

*Aloe vera fand bereits in der Antike
als Heilpflanze Verwendung.
Ihre Blätter wurden vor allem zur
Hautpflege und zur Behandlung von
Hauterkrankungen eingesetzt.*

Unsere Haut
*Schutz, Schönheit
und Spiegel der Seele*

Kein Organ ist so exponiert, bestimmt in so hohem Maße unser Äußeres, gibt Hinweise auf unseren Gesundheitszustand und bildet unser Innenleben so im Außen ab, wie unsere Haut. Das ist Grund genug, Nährstoffe, Vitalpilze und Heilpflanzen zu betrachten, die unsere Haut pflegen und in der Therapie von Hauterkrankungen allein oder begleitend helfen können.

Text: Dr. Ruth Teufel-Mayer, Heilpraktikerin und Referentin

Die Haut verbindet Innen- und Außenwelt, ist Sinnesorgan für Temperatur und Tastempfinden, reguliert sowohl die Körpertemperatur wie auch den Wasserhaushalt, ist Ausleitungsorgan und zeigt unsere Emotionen, wenn wir vor Scham erröten, vor Schreck erblassen oder vor Wut rot werden, eine Gänsehaut bekommen, sprichwörtlich „aus der Haut fahren“ oder „uns unserer Haut wehren“. Licht, Luft und Sonne sind Balsam für unsere Seele und wirken primär über unsere Haut.

Heilpflanzen von der Pflege bis zur Therapie

Die Haut ist seit jeher eine Domäne der Phytotherapie und auch in der modernen Bio-Kosmetik stehen Heilpflanzen im Mittelpunkt. Der Übergang von der Hautpflege zur Therapie von Hauterkrankungen ist in der Pflanzenheilkunde fließend. Eine große Rolle spielen dabei die drei folgenden Hautpflanzen:

Ringelblume (*Calendula officinalis*):

Sie ist die Hautpflanze, für jedes Alter und für jeden Hauttyp. Sie regt den Zellstoffwechsel der Haut an, stimuliert die Zellerneuerung und verbessert die Hautdurchblutung und den Lymphabfluss. Auszüge aus der Ringelblume machen die Haut geschmeidig, weich, elastisch und widerstandsfähig. Therapeutisch bedeutsam ist ihre antimikrobielle, entzündungshemmende und wundheilende Wirkung.

Echte Aloe (*Aloe vera*):

Das Blattmark bzw. der Blattsaft der Aloe vera ist in seiner Zusammensetzung unserem Bindegewebe ähnlich. Aloe vera wirkt feuchtigkeitsspendend, wundheilungsfördernd und entzündungshemmend und wird gerade bei trockener Haut gerne verwendet. Äußerlich angewendet kann der Saft oder das Gel auch bei geringfügigen Verbrennungen, Sonnenbrand und Insektenstichen zur Milderung der Symptome führen.

Hauttipps für den Sommer

Sonnenbrand

Für Sonnenbrand-Geplagte empfehlen sich Vitamin A und Carotinoide (4000 IE pro Tag). Am besten starten Sie schon 2 bis 4 Wochen vor der Urlaubszeit damit und nehmen die Kapseln über die ganze Urlaubszeit regelmäßig ein.

Insektenstiche

Für Insektenstich-Geplagte hilft MSM (ein Kapselpräparat - ca. 700 mg pro Tag). MSM, der organisch gebundene Schwefel, wird über die Haut ausgeschieden. Für uns Menschen ist das geruchlos, für Insekten nicht. Sie werden von unserer MSM-Ausdünstung abgestoßen.

Lavendel (*Lavandula officinalis*):

Diese seit Jahrhunderten geschätzte Duft- und Sonnenpflanze wirkt ausgleichend sowohl auf die Haut wie auch auf das Nervensystem. Am deutlichsten zeigt sich dieser Effekt beim ätherischen Lavendelöl, das – in fettem Öl verdünnt (z.B. 25 bis 50 Tropfen ätherisches Lavendelöl in 100 ml Mandelöl) – sowohl wundheilend, juckreizlindernd, durchblutungsfördernd, desinfizierend und beruhigend wirkt.

Wenn wir von Pflege und Behandlung unserer Haut sprechen, kommen wir nicht an qualitativen pflanzlichen Ölen vorbei, wie z.B.

- das pflegende **Mandelöl**
- das entzündungshemmende und schützende **Jojobaöl**
- das beruhigende und reizlindernde **Nachtkerzenöl**, eine wichtige Quelle für **Gamma-Linolensäure**
- das Regenerationstalent **Sanddornfruchtfleischöl**. ▶



Nährstoffe für die Haut

Wie jedes andere Organ ist auch die Gesundheit der Haut von einer guten Vitalstoffversorgung abhängig. Besondere Bedeutung haben das „Schönheitsvitamin“ **Biotin** (Vitamin B7) und **PABA** (Paraaminobenzoessäure) – ein Bestandteil von Folsäure. Biotin ist besonders hilfreich bei Haarausfall, brüchigen Nägeln und Ekzemen. PABA filtert UV-Strahlen, wirkt Pigmentflecken, Altersflecken und grauen Haaren entgegen und wird bei Vitiligo und Lupus erythematodes mitverordnet.

Therapeutisches Potenzial von Vitalpilzen

Auch Vitalpilze bieten therapeutische Möglichkeiten bei Hauterkrankungen. Zu empfehlen sind Vitalpilzextrakte (in Form von Kapseln) mit einer Dosierung von 500 – 1000 mg pro Tag.

Chaga: (Inonotus obliquus):

Unterstützend bei jeder Hauterkrankung, von Infektionen bis hin zu Ekzemen.

Igelstachelbart (Hericium erinaceus):

Bei multi-resistenten Erregern, juckenden Ekzemen und psychosomatischen Aspekten.

Judasohr (Auricularia auricula-judae):

Bei Geschwüren, schlecht heilenden und blutenden

Wunden (Achtung: Auricularia ist nicht geeignet für Menschen, die ärztlich verordnete Blutverdünner einnehmen).

Eichhase (Polyporus umbellatus):

Bei Haarausfall und anderen Haarproblemen.

Reishi (Ganoderma lucidum):

Als kurmäßige anti-aging Anwendung für alle Organe, auch für die Haut.

Herpes labialis (Herpes-simplex-Virus-Infektion)

Die „Durchseuchung“ mit Herpes labialis in der westlichen Gesellschaft ist sehr hoch. Fast jeder kennt das „Erblihen“ des Lippenausschlages mehr oder weniger häufig. Gegen Herpes ist tatsächlich ein Kraut gewachsen: die **Melisse** (Melissa officinalis). Ihr zart und leicht blumig duftendes ätherisches Öl wirkt nachgewiesenermaßen gegen Herpesviren. Die Melisse kann als Creme (aus der Apotheke) oder als Tinktur (Alkoholauszug) auf den Herpes Ausschlag aufgetragen werden. Auch die **Zistrose** (Cistus incanus) – innerlich (als Tinktur oder Kapselpräparat) oder äußerlich als Tinktur – kann helfen. Aus der Homöopathie empfiehlt sich **Rhus toxicodendron** (C 30, 1 x 3 Globuli die ersten 3 Tage). Aus der

Schönheit kommt von innen: Nährstoffe für die Haut

Vitalstoff	Tägliche Dosis	Wirkung
Vitamin A (Carotinoide)	4000 I.E.	wundheilungsfördernd
Vitamin C	500 – 1000 mg	bindegewebsstärkend, entzündungshemmend
Vitamin E	400 I.E.	membranstabilisierend
Vitamin B2	5 – 50 mg	hautschützend
Vitamin B5	20 – 50 mg	wundheilungsfördernd
Biotin	2,5 – 5 mg	fördert die Geschmeidigkeit der Haut
PABA	100 – 500 mg	hautverjüngend
Schwefel (MSM)	250 – 500 mg	entzündungshemmend und hautschützend
Zink	30 mg	hautregenerierend
Silizium (Kieselsäure)	20 – 50 mg	stabilisierend und schützend
Hyaluronsäure	100 – 500 mg	gegen Falten und Austrocknung der Haut
Omega-3-Fettsäuren	1,5 – 3,0 g	antientzündlich



Die Ringelblume - ein traditionelles, bewährtes Hautpflege- und Heilmittel.

orthomolekularen Therapie hat sich die Aminosäure **Lysin** bewährt (bis zu 3 g am Tag als Kapselpräparat). Auf die Einnahme der Aminosäure Arginin sollte während des Herpes Ausschlages verzichtet werden. Aus dem Reich der Vitalpilze helfen als Akutmaßnahme **Chaga** und **Hericium**. Chaga ist der Vitalpilz für Haut und Schleimhäute und Hericium ist der Vitalpilz für die Nerven. Herpesviren persistieren in Nervenzellen und können von dort immer wieder ausbrechen. Zu solchen Herpesausbrüchen kommt es in der Regel, sobald das Immunsystem eine (noch so kleine) Schwäche zeigt, z.B. nach einer Erkältung. Folgt ein Ausschlag auf den anderen (chronisch rezidivierend) ist eine 3-monatige Kur mit den Vitalpilzen **Agaricus**, **Reishi** und **Shiitake** anzuraten, um das Immunsystem zu „restaurieren“.

Ekzeme, Neurodermitis und Psoriasis

Ekzeme sind nicht infektiöse Entzündungen der Haut. Bei Neurodermitis ist vorwiegend die Lederhaut (Dermis) betroffen. Sie gehört zum atopischen Formenkreis und zählt damit zu den Allergien wie Heuschnupfen oder Asthma. Bei der Psoriasis (Schuppenflechte) handelt es sich um eine Verhornungsstörung der obersten Hautschicht (Epidermis); sie wird heute zu den Autoimmunerkrankungen gezählt.

Die Behandlung von Ekzemen ist schwierig. In der Naturheilkunde hat sich ein mehrgleisiges Konzept bewährt, das allerdings Geduld und langfristige Mitarbeit der PatientInnen voraussetzt. Es umfasst:

1. Die Entlastung des Stoffwechsels z.B. mit dem Hauttee (siehe Rezept) und seinen Varianten.
2. Eine Darmsanierung mit Probiotika, die Entzündungen, Leaky Gut, Dysbiosen und Nahrungsmittelunverträglichkeiten berücksichtigt.
3. Die Behandlung der Haut-Entzündung mit Heilpflanzen und Heilpilzen, innerlich als Tee und Kapselpräparate und äußerlich als Auflagen.
4. Die Behandlung der Verhornungsstörung.
5. Vitalpilze für die Regulation des Immunsystems. ▶

Hauttee

Dieser Tee enthält DIE Hautteepflanze, das **Ackerstiefmütterchen** (*Viola tricolor*). Die **Kamille** (*Matricaria recutita*) wirkt entzündungshemmend und verbessert außerdem den Geschmack. Die restlichen Bestandteile sind bekannte Nierenpflanzen. Der Hauttee entlastet die Haut, indem er die Ausscheidung über die Nieren anregt. Je nach individueller Konstitution können auch Karminativa (blähungswidrige Pflanzen wie Fenchelsamen) oder Leberpflanzen, wie Löwenzahn und Artischocke, oder beruhigende Pflanzen, wie Melisse oder Lavendel, mit Ackerstiefmütterchen, Kamillen- und auch Ringelblumenblüten kombiniert werden.

Zutaten:

- 20g Ackerstiefmütterchen
- 10g Kamillenblüten
- 20g Birkenblätter
- 10g Brennnesselblätter
- 5g Ackerschachtelhalm

1 EL der Teemischung mit kochendem Wasser übergießen und 15 min ziehen lassen.

1 l über den Tag verteilt trinken.



Praxis für Naturheilkunde & Kinesiologie

Dr. hum. biol. Ruth Teufel-Mayer
Heilpraktikerin
Merianweg 20 | 89075 Ulm
info@pranaki.de
www.pranaki.de



Bei Pickel und Akne

Pflücken Sie frisch eine Gänseblümchenblüte, quetschen Sie sie an und drücken Sie sie sanft auf den Pickel; er heilt dann schneller ab.

Akne tritt vor allem während Hormonumstellungen (Pubertät und Wechseljahre) auf. Oft besteht eine Imbalance der Hormone zugunsten des männlichen Geschlechtshormons Testosteron.

Lassen Sie sich von einem Therapeuten beraten, der eine naturheilkundliche Hormontherapie anbietet!

Akute trockene oder nässende Entzündungen mit Rötung, Schwellung, Bläschen oder nässenden Flecken reagieren gut auf kühlende Auflagen und Umschläge mit Gerbstoff- und entzündungshemmenden Pflanzen, z.B.:

- **Hamamelisblätter**
- **Kamillen-** und **Ringelblumenblüten**
- **Pfefferminzblätter**
- **Aloe vera-Gel**

Für die Auflagen werden die Heilpflanzen als starke Tees mit einer langen Ziehzeit gekocht und nach dem Abkühlen Kompressen getränkt.

Chronische Verlaufsformen mit trockener und rissiger Haut und Veränderungen des Hautreliefs brauchen fette Öle, wie z.B. **Nachtkerzen-** und **Johanniskrautöl**.

Auch Cremes mit **Birkenrinde** und **Mahonie** (Mahonia aquifolium) haben sich bewährt.

Vitalpilze haben sich bei Hauterkrankungen, denen auch immunologische Störungen zugrunde liegen, ebenfalls bewährt. Hier sind v.a. **Chaga** und **Hericium** zu nennen. Während Hericium den „nervigen“ Juckreiz zu lindern vermag, kann Chaga durch seine gleichzeitige Wirkung auf die Haut und das Immunsystem zur Milderung und Ausheilung der Ekzeme beitragen. Die positive Wirkung von Chaga ist seit Jahrzehnten bekannt: Schon 1973 wurde eine klinische Studie zur Wirkung von Chaga bei Psoriasis veröffentlicht. Auch die Kombination aus **Agaricus**, **Reishi** und **Shiitake** kann bei Ekzemen das Immunsystem restaurieren helfen. ■



Ein Dampfbad mit der Kamille – desinfizierend, entzündungshemmend und beruhigend.

Foto: Zeitgugag6897 - stock.adobe.com



Ein Ölauszug aus der Lichtpflanze Johanniskraut ist ein vielseitiges Heilmittel für die Haut.

Foto: Leo Neumayr