



Die Haut – äußerer Spiegel unserer inneren Welt

Von Anke Neumann-Roß, Heilpraktikerin

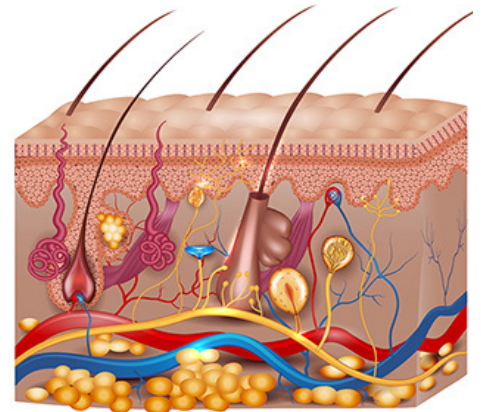
Unsere Haut ist ein Multitalent und mit vielen Aufgaben betraut. Sie schützt unseren Körper vor dem Austrocknen und bewahrt die Körpertemperatur. Sie scheidet über die Schweißdrüsen Säuren aus und gilt daher als wichtiges Regulationsorgan. Sie muss unseren Körper vor toxischen Einflüssen aus Kosmetika, Kleidung und Umwelt schützen. Sie strahlt Gesundheit oder Krankheit aus, Alter oder Jugend. Zeit also, ihr etwas mehr Aufmerksamkeit zu widmen.

Hauterkrankungen kommen von innen

Mit Ausnahme äußerer Verletzungen, Insektenstichen und dergleichen, kommen in der Regel alle Erkrankungen, aber auch sonstige Veränderungen oder Verfärbungen der Haut von innen. So stehen die Hautreflexzonen mittels unserer Lymphbahnen, Blutbahnen und des Nervensystems mit allen Organen in Verbindung. Dies nutzt man sowohl zur Diagnostik als auch zur Therapie. Bekannt sind den meisten Menschen die Fuß- und Handreflexzonen, Ohr- und Gesichtsreflexzonen. Naturheilkundliche Therapeuten nutzen weitere Areale für Wirbelsäule, Leber, Niere, Darm usw. an Vorder- und Rückseite des Körpers.

Wie überall im Körper, hat auch die Haut eine Schicht aus Bindegewebe, welches auch hier als Transitstrecke für die Gefäße von und zur Hautzelle dient. Hier lagert der Körper bei gestörter Ausscheidung und mangelnder Zirkulation gerne Abfälle aus unvollständigen Stoffwechselvorgängen ein.

Umgekehrt werden die über die Haut aufgenommenen Reize und Einflüsse an die entsprechenden Organe sowie das Gehirn weitergeleitet. So können betroffene Organe in ihrer Funktion beeinflusst und über das Gehirn veränderte Reaktionen veranlassen, wie eine stärkere oder schwächere Durchblutung.



Die meisten Erscheinungen auf der Haut sind daher als ein Versuch des Körpers zu werten, etwas auszuscheiden. Die Hauptorgane für diesen Vorgang sind zunächst der Darm und die Nieren. Reichen die Kapazitäten für eine genügende Entsorgung von Stoffwechselabfällen nicht aus, wird die Lunge über das Abatmen von CO₂ hinzugezogen und schlussendlich die Haut.

Welche Hauterkrankungen gibt es?

Alle Erkrankungen der Haut aufzuzählen, würde hier den Rahmen sprengen. Grob läßt sich aber eine Einteilung nach der Art der häufigsten Hauterkrankungen vornehmen:

viral: Herpes, Warzen

entzündlich / autoimmun: Psoriasis, Neurodermitis, Erytheme, Haarausfall, Vitiligo

allergisch: Nesselsucht, Ekzeme, Rötungen

hormonell / stoffwechselbedingt: Akne, Haarausfall, benigner und maligner Hautkrebs

pilzbedingt: Fußpilz, Nagelpilz

Wie schon diese kleine Auflistung zeigt, kann keine dieser Erkrankungen wirklich heilen, wenn die innere Ursache außer Acht gelassen wird. Bei viralen, autoimmunen und allergischen Symptomen muss das Immunsystem mit einbezogen werden. Entzündliche Erscheinungen resultieren oft aus im Körper befindlichen entzündlichen Prozessen und Übersäuerung durch eine gestörte Leberentgiftung und mangelnde Ausscheidung. Bei Störungen in Stoffwechsel und Hormonhaushalt kann ebenfalls über eine diesbezügliche Korrektur die Haut ausheilen. Liegen Pilzkrankungen vor, was häufig vorkommt, findet man ganz oft auch Darmpilze oder Schwermetallbelastungen.

All diesen Hintergründen Aufmerksamkeit zu widmen, ist also unerlässlich, wenn echte Heilung angestrebt wird. Erkrankungen der Haut nur von außen anzugehen und einfach eine Salbe aufzutragen ist daher sehr kurzsichtig. Im Falle unangenehmer Symptome wie Juckreiz oder Schmerzen kann eine passende Salbe natürlich Linderung bringen und ist selbstverständlich in Ordnung. Führt die Salbe aber dazu, das Problem „nach innen zu drücken“, wie es antibiotische oder cortisonhaltige Cremes in der Regel tun, da sie die Hautreaktion unterdrücken und damit dem Körper dieses „Ventil“ nehmen, wird sich der Körper einen neuen Weg des Ausdrucks suchen. Oft sind dann Symptomverschiebungen zu anderen Organen und Chronifizierungen die Folge.

Wie kann ich meiner Haut also helfen?

Hautpflege heißt Innenpflege

Durchblutung

Eine gute Durchblutung vor allem in den kleinen Gefäßen ist die Grundvoraussetzung für eine gesunde Haut. Über die Kapillaren gelangen Nährstoffe und Sauerstoff in jede Zelle. Eine angenehm rosige Haut zeugt in der Regel von einer guten Blutversorgung. Sehr oft zeigen jedoch Blutuntersuchungen im Dunkelfeldmikroskop genau an dieser Stelle eine gestörte Durchblutung durch zu viele verklebte Erythrozyten („Geldrolle“). Unter einer eingeschränkten Mikrozirkulation leiden alle Gewebe. Die Haut zeigt dies mit Blässe, oft teigiger Konsistenz und längerfristig mit früher Alterung, da weder Nährstoffe in die Zelle noch Abfälle aus der Zelle gelangen.

Nährstoffe

Ein zunehmendes Thema sind auffällige Nährstoffmängel. Gelangen ernährungs- oder durchblutungsbedingt zu wenige Vitalstoffe in die Hautzellen, begünstigt dies Entzündungen, beeinträchtigt die Heilung der Haut, deren Barrierefunktion und die Zellerneuerung. Denn eine gesunde Haut benötigt Mineralien, gesunde Fette, Vitamine und Aminosäuren.

Hormone

Auch Hormone können eine wichtige Rolle spielen. Hauttrockenheit, mangelnde Elastizität oder entzündliche Akne sind Beispiele, die viele aus Phasen hormoneller Umstellung wie Pubertät, Schwangerschaft oder Wechseljahre kennen.

Darm

Ganz besonders zu erwähnen sind Belastungen des Darmes durch Toxine, gestörte Verdauung oder Pilzbefall welche zu Erkrankungen der äußeren Haut führen. Mit beteiligt ist in der Regel auch die Leber, die das Blut des Darmes zur Entgiftung erhält. Liegt die Ursache für Hauterkrankungen in diesem Bereich, können Leber- und Darmsanierung durch [Leberwickel](#), [Leberreinigung](#) und [Colon-Hydro-Therapie](#) oft wahre Wunder bewirken.

Erfahrungsgemäß sind häufig auch Menschen davon betroffen, die sich über Ihre Ernährung viele Gedanken machen und glauben, sich gesund zu ernähren. Hier sei als Beispiel die Rohkost genannt. Im Prinzip ist diese gesund, aber nicht jeder kann sie gut verwerten. Gerade Rohkost lässt bei ungenügender Verdauungsleistung Gärungs- und Fäulnisprozesse entstehen, die sich oft durch Blähungen, Durchfälle oder wechselnden Stuhl bemerkbar machen. Hier produziert der Darm oft so genannte Fuselalkohole die auch noch die Leber belasten. Den Betroffenen ist das meist nicht bewusst, da sie meinen, sich gesund zu ernähren. Daher ist ein genauer Blick auf die Ernährung einerseits und die individuelle Verdauungsleistung andererseits entscheidend.

Stoffwechsel

Eng mit dem Darm ist schließlich auch der gesamte Stoffwechsel verbunden. Bei Belastungen und schlechter Verdauung entstehen im Übermaß Säuren und Entzündungen in vielen Organen und Geweben. Sind nun hierdurch Darm und Leber mit ihrer so wichtigen Entgiftungs- und Ausscheidungsleistung überfordert, nimmt der Körper die Haut zu Hilfe. Daher können auch schlecht heilende Wunden ein Zeichen für verstärkte Ausscheidung sein. Denn erhält der Körper ein solches „Ventil“, nutzt er es auch.

Immunsystem

Liegen immunologische Hintergründe für Hauterkrankungen vor, ist eine Unterstützung und Ausbalancierung hier unumgänglich. Nährstoffe wie die Vitamine C und D, B-Komplex, Omega3-Fettsäuren, Calcium bei Allergien helfen unserem Immunsystem und der Haut gleichermaßen bei deren Balance und wirken Entzündungen entgegen.

Eine Mischung aus den Bereichen Stoffwechsel und Immunsystem stellen Krebserkrankungen der Haut dar. Auch diese sind letztlich stoffwechselbedingt in Kombination mit Immundefiziten und Lymphstörungen

Was können wir für Ihre Haut tun?

Zunächst erhalten Sie zu den oben genannten Punkten in der Praxis selbstverständlich Unterstützung, was Sie für Ihren Darm oder Immunsystem tun können, welche Nährstoffe Sie brauchen oder was für Ihr Hormonsystem wichtig ist.

Darüber hinaus bewähren sich bei immunologischer Beteiligung Infusionen und Eigenblutbehandlungen seit vielen Jahren ausgezeichnet. Sie regulieren, balancieren und korrigieren fehlerhafte Abläufe oft sehr gut.



Eine Entlastung von Darm und Leber durch Ernährungsumstellung, Entgiftung, z.B. mit der Leber- und Gallenblasenreinigung nach A. Moritz oder einer Colon-Hydro-Therapie befreit den Körper von Abfallstoffen und damit auch die Haut von der Aufgabe, diese stellvertretend auszuschleiden. Die Anregung eines guten Lymphflusses ist dabei ebenso entscheidend, da die Lymphe sowohl an der Immunreaktion beteiligt ist als auch die Kanalisation für die Abfälle darstellt.

Der Stoffwechsel insgesamt profitiert von diesen Maßnahmen ebenso. Unter zusätzlichem Einsatz von Enzymen, basischen Mineralien und der Korrektur intrazellulärer Stoffwechselvorgänge können zudem Entzündungen schneller und nachhaltiger ausheilen. Auch hierfür eignet sich neben oraler Einnahme auch ganz hervorragend die Eigenblutanwendung.

Für die hormonelle Balance ist oft eine sanfte Unterstützung für unsere Nebennieren, die Schilddrüse und die übergeordnete Hormonsteuerung in der Hypophyse ein wichtiger Baustein. Die Natur bietet hier aus dem Reich der Pflanzen, der Mineralien und der Homöopathie sehr effektive Mittel. Begleitend können diese aber auch zu allen anderen Behandlungsformen eingesetzt werden.

Zu guter Letzt seien noch Hauterscheinungen benannt, die nicht als Erkrankung gelten, aber Vorboten sein können. So nutzen wir in der Praxis die Gesichtsdiagnostik, um über Verfärbungen, energetische Ausstrahlung,

Faltenbildung, Flecken oder Elastizitätsveränderungen an definierten Reflexzonen möglichst früh Veränderungen im Stoffwechsel zu diagnostizieren. Sehr gut lassen sich zum Beispiel alte Infekt-Belastungen, Lymph- und Durchblutungsstörungen sowie Störungen im Eiweiß-, Fett- oder Kohlenhydratstoffwechsel feststellen. Hier dient uns die Haut sozusagen als Informationsorgan.

Ein kosmetisches Problem ohne Krankheitswert sind „Altersflecken“. Hier handelt es sich eher um Ablagerungen im Bindegewebe der Haut, was in der Regel aber keine bedeutenden therapeutischen Konsequenzen hat. Trotzdem hat sich hier Entschlackung mit z.B. Schwarzrettichsaft, Glutathion oder HeparAktiv bewährt.

Wie Sie unschwer erkennen können, ist eine wirksame Heilung oder Verbesserung der Hautgesundheit nur unter Einbeziehung innerer Prozesse möglich. Dies alles müsste also auch ein Hautarzt in eine gute Behandlung integrieren, was oft nicht möglich ist.

Die Naturheilkunde kann daher auch auf diesem Gebiet eine wunderbare Möglichkeit, ursächlicher und nachhaltiger Verbesserung und Heilung bei Hauterkrankungen sein. Erfahrungsgemäß braucht ein solcher Prozess etwas Zeit, doch die Ergebnisse überzeugen in der Regel. Und eine schöne Haut zeugt von einem gesunden Innenleben.

Lesen Sie hierzu auch unsere Gesundheitsbriefe

[Nr. 25 Leberreinigung](#)

[Nr. 83 Leberreinigung – Erfahrungsbericht](#)

[Nr. 10 Darmreinigung mit der Colon-Hydro-Therapie \(CHT\)](#)

[Nr. 26 Darmgesundheit mit dem MM Trank und Colon-Hydro-Therapie](#)

Haben Sie Fragen zum Thema oder anderen gesundheitlichen Anliegen? Wir sind gerne für Sie da.

Ihr Team von Münch Naturheilkunde

Praxis für natürliche Regenerations- und Heilverfahren

Michael Münch HP, DO.CN | Jutta Münch HP, DO.CN | Anke Neumann-Roß HP

Vogelweide 2 c | 85375 Neufahrn | T (08165) 5104

Plauenerstr. 15 | 80992 München | T (089) 14311934

praxis@muench-naturheilkunde.de

www.muench-naturheilkunde.de