



„In stressigen Phasen verschlechtert sich meine Haut oft zusehends“

Von wefra

Erstellt am 10 Aug 2011 - 09:24

Die Fußballerin Ariane Hingst kennt die Alltagsprobleme mit der chronischen Hautkrankheit Schuppenflechte.

Neu-Isenburg, 9. August 2011 Dass sich Stress auf die Haut auswirkt, wissen viele aus eigener Erfahrung. Bei Menschen mit Hautkrankheiten, wie z.B. der Schuppenflechte (medizinisch: Psoriasis), ist dies ganz besonders der Fall. So berichtet auch Ariane Hingst, Profifußballerin und Schuppenflechte-Patientin, dass sie in stressigen Phasen eine Verschlimmerung der Symptome feststellt. Doch die Botschafterin der Initiative „gut leben mit Psoriasis“ kennt das Problem und geht gelassen damit um. Ihr offener und selbstbewusster Umgang mit der Hautkrankheit soll anderen Betroffenen Mut machen.

Als Fußballspielerin erlebt Ariane Hingst immer wieder stressige Phasen, die sich auf ihrer Haut bemerkbar machen. „Gerade vor und während Turnieren verschlechtert sich meine Haut oft zusehends, denn dann stehe ich unter starker Anspannung.“ So hat auch die Frauenfußball-Weltmeisterschaft, bei der Ariane Hingst Verteidigerin im deutschen Team war, ihre Spuren hinterlassen. Doch die 32-Jährige, die seit ihrer Kindheit mit der chronischen Schuppenflechte lebt, geht damit pragmatisch um. „Ich habe die Krankheit von meiner Mutter geerbt. Meine Eltern haben mich immer sehr positiv und offen unterstützt. Daher habe ich persönlich die Einstellung, dass die Schuppenflechte mich nicht einschränkt“, berichtet Ariane Hingst. „Die Verschlechterung meiner Haut während stressigen Phasen nehme ich einfach hin und mache mir keinen Kopf, warum meine Haut jetzt so schlimm ist. Schließlich weiß ich, dass es besser wird, sobald ich wieder runterfahren kann. Doch es war ein Lernprozess, das zu begreifen. Wenn man sich dessen bewusst ist, kann man auch gelassener damit umgehen und versteht die Schübe als Aufs und Abs.“

Damit hat die Fußballerin vielen anderen Psoriasis-Patienten etwas voraus, denn vielen ist gar nicht bewusst, dass Stress die Schuppenflechte verschlimmert, und so machen sie sich zusätzlich Stress, wenn sich die Symptome verstärken – ein ständiger Teufelskreis beginnt.

Gönnen Sie sich Entspannung!

Stress lässt sich aus dem täglichen Leben nicht vollkommen verbannen. Doch schon mit einfachen Mitteln kann man für entspannende Ruhepausen sorgen. Einige Minuten autogenes Training oder Yoga können die Seele und damit auch die Haut beruhigen. Einfach mal die Beine hochzulegen und seine Lieblingsplatte zu hören, kann ebenfalls Wunder bewirken. Auch Ariane Hingst nutzt die Methode: „Ich hab vor Kurzem angefangen, Tai-Chi zu machen. Das hilft sowohl meinem Körper als auch meinem Kopf runterzukommen und abzuschalten.“ Wichtig ist jedoch, sich regelmäßig solche Entspannungsphasen zu gönnen. Hört man damit auf, kann sich die Hautkrankheit wieder verschlechtern.

Stressfreie Behandlung der Schuppenflechte

Auch die Medizin kann zu einem stressfreieren Alltag der Patienten beitragen. So sind moderne Medikamente darauf ausgelegt, in der Anwendung möglichst unkompliziert und angenehm zu sein. Bei Schuppenflechte punktet insbesondere ein leichtes Gel, das im Vergleich zu herkömmlichen Salben und Cremes besser aufzutragen ist, schneller einzieht und nicht auf der Haut klebt. Dazu riecht es nicht und ist unsichtbar. Die einmal tägliche Anwendung spart Zeit und zeigt schon innerhalb kurzer Zeit ihre Wirkung. Betroffene können ihren Hautarzt auf das verschreibungspflichtige Gel-Präparat ansprechen.

Initiative für Menschen mit Schuppenflechte

Die Fußball-Nationalspielerin Ariane Hingst ist Botschafterin der Initiative „gut leben mit Psoriasis“. Weitere Informationen zur Initiative finden Sie im Internet unter



„In stressigen Phasen verschlechtert sich meine Haut oft zusehends“

Veröffentlicht auf medcom24 (<https://www.medcom24.de>)

www.mein-leben-mit-psoriasis.de [1]. Betroffene können hier ihren virtuellen Fußabdruck hinterlassen und anderen Psoriatikern ihre persönliche Psoriasis-Geschichte erzählen. Umfassende Informationen und den Kontakt zu anderen Psoriasis-Patienten bietet der Deutsche Psoriasis Bund unter www.psoriasis-bund.de [2].

Schuppenflechte (medizinisch: Psoriasis)

Schuppenflechte ist eine chronische Hautkrankheit, die sich v.a. durch schuppige und stark gerötete Hautstellen und häufig auch durch Juckreiz äußert. Typisch ist ein Auftreten in Schüben, die durch vielfältige Faktoren ausgelöst werden können. Ein wesentlicher Faktor ist dabei Stress; aber auch reibende Kleidung, klimatische Bedingungen oder Infektionskrankheiten können einen neuen Schub auslösen. Die Heilung ist bis heute nicht möglich, allerdings gibt es wirksame Therapien für die vielfältigen Ausprägungen der Krankheit.

Doch Schuppenflechte ist weit mehr als eine Hautkrankheit. Je nach Verlauf und Ausmaß der Erkrankung kann die Lebensqualität der Betroffenen erheblich eingeschränkt sein. Ihr Selbstbewusstsein leidet häufig unter den auffällig veränderten Hautstellen. In einer Gesellschaft, in der glatte, reine Haut als ein Schönheitsideal gilt, fühlen sie sich oft ausgegrenzt. Aus Angst vor ablehnenden Reaktionen ihrer Mitmenschen ziehen sich viele immer mehr zurück, bis hin zur völligen Isolation.

- [Krankheiten und Therapien](#)

Quellen URL (aufgerufen am 25 Nov 2020 - 20:45): <https://www.medcom24.de/node/14861>

Links:

[1] <http://www.mein-leben-mit-psoriasis.de>

[2] <http://www.psoriasis-bund.de>