

## Gratis die Haut checken lassen

**Dermatologie** Die Schweiz hat mit 25 000 Fällen die höchste Hautkrebsrate Europas, gleichzeitig aber mit über 90 Prozent auch die höchste Überlebensrate von Betroffenen. Zu verdanken ist Letzteres unter anderem der jährlich stattfindenden nationalen Hautkrebskampagne.

Sie läuft ab nächstem Montag unter dem Motto «Sie haben nur eine Haut». Zentraler Bestandteil ist auch dieses Jahr eine kostenlose dermatologische Erstuntersuchung von verdächtigen Pigmentflecken. Einzelne Kliniken



und Praxen machen eine Ganzkörperuntersuchung, da Laien sich zum Teil vom «unschönen», aber harmlosen Aussehen einer Hautveränderung täuschen lassen, während der eigentliche Gefahrenherd unscheinbarer ist und ganz woanders sitzt. Besonders heimtückisch ist das Melanom (schwarzer Hautkrebs), welches pro Jahr rund 300 Todesfälle verursacht, früh entdeckt aber geheilt werden kann. (hag)

Diese Kliniken und Praxen sind dabei, **mit Voranmeldung**:  
 – **Luzerner Kantonsspital, Dermatologie, 0848 522 202**, (Untersuchungstermin Di, 16. Mai, vormittags);  
 – **Hirslanden-Klinik Meggen, 041 379 01 80** (Untersuchungstermin Mi, 17. Mai, ganztags);  
 – **Dermamedica Ibach SZ, 041 810 38 38** (Untersuchungstermin, Fr, 19. Mai, mittags).

– **Keine Voranmeldung** nötig ist im **Dermacenter Küsnacht** (Mo, 15. Mai, 8 bis 12 Uhr) und im **Dermacenter Brunnen** (Mi, 17. Mai, 9 bis 12 Uhr).

**Mehr Infos:** [www.melanoma.ch](http://www.melanoma.ch)

## Kaleidoskop

### AbSpecken reduziert Gelenkverschleiss

Übergewichtige Menschen, die binnen 48 Monaten entscheidend abnehmen, zeigen einen deutlich geringeren Verschleiss der Knorpel im Knie, so Forscher der University of California. An der US-Studie nahmen 640 übergewichtige Patienten teil. Bei 5 Prozent weniger Gewicht verringerte sich die Knorpeldegeneration, bei 10 Prozent verlangsamt sich der Abbau weiter. (pte)

### Testosteron blockiert Denkprozesse

Ein hoher Hormonspiegel fördert impulsive Problemlösungen, verhindert kritisches Nachdenken und unterdrückt den Selbstzweifel. Testosteron stimuliert nämlich nicht nur männliche Sexualfunktionen: Das Hormon wirkt sich auch auf bestimmte Denkleistungen aus. Eine US-Studie zeigt, dass Männer nach einer Testosteronbehandlung Denkaufgaben impulsiv lösen und dabei mehr Fehler machen. (wsa)

# Wenn es an Geborgenheit fehlt

**Psychologie** Vorgeburtlicher und frühkindlicher Stress wirken sich negativ auf die Entwicklung aus. Aber man kann das noch korrigieren. Die Psychotherapeutin Michaela Huber erklärt die Zusammenhänge.

**Interview:** Pirmin Bossart

### Michaela Huber, welche belastenden Stressfaktoren können bereits auf einen Fötus im Mutterleib einwirken?

Neben dem genetischen Material, das von der Mutter und vom Vater zusammenkommt, wird viel bestimmt vom Verhalten der Mutter während der Schwangerschaft: ob sie Alkohol trinkt, raucht, Drogen oder Medikamente nimmt. Besonders empfindsam sind die ersten drei Schwangerschaftsmonate, in denen die Frauen oft noch gar nicht wissen, dass sie schwanger sind. Machen sie dann Party, können sie unter Umständen ein Kind bekommen, das emotional instabil und sehr verwundbar für Stress ist.

### Wie wirkt sich die Befindlichkeit der Mutter während der Schwangerschaft sonst aus?

Hat eine Mutter während der Schwangerschaft viel Angst oder ist durch Stress mit der Familie oder dem Partner belastet, kann das ebenfalls negativ auf den Fötus einwirken. Bei Angst zieht sich die Bauchdecke zusammen. Man muss wissen, dass die Motorik des Fötus anregend auf die Entwicklung des Gehirns wirkt. Wenn sich nun der Fötus aufgrund der belasteten Situation der Mutter nicht bewegen kann, weil er sich dauernd zusammenziehen muss, beeinflusst das den Aufbau des Gehirns und das Stresssystem des Fötus.

### Haben solche Belastungen heute zugenommen?

Stress allgemein hat zugenommen. Wenn Menschen nicht in stabilen Partnerschaften aufgehoben sind oder kein unterstützendes Umfeld haben, ist das notgedrungen eine Belastung. Im Lebensverlauf des kleinen Kindes bis zum Ende des dritten Lebensjahres ist es extrem notwendig, ihm einen Schutzraum zu geben und feinfühlig mit ihm zu sein. Das wird den weiteren Aufbau des Gehirns fördern. Umgekehrt, wenn das Kind keinen Schutz bekommt, wenn die Eltern zu sehr mit sich beschäftigt sind und das Baby bereits mit dem Smartphone oder dem Fernseher um die Aufmerksamkeit konkurrieren muss, ist das ziemlich viel Stress. Da haben wir noch nicht mal gesprochen von Verwahrlosung, Vernachlässigung oder Gewalt.

### Plädieren Sie denn für ein traditionelles Familiengefüge, wenn es um das Wohl der Kinder geht?

Der Zerfall der Familiensysteme in den westlichen Gesellschaften ist uns Psychotraumatologen eine grosse Sorge. Die Sicherheit, in der Kinder die ersten Lebensjahre aufwachsen können, nimmt ab. Wir sehen auch mit Sorge, dass viele Kinder sehr früh diversen anderen Menschen zur Versorgung ausgesetzt werden, etwa durch unzureichend personell ausgestattete Institutionen der Kinderbetreuung. Dabei haben Kinder in erster Linie stabile Bindungspersonen nötig.

**Lässt sich nicht sagen, dass ein Kind auch profitiert, wenn es möglichst früh schon in**



«Weg mit Smartphone, Tablet und all diesen technischen Sachen, die heute allzu häufig zwischen Eltern und Kindern stehen», sagt Psychotherapeutin Michaela Huber.

Bild: Getty

**verschiedene Betreuungsformen eingebunden wird, Stichwort soziale Kompetenz?** Bis zum 12. oder 13. Lebensjahr ist das Bindungssystem primär. Besteht eine Bindungsunsicherheit, hat das Kind den Stress, sich zuerst und vor allem der Bindung versichern zu müssen. Es muss immer jemanden finden, der zur Lieblingsperson wird, sich um einen kümmert, einen mag. Wenn das Kind dauernd damit beschäftigt ist, wird es schwierig, sich auf anderes konzentrieren zu können. Soziale Kompetenz kommt weit hinter der Notwendigkeit, erst mal eine sichere Bindung und Geborgenheit zu spüren.

### Wie reagiert das noch sehr junge Gehirn auf diese Stressfaktoren?

Falls das Kind wiederholten, massiven Stress erlebt, baut sich das Gehirn tatsächlich anders auf als bei anderen Kindern. Solche

«Kinder haben in erster Linie stabile Bindungspersonen nötig.»



Michaela Huber

stressgeplagten Kinder müssen ständig mit Alarm reagieren. Und dann können sie irgendwann nicht mehr und kollabieren oder erschaffen. Dadurch bleiben bestimmte Regionen des Gehirns, die etwa für bewusstes und geplantes Handeln oder für Mitgefühl zuständig sind, erst einmal unterversorgt. Der Stress verhindert also, dass ein Kind mitfühlender wird. Stattdessen muss es immer darauf achten, welcher Schreck als Nächstes kommt, ohne damit schon angemessen umgehen zu können.

### Was sind dann die weiteren Auswirkungen?

Das Kind kann schlechter Erfahrungen auswerten, weil es immer mit akuter Reaktion beschäftigt ist. So entstehen emotional sehr sensible Kinder, die schnell auf 180 sind, aber auch sehr schnell aufgeben, sich schlecht konzentrieren können, teilweise extrem vergesslich sind und schwankende Leistungen haben. Stattdessen reagieren sie mit Angst, Wut, Verzweiflung und zwischendurch mit innerem Leerwerden. Sie nehmen nichts mehr wahr, starren irgendwohin und sind geistig abwesend. Das alles sind Reaktionen, die Kinder zeigen, wenn sie sehr viel frühen Stress hatten.

### Wie drücken sich solche Erfahrungen später im Verhalten des Kindes oder Jugendlichen aus?

Hyperaktivität und zwanghaftes Zerstreutsein sind die Folgen, was häufig zu Diagnosen wie ADHS (Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom) oder Borderline-Störung führt. Aufgrund der instabi-

len Emotionalität können solche Kinder schwer soziale Bindungen lernen und Beziehungen aufbauen. Das führt dazu, dass sie sich als Aussenseiter fühlen und sehr häufig sanktioniert werden. Das wiederum setzt oft einen Teufelskreis in Gang, der das Kind weiter stigmatisiert. Statt dem Kind Sicherheit zu vermitteln, sperrt man es weg, weil die Erwachsenen sich überfordert fühlen. Das lässt für manche dieser Kinder die Situation eskalieren, sodass sie dauernd in Therapien geschickt werden.

### Gibt es Unterschiede zwischen Mädchen und Knaben?

Bei den Knaben ist stärker die Hyperaktivität das Thema, das «acting out». Sie streiten und schlagen sich, werden aggressiv, und dann wieder sind sie schweigsam und zurückgezogen bis zum nächsten Ausbruch. Bei Mädchen ist es eher so, dass sie

### Zur Person

Michaela Huber (64) ist Psychologische Psychotherapeutin, Supervisorin und Ausbilderin in Traumabehandlung. Von 1978 bis 1983 war sie Redaktorin bei der Zeitschrift «Psychologie heute». Seit 1989 ist sie in Kassel als Psychotherapeutin niedergelassen. Sie ist Autorin von zahlreichen Publikationen und leitet seit 22 Jahren eine Fachgesellschaft für Psychotraumatologie (DGTD). Sie erhielt mehrere nationale und internationale Auszeichnungen, unter anderem 2008 das Bundesverdienstkreuz. (pb.)

viel tagträumen und innerliche Welten schaffen, sich selbst entwerfen und auch Selbstschädigungen machen wie Essstörungen oder sich selbst verletzen, etwa durch Schneiden oder Verbrennen. Doch die Grundprobleme sind ähnlich.

### Wie sollen sich die Angehörigen verhalten, wie kann man sie unterstützen?

Wichtig ist, dass die Angehörigen keine Gewalt anwenden. Dass sie nicht brüllen, toben, schreien und auf derselben Ebene wie das Kind reagieren. Das machen leider sehr viele. Eltern müssen lernen, so oft wie möglich der Fels in der Brandung zu sein. Ruhig und klar. Und wenn sie das nicht sein können, sollte man ihnen helfen, zu lernen, wie sie sich stabilisieren können. Das heisst auch: weg mit dem Smartphone, dem Tablet und all diesen technischen Sachen, die zwischen Eltern und Kindern stehen.

### Was stattdessen?

Sich mit dem Kind ruhig, liebevoll und altersgemäss beschäftigen. Sich Zeit für das Kind nehmen, ihm Ruhe vermitteln. Dem Kind Sicherheit, Geborgenheit und – um das gute alte Wort zu bemühen – Liebe geben. Das ist das Allerwichtigste, das man Eltern beibringen kann. Das Kind wird sich dann aus der Sicherheit heraus selbst entwickeln.

### Lassen sich Stress-Traumata lösen oder mildern?

Das Gute ist, dass das Gehirn über sogenannte Neuroplastizität verfügt, also beweglich und lernfähig ist. Neue Erfahrungen schaffen neue Autobahnen im Gehirn. Nicht alles kann kompensiert werden, was früh an Schäden entstand, das muss man ehrlicherweise auch sagen. Aber es lässt sich sehr viel kompensieren, indem das Kind nochmals von sicherer Beziehung aus lernt. Die sichere Bindungsperson kann später auch eine professionelle Person sein. Hauptsache, das Kind bekommt die Gelegenheit für sichere Bindung. Erst dann fängt es an, sich zu entfalten, zu wachsen. Oft machen dann Kinder einen richtigen Schub und wachsen auch physisch, weil sie buchstäblich gesunden. Dann kann ein Kind noch sehr weit kommen, selbst wenn es grosse Schwierigkeiten hatte.

### Lässt sich auch mit 40 oder 50 Jahren noch was verbessern?

Ja. Wir können heute sehen, dass das Gehirn bei einer guten Beziehungserfahrung ganze Quadratzentimeter neuer Hirnsubstanz aufbaut. Wenn ein Mensch irgendwann im Leben gute, sichere Bindungserfahrungen macht, kann er weiterwachsen und emotional stabiler werden – auch noch mit 50, 60 oder 70 Jahren.

### Hinweis

Michaela Huber hält **morgen Mittwoch** auf Einladung des Instituts für Heilpädagogik und Psychotherapie (IHP Luzern) einen **öffentlichen Fachvortrag** (kostenpflichtig) über «Frühes Trauma – späte Folgen». 18.30 Uhr, Paulusheim, Moosmattstrasse 4, Luzern. Nachmeldungen sind möglich unter [www.ihp-luzern.ch](http://www.ihp-luzern.ch)