



Natursubstanzen für die Haut

Schönheit von innen ist nicht einfach nur ein Schlagwort. Natursubstanzen zum Einnehmen können ein echter Jungbrunnen für die Haut und ihr Stützgewebe sein. Damit lassen sich auch viele, selbst hartnäckige Hautprobleme lösen.

Von Dr. phil. Doris Ehrenberger

Wer Probleme mit der Haut hat, weiß, wie schwierig es oft ist, die Ursachen dafür herauszufinden. Zu viel kann eine Rolle spielen. Der Zustand des größten Organs des Körpers hängt von etlichen Faktoren ab, von Nährstoffen in der Ernährung, von Umweltfaktoren, Lebensstil, Hormonlage, Erkrankungen, psychischem Zustand und von der Funktionstüchtigkeit der Ausscheidungs- und Entgiftungsorgane. Im Grunde lässt sich durch Natursubstanzen all das beeinflussen.

Das kolloidale Silizium etwa ist ein Spurenelement mit immenser Bedeutung für Haut und Bindegewebe, das gut gepolstert, prall und straff sein sollte. Das Baby ist noch gut ausgestattet mit diesem Schönheitsspurenelement, das eng mit dem Wasserhaushalt des Körpers zusammenhängt. Mit zunehmendem Alter allerdings verlieren wir Silizium bzw. sorgen nicht für genügend Nachschub. Die Zellatmung verschlechtert sich, damit die Siliziumaufnahme und gleichzeitig schrumpfen wir, schrump-

eln, trocknen aus. Mit dem gut aufnehmbaren kolloidalen Silizium lässt sich dieser Prozess zumindest verzögern. Der wichtige Bestandteil von Haut, Bindegewebe, Haaren, Nägeln, der zudem auch noch das Immunsystem aktiviert und für die Knochendichte eine wichtige Rolle spielt, wird mit vielen Hautproblemen fertig. So gibt es bei der „Weißfleckenkrankheit“ Vitiligo gute Erfahrungen. Wahrscheinlich, weil Silizium mithilft, Umweltgifte und zusammen mit Laktobac-Darmbakteri-



en auch Unverträglichkeiten und Fehlbesiedelungen des Darmes (Pilze!) los zu werden. Sie sind sogar häufig Hintergrund von Hautproblemen. Durch die verstärkte Entgiftungstätigkeit unterstützt Silizium Leber, Darm und Nieren, was wiederum positiv auf das Hautbild zurückwirkt.

Insbesondere die Niere spielt eine besondere Rolle in puncto Schönheit der Haut. „Was die Niere nicht ausscheiden kann, das muss die Haut ausscheiden“, sagt der Volksmund und es ist absolut wahr. Nieren, die zwar schulmedizinisch voll funktionsfähig, aber mit kristallinen Ablagerungen belastet sind, kann man etwa mit Spargelkapseln reinigen. Vorausgesetzt, es liegt keine Einschränkung der Nierenfunktion, Gicht oder Herzschwäche vor. Spargel reduziert auch Wasseransammlungen, hilft bei der Gewichtsreduktion und entschlackt. Vor allem aber verschönert er das Hautbild. Glatte, heile, statt gerötete, juckende, unreine Haut kann das Ergebnis einer kleinen Spargelkur über vier Wochen mit zwei Stangen täglich oder, außerhalb der Saison, mit ein

paar Spargelkapseln täglich sein. Selbst juckende, nässende Hautstellen lassen sich damit mitunter zum Verschwinden bringen.

Ein weitreichendes Problem gerade im Herbst und Winter ist die trockene, spannende Haut. Mit Cremes allein kommt man hier nicht weit, wobei man gute Pflanzenöle und Biokosmetik den üblichen, durchaus auch teuren, Erdölprodukten mit Emulgatoren und Konservierungsstoffen vorziehen sollte. Diese gaukeln Feuchtigkeit nur vor, trocknen die Haut immer mehr aus. Olivenöl mit Kristallzucker vermischt, auf die duschfeuchte Haut gerieben und abgeduscht, gibt ein wunderbares Peeling ab, befeuchtet und pflegt die Haut. Doch auch von innen sollte man die

Geschmeidigkeit der Haut unterstützen. Am besten mit wertvollen Omega 3 Fettsäuren wie Krillöl, das auch die Hautalterung durch seine antioxidative Kraft verzögert. Krillöl glättet die Haut, sogar Narbengewebe. Es bräunt und schützt sie vor Sonnenbrand, selbst ohne Sonnencreme! Das Astaxanthin, der rote Farbstoff der Krustentiere, ist dafür verantwortlich. Astaxanthin ist auch in Heidelbeerextrakt mit Lutein, Zeaxanthin und Zink enthalten – eine Antioxidantienbombe, gut für die Sehkraft, für jugendliche Haut und Gefäße. Selbst in der Sonne Australiens und Neuseelands hat man die Wirkung von Astaxanthin erprobt. Nach etwa zwei Wochen Einnahme und Verzicht auf Sonnenbrillen, die die Lichtsteuerung unter dem Auge beeinträchtigen und den Zellen „Nacht“ suggerieren, kann man maßvoll aber gefahrlos in die Sonne gehen. Ohne weiteren Sonnenschutz. Dadurch bildet die Haut auch mehr Vitamin D. Krillöl-Anwender haben schon bemerkt, dass sie weniger sonnenempfindlich sind. Außerdem hat man mit Krillöl frischere Gesichtszüge, wird schneller braun und die Haut ist nicht so trocken.

Bei Ekzemen und Psoriasis kann die Buntnessel helfen, die traditionell im Ayurveda für diese Einsatzbereiche verwendet wird. Auch hier kann Krillöl eingesetzt werden. Silizium und Laktobac Darmbakterien sind bei Ekzemen ebenso hilfreich, während die Psoriasis oft gut auf leberreinigende und -unterstützende Maßnahmen reagiert. Etwa auf Vulkanmineral und Curcuma, die Gallenfluss und Leberreinigung in Gang setzen.

Eine besondere Bedeutung für die Haut hat außerdem speziell der Vitamin B-Komplex, der bei Neurodermitis zusammen mit Zink ausreichend vorhanden sein muss. Vitamin-B Mangel ist sehr verbreitet. Er spielt bei nicht heilenden Wunden und durch seine Bedeutung für die Nerven auch für den gesamten Eindruck des Hautbildes eine Rolle. Bei Akne ist zusätzlich Zink wichtig.

Stressgeplagte sollten den Vitamin B-Komplex zusammen mit Jiaogulan nehmen, das die Nerven ausgleicht und

damit ebenso indirekt Auswirkungen auf das Hautbild hat. Ist man entspannt, greift man sich weniger ins Gesicht und kratzt sich nicht ständig auf, was nervöse Menschen oft gar nicht bemerken. Auch Yamswurzel kann hier Wunder wirken, insbesondere bei Erschöpfung und stressbedingten hormonellen Schwankungen, die sich gern als Hautunreinheiten oder gerötete „Wasserpusteln“ zeigen.

Ein abschließendes Wort gebührt noch einem weiteren Pflanzenhormon, der Macawurzel. Sie ist einfach der Jungbrunnen unter den hautfreundlichen Pflanzen. Mit Maca wird das Leben lustvoller, die Energie kehrt zurück, Hautunreinheiten verschwinden, die Haut wird jugendlicher, nicht nur im Wechsel, wo Maca auch die Trockenheit der vaginalen Schleimhaut beheben kann. Mit Maca kommt die Jugend zurück, sagen die Peruaner und wo kann man das besser sehen als an der Haut? ✨

Krillöl: gegen trockene Haut, zur Reduktion von Narbengewebe, bei Psoriasis und Neurodermitis, gegen Sonnenempfindlichkeit und Hautalterung

kolloidales Silizium: gegen Falten und Cellulite, für festes Bindegewebe, bei braunen Augenringen

Spargel: gegen unreine Haut infolge Überlastung der Nieren

Eisen-Chelat: bei rauher Haut infolge Eisenmangel, bei blauen Augenringen

Maca: gegen alle Hautprobleme

Yams: gegen unreine Haut infolge Stress und hormonellem Ungleichgewicht

Heidelbeerextrakt: mit Lutein, Zeaxanthin, Astaxanthin: gegen Sonnenempfindlichkeit und Hautalterung

Buntnessel: bei Psoriasis und Ekzemen

Jiaogulan: bei nervösen Hauterscheinungen, bei Stress, zum Ausgleich geschwächter wie überreizter Nerven

Vitamin B-Komplex aus Quinoa: bei Neurodermitis, Ekzemen, wunder Haut, Stress