

Bitte streicheln!

Über kein anderes Organ kommunizieren wir mehr mit anderen Menschen als über unsere Haut. Wir spüren, berühren und zeigen innerste Gefühle. Ein Plädoyer für mehr Streicheleinheiten



Berührungen sind lebenswichtig

Hautkontakt ist so notwendig wie Atmen, Trinken oder Essen. Lange bevor wir sehen, hören oder riechen können, sind wir schon als Fötus im Mutterleib empfänglich für Berührungen. Bereits unmittelbar nach der Geburt regen taktile Reize unsere Atmung an und sorgen dafür, dass der kleine Körper sein Immunsystem hochfährt. Streicheleinheiten vermitteln Babys das Gefühl von Gemeinschaft und Sicherheit und sind eine Grundvoraussetzung für eine gesunde geistige und körperliche Entwicklung. Ohne Berührungen von frühester Kindheit an verkümmern wir – erst psychisch, dann körperlich. Kein Wunder, dass wir im Säuglingsalter am häufigsten gestreichelt werden – meist von unseren Eltern. Sobald ein Baby entdeckt, dass zum Daumen auch eine Hand gehört, fängt es an, sich auch selbst zu berühren – ein wichtiger Schritt für die Entwicklung der eigenen Identität. Psycho-dermatologen der Uni Gießen zufolge finden bei Vorschulkindern Berührungen nur noch halb so oft statt. Erwachsene erfahren übrigens 40 Prozent der Hautkontakte durch ihren Partner. Und was können Singles tun? Sich liebevoll selbst pflegen: beispielsweise durch ausgiebiges und genussvolles Eincremen. Das ersetzt die Streichelmassage.

Fühl mal!

Die Haut ist nicht nur unser wichtigstes, sondern mit einer Fläche von rund zwei Quadratmetern auch unser größtes Sinnesorgan. Jeder Quadratzentimeter Haut enthält bis zu 40 Nervenenden und 200 Tastkörperchen, über die wir Hitze, Kälte, Berührung und Schmerz wahrnehmen. Unsere Fingerkuppen vollbringen dabei eine Meisterleistung: Sie besitzen fast dreimal so viele Tastkörperchen wie die übrige Haut und sind daher erstaunlich feinfühlig: Bereits minimale Eindellungen von 0,01 Millimetern können sie wahrnehmen. Voraussetzung für solche Leistungen ist natürlich, dass die Haut hier intakt und gesund ist. Eincremen nach dem Händewaschen ist daher Pflicht! Weitere Bereiche mit besonders vielen Rezeptoren sind übrigens die Lippen und die Zunge. Darum sind Küsse (im Idealfall) auch eine besonders intensive Erfahrung.

Unsere Haut, die Petze

Durch die Sinnesfasern der Haut gelangen nicht nur Informationen von außen nach innen, sondern auch von innen – aus der Tiefe unserer Seele – nach außen. Taktile Reize werden je nach Situation emotional verarbeitet und führen zu bestimmten Hautreaktionen: So erröten oder schwitzen wir vor Scham,

Foto: Bernd Vogel/Corbis



Berührung geht „unter die Haut“: Bis zu 40 Nervenenden pro Quadratzentimeter Haut hat ein Erwachsener im Durchschnitt



erblassen wir vor Schreck, und bei Stress bedankt sich unser Teint mit einem fahlen Ton und die Augenpartie mit einem dunklen Schatten. Die Haut zeigt, wie wir die Welt, Personen und Situationen um uns herum erleben und wie wir darauf reagieren. Sie verrät geheimste Gefühle, ob wir es wollen oder nicht. Wer im Alltag seine Intimsphäre wahren möchte, dem bleibt nur Schummeln: Im Gesicht sorgt Rouge für einen gesunden, rosigen Look, Augenschatten lassen sich mit Concealer kaschieren.

Trostspender

Wenn ein weinendes Baby die Nähe der Mutter spürt, beruhigt es sich. Genauso suchen auch Erwachsene den ausgleichenden, beruhigenden Hautkontakt. Wenn wir jemanden trösten, legen wir intuitiv den Arm um ihn. Und es hilft: Signalisieren die Rezeptoren der Haut direkten Kontakt zu einem anderen Menschen, werden sofort Endorphine, Serotonin und das Vertrauenshormon Oxytocin ausgeschüttet. Die Folge: Wir entspannen, Stress und Anspannung nehmen ab. Beruhigung spendet übrigens auch Hautkontakt, den wir selbst herstellen. Nicht umsonst kratzen wir uns beim Nachdenken am Kopf, fassen uns ans Ohr oder reiben uns bei Verwirrung das Kinn, die Nase, die Stirn oder den Nacken. Hilfreich sind bei Stress oder Kummer übrigens auch sogenannte Handschmeichler – kleine Glücksbringer aus Stein oder Holz mit glatt polierter Oberfläche.

Heilende Haut

Am Touch Research Institute in Miami gelang ein erstaunliches Experiment: Eine Gruppe an Neurodermitis erkrankter Kinder erhielt als Zusatztherapie eine tägliche, 20-minütige Massage, während bei der anderen Gruppe nur die übliche dermatologische Standardtherapie durchgeführt wurde. Nach nur einem Monat hatten die Kinder mit Massage nicht nur weniger Rötungen und Juckreiz, sondern auch deutlich weniger Angstzustände. Auch Erwachsene profitieren von Massagen. Tiffany Field vom Touch Research Institute erklärt das so: „Eine

Druckmassage versetzt Erwachsene in einen Zustand entspannter Aufmerksamkeit. Wir fühlen uns rundum besser, sind leistungsfähiger, schlafen tiefer und damit erholsamer und sind weniger anfällig für Krankheiten.“ Haut und Gehirn sind scheinbar also noch enger miteinander verknüpft, als bisher bekannt war. Es gibt sogar Nachweise, dass die Endfasern der Nerven bis in die oberste Hautschicht reichen. Was Sie daraus lernen können? Gönnen Sie sich, wenn möglich regelmäßig, eine Profi-Knetkur! Bei Kopfweg hilft übrigens folgende Eigenmassage: Zeige- und Mittelfinger einige Minuten sanft über die Schläfen kreisen, dann den Kopf umfassen, sodass die Daumen am Hinterkopf, die Mittelfinger an der Stirn sind, und weiter kreisend massieren. **NIVEA Tipp:** Im Hamburger NIVEA Haus gibt es eine wohltuende Druckpunktmassage: „*Drück mich*“, 35 Minuten für 35 Euro.

Haut ist nachtragend

Unsere Haut erlebt alles, was wir tun, „hautnah“ mit. Sie trägt unsere Narben, später unsere Falten, wird mit uns alt. Über die Jahre speichert sie neben Fett, Wasser oder Salzen auch ab, wie wir sie behandelt haben. Und das wiederum prägt unser optisches Erscheinungsbild, unsere Ausstrahlung. Tipps für vitale Haut: Schönheitsschlaf halten, denn Schlafmangel verursacht winzige Entzündungen, die zur Alterung führen. Auf ausgewogene Ernährung achten, möglichst zwei Liter Wasser am Tag trinken, nicht rauchen, Ausdauersport betreiben, die Haut vor Sonne schützen und natürlich: richtig pflegen! Die beste Hautpflege ist jedoch: Lassen Sie Ihre Haut „sprechen“! Nicht selten sind Hautkrankheiten oder -irritationen nämlich ein Hinweis darauf, dass ein Mensch etwas unterdrückt, zum Beispiel den Wunsch nach mehr Nähe oder Zuwendung. Die Haut führt dann für uns durch, was wir nicht selbst schaffen: einen Mangel auszugleichen. Das sagt sich so leicht? Ist aber gar nicht schwer umzusetzen. Übergeben Sie einfach Ihren Händen das Kommando! Fühlen, spüren, tasten Sie! Manchmal hilft eine einzige Berührung mehr als 1000 Worte.