

## Störungen der Haut

Sie ist unser größtes (Sinnes-)Organ – die Haut. Mit einer Gesamtoberfläche von rund 1,8 Quadratmetern und einem durchschnittlichen Gewicht von 12 kg ist die menschliche Haut von zentraler Bedeutung für unsere Gesundheit; doch wird diese Bedeutung leider nach wie vor von vielen Menschen unterschätzt. Schön soll sie sein, unsere Haut, aber ist schön auch immer gleich gesund? Erst seit einigen Jahren weiß die Medizin, wie wichtig die Haut als Bestandteil des menschlichen Immunsystems ist: Ein großer Teil der Immunzellen befindet sich in den Bereichen der Haut und wehrt dort gefährliche Fremdstoffe wie Bakterien und Viren ab. Das körpereigene Abwehrsystem beginnt also mit unserer Haut. Dabei kann es zu diversen gesundheitlichen Störungen kommen; trockene Haut, Allergien und auch psychische Probleme (meist durch zu viel Stress verursacht) können die Haut in ihrer Schutzfunktion beeinträchtigen. Kneipp-Anwendungen können unter bestimmten Umständen und korrekt angewandt in diesem Kontext Abhilfe verschaffen. Jedoch ist gerade bei Wasseranwendungen Achtsamkeit geboten, da diese die Haut zusätzlich austrocknen können – weshalb eine rückfettende Hautpflege durchaus sinnvoll sein kann.

Neurodermitis, die sog. atopische Dermatitis, tritt mittlerweile immer häufiger auf; vor allem Kinder gehören zum betroffenen Personenkreis. Bis heute ist über die Ursachen von Neurodermitis nicht viel bekannt. Immerhin weiß man heute, dass der Körper von an Neurodermitis erkrankten Menschen nicht ausreichend ungesättigte Fettsäuren (v.a. Gamma-Linolensäure) herstellen kann. Diese sind für eine normale Hautfunktion unerlässlich. Auch psychische Leiden und Nahrungsmittelunverträglichkeiten können ursächlich sein; aber auch diverse Umweltfaktoren wie Rauch, Staub und Tierhaare. Kneipp-Kuren, möglichst unter fachkundiger Anleitung, können das Krankheitsbild deutlich abschwächen (insbesondere Kaltwasser-Anwendungen zur Stressprävention; aber auch Warmwasser-Bäder mit rückfettenden Ölen). Auch die innerliche und äußerliche Anwendung von Nachtkerzenöl hat sich bewährt; meist in Kombination mit Tees, die den Stoffwechsel aktivieren (z.B. Brennnessel, Birke, Löwenzahn).

Bei Entzündungen der Talgdrüsen (zumeist im Gesicht, Hals, Brust und Rücken), der Akne, kann ebenfalls die Kneippsche Gesundheitslehre helfen – es ist fahrlässig zu glauben, dass diese Erkrankung der Haut ausschließlich mittels einer Medikation beizukommen wäre. Vielmehr, da Akne vor allem zu Beginn der Pubertät auftritt, sollte die ganze Bandbreite eines gesunden, präventiven Lebensstils nach Kneipp praktiziert werden. Das heißt: Viel Bewegung an frischer Luft, gesunde Ernährung, Kneippsche Güsse, Trockenbürstungen und vieles mehr. Natürlich ist eine angemessene Hygiene der betroffenen Hautpartien Voraussetzung und der Verzicht auf diverse Genussmittel kann die positiven Effekte bei der Behandlung verstärken. Außerdem ist die hautreinigende Wirkung von Heilerde-Masken sehr erfolgreich: Bei vielen Hauterkrankungen, insbesondere bei zu feuchter und fettiger Haut und bei Neigung zu Akne, ist eine intensiv reinigende Austrocknung der Haut erwünscht. Die durch eine Heilerde-Maske erreichte Entfettung und Hautreinigung ist im Ergebnis genauso intensiv wie mit chemischen Lösungsmitteln, aber weitaus schonender! Die äußerliche Anwendung von Heilerde kann in verschiedenen Varianten durchgeführt werden, so dass man auf den individuellen Hautzustand Rücksicht nehmen kann.

### Sebastian Kneipp :

„Der Kranke darf nicht vergessen, dass ein soeben erst entstandenes Übel schnell beseitigt werden kann, während ein altes, eingekistetes Leiden auch seine gewisse Zeitdauer zur Heilung verlangt.“

Ihr Gesundheitsexperte des Kneipp-Bund e.V.  
Dr. med. Dr. Bernhard Uehleke  
Abt. Naturheilkunde - Charité Berlin

Kontakt:

Kneipp-Verein Merzig e.V. | Särkover Straße 11 | 66663 Merzig | Tel.: 06861/992868 | Fax:06861/992874  
info@kneipp-verein-merzig.org | www.kneipp-verein-merzig.org