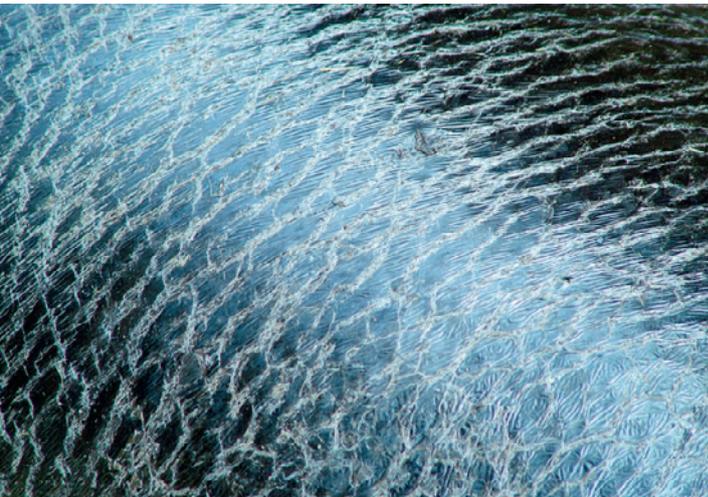


Zum aus der Haut fahren

Im Winter ist unsere Haut besonders anfällig: Sie wird **schnell trocken**, juckt, schuppt und wird rissig. Gerade Neurodermitiker leiden jetzt intensiver unter ihren Beschwerden als im Sommer.



© Ingram Publishing / Thinkstock

Juckreiz, Trockenheit und Schuppung unterliegen vielen Einflüssen, wie zum Beispiel hormonellen und sie sind Vitamin-D-abhängig. Ein Mangel an essenziellen Fettsäuren kann eine Ursache sein ebenso wie ein Mangel an Vitamin A. Allergische Ursachen oder Intoleranzreaktionen sind häufig vertreten und dann kommen noch als Auslöser Mangelerscheinungen an bestimmten Schüssler-Salzen in Frage. Sie sehen, es ist nicht so einfach, den oder die Auslöser zu ermitteln und häufig ist dektivischer Spürsinn gefragt.

Der Feuchtigkeitsregulator Natrium chloratum ist das wichtigste Salz bei allen Irritationen der Haut, die mit übermäßiger Feuchtigkeit oder Trockenheit einhergehen. Schüsslers Nr. 8 reguliert die Durchfeuchtung von Haut- und Schleimhäuten und hat sich ebenso bei entzündlichen Veränderungen wie der Windeldermatitis bewährt. Die wichtigste Indikation jedoch ist die trockene und zu Juckreiz neigende Haut (bei starkem Juckreiz sollten Sie in Ihrem Beratungsgespräch zusätzlich an die Nr. 7 Magnesium phosphoricum D6 denken). Auch schuppende

Haut, die Schuppen sind klar bis hell und klein, passen zum Salz Nr. 8 (z. B. Kopfschuppen).

Stagnation Bei chronischen Hautbeschwerden, vor allem wenn gelbliche Schuppen auffällig sind oder Heilprozesse stagnieren, ist die Nr. 6 Kalium sulfuricum D6, das richtige Salz. Bitte denken Sie daran, Ihren Kunden auch die zum Salz passende Salbe zu empfehlen, damit habe ich in der Praxis hervorragende Erfahrungen gesammelt.

Die wichtigsten Hautsalze Für die Haut sind noch andere Salze hilfreich und vorteilhaft. Achten Sie auf die genauen Beschreibungen, die Sie im Beratungsgespräch erfahren und entscheiden Sie danach: Die Nr. 15 Kalium jodatum D6 kommt bei überempfindlicher und/oder trockener Haut, bei Schuppenflechte und Ekzemen mit Borken in Betracht. Die Nr. 17 Manganum sulfuricum D6 hilft bei trockenen Ekzemen, Schuppenflechte und heftigem Juckreiz. Bei trockener Haut, über die vor allem ältere Menschen klagen, denken Sie bitte an die Nr. 1 Calcium fluoratum D12 und Nr. 2 Calcium phosphoricum D6 – ebenso an

die beiden Salben Nr. 1 und Nr. 2. Bei akutem Juckreiz, vor allem, wenn Sie nicht wissen, wo er herrührt, empfehle ich Ihnen die folgende Kombination (sie hat sich auch bei Neurodermitis bewährt): Nr. 3 Ferrum phosphoricum D12, Nr. 6 Kalium sulfuricum D6 und Nr. 7 Magnesium phosphoricum D6 – zusätzlich die Salbe Nr. 7. Bei geröteter, fleckiger und empfindlicher Haut hilft die Nr. 3 Ferrum phosphoricum D12 mit der Salbe Nr. 3.

Schlechte Heilung Wenn die Haut nach Verletzungen schlecht heilt und sehr empfindlich ist – auch wenn andere Salze ihre Hilfe versagen, rate ich zur Nr. 11 Silicea D12 und zur Salbe (oder Lotion) Nr. 11. Lassen Sie bei chronischen Beschwerden alle vier Wochen die Potenz wechseln (D12, D6, D3). Grundsätzlich bei Hautausschlägen sind noch die folgenden Salze hilfreich: Nr. 4 Kalium chloratum D6 und Salbe Nr. 4 – bei mehrlartigen Hautschüppchen, die nach dem Platzen von Bläschen auftreten. Bei der Neigung zum Auftreten von Ekzemen ist die Nr. 22 Calcium carbonicum D6 als Konstitutionsmittel geeignet. Sind Hautausschläge und trockene Haut, auch mit gelblichen Schüppchen, sehr hartnäckig, ist ein Sulfat-Salz, in dem Fall die Nr. 12 Calcium sulfuricum D12 und Salbe Nr. 12 angezeigt. Beim Einsatz von Sulfat-Salzen können sich die Beschwerden vorübergehend verschlimmern, das hängt mit dem starken entgiftenden und ausscheidenden Effekt zusammen (wie Sulfur in der Homöopathie). Ich wünsche Ihnen eine erfolgreiche Beratung, damit Sie nicht „aus der Haut fahren“. ■

Günther H. Heepen,
Heilpraktiker und Autor

Histaminintoleranz

Eine häufig unerkannte Nahrungsmittelunverträglichkeit

In der klinischen Praxis gehört die Histaminintoleranz zu den oft verkannten Nahrungsmittelintoleranzen. Das liegt daran, dass die damit verbundenen Unverträglichkeitsreaktionen, etwa Migräne, Rhinitis, Atembeschwerden, Herzrasen, Bluthochdruck, Juckreiz oder Nesselsucht, unspezifisch sind. Wenn Tests auf eine IgE-vermittelte Immunreaktion und andere Untersuchungen negativ ausfallen, können die Beschwerden auf eine Histaminintoleranz hinweisen.

Klinik der Histaminintoleranz

Die Histaminintoleranz basiert auf einem Ungleichgewicht zwischen dem durch die Nahrung aufgenommenen Histamin und dem histaminabbauenden Enzym DiAminOxidase (DAO). Die DAO wird in den Enterozyten gebildet. Als sekretorisches Protein ist die DAO im Histaminmetabolismus zuständig für den Abbau des extra-

zellulären Histamins. Bei insuffizienter Aktivität, Hemmung oder Blockade der DAO wird das extrazelluläre Histamin nicht oder nur unvollständig abgebaut. Bei Menschen, deren DAO-Aktivität verringert ist, können schon geringste Mengen an Histamin Reaktionen auslösen. In Deutschland sind etwa 3 % der Bevölkerung betroffen, wovon wiederum ca. 80% Frauen mittleren Alters sind.

Ursachen einer unzureichenden Enzym-Aktivität

1. Die vorhandene DAO kann bei Betroffenen nach dem Verzehr von histaminreichen Lebensmitteln (z.B. gereifter Käse, Meeresfrüchte, Fisch, geräucherte Wurst, Sauerkraut) und Alkohol (besonders Rotwein) das aufgenommene Histamin nur unzureichend abbauen.
2. Gleichzeitig verzehrte andere biogene Amine hemmen den Histamin-

abbau kompetitiv.

3. Schädigungen der Enterozyten bei gastro-intestinalen Erkrankungen vermindern die Bildung des DAO.

4. Einige Arzneiwirkstoffe wie Acetylcystein, Ambroxol, Metamizol, Isoniazid, Verapamil u.a. blockieren die DAO-Aktivität.

Natürliche Hilfe bei Histaminintoleranz

Neben dem Verzicht auf histaminreiche Lebensmittel und Alkohol kann das Enzym DAO zum Beispiel durch DAOSIN® ergänzt werden, einem diätetischen Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (ergänzende bilanzierte Diät). Wird dem Körper vor einer histaminhaltigen Mahlzeit DAO zugeführt, erhöht sich die Enzymmenge im Dünndarm – und damit die Bereitschaft, überschüssiges Histamin abzubauen.

The advertisement features a dark background with various food items and a bottle of wine. Handwritten-style text labels symptoms: 'Bauchschmerzen' (stomach pain) with an arrow pointing to chocolate, 'Atembeschwerden' (breathlessness) with an arrow pointing to cheese, and 'Kopfweg' (headache) with an arrow pointing to a wine bottle. The central text asks 'Histamin~intoleranz?'. In the bottom right, a box of DAOSIN capsules is shown, with a QR code and the STADA logo.

Natürliche Hilfe bei Histaminintoleranz.

Histaminintoleranz ist eine Mangelerscheinung des Enzyms DiAminOxidase (DAO). DAOSIN® ergänzt das körpereigene Enzym DAO und schützt somit natürlich vor dem beschwerdeauslösenden Überschuss an Histamin aus der Nahrung.

