



„Boah, bei diesen Kollegen krieg ich Pickel!“ Nicht bloß ein Spruch, es kann wirklich so sein



Sie fragen sich, ob falsche Pflege der Grund für Ihre unreine Haut ist? Forscher haben jetzt herausgefunden, dass auch etwas ganz anderes ursächlich für Pickel sein kann: Ihr Chef!

„ICH KENNE STRESS, ABER KEINEN STRESS“, FROTZELTE DESIGNER KARL LAGERFELD MAL.

Na ja, der Mann hat in seinem Leben auch nie Spätschichten im Restaurant schieben müssen. Forscher der Southern Medical University in Guangzhou (China) fanden heraus, dass Angestellte einen viel höheren Stresspegel haben als Menschen in Führungspositionen. Platz eins der Plackerejobs: Kellner. Schlechte Bezahlung, eine anstrengende Tätigkeit und harte Arbeitszeiten schlagen nicht nur auf die Psyche, auch die Haut reagiert auf zu viel Druck. „Durch eine Dauerüberlastung steigt der Spiegel des Stresshormons Cortisol im Körper“, erklärt Hautarzt Dr. Neal Schultz. Die Folge: Die Aktivität der Talgdrüsen ändert sich, Pickel entstehen, die Barrierefunktion kommt aus dem Gleichgewicht, bis die Haut juckt und sich Ekzeme bilden.

Mehr noch: „Wenn man gestresst ist, stellt sich der Körper auf Kampf oder Flucht ein, und Cortisol weitet die Blutgefäße. Das verschlechtert das gesamte Hautbild und verstärkt Schatten unter den Augen, weil die Gefäße stärker durchschimmern“, so Schultz. Um dem entgegenzuwirken hilft nur eins: Beruhigen Sie sich! Anti-Stress-Pflanzen wie Rosenwurz oder Ginseng helfen in Pflegeprodukten und Nahrungsergänzungsmitteln, Kopf und Haut dabei zu entspannen, während der Duft von Lavendel oder Kamille die Nerven beschwichtigt. Was den Job angeht, weiß Psychologe und Stress-Experte Louis Lewitan Rat: „Schlucken Sie Ihren Ärger nicht herunter, wenn Sie davon überzeugt sind, dass ein Arbeitspensum nicht zu schaffen ist, und sagen Sie Ihrem Chef ruhig, wenn Sie mal den Fuß vom Gas nehmen müssen!“ ■



ANTI-STRESS-HELFER: 1 Spray mit Nelke und Sandelholz: „Naturaltech Well-Being De Stress Lotion“ von Davines, 250 ml ca. 20 €, über parfumdreams.de 2 Kerze aus Sojawachs und Mandelöl für die Haut: „Tranquillity Intensive Skin Treatment Kerze“ von Neom, 140 g ca. 32 €, über lookfantastic.de 3 Nahrungsergänzungsmittel mit Ginseng: „Relax“ von Veluvia, 30-Tage-Kur, ca. 40 €, über veluvia.com 4 Mit Eukalyptus und Lavendel: „Stress Check Duft-Roll-on“ von Thisworks, 8 ml ca. 20 €, etwa über douglas.de 5 Hartkapseln zum Einnehmen, die akute Stresssymptome durch Rosenwurz lindern: „Rhodiolan“ von Dr. Loges, 60 Stück ca. 20 €, in der Apotheke