

Fragen & Antworten von Dr. Elisabeth Höppel zum Thema trockene Haut

F: Auch wenn das vielleicht keine so richtige Krankheit ist – ich leide sehr unter trockener schuppiger Haut, die immer wieder gerötet ist und manchmal auch juckt. Ich creme schon sehr viel, aber das hilft nicht wirklich.

A: Die Haut ist ein wichtiges Organ, sie begrenzt unseren Körper nach außen als unsere Schutzhülle gegenüber der Umwelt. Sie ist großen Belastungen ausgesetzt und bedarf sorgfältiger Pflege.

F: Welche Art der Pflege ist denn die beste?

A: Wenn die Haut schon gereizt ist, braucht sie schonende Behandlung. Sie sollte nicht zuviel mit Wasser in Kontakt kommen, insbesondere nicht mit heißem. Tendenziell wird heute viel zu viel gebadet und geduscht. Auch alle Reinigungs- und Pflegemittel, die Duftstoffe und Alkohol enthalten, sind ungünstig und trocknen aus. Am besten ist kurzes, möglichst kaltes Duschen, das regt die Durchblutung und Feuchtigkeitsproduktion an und mindert den Juckreiz. Daran kann man sich ohne weiteres gewöhnen. Duschgel nur sparsam und wo unbedingt nötig nehmen. Danach am besten reine Öle statt Lotionen verwenden, z.B. Mandel-, Jojoba- oder Nachtkerzenöl. Cremes sollten fettreich und wasserfrei sein.

F: Weiß man etwas über die Ursachen, und wieso ist es an bestimmten Körperstellen schlimmer?

A: Manche Menschen neigen von der Veranlagung her dazu. Das weiß man aus der Homöopathie. Mit dem Alter nimmt die Trockenheit der Haut auf jeden Fall zu. Sensible Menschen neigen häufiger zu Hautproblemen. Das Wort „dünnhäutig“ drückt das gut aus. Gefährdeter sind die Stellen, wo die Talgdrüsen eine geringere Dichte haben. Es gibt aber auch Zusammenhänge von bestimmten Hautarealen mit inneren Organen als Hinweis für eine latente Störung. Prinzipiell wird die Haut von innen ernährt. Von daher helfen äußere Pflegemaßnahmen nur bedingt. Von der chinesischen Medizin her weiß man, dass die Haut zum Funktionskreis Lunge-Dickdarm gehört. Die äußere Haut spiegelt oft den Zustand der inneren Schleimhäute. Daher ist es nicht nur ein kosmetisches Problem sondern kann wichtige Hinweise geben.

F: Wieso wird es im Winter häufig schlechter?

A: Vermutlich liegt das zum einen an der trockenen Heizungsluft und zum anderen daran, dass die kalte Luft draussen die Haut reizt und die Durchblutung verschlechtert. Es gibt aber auch Menschen, die von ihrem Wesenstyp her Schwierigkeiten mit bestimmten Jahreszeiten haben, auch allgemein. Generell ist Schwitzen gut und reinigend für die Haut – aber durch Bewegung, nicht durch Sonne, denn die hat oft auch eher einen negativen Effekt. Hilfreich ist eine Befeuchtung der Luft vor allem im Winter.

F: Spielt die Ernährung auch eine Rolle?

A: Auf jeden Fall. Man weiß ja um die hautschädigende Wirkung von Alkohol und Nikotin in der Folge eines Vitaminmangels. Von daher können auch Medikamente auslösend sein, vor allem die Pille. Je gesünder die Ernährung, desto gesünder der Verdauungsapparat, der Stoffwechsel und damit auch die Haut.

F: Kann ich auch etwas einnehmen?

A: Unterstützend für die Haut sind Biotin, Vitamin A, E und auch die B-Vitamine. Trockene Haut kann ein Symptom bei chronischer Magenentzündung sein, wo oft ebenfalls ein Vitamin-B-Mangel vorliegt. Mit einer homöopathischen Behandlung kann man langfristig Hautprobleme von innen heraus sehr nachhaltig verbessern durch eine Stärkung der allgemeinen Konstitution.

Praxis für Ganzheitliche Medizin

Reiter Straße 37 • 83527 Haag • Telefon 080 72 | 28 25
praxis@ganzheitlich-aerztlich.de • www.ganzheitlich-aerztlich.de



Dr. med.
Elisabeth Höppel

Ärztin für
Homöopathie
Akupunktur
Naturheilverfahren
Orthopädie