



Die Haut - Der Spiegel unseres Inneren

Die Haut ist das größte Organ des Menschen. Sie gehört neben der Leber und der Niere zu den Entgiftungsorganen. Unsere Haut schützt uns vor dem Eindringen chemischer Substanzen und Krankheitserregern. Sie spielt ebenfalls eine Rolle in unserem Wasser- und Wärmehaushalt. Rezeptoren in unserer Haut lassen uns Kälte, Wärme, Berührungen, Druck und Schmerz empfinden. Mit Hilfe von Sonnenlicht und Cholesterin bildet die Haut das wichtige Vitamin D, das wir zur Erschließung für Kalzium und Festigung unserer Knochen benötigen. Wir entgiften hauptsächlich mit unserer Haut durch sogenannte Talgdrüsen, wenn wir schwitzen.

Erkrankungen der Haut sind weit verbreitet, oft lästig, langwierig, unschön und zum Teil psychisch belastend. Starker Juckreiz kann quälen, genau wie eine Hautveränderung an Gesicht und Hals. Eine reine, gesunde Haut wird mit Attraktivität und Gesundheit in Verbindung gebracht. Der Volksmund kennt viele Redewendungen über die Haut wie z.B.: „aus der Haut fahren“, „unter die Haut gehen“ oder dünnhäutig sein“. Daran erkennt man, wie eng dieses Organ mit unseren Gefühlen verbunden ist.

Vielleicht hast du in deiner Jugend darunter gelitten, bei Aufregung rot zu werden. Oder deine Mutter sagte zu dir: „Kind, was bist du blass, geht es dir nicht gut?“ Unsere Haut spiegelt unsere Gefühle wider, reagiert aber auch bei inneren Erkrankungen, besonders denen des Stoffwechsels. Eine gesunde Ernährung, ausreichende Trinkmengen, Licht und Luft sind wichtig, damit unsere Haut gesund bleibt. Auch muss sie vor aggressiven Einflüssen geschützt werden, damit sie lange frisch und gut durchblutet bleibt. Wie bei allem heißt es: Maß halten! Sonnenlicht tut unserer Haut gut. Zu viel Sonnenlicht schadet ihr. Auch häufiges Reinigen und Eincremen sowie langes Duschen und Baden belastet sie. Ekzeme, Akne, Schuppenflechten, Hautpilze, Bein-Ulkus, Herpes, Gürtelrose, Nesselsucht, Rhagaden, Fissuren und Aphten sind typische Hautleiden. Wir wollen heute nicht über all diese Leiden sprechen aber einige Grundbehandlungen gelten für alle.

Zuerst stellt sich die Frage wo die Ursache der Erkrankung liegt. Diese können vielfältig sein, wie z.B. eine Infektion durch Viren bei Herpes. Aber die meisten der Hauterkrankungen haben Säure als Ursache. In unserem Körper gibt es einen Säure-Basen Haushalt. Unser Magen muss, wenn wir essen, sauer sein, da dann Viren und Bakterien abgetötet werden. Unser Darm wiederum sollte etwas mehr basisch sein. Hat unser Blut nicht den richtigen PH-Wert (7,36 - 7,44) zeigt dies, dass wir krank sind, bzw. wenn der Wert zu sehr abschwimmt kann dies sehr schnell lebensbedrohlich sein.

Durch unseren Lebenswandel, wie schlechte Ernährung, zu wenig Bewegung und Schlaf, Stress und Probleme, die wir zu bewältigen haben, übersäuern unsere Körper buchstäblich. Früher enthielt unsere Nahrung noch viel mehr basische Mineralien, die die Säure wieder ausgleichen. Aber die Ausraubung der Böden, das zu frühe Ernten, lange Transportwege usw. haben zur Folge, dass unser Essen immer weniger Mineralien und Vitamine enthält. Hinzu kommt noch unsere schlechte Ernährung: Wir essen viel zu wenige Ballaststoffe, viel zu viel Zucker, Weizen und Milchprodukte (und Fleisch), die es unserem System nur erschweren, die Säure in unserem Körper auszugleichen. Wusstest du, dass 15 Minuten Ärger am Tag einen ganzen Tagesbedarf an Vitamin C verbraucht? Und wenn wir ehrlich sind - fast jeder ärgert sich 15 Minuten täglich. Wir setzen unseren Körper Bedingungen aus, die sich früher oder später am „schwächsten Punkt“ bemerkbar machen.

Oft ist die Haut der „schwächste Punkt“. Hautprobleme kommen aufgrund einer nicht ausreichenden Entgiftung. Der Körper wird den Giften und der Säure nicht mehr Herr und versucht sie verstärkt durch die Haut aus dem Körper auszuscheiden. Die Folge davon sind Erkrankungen wie Ekzeme, Akne, Schuppenflechten, Hautpilze, Bein-Ulkus usw.

Wenn man diese Erkrankungen loshaben möchte oder ihnen sogar vorbeugen will, dann sollte man immer den Körper durch Leber und Niere entgiften.

Einfache Dinge, wie viel Wasser trinken, das im besten Fall basisch ist, Sport betreiben (in Maßen), basenreiche Ernährung, Saunagänge (Vorsicht bei offenen Ekzemen und Wunden), Kräuterumschläge und Kräutertees trinken unterstützen den Körper. Eine Darmsanierung ist auch sehr empfehlenswert. Basische Körperpflege unterstützt den Körper auch. Fast alle Shampoos, Spülungen und Body Lotions haben einen sauren PH-Wert. Der Körper scheidet über die Haut Säure aus, aber wenn der Körper auch noch mit einem säurehaltigen Produkt abgewaschen wird, fällt es dem Körper schwerer, sich der Säure auf der Haut zu entledigen. Sind aber die Waschprodukte basisch, so hat der Körper es einfacher, die Säure unter der Haut nach außen zu befördern. Aus diesem Grund haben wir in unserem **fin-Shop** verschiedene basische-Seifenprodukte im Angebot.

Nachfolgend einige Hauterkrankungen näher betrachtet:

Ekzeme

Es gibt akutentzündliche Ekzeme, akutnässende und chronische Ekzeme. Diese drei Arten erfordern alle eine unterschiedliche Behandlung.

Hier werden die jeweiligen Ekzeme mit ihrer nötigen Behandlungsweise aufgelistet.

akutentzündlich: kühlen, feuchte Umschläge und Gele, aber keine Salben oder Cremes.

akutnässend: „feucht auf feucht“, wässrige Lösungen, Umschläge, Bäder, keine Fettsalben, Öle oder Puder.

chronisch: einfetten (je chronischer umso mehr), Cremes, Salben, Pasten, keine austrocknenden Umschläge oder Zubereitungen.

Geeignete Kräuter für Ekzembehandlung sind: Ballonrebe, Bittersüßer Nachtschatten, Eichenrinde, Haferstroh, Kamille, Malve, Odermenning, Spitzwegerich, Stiefmütterchen, Weihrauch, Weiße Taubnessel, Walnuss und Hamamelis.

Kräuter die den Körper beim Entgiften unterstützen sind zum Beispiel: Löwenzahn, Artischocke, Mariendistel, Brennnessel, Goldrute und Birke.

Akne

Auch bei Akne ist eine Darmsanierung, Ernährungsumstellung und die Ausleitung von Giften wichtig. Kneippgüsse und kalte Gesichtsgüsse regen die Umstimmung des Organismus an. Gesichtsdampfbäder und heiße Auflagen weichen die Haut auf und öffnen die Talgdrüsenfollikel. Die Haut darf auf keinen Fall zu stark entfettet werden, etwa mit aggressivem Gesichtswasser, da sonst die Talgdrüsenfunktion noch weiter angeregt wird. Mild entfettend wirkende Auflagen mit Magerquark und Kompressen mit Heilerde und Heilpflanzenzusätze sind geeignet. Ein Dampfbad mit Salbei und Kamille ist auch wohltuend.

Geeignete Kräuter für Akne sind: Aloe, Kamille, Stiefmütterchen, Walnuss, Hamamelis, Salbei, Gänseblümchen, Mahonie und Wassernabel.

Schuppenflechte

Auch hier gilt es den Körper beim Entgiften zu unterstützen. Hier sind Cremes oder Salben (siehe Ekzeme chronisch) aus Mahonie, Aloe, Weihrauch und Erdrauch, die 3-4x täglich dünn auf die befallene Haut aufgetragen wird, sehr hilfreich.

Hautpilze

Auch hier sollte die Entgiftung gefördert werden. Bei Hautpilzen wirken oft ätherische Öle sehr gut. Teebaumöl, Nelkenöl, Zimtöl, Thymianöl und Kümmel haben eine stark pilzwidrige Wirkung. Man sollte aber dabei beachten, dass Teebaumöl nur verdünnt auf die Haut aufgetragen werden darf, da die Haut sonst zu sehr gereizt wird. Bei einer Verdünnung von ätherischen Ölen mit Wasser muss ein Emulgator in Form von Honig oder Sahne hinzugefügt werden. Das Auftragen der Öle geschieht durch Pinselungen oder Waschungen. Pinselungen mit Essig oder noch besser mit Brottrunk verändern das Hautmilieu in den sauren Bereich, in dem Pilze nur schlecht gedeihen können. Auch Molkebäder können hilfreich sein. Du kannst auch pilzinfizierte Hautareale mehrmals täglich mit geschälten und angeschnittenen Knoblauchzehen einreiben.

Geeignete Kräuter für Hautpilze sind: Kamille, Blutwurz, Ringelblume und Salbei

Bein- Ulkus

Dieses Unterschenkelgeschwür wird auch volkstümlich „offenes Bein“ genannt. Der tiefe Substanzdefekt im Gewebe zeigt sich als offene, meist nässende Wunde. Meistens liegt ein Venenleiden zugrunde wie eine chronisch venöse Insuffizienz, es kommen aber auch andere Ursachen in Betracht wie Stoffwechselstörungen, Verletzungen, Hauttumor oder arterielle Verschlusskrankheit.

Je nach Grunderkrankung muss unterschiedlich behandelt werden.

Geeignete Kräuter für eine venöse Insuffizienz sind: Rosskastanie, Steinklee, Zaubernuss und Mäusedorn.

Geeignete Kräuter für nässende Geschwüre sind: Eichenrinde, Zaubernuss, Beinwell, Kamille, Ackerschachtelhalm und Ringelblume. (Anwendung siehe Ekzeme nässend)

Tipp aus der Kräuterküche

Tee bei Ekzemen und Dermatitis (äußere Anwendung)

Stiefmütterchenkraut:	30g
Odermennigkraut:	20g
Hammamelisblätter:	30g
Weißer Taubnessel:	20g

2 Teelöffel mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen. 3-5x täglich für Umschläge verwenden.

Tee bei Hautekzemen

Bittersüßholz:	40g
Brennnesselblätter:	30g
Eichenrinde:	10g

1 gehäufte Teelöffel mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen. 2-3x täglich 1 Tasse.

Aknetee (innere und äußere Anwendung)

Stiefmütterchenkraut:	20g
Augentrostkraut:	10g
Haferstroh:	20g

2 Teelöffel der Mischung mit einem 1/4 l kaltem Wasser übergießen, 3-4 Stunden ziehen lassen, abseihen. Die betroffenen Hautstellen vorsichtig abtupfen. Zum Trinken erwärmen, 1 Esslöffel Honig dazugeben, 3x täglich 1 Tasse.

Tinktur für ein Bad bei chronischem Juckreiz

Kamillenblütentinktur:	50ml
Haferstrohtinktur:	100ml

50-80 ml der Tinktur dem Badewasser zugeben. **fin/tb**