

H a u t

Allgemeines

1. Reinigung:

Wenn keine Probleme mit „Hautunreinheiten“, wie Akne bestehen, reicht zur Reinigung der Gesichtshaut klares Wasser aus.

Wenn der Wunsch nach einem Reinigungsprodukt besteht (z.B. um Make-up zu entfernen) empfiehlt sich ein Produkt auf **Milchsäurebasis**, da sich auch die Haut selbst naturgemäß über Milchsäure reinigt.

Dann erübrigt sich auch der Gebrauch von Gesichtswässern, da sich keine Kalkseifen bilden können.

Wenn Sie ein Gesichtswasser zur Erfrischung benutzen wollen, achten Sie darauf, dass kein Alkohol enthalten ist.

Verzichten sollten Sie unbedingt auf stark schäumende Reinigungssubstanzen. Die darin enthaltenen Tenside lösen das Hornschichtenfett (die Kittsubstanz in der obersten, schützenden Hautschicht) aus dem Verband der Hautzellen.

Für die **Körperpflege** gilt Duschlotionen oder Seifen nur an den Stellen benutzen, wo Haut auf Haut liegt, d.h. unter den Achseln, an den Füßen und im Genitalbereich.

Auch für das **Hände waschen** empfehlen wir, keine Flüssigseifen zu benutzen (in Praxen und Gastronomie ist das leider aufgrund von Hygienebestimmungen nicht möglich). Auch sie enthalten waschaktive Substanzen (Tenside), die die Haut stark austrocknen. Besser geeignet ist eine aus gutem Öl hergestellte Seife (z.B. Olivenöl).

2. Pflege:

Wenn Sie sich in homöopathischer Behandlung befinden, ist es ratsam **keine Cremes mit arzneilichen Bestandteilen** zu benutzen, da diese die homöopathische Behandlung stören können u./o. keine eindeutige Beurteilung des Fallverlaufs zulassen.

Jedes Pflegeprodukt besteht aus einer Fett – und einer Wasserphase.

Sehr viele Produkte haben Paraffin als Fettphase, weil es billig ist. Paraffin (INCI: Paraffinum liquidum) ist ein mineralisches Öl. Ebenso wird Vaseline als Abfallprodukt aus der Erdöldestillation gewonnen. Auch die günstigen Silikonöle werden sehr häufig von Herstellern verwendet. Unsere Haut ist überhaupt nicht in der Lage diese Fette zu verarbeiten und entledigt sich dieser „Last“, indem sie sich von ihrer obersten Hornzellschicht trennt. Dadurch entsteht das Gefühl „ich creme und creme und trotzdem ist die Haut immer trocken“. Auch die Abhängigkeit von Lippenpflegestiften erklärt sich damit.

Pflanzenöle, wie Sonnenblumenöl sind ebenfalls nur bedingt zu empfehlen, da sie eine andere Fettzusammensetzung haben, als die Haut und somit auf Dauer auch austrocknend wirken.

Eine der Haut zuträgliche Fettbasis ist aus **Olivenöl** (Oleo Europaea), **Squalanöl** (Squalane), **Jjobaöl** (Buxus chinensis), **Avocadoöl** (Persea gratissima) oder **Mandelöl** (Prunus dulcis).

Nicht als Fettbasis, aber als zusätzlichen Inhaltsstoff findet man häufig das **Wollfett** von Schafen (**Lanolin**). Es ist sehr gut für unsere Haut, aber es wäre zu prüfen, ob der Hersteller des kosmetischen Produktes das Lanolin aus Neuseeland bezieht, das dieses meist stark mit Pestiziden verunreinigt ist.

Vorsicht ist geboten, bei sogenannten Feuchtigkeitscremes. Sie beinhalten in der Regel Substanzen (z.B. Harnstoff-Urea, Zucker, kleinmolekulare Hyaluronsäure), die in die Hornschicht wandern, dort Flüssigkeit aufnehmen, und die Hornschicht damit verquellen. Dann hat man den „feuchten Schwamm – Effekt“, d.h. Bakterien und Pilze können sich einnisten und zu Entzündungen führen.

Insgesamt gilt : **Weniger ist mehr !!!**

3. Deodorants:
Unbedingt vermieden werden sollten Deos, die Aluminium enthalten. Es verengt zum einen die Schweißdrüsenausgänge und zum anderen ist die mögliche toxische Wirkung auf das Nervensystem wahrscheinlich.

Hauterkrankungen

1. Neurodermitis
siehe gesonderte Info
2. Windpocken
Aus homöopathischer Sicht sollte der Ausschlag der Windpocken auf keinen Fall unterdrückt werden. Je nach Allgemeinzustand des Kindes verzichten wir unter Umständen sogar auf eine homöopathische Behandlung, um dem Organismus den Raum zu lassen mit den Erregern auf seine Weise fertig zu werden. Um den Juckreiz etwas zu mildern, können jedoch Bäder mit Kurkuma gemacht werden. 3 gehäufte EL auf eine Wanne mit angenehm temperierten Wasser. Dauer ca. 15 min.
3. Psoriasis
Auch hier können Bäder mit Meersalz und Olivenöl (siehe oben), oder Kleiebäder hilfreich sein. (v.a. zum Lösen der Schuppen)
Mäßiges Sonnenbaden wird meistens als lindernd empfunden, ebenso, wie Auflagen mit Heilerde.
Regelmäßiges Eincremen hilft, das Reißen der Haut zu verhindern. Benutzen Sie bitte mit Fetten, wie unter Allgemeines aufgeführt und ohne arzneilich Wirkstoffe. Manchmal hat sich auch Arganöl bewährt (ausprobieren!)
Hierbei sei erwähnt, dass wir dringend von der Verwendung von Harnstoffsalben (Urea) abraten, da sie Haut aufquellen lassen und einen perfekten Nährboden für fremde Bakterien und Pilze bieten.
4. Rosazea
Bei der Rosazea handelt es sich um eine entzündliche Erkrankung der Gesichtshaut, die oft in Verbindung mit einem Magenkeim (Helicobacter Pylori) auftritt.
Das wichtigste bei diesem Krankheitsbild ist, dass die Haut völlig in Ruhe gelassen werden muss.
Jegliche Form der Reizung sollte vermieden werden:
Hitze/Kälte/Stress/Aufregung/Sonne/mech.Beanspruchung/scharfe Gewürze/Alkohol/starke Anstrengung
5. Pilzinfektionen
Waschen mit milchsäurehaltigen Produkten – entweder fertig zu kaufen, oder alles, was der Kühlschrank hergibt an milchsauer vergorenem, z.B. Buttermilch, Kefir, Joghurt, Apfelessig verdünnt.
Pflege mit Cremes oder Fetten wie oben beschrieben (Allgemeines)
evtl. Nystatin **ohne Zinkzusatz** (bitte absprechen)
6. Akne
Waschen mit milchsäurehaltigen Produkten – fertig zu kaufen, oder Buttermilch, Kefir, Joghurt – am Besten : verdünnter Apfelessig, um die Überverhornung an den Talgdrüsenausgängen in Schacht zu halten.
Auf keinen Fall typische Produkte für die „unreine“ Haut – Waschsyndets, Gesichtswässer und co. zerstören die hauteigene Barriere und verschlimmern das Krankheitsbild unnötig.
Je nach Zustand evtl. cremen mit Produkten, die Squalanöl, Olivenöl, Jojobaöl oder Mandelöl enthalten.
Paraffine, Vaseline und Silikonöle sind vollkommen ungeeignet.

Babies und Kleinkinder

Glücklicherweise werden in den allermeisten Kliniken die Säuglinge nach der Geburt nicht mehr gebadet, sodass die sogenannte Käseschmiere auf der Haut verbleibt. Sie ist unersetzlich für den Aufbau einer funktionierenden Hautbarriere.

Hier noch einige Tipps für die gesunde Babyhaut:

- Baden maximal 1x pro Woche
- entweder in klarem Wasser, oder einem Spritzer Olivenöl (noch besser Squalanöl).
schäumende Badezusätze enthalten waschaktive Substanzen (z.B. Natriumlaurylsulfat), auch Tenside genannt, die die Kittsubstanz zwischen den Hornzellen herauslösen.
- Zum Haare waschen braucht man bei Kindern bis zur Pubertät nur Wasser. Ebenfalls wegen der oben genannten Tenside. Wenn die Haare dann fettig sind, bzw. ein Shampoo benutzt werden soll, ist am mildesten ein Shampoo auf Betain-Basis.
- Beim Cremen gilt : so wenig, wie möglich, so viel nötig. Eine gesunde Haut ist selbst in der Lage sich mit dem nötigen Fett zu versorgen. Sollte die Haut sehr trocken sein und nach Creme verlangen, bedenken Sie bitte : aus Herstellersicht müssen Produkte für Babies und Kinder vor allem eines sein : billig in der Herstellung, weshalb leider und paradoxerweise gerade Kinderprodukte häufig aus minderwertigen Rohstoffen hergestellt werden. Giftstoffe, die auf die Haut gelangen, sind um ein Vielfaches schneller in der Blutbahn, als über den Verdauungstrakt.
Bitte meiden Sie Produkte, die als Fettphase Paraffine, Vaseline, oder Silikonöle enthalten. Sie kommen im natürlich Fettfilm der Haut nicht vor und können nicht verwendet werden. Sie bedeuten bestenfalls Ballast und werden von der Haut „abgeworfen“ - wobei immer die oberste Hornschicht geopfert wird, was langfristig zu immer dünnerer Haut führt.
Eine gute Fettgrundlage wird gebildet aus wahlweise: **Squalanöl, Olivenöl, Jojobaöl, Avocadoöl** oder **Mandelöl**.
- Zur Säuberung des Po's eignet sich am Besten ein feuchter Waschlappen, den man auch in einer Dose oder Tüte mitnehmen kann.
Feuchte Tücher sind zwar praktisch, aber konsequenterweise sehr stark konserviert, dh. Giftig (aufgrund des ständig feuchten Milieus würden sie sonst binnen weniger Tage schimmeln).
Den Po evtl. trockenföhnen.
- Die Haut kann u.U. auf die Duftstoffe im Waschmittel allergisch reagieren. Eine Hautreaktion kann aber auch durch die Enzyme im Waschmittel erfolgen. Für diesen Fall gibt es enzymfreie Waschmittel im Handel.

Wir empfehlen für Kinder die „Jakob&Marie“ - Produkte der Firma Rosel Heim, die Sie gerne auch bei uns erwerben können. Der Gewinn aus diesem Verkauf geht an den gemeinnützigen Verein „Homöopathen ohne Grenzen“.

Kurz noch zum Thema Sonne. Wenn die Kinder schon im Frühjahr draußen sind, kann sich die Haut an die steigende Sonneneinstrahlung gewöhnen und passt sich so an, dass in der Regel kein Sonnenschutz nötig ist.

Wenn das nicht möglich ist, z.B. durch eine Urlaubsreise früh im Jahr in ein sonnenreicheres Gebiet, verhält man sich am Besten so, wie es die Einheimischen in diesen Ländern vormachen. D.h., den besten Sonnenschutz bietet Kleidung und für den Kopf ein breitkrepiger Hut. Es ist durchaus sinnvoll, die Mittagszeit drinnen zu verbringen. Wenn Sonnenschutz, dann auf mineralischer Basis. Sonnenschutzmittel mit chemischen Lichtschutzfaktoren schützen zwar die Haut vor Sonnenbrand, aber nicht vor sonstigen Lichtschäden.

Besuchen Sie dazu auch gerne unseren „Sonnenworkshop“.

