

# TROCKENE HAUT

Im Winter ist die Haut meist trockener. Dann spannt sie, fühlt sich unangenehm an und ist insgesamt empfindlicher, da sie weniger gut geschützt ist. Pflege von außen ist zwar wichtig, doch im Grunde lässt sich die Situation nur durch zusätzliche innere Maßnahmen nachhaltig verbessern. Denn nach der TCM ist entweder ein Säfte- und Blutmangel oder eine geschwächte Lungenenergie samt schwachem Abwehr-Qi mitbeteiligt.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Die Haut braucht ein gewisses Maß an Feuchtigkeit, um geschmeidig zu sein und einem das Gefühl zu vermitteln, sich in seiner Haut wohl zu fühlen. Im Winter, wenn trockene Kälte draußen und trockene Heizungsluft drinnen die Haut herausfordern, müssen die meisten doch Maßnahmen ergreifen. Trocken wird die Haut deshalb, weil die äußeren Einflüsse trockene-warme Luft drinnen und trockene-kalte Luft draußen austrocknend wirken. Außerdem mangelt es der Haut im Winter eher an Fett, da die Talgdrüsen langsamer arbeiten und durch weniger Schweißbildung auch weniger feucht sind. Die im Sommer aufgebaute Verdickung der Hornhaut nimmt ebenfalls ab und die Hautschicht verdünnt.

## HEISSE BÄDER – DURSTSTRECKE FÜR DIE HAUT

In der kalten Jahreszeit duscht man aber auch noch gern heiß oder nimmt ein langes, heißes Bad. Heißes Wasser und zu

viel Seife schädigen den Hautschutzmantel und können zu trockener, juckender Haut führen. Deshalb: Nicht zu heiß und zu lange duschen oder baden. Nur dort einseifen, wo es wirklich nötig ist. Sehr bewährt hat sich ein, zwei Esslöffel *Baobaböl* ins Badewasser zu geben, das sich an der Oberfläche verteilt und beim Einsteigen ins Bad einen leichten Film auf der Haut bildet, noch bevor das Wasser mit der Haut in Berührung kommt. Unter der Dusche kann man das *Baobaböl* auf der feuchten Haut verteilen.

## WASCHBALL STATT WASCHMITTEL

Tagtäglich ist unsere Haut in Kontakt mit unserer Wäsche. Trockene Haut reagiert aber mitunter sensibler, sowohl auf Chemie in der Kleidung als auch auf Waschmittel. Ein schonendes Waschmittel ist daher besonders für Personen, die zu Hautirritationen und trockener Haut neigen, essentiell. Moderne Waschmaschinen gehen allerdings sehr sparsam mit Wasser um und auch ein dermatologisch getestetes Waschmittel mit naturbasierten Inhaltsstoffen kann das natürliche Mikrobiom der Haut

stören, weil es einfach beim letzten Spülgang nicht verschwindet. Man sieht selbst beim Schleudern noch schaumiges Wasser in der Maschine.

Eine geniale und zudem auch noch Geld sparende Lösung ist der „Waschball“ (siehe Rückseite). Man braucht Waschmittel nur noch bei stark verschmutzter Wäsche und auch das nur in Mini-Mengen. Meist kommt aber nur die Waschkugel in die Maschine und man schaltet wie gewohnt den gewünschten Waschgang ein. Die Waschkugel funktioniert aufgrund negativ geladener Ionen, die dafür sorgen, dass sich der Schmutz löst. Im Inneren des Waschballs befinden sich kleine Kugeln aus natürlichen Mineralien, die diese negativ geladenen Ionen abgeben. Das Prinzip funktioniert wirklich gut. Man kommt ganz ohne Tenside aus, was umweltfreundlicher ist als herkömmliche Waschmittel, man spart dazu noch eine Menge Geld und hat vor allem keine hautreizenden Waschmittelrückstände mehr in der Wäsche. ✂



Erhältlich:  
lebenatur.com

# TCM-ERNÄHRUNG BEI TROCKENER HAUT

In der TCM sieht man die kalte Jahreszeit als die Zeit an, in der sich die Säfte zurückziehen. Trockenheit kann als pathogener Faktor besonders leicht in den Körper eindringen und den Energiefluss stören. Besonders negativ wird sich das auswirken, wenn die Person ohnehin schon unter Trockenheit leidet. Das kann folgende Hintergründe haben:

## > Yin-Mangel

Eine der wichtigsten Gründe für trockene Haut ist ein Yin-Mangel. Dabei fehlt es aus TCM-Sicht an „Blut und Säften“, die man als dem Yin zugehörig versteht. Zu Yin gehören außerdem: Haare, Zähne, Nägel, Knochen sowie Körperflüssigkeiten wie die Tränenflüssigkeit, Speichel oder Gelenkschmiere. Yin stärkend wirken: Um spätestens 22 Uhr schlafen gehen, Nichtstun, Ausruhen, Abschalten, No Stress, angemessen essen - nicht hungern! -, nicht zu scharf essen, nicht zu trocken essen, nicht zu viel Bitteres (Kaffee!) trinken. Man erkennt Yin-Mangel an Trockenheit der Haut, Lippen, an Verstopfung, Hitzezuständen (leere Hitze) mit Wallungen, roten Flecken, Nachtschweiß, Neigung zu Entzündungen, innerer Unruhe, Nervosität, dünnen Nerven und Schlaflosigkeit sowie an Substanzmangel mit brüchigen Haaren und Nägeln, Osteoporose oder schlechten Zähnen. *Aloe vera* oder *Auricularia Vitalpilz* sind hier günstig.

## > Blutmangel

Bei Blutmangel kommt es ebenfalls zu Trockenheit, außerdem beispielsweise zu Schwindel, Nachtblindheit oder auch Schreckhaftigkeit. Gelangt das Blut bei einem Mangel nicht mehr an die Hautoberfläche, kann die Haut nicht mehr feucht gehalten und ernährt werden. Sie wird spröde, schuppt und juckt, wird anfällig für „Trockenheitsekzeme“. Produziert wird das Blut zusammen mit Qi in der Milz. Die Milz sollte deshalb stark sein (siehe Artikel über „innere Reinigung“ in diesem Heft). Der Zustand der Haut wird außerdem von der Leber beeinflusst. Bei Leber-Blut-Mangel kommt es leicht zu Blut-Hitze oder Blut-Stase - eine Hitze-Störung mit Juckreiz, roten Pickeln, Rötungen oder Entzündungen. Dafür reicht oft schon eine stressige Woche, massiver Ärger oder auch Zorn. Im Frühling ist Leberzeit. Frühlingsbeginn ist nach dem Naturkalender der TCM 2022 am 1. Februar. Die Energie in der Natur ist jetzt aufsteigend. Ist zu wenig Blut da, kann das

Aufsteigen im Körper zu schnell geschehen (wenig Blut kocht schneller hoch) und in Folge dessen auch leicht blockieren. *Astragalus mit Goji Beere und Angelica sinensis* ist zum Blutaufbau geeignet, jedoch nicht bei Hitze im Körper, da wäre der *Pleurotus* neutraler.

## > pathogene Feuchtigkeit

Sie kann im Körper Blockaden verursachen und die gute Feuchtigkeit (Säfte etc.) kann dann nicht ausreichend wirken. Eingedickter Schleim liegt etwa bei Neurodermitis vor. *Guggul mit Pleurotus*, immer wieder kurz für zwei, drei Tage, ist hier besonders wichtig zur Ausleitung des Schleims.

## > Erhitzendes und Trocknendes meiden

Ganz ungünstig ist es deshalb, wenn wir auch noch mit der Nahrung und mit Getränken für Hitze und Trockenheit sorgen, anstatt Yin, Blut und Säfte aufzubauen und zu nähren. Was wirkt erhitzend? Vor allem scharfe, thermisch heiße Speisen. Was wirkt trocknend? Vor allem bittere, thermisch heiße Getränke! Rauchen wirkt etwa erhitzend und trocknend und lässt uns deshalb bald alt aussehen. Raucher müssen daher erst recht gegensteuern, wenn ihre Haut bereits sehr trocken ist. Wasser trinken hilft nach Ansicht der TCM übrigens nicht gegen Trockenheit, Suppen und saftige Eintöpfe sowie Kompotte hingegen schon.

## > Wei-Qi - die Abwehrkraft - stärken

Nach der TCM gehört die Haut zum Element Metall und wird darum dem Funktionskreis Lunge und Dickdarm zugeordnet. Vor allem werden Haut und Abwehrkraft in Zusammenhang mit der Lunge und ihrer energetischen Situation gesehen. Die Lunge ist in der TCM etwa dafür verantwortlich, das Abwehr-Qi (Wei-Qi) unter der Hautoberfläche zu verteilen. Dort zirkuliert sie und schützt uns vor klimatischen Einflüssen. Aus Sicht der TCM entsteht trockene Haut, wenn das Abwehr-Qi geschwächt ist. Meist geschieht das durch Ernährung, die nicht an die Konstitution und die Bedingungen im Winter angepasst sind wie: Kein warmes Frühstück, viel Kuhmilch, Zucker, Industriekost, häufige Brotmahlzeiten, Rohkost oder chronische Erkrankungen. Aber auch Kummer und Traurigkeit spielen für die Lunge eine Rolle und beeinflussen damit auch das Abwehr-Qi. Ist die Lunge nun geschwächt

- sei es, weil sie trocken ist oder durch Energiemangel -, kann sie die Haut nicht mehr ausreichend mit Anwehr-Qi versorgen. Wind, Kälte und Trockenheit dringen dann in den Körper ein und lassen es unter der Haut stagnieren. Dadurch wird die Haut trocken, rau, rissig und auch andere Organe reagieren. Trockenheit breitet sich in den Schleimhäuten aus, es kommt zu trockenem Husten und Verstopfung durch Trockenheit im Darm. Auch Gelenksbeschwerden sind möglich. Damit die Energie-Verteilung über die Lunge wieder funktioniert, muss durch die richtige Ernährung Trockenheit vertrieben und die Lunge befeuchtet werden. Unterstützend wirken leicht scharfe, weiße, aber nicht zu heiße Nahrungsmittel. Da der scharfe Geschmack und die Farbe Weiß der Lunge zugeordnet wird, zählen dazu z.B. Schwarzer Rettich, Radieschen, Kren, frischer Ingwer oder Karfiol.

## > TCM-Ernährung bei trockener Haut

- Mindestens zwei, besser drei gekochte Mahlzeiten am Tag essen, warm frühstücken.
- Eintöpfe, Gemüsesuppen, Kompotte, Gerichte mit viel Saft essen - jeden Tag!
- Besonders günstig sind: Brokkoli, Avocado, Apfel(kompott), Birnen(kompott), Pflaumen, Süßkartoffeln, rote Rüben, Kohlsprossen (Rosenkohl), Olivenöl, Oliven, nierenförmige Bohnen, Pfefferminze, Spinat, Erbsen, Mandeln, Rettich, Brunnenkresse
- Kaffee, schwarzen Tee, grüner Tee, bittere Kräutertees und Rotwein meiden
- Auf scharf-heiße Gewürze wie Pfeffer, Cayennepfeffer, Chili, getrockneter Ingwer, Thymian, Rosmarin, aber auch Knoblauch, rohe Zwiebel, Zimt, Nelke und starken Alkohol verzichten
- Keine Rohkost, kein rohes Obst, statt belegtem Brot lieber Eintopf oder Suppe mit Brot essen!
- Blutbewegende Gewürze wie Kurkuma verwenden
- Fürs Blut rote Beeren essen, rote Säfte trinken aus Trauben, Holunder, Kirschen, roten Rüben, Ribisel oder Johannisbeeren

**Hinweis:** Interesse an TCM? Besuchen Sie das vier-teilige online-TCM-Grundlagenseminar von Bernhard Jakobsch auf unserer Vereins-Website, mehr auf Seite 33.