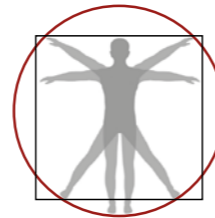


Peter Emmrich, M.A.

Der Facharzt für Allgemeinmedizin mit den Zusatzbezeichnungen Naturheilverfahren, Homöopathie, Akupunktur, Manuelle Medizin, Sportmedizin, Palliativmedizin und Biologische Medizin (Univ. Mailand) hat nicht nur Medizin, sondern auch Biologie und Chemie studiert und machte seinen Master of Arts in Komplementärmedizin und Kulturwissenschaften.



Signale der Haut richtig deuten



Rote Flecken, Stresspusteln oder Neurodermitis: Der Zustand der Haut verrät, wenn tief im Inneren etwas im Argen liegt. Werden die auslösenden Faktoren beseitigt, bessern sich die Hautsymptome.

Die Haut ist weit mehr als eine schützende Körperhülle. Sie spricht zu uns und gibt Auskunft, wie es um unsere Psyche und unseren Organismus bestellt ist – wir müssen nur lernen, ihr zuzuhören und ihre Signale richtig zu deuten. Viele Hautveränderungen sind nämlich Symptome, mit denen der Körper sagt: Es stimmt etwas nicht. Mal ist es die Seele, die uns mithilfe von roten Flecken und Pusteln im Gesicht mitteilen will, dass ihr der ganze Stress zu viel ist. Mal liegen die Ursachen für Hautprobleme im Darm, in Entzündungen, die das Immunsystem ständig in Alarmbereitschaft halten, oder in einer Veränderung des Mikrobioms, der in uns lebenden Bakteriengemeinschaft. Der Pforzheimer Allgemeinmediziner Peter Emmrich zeigt mit drei Praxisfällen die möglichen Zusammenhänge auf und berichtet, wie er seinen Patienten bei Hautproblemen nachhaltig helfen konnte, indem er Seele und Darm unterstützte.

Fotos: Kai Loges/die argelola.de; Ewelina Kowalska/123rf.com

natürlich Ein Beitrag aus
gesund und munter Heft 4/2021

FALLBEISPIEL 1:**Rosazea**

Ein 50-jähriger Verkäufer suchte meinen Rat wegen seiner ständig stark geröteten Wangen und weil seine Nase, seit einigen Jahren – wie er sagte – deutlich „knubbeliger“ sei als früher. Seine Hautärztin habe Rosazea diagnostiziert und ihm eine antibiotikahaltige Creme verschrieben. Diese habe auch geholfen, aber im Zuge der Therapie sei ihm aufgefallen, dass sich die Beschwerden verschlimmern, wenn er scharf isst und Kaffee trinkt. Dafür müsse es doch einen Grund geben ...

Mein Verdacht: Rosazea ist eine chronisch entzündliche Hautveränderung im Gesicht, die meist zwischen dem 40. und 50. Lebensjahr zum ersten Mal auftritt. Die Verschlimmerung der auch Kupferrose, Kuperfinne oder Rotfinne genannten Erkrankung nach dem Verzehr von scharfen Gewürzen und koffeinhaltigen Getränken ist aus Sicht der Naturheilkunde ein deutlicher Hinweis auf eine Problematik in Darm und Magen. Auffallend viele Patienten mit Rosazea haben nämlich auch eine gestörte Darmflora oder leiden unter entzündlichen Darmerkrankungen wie Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa. Infektionen mit dem Magenkeim *Helicobacter pylori* sind bei Hautpatienten ebenfalls häufiger als normal. Da ich die Erfahrung gemacht habe, dass gerade bei Hautpatienten das Säure-Basen-Gleichgewicht im Körper oft aus dem Lot geraten ist, frage ich mich bei einem solchen Fall aber auch immer: Ist der Körper übersäuert? Die Anamnese bestätigte meine Vermutungen. Der Verkäufer litt tatsächlich oft unter Blähungen und

hatte auch immer wieder Durchfall, hervorgerufen durch chronisch entzündeten Darm und Dysbiose, also ein Ungleichgewicht im Mikrobiom. Dass zudem Übersäuerung vorlag, zeigten zwei pH-Tests: der pH-Wert im Stuhl war 5, der im Urin 5,5 – beides deutlich zu sauer. Im Stuhl gilt bei Erwachsenen ein pH-Wert zwischen 5,5 und 6,5 als normal, im Urin sollte er tagsüber zwischen 9 und 18 Uhr zwischen 7 und 8,5 liegen. Der Urin wird dauer-sauer, wenn dem Körper keine basischen Valenzen mehr zur Verfügung stehen. Dann verfällt er in eine Säurestarre, welche die körpereigenen Regulations- und Selbstheilungskräfte behindert. Die pH-Messung im >>

Rosazea oder Couperose?

Auch wenn beide Begriffe häufig synonym benutzt werden und Couperose oft als eine Frühform der Rosazea gewertet wird, aus medizinischer Sicht ist das falsch. Denn während sich die Rötungen im Gesicht bei einer Couperose immer wieder von selbst zurückbilden, bleiben sie bei einer Rosazea bestehen. Eine Couperose geht zudem mit einer sehr empfindlichen und trockenen Haut einher, die spannt, brennt oder auch juckt. Bei der Rosazea können sich hingegen aus den Rötungen Knötchen und Eiterpusteln entwickeln. Bei der ausgeprägtesten, vor allem bei Männern auftretenden Form kommt es zu Wucherungen in den Talgdrüsen und einer grobporigen Haut. Im Endstadium verändert sich die Nase knollenartig.



Hundsrose
(*Rosa canina*)

Stuhl erlaubt zudem Rückschlüsse auf die Aktivität der Verdauungsenzyme im Darm, die nur richtig funktionieren können, wenn der pH-Wert im physiologischen Normbereich liegt.

Mein Behandlungsansatz: Die geröteten Hautpartien wurden lokal behandelt, kombiniert mit einer immunmodulierenden Therapie mit Bitterstoffen, dazu entzündungshemmendes Curcumin. Zur äußeren Behandlung sollte der Verkäufer morgens und abends einige Tropfen Hagebuttenöl (gibt es zum Beispiel von Taoasis in der Apotheke) in die Haut von Wangen und Nase einmassieren. Das Öl aus den Früchten der Wildrose legt

sich wie eine Schutzschicht auf die Haut, zudem gehen eine übermäßige Talgproduktion und Entzündungen, die mit der Rosazea einhergehen, zurück. Von Bitterstoffen profitieren Rosazea-Patienten gleich doppelt: zum einen sind die verordneten Pflanzensäfte günstig für Darmflora und Säure-Basen-Haushalt, zum anderen wirken sie direkt auf die Haut. Bitterstoffrezeptoren gibt es nämlich nicht nur im gesamten Darmtrakt und an allen Organen, sondern auch in der äußeren Körperhülle. Dort angedockt, beleben die bitteren Substanzen den Hautstoffwechsel und stärken die Hautbarriere. Ich riet dem Patienten deshalb zu einer mehrwöchigen Kur mit einer Kombination aus vier bitteren Frischpflanzensäften (zum Beispiel von Schoenenberger): Zunächst sollte er eine Woche lang zweimal täglich je 15 ml Löwenzahn- und Artischockensaft trinken, dann eine Woche

lang zweimal täglich je 15 ml den Saft von Wermut und Schwarzrettich, danach wochenweise im Wechsel. Oft ist der Hautzustand nach acht Wochen schon besser, wenn nicht, wird die Frischpflanzenkur fortgesetzt, bis eine Besserung eingetreten ist. Kurkuma wirkt entzündungshemmend und damit günstig auf die nicht ansteckende Hauterkrankung Rosazea. Ich empfahl dem Patienten das neue Produkt von Salus, die Curcumin 136 Bioaktiv Kapseln, morgens und abends eine Kapsel. Das Curcumin ist hier in eine wasserlösliche Matrix eingebettet, wodurch es besonders gut vom Körper aufgenommen werden kann.

FALLBEISPIEL 2:

Neurodermitis

Ein 20-jähriger Student, der seit seinem zwölften Lebensjahr Neurodermitis hat, suchte mich auf, da seine Hautprobleme in den letzten Wochen immer schlimmer geworden waren. Die Schübe seien deutlich häufiger als früher, der damit einhergehende Juckreiz mache ihn fast verrückt. Er habe inzwischen nicht nur stark juckende Ekzeme in den Knie- und Ellenbeugen sowie an den Handgelenken, sondern fast am ganzen Körper. Nun habe er den Tipp bekommen, es doch mal mit Naturheilkunde zu versuchen.

Mein Verdacht: Der junge Mann ist ungewöhnlich blass, er scheint sich kaum im Freien aufzuhalten. Das passt zu meinen Erfahrungen aus den letzten zehn Jahren, in denen ich festgestellt habe: Nahezu jeder, der Hautprobleme hat, hat auch ein Vitamin-D-Mangelproblem. Denn der überwie-

gende Teil des lebenswichtigen Vitamins D wird mithilfe des Sonnenlichts vom Körper selbst produziert. Auf Nachfrage bestätigte mir der Student, dass er eigentlich den ganzen Tag im Zimmer vor dem Computer sitze, entweder zum Studieren und Lernen, da es coronabedingt an seiner Uni nur Online-Veranstaltungen gibt, oder um mit Freunden zu chatten und Computerspiele zu zocken. Dazu kommt sein starker Heuschnupfen. Er reagiert allergisch auf Frühblüher, Pappel und Birke sowie Gräser und Beifuß. Um zu verhindern, dass er vom Vorfrühling bis in den Sommer unter Niesanfällen und stark geschwollenen Augen leidet, hat er sich Aktivitäten im Freien längst abgewöhnt.

Die Blutanalyse förderte Erschreckendes zu Tage: Der Vitamin-D-Spiegel des jungen Mannes war sehr niedrig, er lag nur bei 7 nmol/l – normal sind 100-150 nmol/l! Genau hier setzte ich mit meiner Therapie an. Zudem kümmerte ich mich um den Darm des Studenten, da Darm und Allergieentstehung eng miteinander zusammenhängen. So zeigte eine Stuhluntersuchung, dass in seinem Darm zu wenig Laktobazillen und Bifidobakterien vorhanden waren und dass das sekretorische Immunglobulin A erniedrigt war. Dadurch war bei ihm die allergische Komponente hochgefahren. Laktobazillen stimulieren Schleimdrüsen des Darms, die wiederum das sekretorische Immunglobulin A produzieren, welches sich wie eine Tapete als Schutzschicht auf die innere Darmwand legt und alles abdichtet. Eine Histaminintoleranz, also eine Reaktion auf Histamin aus der Nahrung, konnte bei dem jungen Mann zum Glück ausgeschlossen werden.

Allergien vorbeugen mit Schwarzkümmel

Verschiedene Studien bei Patienten mit Asthma bronchiale, Heuschnupfen und atopischem Ekzem (Neurodermits) belegen die antiasthmatische und antiallergische Wirkung des Schwarzkümmels (*Nigella sativa*). Mit der schon im alten Ägypten genutzten Pflanze lässt sich ein aus dem Gleichgewicht geratenes Immunsystem ohne Nebenwirkungen beruhigen. Viele Pollenallergiker schwören deshalb auf Schwarzkümmelöl zur Vorbeugung von Heuschnupfen. Sie beginnen bereits einige Wochen vor der Allergiezeit, einen bis zwei Esslöffel des Öls oder zwei Kapseln mit Ägyptischem Schwarzkümmelöl einzunehmen (gibt es zum Beispiel von Zein Pharma, Hypo A oder Hübner).

Mein Behandlungsansatz: Zunächst einmal verordnete ich dem Patienten hochdosiertes Vitamin D3, 8000 IE pro Tag über mehrere Monate. Entsprechende Vitamin-D-Arzneimittel gibt es in der Apotheke (zum Beispiel als Tabletten von Hevert oder als Tropfen von Hübner). Als Darmpräparat riet ich ihm zu einem Mittel, das nicht nur Laktobazillen und Bifidobakterien enthält, sondern auch Nährstoffe und Vitamine (zum Beispiel Darm-Care Biotic Mucosupport von Salus oder Pascoflorin immun von Pascoe). Einnahmeempfehlung: täglich eine Tablette, mindestens ein halbes Jahr lang. Zudem sollte er am Anfang der Therapie und wenn die Haut während eines Schubs schlechter wird, täglich einen halben Teelöffel einer Mischung aus Schwarzkümmel- und Nachtkerzenöl einnehmen. >>

Weitere mögliche Auslöser einer Rosazea

- > **Veranlagung:** Nahezu alle Menschen mit Rosazea sind blauäugig und hellhäutig – deshalb wird die Erkrankung auch „Fluch der Kelten“ genannt. Ob genetische Faktoren oder eine angeborene Schwächung des Immunsystems die Erkrankung begünstigen, wird noch diskutiert.
- > **Fehlerhafte Regulation des Gefäßsystems:** Bei Rosazea-Patienten können sich die Äderchen im betroffenen Gesichtsbereich nicht mehr richtig zusammenziehen und das Blut schimmert rot durch die Haut. Deshalb sollten Betroffene möglichst alles meiden, was zu einer Gefäßerweiterung führen könnte: scharfe Speisen und heiße Getränke, Kaffee und Alkohol, Hitze sowie den Wechsel zwischen Warm und Kalt, zum Beispiel beim Baden und Duschen oder in der Sauna.
- > **Haarbalgmilben:** Demodex-Milben gehören zur normalen Hautflora. Nehmen sie aber überhand, kann dies eine Überreaktion des Immunsystems und in der Folge eine Entzündung der Haut auslösen. Unklar ist bislang allerdings, ob die dichte Besiedlung mit Milben Ursache oder Folge der Rosazea ist. Beides ist nach heutigem Wissensstand möglich.

Beide Öle gibt es in hochwertiger Bio- und Rohkostqualität in vielen Apotheken, Drogerien, Bioläden und Reformhäusern zu kaufen. Sie enthalten reichlich ungesättigte Fettsäuren und wirken von innen heraus entzündungshemmend. Die beiden Öle werden zur Einnahme einfach miteinander vermischt. Eine Fettsalbe gemischt mit Ringelblumenöl (zum Beispiel Calendulaöl von Weleda) oder auch Melkfett für die extrem trockenen Hautstellen pflegen die angegriffene Haut von außen. Schon nach sechs Wochen ging es der Haut des Studenten deutlich besser. Sie war nicht mehr so gespannt und rissig, und auch der Juckreiz und die Rötungen ließen merklich nach. Der junge Mann setzte die Therapie unverändert fort, und nach einem halben Jahr war die Haut zwar nach wie vor sehr trocken, die Neurodermitis aber weitestgehend verschwunden.

FALLBEISPIEL 3:

Flecken und Pusteln durch Stress

Eine 32-jährige Sekretärin, beschäftigt in einem Versandunternehmen, bekam immer, wenn es sehr stressig zuing, rote Flecken und manchmal auch Stresspusteln im Gesicht. Oft spüre sie dann auch ein inneres Zwicken und Zwacken im ganzen Bauch, sagte sie, und wenn es ganz schlimm komme, reagiere sie mit dünnem Stuhl auf die Überforderung.

Mein Verdacht: Die Symptome der Haut sind ein Hilferuf ihres Körpers auf zu viel Stress. Dieser lang vermutete Zusammenhang zwischen Haut

und Seele ist inzwischen durch das Forschungsfeld der Psychosomatischen Dermatologie oder auch Psychodermatologie wissenschaftlich belegt. Bei meiner Patientin ist vermutlich das Gleichgewicht ihrer Stresshormone gestört. Im Dauerstress schüttet ihr Körper zu wenig Kortisol aus, wodurch Entzündungsprozessen nicht mehr richtig Einhalt geboten werden kann. In einer Gefahrensituation werden nämlich durch das Stresshormon Adrenalin Entzündungen ausgelöst, um das Immunsystem in eine „Hab-acht-Stellung“ zu bringen, damit es bei Bedarf schneller reagieren kann. Ist der Stress vorbei, schüttet der Körper Kortisol aus und fährt die – gewollte – Entzündungsreaktion wieder herunter. Bei Dauerstress funktioniert dieser in der Evolution durchaus bewährte Mechanismus aber oft nicht richtig. Bei der Patientin zeigte sich das Ungleichgewicht vor allem an der Haut.

Mein Behandlungsansatz: Ist der Stress vorbei, verschwinden die damit einhergehenden Rötungen und Pusteln von allein, sie bedürfen keiner eigenen Behandlung. Dennoch verordnete ich der Sekretärin Passionsblume – damit ihr ein „dickeres Fell“ wächst und sie mit stressigen Situationen im Alltag besser zurechtkommt – und Ashwagandha, eine nervenstärkende und ausgleichende Heilpflanze, die ursprünglich aus dem indischen Ayurveda stammt. Die Wirkung der Ashwagandhawurzel beruht auf ihrem Einfluss auf die Nebennieren. Sie regt die kleinen Hormondrüsen an, unter Stressbelastung Hormone zu produzieren, die dem Körper helfen, Stress abzufangen und zu überwinden.



Passionsblume (*Passiflora incarnata* L.)

Passionsblume hat sich vor allem als Frischpflanzenpresssaft wunderbar bewährt. Davon sollte die Patientin einige Wochen lang drei- bis viermal täglich 10 ml einnehmen.

Zur Beruhigung des Darms riet ich ihr außerdem zu Melissensaft, ebenfalls drei- bis viermal täglich 10 ml, wobei beide Pflanzensäfte (gibt es zum Beispiel von Schoenenberger) auch problemlos zusammen eingenommen werden können. Ashwagandha verordnete ich in Kapselform (erhältlich in der Apotheke zum Beispiel von Quintessence und Sanatur oder – kombiniert mit Passionsblume, Lavendel und Melisse – von Salus), anfangs drei, später zwei Kapseln pro Tag.

Der Erfolg stellte sich bald ein: Nach rund acht Wochen war die Patientin wesentlich stabiler, belastbarer und gelassener – stressbedingte rote Flecken und Pusteln bekommt sie heute kaum noch. Und wenn es unter Stress doch einmal geschieht, betrachtet sie diese als Warnsignal des Körpers, der sie darüber informiert, dass ihre individuelle Belastungsgrenze erreicht ist. Dann nimmt sie wieder Passionsblumensaft ein und macht gezielt Entspannungspausen – obwohl oder gerade weil sie sehr viel Arbeit auf dem Schreibtisch hat. /Aufgezeichnet von Georgia van Uffelen