

Liebe Leserinnen, liebe Leser,



» sich in seiner Haut wohl fühlen«, diese Redewendung interpretieren wir, in der Regel, als ein »sich gut und in seinem Wohlbefinden durch nichts beeinträchtigt fühlen«. Wir beziehen es also auf den allgemeinen physischen und psychischen Zustand und im ersten Moment gar nicht so sehr konkret auf die Haut. Doch die Redewendung kommt nicht von ungefähr. Die Haut ist tatsächlich ein wesentlicher Faktor beim Thema Wohlfühlen. Zeigt sich bei Stress doch schnell auch eine gereizte Haut, wie man es zum Beispiel häufig bei Neurodermitikern beobachten kann (s. M. Schneider S. 6).

Auch umgekehrt beeinträchtigen Hauterkrankungen das Wohlbefinden und Selbstwertgefühl und damit die Psyche ungemein. Denn die Haut ist das Organ, das wir nach außen zeigen. Jedem fällt auf, wenn etwas nicht stimmt. Keinem entgeht ein mit Pickeln übersätes Gesicht, ein leuchtend rotes Ekzem oder ein entstellendes Muttermal. Ständig angestarrt oder darauf angesprochen zu werden, ist nicht angenehm.

Gegen viele Hauterscheinungen ist glücklicherweise ein »Kraut gewachsen«. So dient Terpentinöl aus der Lärche als Zugsalbe bei Furunkeln und Eiterpusteln (s. B. Hertling S. 8) und Schöllkrauttinktur ist bei Warzen wirksam. In anderen Fällen sind Therapieansätze aus der TCM wie Akupunktur (s. U. Lorenzen S. 12) sinnvoll. Bei (Nahrungsmittel-)Unverträglichkeiten, die sich neben Darmproblemen unter anderem in Form von Schwellungen und Juckreiz über die Haut äußern können, sind oftmals Entgiftungsmaßnahmen mit anschließender Darmsanierung oder/und eine dem individuellen Stoffwechsel angepasste Diät angezeigt (s. L. Ursinus S. 21).

Eins steht fest: Eine schöne Haut ist das persönliche Aushängeschild. Sie signalisiert, »mir geht es gut«, »ich bin attraktiv«. Und gerade im Sommer, wenn viel freie Haut gezeigt wird, ist es vielen Menschen wichtig, ein perfektes Bild abzugeben. Tatsächlich unterstützt die warme Jahreszeit ein gutes Hautbild. Die Haut trocknet im Sommer nicht so leicht aus, da sich das Hautfett durch die Wärme besser auf der Hautoberfläche

verteilt und auch trockenere Areale mitversorgt werden. Darüber hinaus entfallen Hautreizungen durch trockene Heizungsluft in Innenräumen oder durch eisigen Wind im Freien.

Doch der Sommer hat auch seine Schattenseiten. Als Taktgeber für den Biorhythmus und Vitamin-D-Bildner zwar unerlässlich, fordert die Sonne in zu hoher Strahlendosis ihren Tribut. Die Bildung von Pigmenten reduziert zwar nach einer Anpassungsphase die Sonnenbrandgefahr, aber eine stark gebräunte Haut altert schneller. Sie verliert Elastizität und bekommt Falten und Runzeln.

Um unsere Haut zu schützen und entsprechend zu pflegen, gibt es Cremes und Lotionen mit Lichtschutzfaktoren und/oder rückfettenden, Haut beruhigenden und reizlindernden Substanzen wie *Aloe-vera*-Gel, Ricinusöl u. v. m. Ein häufig anzutreffender Inhaltsstoff ist das Jojobaöl. Jojobaöl wirkt leicht entzündungshemmend und hat darüber hinaus einen natürlichen Lichtschutzfaktor von drei bis vier. Deswegen wird es gerne als Basisöl für Sonnenöle verwendet. Der Jojobastrauch (*Simmondsia chinensis*, s. Titelbild) ist im Südwesten der USA und Mexiko heimisch. Von den indigenen Völkern wurde traditionell aus den gerösteten und gekochten Samen das klare, gelb-braune Öl, das bei Temperaturen unter 8°C zu Wachs wird, gewonnen und zur Hautpflege eingesetzt. Da es keine Triglyceride (Fette) enthält, wird es nicht ranzig und ist bis zu 25 Jahre haltbar. Damit ist es gut für kosmetische Zwecke geeignet. Trotzdem schaffte das Öl erst spät, lange nachdem es seit den 1950er-Jahren zum Schutz der Pottwale das Walratöl zunehmend als Schmieröl für die Industrie abgelöst hatte, den Durchbruch in der Kosmetikindustrie.

Viel Freude beim Lesen
wünscht Ihnen

Susanne Dell

Dr. Susanne Dell, Chefredakteurin