

Was tun bei ...

Hautkrankheiten

Naturheilkunde und
anthroposophische Medizin

Isabel Bloss

KVC | VERLAG

Inhalt

Einleitung	1
Teil 1: Die gesunde Haut	3
<hr/>	
Der Aufbau der Haut	3
Die Oberhaut – Epidermis	4
Lederhaut – Dermis	5
Unterhaut – Subkutis.....	6
Die Funktion der Haut	7
Schutzfunktion.....	7
Weitere Funktionen.....	9
Schutz und Pflege der Haut.....	12
Hautpflege von außen	12
Hautpflege von innen	13
Teil 2: Erkrankungen der Haut	15
<hr/>	
Basismaßnahmen	16
Entgiftung über die Leber	16
Symbioselenkung.....	18
Ernährungsmedizin.....	20
Homöopathie und anthroposophische Medizin	23

Neurodermitis.....	24
Krankheitsbild	24
Entstehung und Ursachen	24
Symptome und Diagnosestellung.....	26
Die konventionelle Therapie.....	28
Die naturheilkundliche Sichtweise und Behandlung der Neurodermitis	30
Konstitution und Umweltfaktoren	30
Ordnungstherapie.....	31
Hautpflege mit Heilpflanzen.....	33
Stärkung der Barrierefunktion mit Heilpflanzen	34
Vermeiden von Auslösern	35
Homöopathie und Schüßler-Salze	36
Anthroposophische Medizin.....	38
Entgiftung über den Darm	38
Juckreiz und nässende Ekzeme.....	39
Hohe Empfindsamkeit und nervlich- seelische Krisen	41
Akute Ekzeme	41
Rosazea.....	44
Krankheitsbild	44
Entstehung und Ursachen	45
Symptome und Diagnosestellung.....	45
Die konventionelle Therapie.....	46
Zusätzliche Pflegehinweise	47

Die naturheilkundliche Sichtweise und	
Behandlung der Rosazea	48
Unverträglichkeiten erkennen.....	48
Heilpflanzen für die Haut.....	49
Vermeiden von Triggern.....	51
Homöopathie.....	51
Anthroposophische Medizin.....	53
Entgiftung über die Leber	53
Die seelische Geschlossenheit fördern.....	54
Schuppenflechte (Psoriasis).....	56
Krankheitsbild.....	56
Entstehung und Ursachen	56
Symptome und Diagnosestellung.....	58
Die konventionelle Therapie	60
Die naturheilkundliche Sichtweise und	
Behandlung der Schuppenflechte	62
Triggerfaktoren erkennen	62
Umstimmende Therapie mit Heilpflanzen	63
Behandlung von Schuppenbildung,	
Entzündung und Juckreiz.....	64
Täglicher Hautschutz	65
Entlastung des Darms.....	67
Homöopathie.....	69
Anthroposophische Medizin.....	70
Entgiftung über Leber und Galle	70
Salbentherapie	70
Spritzentherapie	71

Die Rolle der Psychosomatik bei Hauterkrankungen	72
Eine heilende Botschaft	73
Grenzen erkennen und ziehen	74
Die eigene Mitte finden	76
Biographiearbeit	77
Fallbeispiele und Erfahrungen	79
<hr/>	
Neurodermitis.....	79
Rosazea.....	83
Psoriasis.....	86
Die Autorin	89
Hilfreiche Adressen	90

Einleitung

Die Haut ist unser größtes Organ. Sie hat beim Erwachsenen eine Fläche von fast zwei Quadratmetern, umschließt nahezu den gesamten Körper und macht fast ein Sechstel des Körpergewichtes aus. Unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden sind abhängig vom Zustand unserer Haut. Sie ist eine natürliche Barriere gegen Bakterien und Viren, reguliert den Flüssigkeitshaushalt und die Körpertemperatur.

Unsere Haut ist auch ein Meister der Regeneration, u. a. durch die Nährstoffversorgung über die Fettzellen in der Unterhaut. Wer schon einmal eine größere oder kleinere Wunde, eine OP-Naht, eine Abschürfung oder Ähnliches hatte, weiß, dass nach einer gewissen Zeit die Haut quasi von selbst wieder zuheilt und das verletzte Gewebe sich meist komplett regeneriert.

Kleine Veränderungen an der Haut können bereits Hinweise auf Erkrankungen der Haut selbst oder des Körperinneren sein. Infektionskrankheiten wie Masern und Herpes äußern sich in Hautsymptomen. Dabei ist die Haut von Natur aus sehr sensibel, reagiert schnell auf Berührung und Schmerz.

Dies ist nur einer der Gründe, warum wir unsere Haut pflegen und schützen müssen. Das funktioniert zum Teil über die äußere Pflege und zum anderen über unseren Lebensstil. Viel Trinken (vor allem Wasser und ungesüßte Kräutertees) hält die Haut zum Beispiel feucht und geschmeidig. Eine sanfte Reinigung der Haut mit möglichst parfümfreien und rückfettenden Produkten erhält den natürlichen Säureschutzmantel, und eine hautfreundliche Ernährung inklusive der Pflege des empfindlichen Darmmikrobioms erhält nicht nur unsere Hülle, sondern unseren gesamten Organismus gesund.

All diese Themen werden im vorliegenden Ratgeber angesprochen. Im ersten Teil geht es um den Aufbau und die Funktion der Haut. Im Anschluss gibt es einige Abschnitte zur Pflege der gesunden Haut – innerlich wie äußerlich. Im zweiten Teil des Buches werden Hautkrankheiten angesprochen – vom Krankheitsbild über die konventionelle zur ganzheitlichen Therapie.

Schutz und Pflege der Haut

Hautpflege von außen

Die äußerliche Pflege der gesunden Haut ist eigentlich sehr einfach: Vermeiden Sie aggressive und parfümierte Substanzen. Wichtig ist, dass alle Hautpflegemittel möglichst naturbelassen sind und keinerlei Zusatzstoffe enthalten. Daher sind alle milden Produkte geeignet, die am besten NaTrue-zertifiziert sind bzw. aus kontrolliert biologischem Anbau stammen oder ein Demeter-Label tragen. In den meisten konventionellen Produkten sind leider immer noch viele Zusatzstoffe, Konservierungsstoffe oder auch Parabene bzw. Mikroplastik enthalten. Da die gesunde Haut, wie wir gelesen haben, eine hervorragende Fähigkeit zur Regeneration hat, gilt insgesamt: je weniger, desto besser.

Auch Anwendungen mit Thermalwasser (z. B. Sprays von Avène) können – auch im Akutfall oder bei chronischen Rötungen – äußerlich beruhigend wirken.

Hautpflege von innen

Noch wichtiger ist die Hautpflege von innen. Zunächst ist es für die Haut besonders wichtig, dass wir genug trinken: 1,5–2 Liter Wasser oder ungesüßten Kräutertee pro Tag.

Für die Hautpflege von innen spielt außerdem der Darm bzw. die Zusammensetzung der Darmbakterien eine sehr wichtige Rolle. Das liegt zum großen Teil an der Verdauungsleistung, denn was der Darm nicht verarbeitet, belastet die Entgiftungsorgane, also auch die Haut. Die Schleimhäute des Verdauungstraktes sind mit sogenannten Mikrobiotika besiedelt. Das sind Bakterien, Viren, Protozoen (Einzeller) und Pilze. Ihre Gesamtheit nennt man Mikrobiom. Dieser Biofilm ist eine Schutzschicht der Schleimhaut gegen krankmachende Keime. Zu den Mikroorganismen gehören „gute“ wie „schlechte“ Bakterien, denn auch krankmachende Keime sind in unserem Darm natürlich enthalten. Sie werden normalerweise von den anderen Mikrobiotika in Schach gehalten.

Die beste Methode, ein gesundes und ausgewogenes Darmmikrobiom zu erhalten, ist eine entsprechende Umstellung der Ernährung, die ge-

gebenenfalls durch die Zufuhr von Mikronährstoffen begleitet werden kann. Für den Erhalt einer stabilen und gesunden Darmflora wird eine pflanzenbasierte, ballaststoffreiche, vollwertige Ernährung, möglichst aus dem Bio-Lebensmittelbereich empfohlen (s. dazu die Kapitel zu Symbioselenkung und Ernährungsmedizin ab Seite 18).

Teil 2: Erkrankungen der Haut

In diesem Buch wollen wir die naturheilkundliche Sicht auf Krankheiten der Haut in den Mittelpunkt stellen und mit der anthroposophischen Therapie ergänzen. Exemplarisch werden dafür drei häufige Krankheitsbilder der Haut angesprochen: Neurodermitis, Rosazea und Schuppenflechte (Psoriasis).

In der Schulmedizin wird die erkrankte Haut symptomatisch behandelt. Zum Einsatz kommen dann häufig Medikamente, die die Symptome unterdrücken und so den Schmerz, die Entzündung, den Juckreiz lindern. Sehr häufig sind die Medikamente aber mit unangenehmen Nebenwirkungen behaftet, und die Symptome kehren zurück, wenn man sie absetzt. Ein Grund also, sich nach Alternativen oder begleitenden Verfahren umzusehen.

Die Naturheilkunde und die anthroposophische Medizin sehen Hautsymptome eher als sichtbares Zeichen eines zugrundeliegenden Problems, das ganzheitlich und systemisch behandelt werden muss.