



JUCK- REIZ

WARNSIGNAL DES KÖRPERS

„Es ist zum Aus der Haut fahren!“ Nahezu jeder Mensch ist oder war schon davon betroffen: unangenehmes Jucken kann sich bis hin zu brennendem, stechendem Schmerz ausweiten, vor allem, wenn man nicht widerstehen kann und kratzt... Lesen Sie, welche Naturmittel Linderung bringen können.

Von Dr. phil. Doris Ehrenberger und Silvia Konrath

Juckreiz wirkt, wie Gähnen, ansteckend. Denn sogenannte Spiegelneuronen im Gehirn sind dafür verantwortlich, dass man den Drang hat, sein Gegenüber zu imitieren. Dieses „Sich Kratzen“ aufgrund eines kleinen Reizes ist jedoch harmlos und nur von kurzer Dauer. Heftiger Juckreiz hingegen kann so belastend sein, dass man alles dran setzen muss, um die Ursache herauszufinden. Nicht immer liegt sie in der Haut selbst. Denn bei Juckreiz ohne sichtbare Hautveränderungen kann auch eine Erkrankung der inneren Organe vorliegen. Nieren-, Gallen- und Lebererkrankungen, Stoffwechselstörungen, Blut- und Nervenerkrankungen können dafür verantwortlich sein.

Häufiger wird Juckreiz jedoch durch zu trockene Haut ausgelöst oder durch eine Hauterkrankung wie Nesselsucht, Schuppenflechte, Pilzinfektion oder Neurodermitis, bei der ebenfalls trockene Haut eine Rolle spielt. Verursacher können weiters Überempfindlichkeit gegenüber bestimmten Nahrungsmitteln sein, Medi-

kamente sowie Chemikalien der Arbeitswelt oder potentiell allergieauslösende Stoffe wie Nickel. Ein Übermaß an Sonnenbrand auslösender Strahlung oder Insektenstiche können ebenfalls Juckreiz hervorrufen.

Kratzen wirkt bei Juckreiz erleichternd, da die an der Hautoberfläche gelegenen Juckreiz-Rezeptoren vorübergehend zerstört werden bzw. der Schmerz den Juckreiz überlagert. Kratzt man bis man blutet, dann kann es zu Infektionen an den wunden Stellen und zu Narben kommen.

Reishi Heilpilz reguliert Organsysteme und senkt Histamin

Bei Juckreiz aufgrund von Erkrankungen von Organen können Naturmittel sehr gut helfen, da sie regulierend auf verschiedene Organsysteme wirken. Am besten testet man das oder die richtigen Mittel energetisch aus, um in der Vielfalt der Natursubstanzen besser wählen zu können. In Frage kommen etwa die Heilpilze. Sie wirken regulierend und entgiftend auf beispielsweise die Leber, die Galle, die Nieren, den Darm, das Blut. Speziell der *Reishi* und der *Cordyceps* Heilpilz sind hier zu nennen.



len der Haut gespeichert. Mastzellen sind wichtige Schaltstellen bei der körpereigenen Abwehr gegen gefährliche und vermeintlich gefährliche Fremdstoffe. Werden sie aktiviert, platzen sie regelrecht auf und setzen dabei unter anderem Histamin frei. Das Histamin wiederum bindet sich an verschiedenen Stellen im umliegenden Gewebe an und führt auf diese Weise unmittelbar zu Juckreiz. Histamin ist daher eine Begleiterscheinung von vielen Viruserkrankungen wie Röteln, Masern, also "echten" Eindringlingen, die vom Immunsystem bekämpft werden. Es ist aber auch Begleiterscheinung eines sinnlosen Abwehrkampfes gegen "vermeintliche Feinde", wie an sich harmlose Allergene. Daher wird Histamin bei Allergien freigesetzt und verursacht die unangenehmen Symptome. Ein typisches Beispiel dafür ist die Nickelallergie beim Tragen von nickelhaltigen Ohrringen oder Knöpfen an Hosen. Ein weiteres ist der Nesselausschlag, der ebenso infolge einer allergischen Reaktion durch Histaminausschüttung auftritt und bedrohliche Ausmaße annehmen kann. Einerseits, weil die juckenden Quaddeln und Schwellungen so plötzlich und unkontrollierbar auftreten. Andererseits, weil man nicht weiß, wie stark man diesmal davon betroffen sein wird. Auslöser können auch Stress, Kälte (kaltes Wasser), Schimmel, Druck (Massage), Schwitzen, Medikamente oder unverträgliche Lebensmittel sein. Gut ist alles, was Histamin senkt, auf jeden Fall aber der *Reishi Heilpilz* und Zink (am Wirksamsten ist *kolloidales Zinköl* oder falls man Öl nicht verträgt, wässriges *Zinkkolloid*).

Der *Reishi* ist außerdem ein wirksamer Histaminsenker. Histamin ist der wichtigste Juckreiz auslösende Botenstoff. Jeder hat damit schon Bekanntschaft gemacht. Etwa bei der Berührung mit Brennnesseln oder auch nach einem Insektenstich. Sowohl Insekten- als auch Pflanzengifte enthalten Histamin, das den Juckreiz in Gang setzt. Histamin dringt jedoch nicht nur von außen in die Haut ein. Vielmehr wird Histamin auch in den Mastzel-

> Häufig getestete Naturmittel bei ...

Juckreiz unbekannter Ursache: Entsäuerungsbäder mit *Vulkanmineral*, Basenpulver *Micro Base mit Aronia*, *kolloidales Zink* (als Öl oder in wässriger Form)

Neurodermitis: *Reishi Heilpilz*, *Vitamin B-Komplex aus Quinoa*, *kolloidales Zink*, *Vulkanmineral-Bad*

Pilzinfektionen: *Grapefruitkernextrakt*, *kolloidales Silberöl*, *MSM*

Nesselsucht/Histaminunverträglichkeit: *Reishi Heilpilz*, *kolloidales Zink*

Schuppenflechte: *Buntnessel*, *Krillöl mit Astaxanthin*, *kolloidales Zink*

Sonnenallergie: *Krillöl mit Astaxanthin und Vitamin D* (oder *Vitamin D* aus *Champignons*), *flüssiges Silizium*, *kolloidales Zink*

Insektenstichen: *Vulkanmineralpulver* auf die Einstiche

Allergien: *Reishi Heilpilz*, *Aronia*, *Traubenkernextrakt*, *MSM*, *Vitamin B-Komplex aus Quinoa*, *kolloidales Zinköl*, *Cordyceps Heilpilz*

Seborrhoisches Ekzem: *Vitamin B-Komplex aus Quinoa*, *kolloidales Zink*

Kontakt ekzem: *kolloidales Zink*



Reishi bei juckendem Heuschnupfen

Der histaminsenkende *Reishi Heilpilz* kann auch schon vorbeugend eingenommen werden, wenn man weiß, dass man demnächst saisonal bedingt auf bestimmte Pollen mit juckender Nase und Augen reagieren wird. OPC-haltige Naturmittel wie die *Aronia* oder der *Traubenkernextrakt* senken ebenso Histamin und helfen daher häufig bei Juckreiz. Zusätzlich ist die Schwefelverbindung *MSM* hilfreich, die einen Schutzfilm auf den Schleimhäuten produziert und mit einem Antihistaminikum vergleichbar wirkt.

Reishi und *MSM* sind jedenfalls nebenwirkungsfreie Entzündungshemmer und Alternativen zu Cortison, das kurzfristig als Erste-Hilfe-Mittel zur Unterbrechung von allergischen und entzündlichen Prozessen lebensrettend sein kann, jedoch kein „Langzeitmittel“ ist. Cortison ist die inaktive, nicht so günstige Form des körpereigenen Entzündungshemmers Cortisol. Bei Erschöpfung der Nebenniere durch Dauerstress mit langandauernder Cortisolausschüttung sinkt schließlich der Cortisolspiegel. Wer davon betroffen und Allergiker ist, ist ein sicherer Kandidat für die Cortisonspritze, so schlimm sind seine allergischen Reaktionen. Langfristig findet er Hilfe durch den *Cordyceps Heilpilz*, der die Nebenniere und ihre Hormonbildung wieder langsam regeneriert.

Zusätzliches Histamin aus lang gelagerten Nahrungsmitteln und alkoholischen Getränken sollte man bei Juckreiz unbedingt meiden, da sich dadurch das Histamin im Körper insgesamt noch erhöht und es länger dauert, bis alles wieder abgebaut ist. Zum Histaminabbau selbst sind die Bausteine der histaminabbauenden Enzyme des Körpers wichtig: Magnesium, Kalzium, Zink, Vitamin C und Vitamin B6.

Hier spielt auch der Säure-Basen-Haushalt eine wichtige Rolle. Vielleicht schon beobachtet? Wer übersäuert ist, ist anfälliger für Juckreiz! Nun wirken zwei Nährstoffe gleichzeitig entsäuernd sowie histaminabbauend und sind daher bei Juckreiz besonders wichtig: Magnesium und Kalzium (enthalten in *Micro Base mit Aronia*, das nebenbei auch gleich Vitamin C in Form von *Acerola* und die histaminsenkende *Aronia* enthält).

Zink und Vitamin B-Komplex bei Kontaktdermatitis

Von einer Kontaktdermatitis spricht man, wenn es bei unmittelbarer Interaktion verschiedener Stoffe mit der Haut zu Ausschlägen kommt. Die Haut juckt unangenehm und ist entzündet. Eine Kontaktallergie kann zwar am ganzen Körper in Form von juckenden Bläschen, schmerzhaften Rissen oder leichten Schwellungen auftreten, meist findet man die Symptome jedoch an den Händen. Besonders bestimmte Berufsgruppen, die mit Haarfärbemitteln, Kosmetika oder Lösungsmitteln hantieren, leiden an Hautekzemen, die oftmals erst nach Jahren des Kontakts mit diesen Stoffen ausbrechen. Beim seborrhoischen Ekzem kommt es zu juckenden, schuppigen und entzündeten Stellen auf der Kopfhaut, im Bereich der Augenbrauen und der Stirn sowie der Brust und des Rückens. Meist sind jedoch nicht Menschen mit trockener, sondern fettiger Haut und leicht fettenden Haaren betroffen. Trägt man bei Ekzemen *kolloidales Zink* auf die betroffenen Hautpartien auf, lindert das den Juckreiz, beruhigt die Entzündung und beschleunigt die Wundheilung.

Zink ist überall dort vonnöten, wo es um rasche Zellteilung geht, also auch bei der Haut- und Schleimhautheilung. Unter ausreichend Zink heilen Hautschäden sehr rasch, bei Zinkmangel jedoch kommt es zu typischen Wundheilungsstörungen der Haut und der Schleimhäute. Oft spielen Allergien mit hinein bzw. eine Histaminproblematik. Ekzeme, Neurodermitis, Juckreiz, Schuppenflechte, Nesselsucht, offene Lippenränder ("Mundecken"), Aphten, Vitiligo, unreine Haut und Hautreizungen, die lange nicht abklingen – all das können typische Folgen von Zinkmangel sein.

Oft ist auch Vitamin B-Mangel am Hautjucken beteiligt! Etwa testet es häufig energetisch bei Neurodermitis (auch der *Reishi Heilpilz*) und bei seborrhoischem Ekzem. Der pflanzliche *Vitamin B-Komplex aus Quinoa* deckt den Tagesbedarf des gesamten Vitamin B-Spektrums und kann so einem Mangel entgegenwirken.

Ein weiteres altes Heilmittel bei Juckreiz ist *Curcuma*. Es unterdrückt allergische Hautreaktionen, allerdings kann man darauf auch allergisch sein.

Spielen Nahrungsmittel mit?

Bei jeder Form von quälendem Juckreiz macht es Sinn, Nahrungsmittel energetisch aus-

zutesten. Lässt man Nahrungsmittel, auf die das Energiesystem eine Stressreaktion zeigt, eine Zeit lang weg, dann kann sich der Juckreiz bessern, selbst wenn die eigentliche Ursache etwas anderes ist. Offensichtlich sind es gerade Zusatzbelastungen wie häufig gegessene Nahrungsmittel, die „das Fass zum Überlaufen bringen können“ und die Selbstheilungskräfte des Körpers blockieren.

Das hilft gegen trockene Haut

Bei allen genannten Hautkrankheiten stehen von Seiten der Schulmedizin immer die Behandlung von Hauttrockenheit und Entzündung der Haut im Vordergrund. Gelingt es beides zu bessern, wird auch der Juckreiz gelindert. Trockene Haut verursacht schon Juckreiz, wenn keine Hautkrankheit vorliegt. Übertriebene Hautpflege, austrocknende Seifen und Gels, zu heiße Bäder, trockenes Raumklima oder zu wenig Wasser trinken können zu trockener Haut beitragen. Oft fehlt auch in der Ernährung das richtige Maß an ungesättigten Fettsäuren. Borretsch-, Nachtkerzenöl oder *Krillöl mit Astaxanthin* zum Einnehmen, aber eventuell auch reichlich gutes Olivenöl zu den Speisen, kann einen Ausgleich schaffen. Idealerweise wird auch hier ausgetestet, denn nicht bei jedem hilft jedes Öl gleich gut. Da man das Öl seltener wechselt, kann etwa tagtäglicher Genuss von Sonnenblumenöl, wenn man es nicht verträgt, auch die Situation im Gesamten verschlechtern und sanfte Naturmittel haben keine Chance gegen die ständigen negativen Impulse anzukommen. Dasselbe trifft natürlich auch auf jedes andere Nahrungsmittel und für Zusatzstoffe zu.

Neben medizinischen Ölbädern gibt es eine weitere Möglichkeit trockene Haut zu pflegen. Aktiviertes *Vulkanmineral* macht als Ionentauscher Wasser weich, indem harte Kalziumionen gebunden und weiche Natrium- und Kaliumionen freigesetzt werden. Badet man (nicht zu heiß!) in Wasser mit *Vulkanmineral*-Zusatz, kann die Haut mehr Feuchtigkeit halten, wird weich und geschmeidig. Die Haut anschließend nicht trocken reiben, nur in ein Handtuch wickeln. Beim Duschen kann das *Vulkanmineral* mit einem Waschlappen aufgetragen werden. Man kann auch einen Brei anrühren und auf Hautstellen aufbringen. *Vulkanmineral* ist übrigens hochbasisch und entsäuernd, es lindert auch den Juckreiz. ☺