



Warum die Haut der Spiegel unserer Seele ist

Nichts ist so spannend und bewegt den Menschen so sehr wie sein eigenes Verhalten und das seiner Mitmenschen. Auch in diesem Jahr greift IMAGE gemeinsam mit Dr. med. Willi Martmöller, Facharzt für Allgemeinmedizin, Psychotherapie (Tiefenpsychologie) in unserer Serie „Wie tickt der Mensch“ spannende Fragen auf und stellt verblüffende Antworten aus der Psychologie vor.



mit Dr. med.
Willi Martmöller

„Stress, Depressionen, Ängste oder soziale Defizite beeinflussen unser körperliches und seelisches Wohlbefinden. Das größte Organ des Menschen, die Haut, hat eine enge Verbindung zu unserer Psyche. Umgangssprachliche Formulierungen wie ‚das geht mir unter die Haut‘ oder ‚ich fahre gleich aus der Haut‘ sind verbale Hinweise darauf. Körperliche Reaktionen wie Schweißperlen bei Angst, Gänsehaut bei Furcht oder Röte bei Scham zeigen, wie eng diese Verbindung tatsächlich ist. Der Grund dafür ist, dass die Haut und das zentrale Nervensystem den gleichen entwicklungsge-

Wechselwirkung zwischen Haut und Psyche

In einer Psychotherapie werden in erster Linie die psychischen Probleme, die mit der Hauterkrankung einhergehen, angegangen. Dadurch soll indirekt der Hautzustand verbessert werden. Mithilfe von Entspannungsverfahren und kognitiven Strategien lernen die Betroffenen, Spannungszustände abzubauen, ihr Selbstwertgefühl zu verbessern und ihren Körper zu akzeptieren. Durch Kompetenztraining und Rollenspiele kann den Betroffenen dabei geholfen werden, ihre sozialen Defizite abzubauen. Kognitive Umstrukturierung hilft den Betroffenen, sich gedanklich nicht mehr so stark auf den Hautzustand zu fixieren oder ihn gar nicht mehr zu dramatisieren. Weitere Bestandteile der Therapie sind Stressmanagement, Autosuggestion, Selbstsicherheitstraining, und der Aufbau von Bewältigungsstrategien sowie die Suche nach alternativen Verhaltensweisen.

schichtlichen Ursprung haben. Sie bilden sich beim Menschen in der Embryogenese aus den gleichen Anlagen. Weil Hautkrankheiten und Allergien immer weiter zunehmen, schauen Mediziner und Psychotherapeuten heute genau auf die Fragestellung, ob psychische Erkrankungen die Ursache oder die Folge von Hauterkrankungen sind“, erklärt Dr. Willi Martmöller. In jedem Fall liegt eine Wechselwirkung vor.

„Daraus lassen sich interessante Fragen zur Therapie ableiten. Das zeigt zum Beispiel eine Studie der Medizinischen Hochschule Hannover. Dort wurden die Auswirkungen von Stress auf Neurodermitis und Psoriasis untersucht. Die Studienleiter Dr. Gerhard Schmid-Ott von der Abteilung Psychosomatik und Psychotherapie und Prof. Dr. Werfel von der Dermatologischen Klinik und Poliklinik konnten zeigen, dass sich bei Neurodermie tikern unter akutem Stress sowohl die Zahl der weißen Blutkörperchen (Lymphozyten) als auch die der Immunbotenstoffe (Zytokine), die für die Entzündungen bei dieser Hauterkrankung wesentlich verantwortlich sind, stark erhöhte.

Aber es gibt noch mehr zu beobachten: so erleben Patienten, die Probleme damit haben, sich gegenüber anderen Menschen durchzusetzen oder unbeliebte Aufgaben abzulehnen, immer dann Krankheitsschübe, wenn eine solche Abgrenzung misslingt.

Die auffälligen Entstellungen, die mit manchen Krankheiten einhergehen, sind für die Betroffenen eine große Belastung. Viele trauen sich nicht mehr, ihre Haut zu zeigen. Sie werden immer unsicherer und ängstlicher und die Schübe der Hauterkrankung immer auffälliger. Hier setzt die Psychotherapie an. Noch kennt man die Wechselwirkungen zwischen Psyche und Haut nicht gut genug. Aber man weiß, dass verhaltenstherapeutische Programme zur Verbesserung der Hautsymptomatik beitragen.“ *anja*

Serienteil verpasst? Lesen Sie online: www.image-witten.de