelskreis. Liegt der Fokus nun auf der stressigen Lebenssituation und nicht auf der Haut mit ihren Problemen, können diese sich weiter verschlimmern. Über einen längeren Zeitraum hinweg können dann auch bei Menschen, die zuvor keinerlei Hautprobleme hatten, Erkrankungen wie Ekzeme, Nesselsucht oder Spätakne entstehen.

Bei atopischer Dermatitis ist der Zusammenhang zwischen erhöhtem Stresslevel und einer Verschlechterung der Haut bereits bekannt. Gleiches gilt für das Auftreten des akuten Lippenherpes. Hier spricht man von **psychosomatischen Dermatosen**. Studien konnten den Einfluss von psychischen Faktoren auf die Manifestation, den Verlauf sowie die Therapie von überwiegend genetisch disponierten Hauterkrankungen nachweisen. Entsprechend sollte bei der Behandlung von Hauterkrankungen auch die psychische Seite berücksichtigt werden.

### Stress lässt uns alt aussehen

Ist der Cortisolspiegel über einen längeren Zeitraum erhöht, wird dadurch auch die **Hautalterung** beschleunigt. Dies liegt daran, dass Cortisol die Kollagenfasern in der Haut angreift und ihren Abbau verstärkt. Zusätzlich werden freie Radikale durch den erhöhten Cortisolspiegel begünstigt. Die Haut wird »



» schlaffer, Falten entstehen und ihr allgemeiner Zustand verschlechtert sich. Weitere Folgen sind eine **geschwächte Barrierefunktion** sowie eine **verstärkte Talgproduktion**. Die Haut ist außerdem nicht mehr in der Lage, Feuchtigkeit in ausreichender Menge zu speichern. Folglich treten Pusteln, Entzündungen und Irritationen auf sowie Trockenheit.

Dieses Milieu bietet wiederum den perfekten Nährboden für Bakterien, weitere Irritationen und Unreinheiten. Die Regeneration ist ebenfalls verlangsamt, wodurch die Haut schnell müde und fahl aussieht. Ihr fehlt der Glow, weshalb uns der Stress sofort anzusehen ist. Zudem können äußere Faktoren wie Umwelteinflüsse, aggressive Kosmetikprodukte und Tenside, Chemikalien und Duftstoffe die Haut negativ beeinflussen und sie zusätzlich stressen.

### Kosmetische Maßnahmen

Die richtige Pflege kann vor allem in stressigen Phasen unterstützend wirken. Sie sollte dabei auf jeden Fall auf den akuten Hautzustand abgestimmt sein:

- › Aggressive Reinigungs- und Pflegeprodukte sollten gemieden werden.
- › Zu viele verschiedene Produkte und Wirkstoffe können die Haut zusätzlich reizen und stressbedingte Hautprobleme verstärken.
- › Um die Haut nicht zusätzlich zu reizen und auszutrocknen, empfehlen sich für die Reinigung lauwarmes Wasser sowie sanfte Enzympeelings. Mechanische Peelings und Bürsten könnten zu irritierend und reizend wirken.
- › Die Hautbarriere sollte mittels kosmetischer Pflege stabilisiert und gestärkt werden. Feuchtigkeitsspendende Masken und Pflegeprodukte wirken nun unterstützend, wogegen sehr reichhaltige Produkte die Haut reizen und „beschweren“ können.
- › Ausreichend Wasser oder ungesüßter Tee helfen zudem, den Feuchtigkeitshaushalt von innen zu regulieren.



### „Das stresst mich total!“

- › hoher Leistungsdruck
- › ständige Erreichbarkeit sowie Reizüberflutung durch Smartphone und Computer
- › übermäßiger Gebrauch der sozialen Medien
- › laute und enge Innenstädte, umweltbedingter Lärm
- › häufiges Checken der Arbeits-E-Mails in der Freizeit
- › sozialer Stress durch Trennungen und Familienkonflikte
- › mangelnde Anerkennung durch Partner, Kollegen und Vorgesetzte



Die Haut von Neurodermitikern reagiert nachweislich auf psychische Belastungen

› Ausreichend Schlaf senkt den Cortisolspiegel und fördert die Regeneration der Haut.

Wichtig ist jedoch vor allem, dass wir uns nach Stressphasen Entspannung gönnen, um wieder in unsere Mitte zu finden.

### Weshalb auch Waldbaden hilft

**Die Balance zwischen Anspannung und Entspannung**, zwischen Sympathikus und Parasympathikus, sollte unser Ziel für ein gesundes Leben sein. Anstatt uns mit Essen – und hier vor allem mit Zucker – zu beruhigen, ist z. B. ein Spaziergang an der frischen Luft empfehlenswert. Der Parasympathikus wird in der Natur aktiviert, sodass ein kurzer Spaziergang im Wald oder am Meer Stresshormone abbaut. Zusätzlich stellt sich ein Gefühl der Ruhe und Entspannung ein. Für unsere Augen ist es außerdem sehr erholsam, nicht nur auf einen Monitor zu starren, sie erholen sich beim Blick ins Grüne.

Sportliche Bewegung sowie fest eingeplante Pausen- und Entspannungszeiten sind ebenfalls hilfreich. Diese Auszeiten können klein sein, sollten aber regelmäßig stattfinden. Bewegung, ein gutes Buch, Atemübungen, Beauty-Rituale oder Auszeiten von Social Media, E-Mails und Handys sorgen für Entspannung und für einen Ausgleich. Wichtig ist generell bei allen Methoden zur Entspannung, dass sie zu einem Menschen passen und dieser während der Ausführung seine gesamte Aufmerksamkeit in den Moment legt.

### Aufmerksam sein und handeln

Was auch immer uns stresst: Wir sollten sensibel im Umgang mit diesem Thema sein und erste Warnsignale unseres Körpers und unserer Haut ernst nehmen. Durch Phasen der Entspannung im Alltag lassen sich ein dauerhaft erhöhter Cortisolspiegel und die dadurch entstehenden Erkrankungen vermeiden. Da auch psychische Faktoren zu körperlichen Stressreaktionen und Hautproblemen führen können, dürfen wir die Psyche bei der Entspannung und der Behandlung der Symptome nicht außer Acht lassen. Optimalerweise sollten wir frühzeitig auf erste Signale des Körpers reagieren und unser Leben in Bezug auf Anspannung und Entspannung in Balance gestalten, um auf Dauer glücklicher, gesünder und produktiver zu sein. ■