

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 71 (2014)
Heft: 11: Signale der Haut

Artikel: Signale der Haut
Autor: Zehnder, Ingrid
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-594479>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 24.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Signale der Haut

Schutzwand, Klimaanlage, Feuchtigkeitsregler, Orientierungshilfe, Informations- und Kommunikationszentrale – unsere Haut ist sensibel und stark zugleich. Häufig als Spiegel der Seele taxiert, zeigt sie, wie wohl wir uns in ihr fühlen. Unbewusste Signale machen uns jedoch manchmal einen Strich durch die Rechnung.

Ingrid Zehnder

In früheren Zeiten galt Blässe als «vornehm» und Ausweis des Adels; von der Sonne gebräunt war nur das im Freien arbeitende Volk. Heute gilt wohltemperierte Bräune als Zeichen von Gesundheit, Attraktivität und Erfolg. So ändern sich die Zeiten – doch nach wie vor demonstrieren wir durch das Aussehen der nackten Haut, wohin wir gehören oder gehören möchten.

Vieles, was auf unserer Haut passiert, können wir beeinflussen. Und tun das auch ausgiebig. Da wird gebräunt, gepeelt, gecremt und geölt, gepierct und tätowiert, geschminkt, rasiert, massiert und geliftet.

Wie viel davon ist eine Illustration unserer Persönlichkeit oder kann die «ehrliche Haut» auch nur eine täuschende Fassade sein? Wird durch den «Anstrich» mehr preisgegeben als verborgen? Über die verschiedenen Formen der Pflege und Verschönerung wird sich jeder so seine eigenen Gedanken machen. Immerhin sind

es bewusst getroffene Massnahmen, denn Selbstdarstellung – wie auch immer sie sich äussert – nimmt in unserer Gesellschaft eine zentrale Rolle ein.

Es gibt andere Signale der Haut, denen wir ausgeliefert sind, weil wir sie nicht

willentlich steuern können. Wie und weshalb sich Gefühle über Hautsignale äussern, ist noch immer nicht genau erforscht.

Glühwürmchen und Tomate ...

... sind noch die niedrigsten Bezeichnungen für Menschen, die schnell rot im Gesicht werden. Die Betroffenen finden solche Anmerkungen jedoch gar nicht nett.

Wer schnell rot wird, gilt als verlegen und verklemmt. Man errötet bei Aufregung, aus Unsicherheit, aus Scham oder in (vermeintlich) peinlichen Situationen. Die körperliche Reaktion ist eng verknüpft mit der psychischen Verfassung; sie macht Gefühle sichtbar. Emotionen zu zeigen, auf die sie keinen Einfluss haben, halten die Betroffenen selbst für ein Manko. Deswegen glauben sie, auch von anderen als unsicher und schwach eingeschätzt zu werden. Das Vorurteil, wer rot im Gesicht werde, schäme sich, fühle sich ertappt oder lüge, belastet zusätzlich.

Warum manche Menschen leichter rot werden als andere, ist nicht restlos geklärt. Psychologen meinen, das Rotwerden hänge in erster Linie mit mangelndem Selbstbewusstsein zusammen.

Das Erröten beginnt oft in der Pubertät, in einem Alter, in dem man sich fragt, wie man auf andere wirkt, was andere über einen denken. Empfindet man den knallroten Kopf oder die krebseroten Ohren als peinliche Schmach, kann es passieren, dass die Angst vor dem unkontrollierbaren Erröten überhandnimmt. Betroffene berichten, dass sie dann



sogar in ganz alltäglichen, eigentlich «ungefährlichen» Situationen wie an der Kasse im Supermarkt rot werden.

Manchmal entwickelt sich daraus eine Angst vor der Angst (Phobie), die das ganze soziale Leben beeinflusst und zu immer stärkerer Isolation führt. Fachleute nennen das Erythrophobie. Dabei ist nicht das Erröten der kritische Punkt, sondern die permanente Angst davor und der Versuch, sämtliche Situationen zu meiden, in denen das befürchtete Phänomen auftreten könnte. Leidet man unter Erythrophobie, kann man versuchen, die Probleme durch bestimmte Atemtechniken, Verhaltenstherapie oder psychologische Behandlung in den Griff zu bekommen. Die Erfahrung Betroffener sagt jedoch, die aussichtsreichste Lösung bestehe darin, das Rotwerden nicht mehr als Desaster anzusehen, sondern offen darüber zu sprechen und möglichst gelassen damit umzugehen.

Tipp für Betroffene: Schauen Sie mal auf die nicht mehr sehr aktive, aber informative Internetseite www.erythrophobie.de.

Tipp für Aussenstehende: Wenn jemand rot wird, unterlassen Sie jeden Kommentar, auch wenn er noch so gut gemeint sein sollte.

Juckt es dich, kratz' ich mich

Wenn's irgendwo juckt, kratzt man automatisch. Das bringt kurzfristige Besänftigung, egal, ob man sich selbst kratzt, kratzen lässt oder an Stellen, wo man nicht hinkommt, den Türrahmen oder ein Lineal zu Hilfe nimmt. Was dabei im Körper geschieht, haben US-Forscher erst vor wenigen Jahren herausgefunden. Zuvor glaubte die Wissenschaft, Jucken sei ein unterschwelliger Schmerzreiz. Es zeigte sich aber, dass die Signalwege von Schmerz und Juckreiz getrennt voneinander verlaufen. Die Juckreizsignale werden von spezialisierten Nervenzellen im Rückenmark an das Gehirn

geleitet. Doch weshalb hilft Kratzen gegen Jucken? Durch die Schmerzübertragung werden im Rückenmark Neurone (Nervenzellen) und Botenstoffe aktiviert, die den Juckreiz hemmen. Dreissig Sekunden nach dem Kratzen kehren die Nervenzellen zum ursprünglichen Signalmuster, dem Juckreiz, zurück – deshalb hilft Kratzen nur kurz.

Was das Kratzen betrifft, so ist das eine der süssesten Gaben der Natur. Und stets bei der Hand.

Michel de Montaigne, französischer Philosoph

Hier soll nicht die Rede sein vom krankheitsbedingten, quälenden (chronischen) Juckreiz, der von trockener Haut, Eisen- oder Zinkmangel, einigen Medikamenten, Krebs, Diabetes und natürlich von diversen Hautkrankheiten verursacht wird.

Es geht hier vielmehr um den Juckreiz, der durch soziale Ansteckung und psychische Faktoren ausgelöst wird.



Die meisten Menschen kratzen sich, wenn sie andere sehen, die das tun. Die Verfasser einer kleinen Studie mit 33 Personen* sagen, von dieser Ansteckung seien besonders emotional labile Menschen betroffen. Dann müsste auch ich zu dieser Spezies zählen, denn bei der Recherche und dem Schreiben dieses Kapitels hat es mich überall gejuckt, und ich kann nur hoffen, dass Sie, liebe Leserinnen und Leser, sich jetzt nicht am Kopf kratzen (müssen).

Dokumentiert sind verschiedene Vorfälle von sozialer Ansteckung bzw. einer Art Massenepidemie. Unter anderem klagten eines Morgens in West Virginia zwei zehnjährige Schülerinnen über heftigen Juckreiz. Mittags ging es 32 Schülern so und am Abend waren 52 Kinder betroffen. Die beunruhigten Eltern wollten wissen, ob in der Schule schädliche Substanzen oder Läuse in Umlauf seien. Eine gründliche Untersuchung des Falls förderte am Ende eine Erklärung zutage: Keine organische Ursache, kein Parasitenbefall, sondern Massenhysterie.

Das Gleiche passierte in verschiedenen Schulen in Bloemfontein/Südafrika, wo 1430 Schüler von starkem Juckreiz befallen wurden. Das Jucken und Kratzen, das mehrere Tage dauerte, trat nur in den Schulen auf, zu Hause waren die Symptome verschwunden. Auch hier wurde nie eine organische Ursache gefunden, die Diagnose hiess vielmehr hysterische Ansteckung.

Haarsträubendes

Gänsehaut bekommt man in erster Linie, wenn es einem kalt wird. Das kann im Winter sein, aber auch im Sommer, z.B. wenn der heisse Körper plötzlich mit kühlem Wind oder kaltem Wasser konfrontiert wird. Gänse- oder – wie viele Schweizer, die Niederländer, Franzosen und Spanier sagen – Hühnerhaut entsteht durch das Zusammenziehen der kleinen Haarbalgmuskeln, die die überall vorhandenen, teilweise kaum sichtbaren Härchen auf der Haut aufrichten. Dabei entstehen die typischen Hügelchen, die der Haut von gerupftem Geflügel ähneln. Beim Zusammenziehen der kleinen Haarbalgmuskeln entsteht ein bisschen Wärmeenergie. Reicht die «Heizleistung» der Haarbalgmuskeln

nicht aus, müssen die Muskeln des Bewegungsapparates mithelfen: Sie beginnen zu zittern, um auf diese Weise weitere Wärme zu erzeugen.

Im Gesicht sind die Haarbalgmuskeln wenig ausgeprägt, und daher bekommen die allermeisten Menschen weder auf der Oberlippe noch auf den Backen eine Hühnerhaut.

Gesteuert wird der Gänsehautreflex durch das vegetative Nervensystem, das wir willentlich nicht dirigieren können.

Neben Kälte wird Gänsehaut auch durch – positive wie negative – Gefühle hervorgerufen. Wie es dazu kommt, dass Emotionen und Affekte die Nervenbahnen aktivieren, welche die Haare zu Berg stehen lassen, ist kaum erforscht.

Ein Krimi-Regisseur ist ein Mann, der im Dunklen Gänsehaut verkauft.

Alfred Hitchcock, britischer Filmregisseur

Dabei ist die emotional bedingte Gänsehaut in aller Munde und regelrecht ein Modewort geworden. Man spricht von «Gänsehaut-Ansprachen», «Gänsehaut-Feeling» beim Musikhören, vom «Gänsehaut-Match» im Fussball, vom «Gänsehaut-Spiel» im Tennis oder vom «Gänsehaut-Erlebnis» im Abenteuerurlaub. Das sind Augenblicke, in denen die Haut vor Glückseligkeit, Freude und Erfolgsgefühl von einer wohligen Gänsehaut gepackt wird.

Es gibt auch die andere Gänsehaut. Die, die einem eiskalt den Rücken hinunterläuft und von Emotionen wie Beklemmung, Abscheu, Angst, Entsetzen und Grauen hervorgerufen wird. Manchmal sind es auch hochfrequente Töne, die Hühnerhaut verursachen. Geräusche wie das penetrante Kratzen von Messern auf Glas und Porzellan oder die quietschende Kreide auf der Schiefertafel jagen uns kalte Schauer über den Rücken. Wissenschaftler erklären dies so: Das limbische System, ein Gehirnteil,

der für Gefühle zuständig ist, definiert die Geräusche als unerträglich und löst körperliche wie emotionale Reaktionen aus.

Schweissperlen auf der Stirn

Wer kennt das nicht? Auf dem Zahnarztstuhl, den Absauger für die Spucke im Mund, in Konfrontation mit dem Bohrer; vor einem leeren Blatt bei einer kniffligen Prüfung; bei einer gefährlichen Situation auf der Strasse – Angstschweiss feuchtet die Stirn, und am liebsten würde man die Flucht antreten.

Die Schweissbildung unterliegt der zentralen Kontrolle durch den Hypothalamus; dieser ist Teil des vegetativen Nervensystems im Gehirn. Von dort aus werden auch die – unbewussten – Reaktionen des Körpers auf Angst und Panik gesteuert.

Mit dem emotionalen Schwitzen ist es ähnlich wie mit dem Erröten. Man möchte nicht, dass andere etwas von der eigenen psychischen Verfassung mitbekommen, kann den (oft als peinlich empfundenen) Ausbruch von kaltem Schweiss jedoch mit dem Willen nicht unterdrücken. Möglicherweise ist die Furcht vor einer negativen Beurteilung durch andere jedoch völlig unbegründet. Denn Angstschweiss fördert Empathie, also die Bereitschaft, sich in die emotionale Situation des Gegenübers einzufühlen. Sie werden fragen:

Wie denn das? Mediziner und Psychologen haben herausgefunden, dass Angstschweiss ein wenig anders riecht als «nor-

maler» Schweiss, z.B. nach sportlicher Betätigung. Zwar wird der Geruchsunterschied von den Mitmenschen meist nur unterbewusst wahrgenommen, doch zeigten verschiedene Versuchsanordnungen, dass der Geruch von Angstschweiss – im Gegensatz zum «Sportschweiss» – Hirnregionen aktiviert, die soziale und emotionale Signale verarbeiten. Insbesondere war der Teil des Gehirns aktiv, der für Mitgefühl und die Fähigkeit, sich in andere hineinzusetzen, zuständig ist.

Wenn auch der Geruch von Angstschweiss bei anderen Menschen Sympathie hervorruft, sollte man sich weder beim Zahnarzt noch in der Prüfung darauf verlassen, glimpflicher davonzukommen.

Häufig blaue Flecken

Manchmal weiss man gar nicht mehr, wo der blaue Fleck eigentlich herkommt. Oft genügt schon ein leichter Stoss, um einige Stunden später eine dunkelblaue Hautverfärbung sichtbar zu machen. Blutergüsse (Hämatome) passieren besonders häufig älteren Menschen, denn ihre Haut wird dünner und die Stossdämpfer, nämlich das unter der Haut gelegene Fettgewebe, auch. Gleichzeitig nimmt die Brüchigkeit der kleinen Blutgefässe, der Kapillaren, zu.

Bei schmerzhaften Blutergüssen mit Schwellungen helfen sofortige Kühlung, eventuell Hochlagern und später eine entzündungshemmende und schmerzlindernde Arnikasalbe. Bei Gesunden heilen Blutergüsse mit ihren bekannten Farbnuancen nach zwei bis drei Wochen ohne Probleme ab. Blutverdünnende bzw. gerinnungshemmende Medikamente sowie Nahrungszusätze wie Fischöl, Ginkgo, Ingwer und Knoblauch können die Neigung zu blauen Flecken verstärken.



*Publiziert November 2012 in PNAS (Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America)