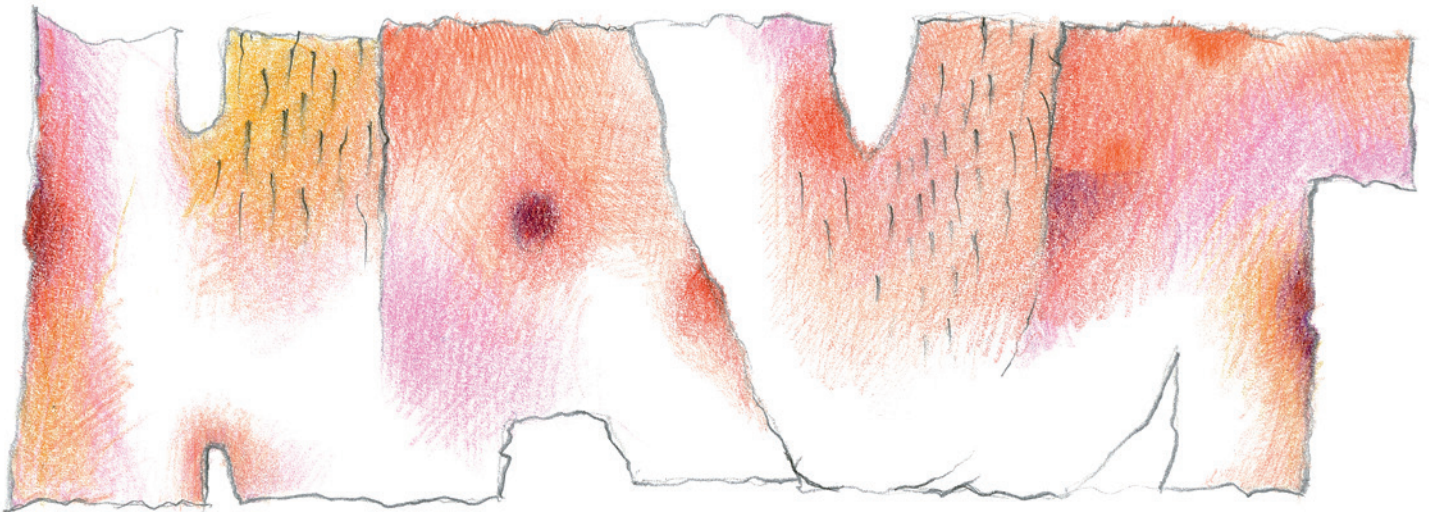


HAUTKRANKHEITEN



ROLAND VONTOBEL ist diplomierter Drogist und kantonal approbierter Naturarzt.
In Teufen führt er seit 1998 die Praxis Tannenhof.

ROLAND VONTOBEL *Text* // WERNER MEIER *Illustration*

Jetzt im Sommer, wenn wieder Haut gezeigt wird, kommen sie vermehrt zum Ausbruch oder werden augenfällig: Hautkrankheiten wie Hautausschläge, Ekzeme, Nesselsucht, Sonnenallergien, unreine Haut, Neurodermitis oder Schuppenflechte. Diese zeigen sich in vielfältiger Art mit Hautrötungen, Pusteln, Juckreiz, Schuppen oder Schwellungen. Die Ausschläge können trocken oder feucht sein und sie verbessern sich ganz unterschiedlich: Beim einen Patienten lindert Wärme, beim anderen Kälte oder Feuchtigkeit etc. die Beschwerden.

Oft ist die Ursache dieser Erkrankung eine innere Störung. Wenn Ausscheidungsorgane wie Nieren, Lymphe, Leber, Galle oder Darm geschwächt oder belastet sind, kann die Haut mit Störungen reagieren. Die äussere Behandlung mit Cortisonsalbe hilft in solchen Fällen lediglich in einer ersten Phase, und bald darauf bilden sich am gleichen Ort oder an anderen Hautstellen wieder neue Ausschläge.

Fettende oder feuchtigkeitsspendende Salben dürfen im Sinne einer pflegenden und unterstützenden Behandlung angewendet

werden. Entscheidend ist aber, die Funktion der geschwächten inneren Organe anzuregen. Ein erfolgversprechendes Rezept dafür ist eine gesunde Ernährung mit viel Salat, Gemüse, Früchten und Vollkornprodukten. Und achten Sie auf genügend Flüssigkeitszufuhr in Form von Wasser und Tee (total zwei bis Liter pro Tag).

Gegen Hautkrankheiten eignet sich ein Tee aus Brennnesselblättern, Stiefmütterchenkraut, Klettenwurzel, Walnussblättern und Schlehenblüten. Davon sollten Sie täglich einen halben Liter trinken. Zusätzlich werden Pflanzentropfen mit blutreinigenden und leberanregenden Zusätzen empfohlen. Angepasst an die Symptome braucht es das passende homöopathische Mittel. Vollbäder oder Kneippanwendungen unterstützen die Hautatmung. Auch Basenpulver mit den Inhaltsstoffen Calcium, Magnesium und Zink kann den übersäuerten Organismus entlasten. So unterstützt, wird sich die Haut nach und nach beruhigen, und die Hautprobleme werden in einigen Wochen verschwunden sein.