

# Die Haut als Entgiftungsorgan

„Ich fühle mich in meiner Haut nicht wohl“, ist ein Satz, den Heilkundige öfters zu hören bekommen. Nicht selten äußern ihn Patienten, die von unangenehmen Hauterscheinungen wie Ekzemen, Pickeln, Mitessern und Ausschlägen geplagt werden. Der ganze Mensch scheint aus dem Gleichgewicht geraten zu sein. Oftmals steckt auch ein Problem der Ausscheidung dahinter, denn wäre der Körper in der Lage, alles Unreine hinauszubefördern, wären wir mit uns im Reinen. Daher gilt es herauszufinden, warum die Ausscheidung nicht optimal funktioniert beziehungsweise überlastet ist.

## Niere, Dickdarm & Haut

Beim Stichwort Entgiftung denken wir meist an die Leber, doch wenn es um die aktive Ausscheidung der Schadstoffe geht, kommen vor allem die Nieren, der Dickdarm und die Haut zum Einsatz. Über Urin, Kot und Schweiß, aber auch Haare und Hautschuppen werden Harnstoff, nicht benötigte Fett- und Eiweißstoffe, Salze und andere Abbauprodukte nach draußen befördert. Dabei steht die Haut an dritter Stelle, das heißt, funktionieren Niere und Dickdarm gut, wird die Haut entlastet. Ist aber beispielsweise die Darmausscheidung durch eine hartnäckige Verstopfung beeinträchtigt, muss die Haut vermehrt mitarbeiten, was sich zum Beispiel in Form von



**Vereinfacht  
gesagt:  
Sind die Kanäle  
zu, bleibt der  
„Abfall“ drin.**

Akne zeigen kann. Schwächeln hingegen die Nieren, ist es möglich, dass eine verstärkte Schweißbildung auftritt.

## Offene Kanäle

Zudem müssen für eine reibungslose Ausscheidung die Kanäle offen sein. Doch gerade damit haben wir manchmal Probleme. In unserer Gesellschaft gelten Schweißflecken als unansehnlich, sodass die Schweißbildung mit Antitranspiranten unterdrückt wird und manche Menschen sich sogar die Schweißdrüsen veröden lassen. Doch damit verschließen wir ein wichtiges Ventil des Körpers. Über den Schweiß werden überschüssige Säuren und Schwermetalle ausgeschieden. Wer schon einmal eine Entgiftung durchgemacht hat, weiß, dass während dieser Zeit der Körpergeruch insbesondere unter den Achselhöhlen stark zu nimmt. Auf keinen Fall sollte die Transpiration unterdrückt werden, weil das wiederum die Nieren und den Dickdarm stärker belastet. Vereinfacht gesagt: Sind die Kanäle zu, bleibt der „Abfall“ drin.

## Höhlengeheimnisse

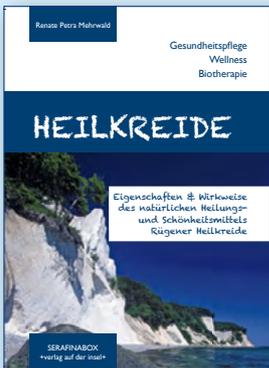
Überhaupt lohnt es sich, die Achselhöhlen näher zu betrachten. In diesem verborgenen Hautbereich befinden sich zahlreiche Schweißdrüsen und die Lymphgefäße verdichten sich zu Knotenpunkten. Interessanterweise werden die Achselhöhlen bei schamanischen Reinigungszeremonien besonders beachtet und ausgeräuchert, indem zum Beispiel der Rauch von weißem

Salbei oder Kopalharz mit einer Feder gezielt dorthin gewedelt wird. In früheren Zeiten wussten Krieger, dass eine Stichverletzung im Achselbereich zum töd-

lichen Verbluten führen kann, weil dort eine Hauptschlagader verläuft. Daher müssen wir uns bewusst machen, dass Aluminium, Alkohol und chemische Verbindungen aus

Deodorants unmittelbar in den Blutkreislauf und das empfindliche Lymphsystem gelangen, wenn wir sie unter die Achseln sprühen. Dadurch bringen wir schädliche Substanzen nach innen, anstatt nach außen zu entgiften. Zudem übertünchen wir ein wichtiges Ausdrucksmittel, denn die Beschaffenheit und der Geruch vom Schweiß geben Auskunft über unseren Körperzustand. Riecht er beispielsweise säuerlich, kann das ein Hinweis auf eine Übersäuerung sein. In einem solchen Fall können wir mit einer basischen Ernährung und einer Optimierung des Mineralienhaushalts gegensteuern. Ein süßlicher Schweißgeruch kann auf eine Störung im Glukosestoffwechsel, also Diabetes hindeuten. Kommt eine faulige Note hinzu, sind womöglich eitrige Prozesse im Gange. Bei Ammoniak- oder Fischgeruch sollte die Leberfunktion überprüft werden. Natürlich spielt auch die Körperhygiene eine Rolle. Bakterien, die sich unter den Achseln tummeln, zersetzen die Schweißbestandteile, wodurch ebenfalls Gerüche entstehen.

Anzeige



### HEILKREIDE

Eigenschaften & Wirkweise des natürlichen Heilungs- u. Schönheitsmittels

Alles über  $\text{CaCO}_3$  in Balneotherapie u. Vollbad zuhause, effiziente Säuren-‘Auslaugung’ mit pH 9; 50 S., A-6-Form., € 7,50, Do-ku-Anh. 60 J. klin. Anwend.-erfolge; +verlag auf der insel+ Direktver-sand portofrei; T 038300 - 607617.

**Longseller seit 2012**

website zum Buch:

[www.heilkreide-ruegen.de](http://www.heilkreide-ruegen.de)

(nur mit flash-player zu öffnen)

## Natur-Deo mit Zusatznutzen

Aus Quellwasser und ätherischen Ölen lässt sich ganz einfach ein Natur-Deodorant herstellen. Es unterdrückt weder die Schweißbildung noch belastet es den Körper mit schädlichen Substanzen. Im Gegenteil, hochwertige, naturreine, ätherische Öle können durch ihren angenehmen Duft Körper und Geist erfrischen. Dafür werden 100 Milliliter Quellwasser mit ca. 7 bis 10 Tropfen ätherischem Öl versetzt. Zu beachten ist, dass man eine dunkle Glassprühflasche verwendet und vor dem Gebrauch gut schüttelt. Da die Haltbarkeit begrenzt ist, sollte immer nur eine geringe Menge angesetzt werden. Auch ist die individuelle Verträglichkeit zu beachten. Folgende ätherische Öle bieten sich an:

- Lavendel-Öl (fein) ... reinigend und belebend
- Wachholder-Öl ... anregend und kräftigend
- Limetten-Öl ... antibakteriell und erfrischend
- Sandelholz-Öl ... entspannend und pflegend



**Dass die Haut tatsächlich ein Ventil für Emotionen ist, zeigt sich auch bei der Aufarbeitung seelischer Verletzungen.**

### Haut und Gefühle

Normalerweise dient die Haut dem Schutz des Inneren und der Kontaktaufnahme mit der Außenwelt. Sie stellt also ein verbindendes Organ dar. Die zahlreichen Nervenfasern sorgen für eine hohe Empfind-

samkeit. Doch wir spüren nicht nur Wärme- oder Kältereize, sondern noch viel mehr. Hatten sie schon einmal das Gefühl, hinter ihnen steht jemand? So fein kann die Wahrnehmung der Haut sein, dass sie energetische Schwingungen anderer

empfängt und durch ein leichtes Prickeln anzeigt. Umgekehrt sendet sie auch emotionale Signale aus, manchmal ohne dass wir es wollen, zum Beispiel wenn uns Schamesröte ins Gesicht schießt oder wir vor Entsetzen bleich werden. Sind wir aufgeregt, können das kalte und feuchte Hände verraten.

Somit lohnt sich bei Erkrankungen der Haut immer auch ein Blick auf die emotionale und geistig-seelische Ebene. Es soll sogar vorkommen, dass Menschen von Warzen geplagt werden, weil sie sich unbewusst andere vom Leib halten wollen. Löst man die Ursachen der Ablehnung auf, verschwinden die Warzen wie von Zauberhand. Ein anderes Beispiel sind Herpesbläschen an der Oberlippe. Nicht selten berichten Betroffene, dass sie sich furchtbar vor etwas geekelt haben und kurz darauf das Bläschen auftrat, als wäre es ein Ventil für diese starke Emotion.



### Emotionale Entgiftung

Dass die Haut tatsächlich ein Ventil für Emotionen ist, zeigt sich auch bei der Aufarbeitung seelischer Verletzungen. Beginnt man die seelischen Wunden anzuschauen, kommen meist Emotionen hoch, die zum Zeitpunkt der Verletzung nicht ausgelebt werden konnten. Oftmals geschah es in der Kindheit, wo wir noch sehr offen, verletzlich und abhängig waren. Besonders harmoniebedürftige und introvertierte Kinder



## Nesselsucht soll auf unterdrückter Wut beruhen.

sich zeitweise in ein Raubtier mit strengem Körpergeruch und unreiner Haut zu verwandeln, aber letztendlich wirkt dieser Prozess heilsam.

### Schützen und unterstützen

Der einfachste Weg, die Haut in gesunder Frische erstrahlen zu lassen, besteht darin, Körper, Geist und Seele vor Schädlichem zu schützen. Wenn weniger Giftstoffe hineingelangen, muss auch weniger entgiftet werden. Da wir jedoch an den Umweltbedingungen nicht immer etwas ändern können, gilt es auch, den Körper bei seinen Entgiftungsmaßnahmen zu unterstützen. Zum Beispiel benötigt er bestimmte Vitalstoffe, damit die Enzyme optimal funktionieren und die Hautbarriere aufrechterhalten werden kann. Nachfolgend vier Tipps zur Hautpflege von

innen und außen:

#### 1. Natürlich ernähren:

Wählen Sie gesunde, wenig verarbeitete, biologisch erzeugte Nahrungsmittel und kochen Sie selbst. Auf diese Weise vermeiden Sie die Aufnahme von Zusatzstoffen, welche die Haut belasten. Anstatt Süßigkeiten bieten sich frische und vitaminreiche Früchte an. Sie bringen zudem Wasser in den Körper, das für die Ausscheidung dringend notwendig ist. Pro Tag sollten Sie 1,5 bis 2 Liter reines Wasser trinken.

#### 2. Reine Naturkosmetik:

Da über die Haut auch Stoffe nach innen gelangen, sollten Kosmetikprodukte Nahrungsmittelqualität aufweisen. Natürlich sind sie dann nicht mehr so lange haltbar, daher werden von der Kosmetikindustrie Alkohol, Konservierungsstoffe, Emulgatoren und andere Chemikalien zugesetzt, um bei den Produkten über einen langen Zeitraum eine gleichbleibende Qualität zu gewährleisten. Doch tun sie unserer Haut dann wirklich noch gut? Bedarf sie nicht auch frischer Vitalstoffe? Also warum bereiten wir die „Haut-

neigen dazu, Frust in sich hineinzufressen, anstatt ihn lauthals herauszuschreien. Doch wie bei einer infizierten Wunde rumort es unter dem dünnen Grind. Wenn man im Erwachsenenalter die Wunde öffnet, kann hinter der Traurigkeit oder der Depression plötzlich eine unterdrückte Wut hervorbrechen, die nicht nur den Betroffenen sondern auch sein Umfeld erschreckt. Aber um zu heilen, muss die Wunde gereinigt werden. So wie aus einer Hautwunde dann Wasser, Blut und Eiter fließen, schießt die Wut hervor und Tränen bleiben meist auch nicht aus. Der Betroffene scheint

### Das schmeckt der Haut ...

- Möhren, Süßkartoffeln, Aprikosen, Grünkohl und Spinat enthalten Pro-Vitamin A, das für die Aufrechterhaltung der Hautbarriere wichtig ist.
- Granatapfel, Aronia, Sanddornsaft enthalten Antioxidantien, insbesondere Vitamin C, das die Haut vor den Angriffen durch freie Radikale schützt.
- Avocado, Weizenkeimöl, Mandeln, Hanfsamen und Sonnenblumenkerne enthalten gesunde Fettsäuren und Vitamin E, welche die Hautzellen als Bau- und Schutzstoffe benötigen.
- Kürbiskerne, Linsen, Kichererbsen, Bohnen, Haferflocken und Fisch enthalten wertvolles Zink, das für die Zellerneuerung und eine gute Wundheilung sorgt.



## Rezept Quinoa-Salat mit Granatapfel und Süßkartoffel

### Zutaten:

#### für 2 Personen

50 g Quinoa  
1 mittlere  
Süßkartoffel  
3 EL Sesamöl  
1 Granatapfel  
50 g frischen  
Baby-Blattspinat

### Vinaigrette:

1 TL Limettensaft  
2 EL Olivenöl  
1 TL Honig  
1 TL Bio-Senf  
(mittelscharf)  
2 EL Himbeeressig  
Salz, Pfeffer, Kreuz-  
kümmel, Kardamom



### Zubereitung:

Quinoa mit warmem Wasser abspülen und dann ca. 20 Min. in leicht gesalzenem Wasser gar kochen. Die Süßkartoffel schälen, in Würfel schneiden und in einer Pfanne mit Sesamöl rösten. Die Granatapfelkerne herauslösen. Den Blattspinat waschen und abtropfen lassen. Aus den genannten Zutaten die Vinaigrette anrühren. Am Ende alle Zutaten in einer Schüssel vermengen und frisch genießen.

nahrung“ nicht wie unser Essen frisch zu? Zum Beispiel lässt sich aus Quellwasser, reinem Aloe Vera-Gel, Kokosöl, Hagebuttenöl, Heilerde und ätherischen Ölen gesunde und frische Kosmetik herstellen.

### 3. Seelenpflege:

Bereits Pfarrer Sebastian Kneipp soll geäußert haben: „Vergesst mir die Seele nicht.“ Sie spielt für unser Wohlbefinden eine wesentliche Rolle, gibt dem Einzelnen jedoch oft Rätsel auf, weil sie nicht direkt greifbar ist. Im Jahr 2014

bestätigt eine wissenschaftliche Studie, dass die Haut ein Spiegel der Seele ist (in: The Journal of investigative Dermatology 2015; Nr. 135/4). Die Studie ergab, dass jeder dritte Hautpatient auch mit psychischen Problemen zu kämpfen hat. So soll Neurodermitis mit einer erhöhten Stressbelastung in Verbindung stehen, Schuppenflechte oft von Ängsten und Depressionen begleitet sein und die sogenannte Nesselsucht auf unterdrückter Wut beruhen. Durch Achtsamkeitsübungen und Selbstreflexion kommen Sie den Bedürfnissen Ihrer Seele näher. Eine kompetente psycho-

logische Begleitung kann dabei hilfreich sein.

### 4. Gesunde Umgebung:

Bei der Seelenarbeit bekommt man meist eine gewisse Sehnsucht zu spüren. Es zieht uns zu natürlichen und ursprünglichen Landschaften, zum Beispiel ans erfrischende Meer, in die kraftvollen Berge, an einen stillen See oder in einen urwüchsigen Wald. Reine Luft, reines Wasser, blühende Wiesen und der Kontakt zu gesunder Erde tun auch der Haut gut. Deshalb sollten Sie, so oft es möglich ist, Auszeiten an ihren Lieblingsplätzen in der Natur nehmen.

