

## Hautkrankheiten

Wenn unser Innerstes aus dem Gleichgewicht gerät

### Biophysikalische Therapie

Heilsame Frequenzen für Mensch und Tier

### Systemische Arbeit

Hilfe bei inneren und äußeren Entwicklungsprozessen

### Homöopathie

Das Vermächtnis des Dr. Helmut Schimmel

# Seelenspiegel mit blinden Flecken

Orthomolekulare Medizin für die kranke Haut | *Andrea Höll*

**„Die Haut – Spiegel der Seele“: Diese fast schon abgedroschene Weisheit wird auch weiterhin strapaziert werden, da sie einfach der Wahrheit entspricht. Erzählt unser wichtiges Schutzorgan doch – und das meist weit mehr als uns lieb ist –, wie es in uns aussieht. Und manchmal schon, bevor wir uns selbst darüber bewusst werden. Wichtige Fragen im Zusammenhang mit Hauterkrankungen sind: Wie dick, dünn, zart, derb ist unser Filter zur Außenwelt? Was brennt so stark in uns bis hin zur Entzündung? Wo wird der eigentliche Krieg geführt, dessen Schauplatz unser Kontakttorgan ist?**

*Unsere Haut spiegelt den Zustand unseres Immunsystems ebenso wider wie sie bereit steht, Kompensationsaufgaben zu übernehmen. Vor allem für den Darm.*

Ein gesunder Darm entspricht also einer gesunden Haut? Oft ist es so einfach – aber leider nicht immer. Da die kranke Haut meist Austragungsort für ein Ungleichgewicht im Körper an ganz anderer Stelle ist, ist deren erfolgreiche Behandlung mit orthomolekularen Substanzen durchaus an großes Fachwissen gebunden und erfordert eine sorgfältige und individuelle Herangehensweise.

Die Orthomolekulare Medizin arbeitet mit körpereigenen und somit dem Organismus bekannten Bausteinen. Je natürlicher und reiner die Substanzen, umso effektiver und nebenwirkungsärmer kann eine individuelle Therapie sein, entsprechende Tests und ggf. Laborergebnisse miteinbezogen. Dieser Artikel widmet sich den wichtigen Vitalstoffen für gesunde Haut, Haare und Nägel.

## Die Basis

*Entsäuern, Entgiften und Darmsanierung sind auch in der orthomolekularen Therapie Basisbausteine.*

Das äußere Erscheinungsbild der Haut wird dadurch gut nachvollziehbar und zeitnah profitieren, in jedem Fall reagieren. Haare und Nägel etwas später, da deren Aufbau ja



Bild: Fotolia.com / cirquedesprint

länger dauert. Das sei deshalb extra erwähnt, weil es hier immer wieder Geduld und Motivation benötigt. Die Struktur der so genannten Haut-Anhangsgebilde erholt sich nicht so rasch und gleichmäßig wie die der Haut. Zudem verbraucht der Körper orthomolekulare Substanzen nach Priorität. Und „Anhänge“ stehen – wie der Name schon vermuten lässt – nicht an erster Stelle.

Für die orthomolekulare Basistherapie wird mit ausgewogenen Basenlieferanten, hochwertigen Darmbakterien (Prä- und Probiotika) sowie einem wirkungsvollen Lebermittel gearbeitet.

### **Basenmischung: Kapseln statt Pulver**

Eine gute Basenrezeptur enthält Kalzium, Magnesium, Kalium und Natrium. Sonst nichts. Bekannt, jedoch noch immer nicht allseits nachvollzogen: Der Verzehr von Basenpulver macht vorübergehend den Magen basisch. Dieser Säuremangel kann zulasten der Eiweißverdauung gehen. Eine Fäulnisproblematik im Darm kann wiederum die Folge sein. Deshalb empfehlen sich eher Basenkapseln. Organische Mineralquellen (z. B. Citrate) sind schnell bioverfügbar, jene aus anorganischen (z. B. Carbonate) bauen die Depots auf. Ein gutes Basenprodukt enthält beides.

### **„Dünnhäuter“ haben oft Kalzium-Mangel**

Der Mineralstoff verleiht den Knochen und somit dem gesamten Körper Struktur. Diese hilft bei der Abgrenzung nach außen. Etwas, womit „Dünnhäuter“ ihre Schwierigkeiten haben. Allergiker profitieren von Kalzium durch dessen Fähigkeit, die Freisetzung von Histamin zu unterdrücken.

### **Fossiles Wunderwerk Sangokoralle**

Besonders gute Erfahrungen gibt es zudem mit der basisch wirkenden Sango-Meeresskoralle. Wer Basenpulver nicht mag, kann diese alternativ beziehungsweise alternierend einsetzen. Die fossile natürliche und damit besonders gut bioverfügbare Mineralstoff-Quelle liefert Kalzium gleich im richtigen Verhältnis zu Magnesium. Ein dabei von der Natur im Korallenpulver mitgeliefertes Plus: weitere Elemente in niedriger Konzentration. Deshalb dürfen diese auf dem Etikette eines Produktes nicht deklariert sowie nicht beworben werden. Insbesondere die Nägel erhalten durch die Meeresskoralle mehr Festigkeit.

### **Prä- und Probiotika: es kann nie lang genug sein**

Es verlangt Zeit, bis der Darm ein gesünderes neues Milieu akzeptiert. Darmbakterien



sollen deshalb längerfristig – mindestens ein halbes, eher bis zu einem Jahr oder bei Bedarf auch länger – verabreicht werden. Wer die Therapie zu früh beendet, darf sich keine nachhaltigen Erfolge versprechen.

*Zum Aufbau der Darmschleimhaut sind zudem die Aminosäure L-Glutamin sowie Pantothisäure (Vitamin B5) erforderlich.*

### **Thunbergia für das Entgiftungslabor**

Das Lebermittel schlechthin ist für mich Thunbergia laurifolia, da sie potenter ist als die klassischen Bitterkräuter Artischocke, Mariendistel und Wermut. Verwendet werden die getrockneten Blätter der thailändischen Pflanze.

## Die Haut-„Klassiker“

### **Vitamin A – das Hautvitamin**

Vitamin A schützt Haut und Schleimhaut vor Bakterien, Viren und Parasiten, indem es dort eine Schutzschicht aufbaut und das körpereigene Immunsystem in seiner Funktion unterstützt. Da sich Vitamin A im Körper anreichern kann, wird es in orthomolekularen Produkten bevorzugt als Beta-Carotin – der Vorstufe von Vitamin A – verabreicht. Eine gute Quelle dafür ist die Meeresalge Dunaliella salina.

### **Die Haut liebt Antioxidantien**

Um Bakterien und Viren angreifen zu können, bildet das Immunsystem als physiologisch „normale“ Reaktion freie Radikale. Auch bei der Energiegewinnung der Zelle durch Sauerstoff entstehen diese sehr reaktionsfreudigen Moleküle. Durch Krankheiten, körperlichen wie emotionalen Stress, Rauchen und Sport werden die sauerstoffabhängigen Reaktionen in den Zellen noch erhöht. Die Radikalenbildung wird dann für den Körper problematisch, wenn dieser über zu wenig ausgleichende Antioxidantien verfügt, um die freien Radikale zu neutralisieren. Die Haut stellt mit der Schleimhaut das flächenmäßig größte Organ dar und ist vielen Außeneinflüssen ausgeliefert. Deshalb ist sie ganz besonders vom Antioxidantien-Angebot abhängig. Ausreichende Vorsorge wirkt sich auch günstig auf den Anti-Aging-Effekt aus.

Zu den wichtigsten Mikronährstoffen mit antioxidativer Wirkung zählen die Vitamine C und E, die Spurenelemente Zink und Selen

sowie Beta-Carotin, reduziertes Glutathion, Astaxanthin (siehe Krillöl), Coenzym Q10 und OPC (Traubenkernextrakt).

### **Zink – das Spurenelement für die Haut**

Zink ist – gemeinsam mit Vitamin C – essenziell für den Stoffwechsel des Bindegewebes und stabilisiert die Membranstruktur der Haut. Bedeutend ist Zink insbesondere wegen seiner antientzündlichen Wirkung. Oder andersherum ausgedrückt: Entzündungen verbrauchen Zink. Bildlich nachzuvollziehen ist das bei der Psoriasis, bei der dem Körper Zink praktisch schuppenweise verloren geht.

In Kombination mit Vitamin B6 hilft Zink (z. T. sehr hoch dosiert) bei Histaminintoleranz, beim Verzehr von histaminhaltigen Lebensmitteln ebenso wie insbesondere in der Pollenzeit.

### **Acerola: hochwertig, aber oft ungeeignet**

Als hochwertiger natürlicher Lieferant von Vitamin C ist die Acerolakirsche bekannt und deshalb zu Recht beliebt.

*Aber Vorsicht: Wussten Sie, dass Acerola ein Kreuzallergen zu Latex und zur beliebten Büropflanze Ficus benjamina darstellt?*

Aus diesem Grund steht der Einsatz von Vitamin C aus dieser Quelle für mich im Widerspruch bei einer Therapie von Hautkrankheiten und für Allergiker.

Da Ascorbinsäure im Magen meist schlecht vertragen wird, eignet sich Vitamin C in Form von Calciumascorbat besser. In seiner geesterten Form ist es besonders gut verträglich – weil es ph-neutral ist, schnell und gut aufgenommen wird und durch die Pufferwirkung sehr lange bioverfügbar bleibt.

### **Die Haut mag Fett – aber das Richtige**

Die klassische Fettsäure für die Haut ist freilich das Nachtkerzenöl. Sie ist eine gute Quelle für Gamma-Linolen-Säure (GLS), die sich bei Neurodermitikern ausgleichend auf Juckreiz und Schuppenbildung auswirken kann, da hier die Umwandlung von Linolsäure in GLS gestört sein kann. Mit ihrer antientzündlichen Wirkung nimmt GLS in der Riege der Omega-6-Fettsäuren eine Ausnahmestellung ein, denn diese sind in der Regel entzündungsfördernd. GLS beweist zudem Antihistaminwirkung. Nachtkerzenöl ist



**Andrea Höll**

Gesundheitsjournalistin mit Ausbildung in Kinesiologie, Bioenergetik und mit Kernkompetenz Orthomolekulare Medizin. 20 Jahre aus persönlichem Interesse mit dem Thema Vitalstoffe – Vitamine, Mineralstoffe, Vitalpilze – befasst. Mehr als zehn Jahre im Bereich Fachberatung, Ausbildung, Marketing und Produktentwicklung für Premiumlabel im Orthomolekularen Bereich tätig. Seit 2013 mit Eigenlabel.

#### **Kontakt:**

andrea@vitamintante.at  
www.vitamintante.at  
www.facebook.com/  
VitamintanteAndrea

nicht zuletzt für seine befeuchtende Wirkung bekannt. Sie kann trockene Haut und trockenes, brüchiges Haar geschmeidiger machen.

Mein persönlicher Favorit in der Riege der orthomolekularen Substanzen ist Krillöl, und zwar aufgrund seiner stark entzündungshemmenden und antioxidativen Wirkung wie auch aufgrund seiner besonders hohen Bioverfügbarkeit. Der Krill-Krebs zählt zum Plankton und dient Walen, Fischen, Robben, Pinguinen und Seevögeln als Futter. Selbst ernährt er sich von orangeleuchtenden Meeresalgen. Das beschert ihm seine lachsähnliche Farbe wie auch das potente Antioxidans Astaxanthin, einen Radikalfänger.

Bei „herkömmlichen“ Omega-3-Verbindungen, die natürlich ebenso ihre Berechtigung haben, liegen die Fettsäuren in Form von Triglyceriden vor. Beim Krillöl hingegen in Form von Phospholipiden, einem Hauptbestandteil aller Zellmembranen. Es ist daher besonders leicht verdaulich und sofort bioverfügbar, was insbesondere für Menschen mit Stoffwechselproblemen wichtig ist, denn jene können sich durchaus auch belastend auf die Haut und deren Stoffwechsel auswirken.

## Qualitätsmerkmale

- Kapseln statt Tabletten, Pulver und Presslinge
- Kapselhülle ohne Farbstoff und ohne Phthalate (Weichmacher)
- Produkte aus nachvollziehbarer und zertifizierter Herstellung in der EU
- Reinsubstanzen ohne (unnötige) Füll- und Zusatzstoffe, dadurch hohe Bioverfügbarkeit; deshalb auch: Rezepturen ohne Magnesiumstearat (erforderlicher Trenn- und Hilfsstoff für Rieselfähigkeit bei vollautomatischen Produktionsmaschinen)
- Verpackung bevorzugt in Glas (besonders Violettglas)

*Krillöl ist bei Entzündungen von Haut und Schleimhaut sehr zu empfehlen. Es macht die Haut zudem nachvollziehbar zart und hat eine ausgleichende Wirkung auf Hormonsystem und Psyche.*

### Vitamin D – das Mangelvitamin

Vitamin-D-Mangel ist stärker verbreitet als bisher angenommen, wie mehrere Studien in den vergangenen Jahren belegen konnten. Vitamin D3 oder Cholecalciferol ist das über die Haut aus Cholesterin gebildete Vitamin D, wenn diese der Sonne ausgesetzt ist. Es hat einen Einfluss auf Differenzierung und Wachstum der Zelle und kann zudem die Intensität einer Psoriasis positiv beeinflussen, indem das abnorme Hautzellwachstum gebremst wird.

### Vitamin H – das Haar-Vitamin

D-Biotin, auch als Vitamin H bekannt, gehört zu den B-Vitaminen und ist für Haare, Nägel und Haut wichtig. Zur Unterstützung der Kollagensynthese sollte es sinnvollerweise ergänzt werden mit reduziertem Glutathion, OPC und Vitamin B6. Ideal ist die Kombination mit den wichtigsten B-Vitaminen als hoch dosierter B-Komplex.

### Zeig mir dein Bindegewebe und ich sage dir ...

Zur Hautgesundheit gehören noch ein paar Zeilen zur Vorbeugung und zum Thema Anti-Aging. Relevant sind hier natürlich alle Substanzen mit antioxidativer Wirkung, die ge-

nannten Fettsäuren und ein einwandfreier Zustand des Bindegewebes.

Die Hautoberfläche wird maßgeblich durch das Bindegewebe (Matrix, Mesenchym, Pischinger Grundsystem) geprägt. Da dieses als Transitstrecke für die Nährstoffe auf ihrem Weg zur Zelle dient, ist der Matrix-Zustand für die funktionierende Ver- wie Entsorgung der einzelnen Zelle, natürlich auch der Hautzelle, von Bedeutung. Säuren, Stoffwechselrückstände, Schwermetalle etc. hingegen können den Aufbau und die Struktur dieser Transitstrecke blockieren oder zerstören. Somit kommt der Sanierung des Bindegewebes eine ganz zentrale Bedeutung zu, denn hochwertige Nahrungsbestandteile und wertvolle Mikronährstoffe sollen ja auch – in so großer Menge wie möglich – an ihrem Bestimmungsort ankommen.

Gegen die Säureflut sollten die Basenmischung und die Sango-Meereskoralle (s. o.) zum Einsatz kommen. Zum Aufbau und als wichtige Strukturgeber für das Bindegewebe (ebenso wie für Knorpelgewebe) sind Hyaluronsäure, Chondroitin und Glucosamin aus Haifischknorpel sowie Grünlippmuschel zu empfehlen.

### Fazit

Durch eine professionelle Sanierung von Darm und Leber wird die Haut als Kompensationsorgan immer weniger gefordert. Werden dann noch ihre eigenen Mängel mit Vitalstoffen ausgeglichen, kann sie nachhaltig regenerieren. Positive Ergebnisse werden in aller Regel zeitnah nachvollziehbar sein.

Die Haut kann nicht anders als das zu zeigen, was „in ihr steckt“, und wird immer wieder bereit sein einzuspringen, wenn es an anderer Stelle zu Entgleisungen kommt. Diese Sichtweise hilft, sich in seiner – auch kranken – Haut (wieder) anzunehmen.

**Tab. 1: Schwerpunkt Empfehlungen insbesondere für Neulinge auf dem Gebiet der Orthomolekularen Medizin. Diese können als verlässliche Ergänzung zu anderen Therapien eingesetzt werden.**

Anwendungsgebiet	Empfehlung
Säure-Basen-Haushalt	Basenpulver, Sango Meereskoralle
Darm(Schleimhaut)sanierung	Darmbakterien, L-Glutamin, Pantothensäure, ggf. Flohsamen und Enzyme
Leber	Thunbergia laurifolia
Entzündung	Krillöl, Zink, Vitamin C mit Bioflavonoiden
Neurodermitis und Allergiker	Nachtkerzenöl, Krillöl, Vitamin C, Kalzium und Magnesium, Selen, B-Komplex, Anti-Histamin komplex aus Zink und Vitamin B6
Psoriasis	Vitamin D3, Zink, Selen, Vitamin E, Beta-Carotin, Coenzym Q10
Akne	Beta-Carotin, Zink, Selen, Krillöl, Nachtkerzenöl
Trockene Haut und Haare	Vitamin E, Nachtkerzenöl, Beta-Carotin, Krillöl
Haare und Nägel	D-Biotin, Sango Meereskoralle, B-Komplex, Vitamin C, Nachtkerzenöl, L-Cystein (als Schwefellieferant)
Vorbeugung (Hautnahrung) und Anti-Aging	Antioxidantien, Krillöl, Hyaluronsäure, Chondroitin und Glucosamin (Haifischknorpel und Grünlippmuschel), Coenzym Q10, Nachtkerzenöl, Vitamin B Komplex

### Literaturhinweis

Burgerstein, Uli P.; Schurgast, Hugo; Zimmermann, Michael: *Burgerstein – Handbuch Nährstoffe*. Trias Verlag, 12. Auflage, 2012