



# und Distanz

helfenden Funktion und vor dem Hintergrund eigener Belastungen oftmals überfordert, so dass professionelle Hilfe in Form einer Psychotherapie in einem geschützten Rahmen von Vorteil ist.

## Die Haut in den Medien

Das mediale Interesse an Körperlichkeit nimmt stetig zu. Der Körper wird in seiner Schutzlosigkeit immer verantwortungsloser vermarktet, immer mehr intime Details «enthüllt». Diese Enttabuisierung und die hemmungslos zur Schau getragene nackte Haut haben aber offensichtlich nicht zu einer Verbesserung im partnerschaftlichen Umgang mit Berührungen geführt. Berücksichtigt man zudem, dass Paare, wie Studien aufzeigen, scheinbar durchschnittlich sieben Minuten pro Tag Zeit finden, um miteinander zu reden, gibt das zu denken.

## Eigene Schritte gehen

Der Weg zum Wohlgefühl des Körpers führt über die Haut, der Vermittlerin von Gefühlen. Das Wort «Kontakt» stammt aus dem Lateinischen und bedeutet berühren. Doch nicht alle können gleich unbeschwert damit umgehen. Menschen mit Hautproblemen, mit Neurodermitis zum Beispiel, erleben ihre Haut oft als schmerzhaft und von Juckreiz geplagt. Umso wichtiger ist es, dass sie auch angenehme Erfahrungen machen. Berührungen können erlernt und das damit verbundene Wohlbefinden entdeckt werden.

■ Daniela Münch, aha!



Foto: z/fq

# Lubex hair®

**Dermatologisches  
Shampoo  
mit 3fach-Pflegewirkung  
für jeden Tag**

- beruhigt empfindliche und irritierte Kopfhaut
- regeneriert strukturgeschädigtes, gefärbtes und dauergewelltes Haar
- unterstützt die natürliche Schutzfunktion der Kopfhaut gegen Kopfhautprobleme

**„für Ihre Kopfhaut  
nur das Beste“**



**permamed  
derma care**