

# WENN SICH STRESS AUF DER HAUT BEMERKBAR MACHT

Allergisch bedingte Hauterkrankungen nehmen zu. Auch seelische Ursachen können Auslöser sein. Wie ein Drogist und Naturheilpraktiker Kunden bei allergischen Hautkrankheiten unterstützt – und die Seele mit einbezieht.

In unserem Alltag sind wir unzähligen Stoffen ausgesetzt: Sie finden sich etwa in Hygienemitteln, Textilien oder Kosmetika. In den vergangenen 20 Jahren haben laut Prof. Dr. med. Peter Itin, Chefarzt Dermatologie am Universitätsspital Basel, allergische Hauterkrankungen wie beispielsweise die atopische Dermatitis (Neurodermitis) stark zugenommen. Die juckende, meist erblich veranlagte Hautkrankheit tritt oft zusammen mit allergischen Krankheiten wie Heuschnupfen, Asthma, Nahrungsmittelallergie oder Nesselfieber auf. Eine steigende Tendenz beobachtet auch Manfred Heggli. «Es suchen mich immer mehr Kunden und Patienten mit Heuschnupfen oder allergischen Hautreaktionen in der Drogerie oder in meiner Praxis auf.» Heggli ist eidg. dipl. Drogist, Geschäftsführer der gleichnamigen Drogerie in Schaffhausen und kantonal approbierter Naturheilpraktiker.

Die chronisch-entzündliche Hauterkrankung mit schubweise auftretenden Ekzemen beginnt meist schon im Säuglingsalter. Bis zu zehn Prozent aller Kinder sind von Neurodermitis betroffen. Mit zunehmendem Alter geht sie jedoch zurück. Die Ursache von Neurodermitis ist laut der Dermatologischen Klinik des Universitätsspitals Zürich bis heute nur teilweise geklärt. Allergien oder Infektionen spielen eine Rolle, aber auch die Psyche. Allerdings können psychische Belastungen wie Angst oder eine Depression nicht alleinige Auslöser sein: «Eine genetische Veranlagung muss vorhanden sein, damit sich psychischer Stress auf die Haut auswirken kann», erklärt Peter Itin. Bei den meisten Hautkrankheiten spielt gemäss dem Dermatologen eine genetische Prädisposition eine Rolle.

Herausfinden, was den Patienten stresst

Um die Auslöser zu eruieren, werden Patienten körperlich untersucht: Auch Haut-, Allergie- und eventuell Bluttests werden durchgeführt. Abgeklärt werden allenfalls begleitende allergische Erkran-

kungen wie Heuschnupfen, allergisches Asthma oder Nahrungsmittelallergien. Doch wie vielversprechend sind diese Methoden, wie häufig werden die Ursachen tatsächlich identifiziert? «Bei Heuschnupfen und Asthma können mit den entsprechenden Untersuchungen oft Sensibilisierungen nachgewiesen werden, insbesondere wenn auch die Anamnese spezifische Auslöser vermuten lässt», erklärt Peter Itin. Nahrungsmittelallergien könnten vor allem dann nachgewiesen werden, wenn nach einer «verdächtigen» Mahlzeit Bauchschmerzen und Übelkeit auftreten. Und «bei Neurodermitis finden sich insbesondere bei Kindern in den Haut- und Bluttests mögliche Allergene, die zu einer Verschlechterung der Krankheit führen können», so Itin. Bei Erwachsenen sei dies seltener der Fall.

Bei den Ursachen setzt auch Manfred Heggli an: «Bei Neurodermitis empfehle ich zum Beispiel immer, einen Lebensmittelallergie-Test durchzuführen. Nur wenn die Ursache bekannt ist, ist mit der richtigen Behandlung auf Dauer eine Besserung zu erzielen.» Arzneimittel der Komplementärmedizin wie Spagyrik, Phytotherapie und Homöopathie hätten dabei lediglich eine lindernde Funktion. Bei Entzündungen der Haut eigne sich etwa Ferrum phosphoricum D12 oder die Echinacea-Urtinktur. Antiallergisch und hautberuhigend wirke beispielsweise Cardiospermum als Urtinktur oder in spagyrischer Form, sowohl innerlich als auch äusserlich angewendet. «Gerade bei Neurodermitis ist



PROF. DR. MED. PETER ITIN,  
CHEFARZT DERMATOLOGIE AM UNIVERSITÄTSSPITAL BASEL

«Ist man innerlich gestresst, verändert sich das Hautsystem.»



Allergische Hauterkrankungen nehmen zu. Psychischer Stress kann mitverantwortlich sein, aber nicht alleiniger Auslöser.

auch die psychologische Führung wichtig», erklärt Psychodermatologe Itin. Damit meint er Gespräche, mit denen Fachleute herausfinden wollen, was den Patienten stresst und ob sich eine bestimmte Lebenssituation zum Positiven beeinflussen oder verändern lässt. Gelegentlich übertrage sich der Stress von Eltern sogar auf deren Kind, das mit einem Neurodermitisschub reagieren kann.

Gehirn, Hormon- und Immunsystem stehen in Wechselwirkung

Nesselsucht (Urtikaria) ist eine weitere Hautkrankheit, die durch Allergene ausgelöst werden kann. Neben etlichen Nahrungsmitteln zählen auch Konservierungs-, Geschmacks- und Farbstoffe, Rückstände von Spritzmitteln sowie Medikamente wie Antibiotika zu den möglichen Auslösern. Auch eine Insektenstichallergie kann für das plötzliche Auftreten stark juckender Quaddeln an Armen, Beinen,



MANFRED HEGGLI, EIDG. DOPL. DROGIST UND  
KANTONAL APPROBIERTER NATURHEILPRAKTIKER

«Gespräche entlasten die Patienten oft.»

Rumpf und im Gesicht verantwortlich sein. Fast jeder Vierte erleidet mindestens einmal im Leben einen akuten Urtikariaschub. Es trifft vor allem Erwachsene, Frauen häufiger als Männer. In Gesprächen mit den Patienten, mit Blutuntersuchungen und Hauttests wollen die Dermatologen der Ursache auf die Spur kommen. Zudem sollen verstärkende Faktoren wie extreme Wärme, Kälte oder Sonnenbestrahlung möglichst vermieden werden. Wie bei der Neurodermitis können sich auch bei der Nesselsucht seelische Belastungen negativ auf die Erkrankung auswirken.

Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass die Haut der viel zitierte Spiegel der Seele ist: «Ist man innerlich gestresst, verändert sich das Hautsystem», erklärt Professor Peter Itin. Wer an einer Hautkrankheit leidet, ist häufig psychisch belastet. Ein deutsches Magazin berichtete von einem etwa 40-jährigen Geschäftsmann, der eine Schuppenflechte entwickelte, als er die Verantwortung in der elterlichen Firma übernahm und gleichzeitig Vater wurde. Später verschlimmerte sich die Krankheit jedes Mal, wenn er unter Stress und Versagensängsten litt. Ein weiteres Beispiel: Nach dem schweren Erdbeben in Kobe 1995 beobachteten japanische Wissenschaftler, dass sich bei fast 40 Prozent der rund 1500 Neurodermitiker, die in der Region lebten, die Krankheit massiv verschlimmerte. Auch zur Nesselsucht gibt es Studien, die den Einfluss von Stress, innerer Unruhe und Depression belegen. Mehrere Forschergruppen konnten in den vergangenen Jahren nachweisen, dass es bei Stress eine enge Wechselwirkung zwischen Gehirn, Hormon- und Immunsystem gibt. Vieles spricht also dafür, dass unsere Gefühlslage das Immunsystem und damit auch den Verlauf zahlreicher Hautkrankheiten beeinflussen kann.

Patienten leiden auch seelisch unter Hautkrankheiten

Umgekehrt kann eine Hautkrankheit die seelische Verfassung beeinflussen, was sich wiederum negativ auf die Haut auswirkt. Ein Teufelskreis. «Gespräche entlasten die Patienten oft, und die zusätzliche Einnahme von Bachblütentropfen kann helfen, seelische Probleme zu lindern», sagt Drogist Manfred Heggli. Mit Eiter gefüllte Bläschen, entzündete Pusteln und Knötchen sind kein schöner Anblick, und nicht wenige der Betroffenen leiden darunter: «Aknepatienten sind häufiger depressiv als Patienten ohne Hautkrankheiten», weiss Dermatologe Peter Itin. Depression als seelische Folge einer Hautkrankheit – die Seele als Spiegel der Haut.

| Claudia Merki