



Haut und Haare verändern sich im Laufe der Jahre – nicht nur durch Schwankungen der weiblichen Hormone.

terschiedlich Schweiß riechen kann. Stark säurebildende Mahlzeiten oder hoher Kaffee konsum bewirken unangenehme Ausdünstungen.

Das Haarkleid schützt auf dem Kopf vor Wärmeverlust und Sonneneinstrahlung, das Venushaar hält Feuchtigkeit vom Intimbereich ab, das Achselhaar bewirkt, dass wir trotz der für die Brustgesundheit wichtigen Ausscheidungsprozesse in diesem Bereich nicht ständig unter Wasser stehen. Symbolisch steht das Haar für Schönheit und Kraft. Sind wir krank, wirkt es matt und leblos, sind wir gesund und in unserer Kraft, schimmert und schwingt es.

Fehlernährung: „Fast Food“ geht unter die Haut

Vor allem Fehlernährung mit einem Mangel an Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen sowie Übersäuerung wirken sich auf Haut und Haar aus. Auch übermäßiges Sonnenbaden stresst die Haut: Aus Australien kamen die ersten Schreckensmeldungen, dass die ozonlochbedingte erhöhte Sonneneinstrahlung die schützende Pigmentierung der Haut dermaßen überfordert, dass erhöhte Exposition zu Hautkrebs führen kann und besonders Kinder durch Kleidung und Cremes mit hohem Lichtschutzfaktor geschützt werden müssen. Nichtsdestotrotz wird ausgiebig in der Sonne gebadet, obwohl dies die Hautalterung unwiederbringlich beschleunigt. Leider hat extremer Sonnenschutz auch eine Kehrseite: Es wird weniger Vitamin D gebildet, und Mitteleuropa gilt mittlerweile als eine Region, wo fast jedem ein Mangel attestiert wird und Ergänzung angeraten scheint (siehe dazu „Vitamin-D-Versorgung langfristig sichern“ in *Naturarzt* 2/2011).

Dass Ernährung sich auf das Hautbild auswirkt, erfahren vor allem junge Menschen. Mutters Bio-Küche ist nicht mehr attraktiv, die Gruppe lockt in Fast-Food-Läden, Burger, Chips und Pommes ersetzen zusammen mit zuckerhaltigen Getränken gesunde Mahlzeiten – und die Haut „blüht“, das

Hormonell bedingte weibliche Haut- und Haarprobleme

Natürliche Pflege für den äußeren Schein

Heide Fischer, Ärztin

Frauen leiden deutlich mehr als Männer, wenn der äußere Schein sich verändert. Graue Schläfen bei Männern sind sexy, Frauen fühlen sich beim ersten grauen Haar schon alt. Dabei ist es doch eigentlich so: Wahre Schönheit strahlt diejenige aus, die sich annimmt, so wie sie ist – unabhängig von vorübergehenden Makeln oder den Zeichen der Zeit. Darüber hinaus kann man einiges tun, um Haut und Haar schön und gesund zu erhalten.

Die Haut (griechisch *derma*; lateinisch: *cutis*) ist funktionell das vielseitigste Organ des menschlichen Körpers. Sie dient der Abgrenzung von innen und außen, umhüllt uns, weist Eindringlinge wie Krankheitserreger ab. Sie gibt uns mit ihren vielen Schichten und Anhangsgebilden (Talg- und Schweißdrüsen) Schutz vor Umwelteinflüssen wie übermäßige Hitze oder Kälte, die Pigmentierung der Haut hilft, dass die Sonne uns nicht so schnell verbrennt.

Sie ist aber auch ein Kontaktorgan. Wir kommunizieren über die Haut, nehmen Sinnesreize über sie auf, reagieren, offenbaren uns über die Haut, indem wir erröten, erblassen, auf erotische Reize reagieren oder auch nicht. Selbst ob wir die Wahrheit sagen, kann die Haut über ihren elektrischen Widerstand enthüllen.

Die Haut hat dank ihrer Keimschicht ein enormes Regenerations- und mit Hilfe von sofortiger Fibrinbildung ein Reparaturpotenzial. Sie ist extrem elastisch und kann sich – wie z. B. in einer Schwangerschaft – gewaltig dehnen. In dieser Extremsituation reißt bei einigen Frauen durch die östrogenbedingte Lockerung das Bindegewebe und hinterlässt Schwangerschaftsstreifen.

Daneben sind wir „bewohnte“ Wesen. Auch auf der gesunden Haut finden sich Pilze und Bakterien als körpereigene Flora. Kommen wir zu den Anhangsgebilden, fallen uns die Talgdrüsen ein, die die Haut geschmeidig halten. Schweißdrüsen dienen dem Temperatúrausgleich, ja selbst die Milchdrüsen sind modifizierte Hautdrüsen. Vergessen wir jedoch nicht, dass die Haut ein wichtiges Ausscheidungs- und Entgiftungsorgan ist. Jede weiß, wie un-

Haarpflege mit Duft

Ätherische Öle (äÖ) und/oder Heilpflanzenauszüge (A) eignen sich gut, um als Haarwasser eingesetzt zu werden.

- ▶ **Bergamotte** (äÖ): gegen Schuppen und fettiges Haar
- ▶ **Brennnessel** (A): gegen Schuppen und fettiges Haar, für Haarglanz und Anregung des Haarwachstums
- ▶ **Eukalyptus** (äÖ): stimuliert die Kopfhaut, tiefenreinigend
- ▶ **Lavendel** (äÖ): regt Haarwachstum an
- ▶ **Rosmarin** (A/äÖ): Haarglanz, regt Durchblutung und Haarwachstum an
- ▶ **Salbei** (A/äÖ): beruhigt die Kopfhaut, juckreizstillend
- ▶ **Ylang Ylang**: östrogenausgleichend, regt Haarwachstum an
- ▶ **Klettenwurzel**: durchblutungs- und haarwuchsfördernd

Haar muss jeden Tag aufs Neue in Form gebracht werden. Und das in einer Zeit, in der die hormonellen Schwankungen ohnehin schnell zu Hautunreinheiten führen. Erstaunlicherweise erleben manche Frauen ab 40 Jahren eine zweite Pubertät mit Pickeln und strähniigem Haar (siehe Kasten auf Seite 10).

Aknebehandlung mit Heilpflanzen statt Schulmedizin

Schulmedizinisch wird sowohl bei PCO (polyzystische Ovarien, siehe Kasten auf Seite 10) als auch bei jugendlicher Akne oft die Pille gegeben, auch jungen Mädchen, die noch gar keine Verhütung brauchen. Manche Pillenpräparate werden regelrecht mit ihrer Anti-Akne-Wirkung beworben. Daneben verschreiben Hautärzte lokale Mittel zur Desinfektion, aber auch Antibiotika, um die entzündeten Pusteln zum Abheilen zu bringen. Dies kann in Einzelfällen sinnvoll sein, eine langfristige Lösung bringt eher das naturheilkundliche Vorgehen.

Frauenmantel ist mit seinen Gerbstoffen eine ideal hautklärende Pflanze für junge Mädchen wie für die reife Frau ab 40. Ergänzt durch andere entzündungshemmende, hormonausgleichende und ausleitende Kräuter bildet sie die Basis eines wirksamen Aknetees, den Sie sich aus

- ▶ 30 g Stiefmütterchenkraut,
- ▶ 25 g Brennnesselkraut,
- ▶ 10 g Taubnesselblüten,

- ▶ 30 g Frauenmantelkraut,
 - ▶ 10 g Ringelblumenblüten und
 - ▶ 10 g Rosenblüten
- anmischen lassen können. Verwenden Sie 1 TL pro Tasse, gießen mit kochendem Wasser auf und lassen den Tee 7–10 Minuten ziehen. Trinken Sie dreimal täglich, jeweils vor den Mahlzeiten, eine Tasse.

Alternativ bieten sich Wala® Akne-Kapseln und Akne-Wasser zum Betupfen der Hautunreinheiten an. Vergessen wir auch den Leberstoffwechsel nicht, der mithilfe, den Hormonhaushalt auszugleichen. Er wird z. B. durch Ceres Taraxacum comp. (3-mal täglich 3 Tropfen) oder einen schönen Lebertee angeregt:

- ▶ 35 g Löwenzahnwurzel,
 - ▶ 25 g Odermennigkraut,
 - ▶ 20 g Pfefferminzblättern,
 - ▶ 30 g Benediktendistelkraut
- in der Apotheke anmischen lassen. Eine leberstärkende Kur mit 3 Tassen täglich über 4–6 Wochen ist besonders im Frühjahr angezeigt.

Übersäuerung mit Pizza, Cola und Co. kann der Körper nur unter Verlust von Mineralien ausgleichen, die dann wieder beim „Gerüstbau“ fehlen. Wenn übersäuerndes „Junk Food“, das zudem arm an Vitalstoffen ist, Haut und Haar in Mitleidenschaft zieht, ist umgekehrt klar, wie wir uns in dieser Beziehung Gutes tun können: Vollwertige, biologische, vegetarisch betonte und jahreszeitgemäße Ernährung versorgt unsere Hüllorgane optimal. Allerdings, die Vitamine B₂ und B₃ in Eiern, Fleisch, Fisch, Milchprodukten, Nüssen sind wichtig für eine stabile Haut und über den Beitrag von B₂ zur Blutbildung auch für die Haare. Die Vitamine B₅ (Pantothenäure) und B₇ (Biotin) in Hülsenfrüchten, Eigelb, Nüssen ebenso. Als kurmäßige Nahrungsergänzung (nicht als Ersatz für eine gute Ernährung) böte sich also ein Vitamin-B-Komplexpräparat an.

Auch die Vitamine C und E und vor allem ungesättigte Fettsäuren sollten ausreichend aufgenommen werden, was wiederum eine gesunde Darmfunktion voraussetzt. Bitterstoffe in der Nahrung (Endivien, Radicchio etc.), aber auch milchsauer vergorene Säfte oder Gemüse stärken die Darmflora.

Denken Sie neben einer basenreichen Ernährung auch gelegentlich an eine Basenkur mit einem guten Präparat (z. B. Basica® oder Basentabs Pascoe®).

Gute Öle wie Leinöl oder Borretschsamenöl können die Nahrung ergänzen, indem zweimal täglich ein Teelöffel über Gemüse oder Salat gegeben wird. Und daneben auch an eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr denken: Schlappe, trockene Haut kann das Ergebnis austrocknenden Kaffee- oder Alkoholkonsums sein. Wasser oder verdünnte Säfte ohne Zuckerzusatz sind optimale Getränke.

Schüßler-Salze gleichen den Mineralienhaushalt aus. Sie können in eine 1,5 Liter Wasserflasche je 10 Tabletten der Schüßler-Salze Nr. 6, 8 und 11 geben und diese Menge über den Tag verteilt trinken. Nr. 6, Kalium sulfuricum, wirkt belebend auf Haut und Haar, Nr. 8, Natrium chloratum, reguliert den Feuchtigkeitshaushalt, Nr. 11, Silicea, ist die Gerüstsubstanz schlechthin und stabilisiert Haut, Haar und Fingernägel. Diese Schüßler-Salze können auch über Cremes oder Lotionen (Orthim, Kalyana) gezielt über die Haut aufgenommen werden. Aber denken Sie auch an Öle, die nach dem Duschen auf der noch feuchten Haut emulgiert und so zum Einziehen gebracht werden.

Natürliche Mittel für ein gesundes Haarkleid

Es gibt zur Reinigung und Pflege der Haare längst jede Menge gute biologische Produkte, die Apothekerinnen, Drogistinnen und Kosmetikerinnen individuell empfehlen können. Nachweislich haarwuchsfördernd bei hormonell bedingtem Haarausfall z. B. in den Wechseljahren wirkt die Traubensilberkerze (*Cimicifuga racemosa*), die als Haartonikum CiMi® über Monate angewandt werden kann.

Zur verbesserten Ernährung des Haarbodens eignen sich gute Öle, allen voran Olivenöl, aber auch das von den Afrikanerinnen ins Spiel gebrachte Kokosöl oder Sheabutter als Grundlage einer pflegenden und haarwuchsfördernden Haarpflege. Unterstützt werden die Basissubstanzen von Heilpflanzenauszügen (A) und ätherischen Ölen (äÖ). Letztere müssen fein do-

Wie wirken sich die weiblichen Hormone auf Haut und Haar aus?

Das Auf und Ab der weiblichen Hormone in den verschiedenen Lebenszyklen hat großen Einfluss auf das Haut- und Haarbild.

In der Pubertät beginnen die Eierstöcke eines Mädchens zu wachsen und vermehrt Östrogen auszuscheiden. Die weibliche Körpersilhouette bildet sich heraus, Venus- und Achselhaare beginnen zu sprießen, der Körpergeruch verändert sich, das Mädchen wird zur Frau. Wird Östrogen zu wenig oder in zu starken Schwankungen ausgeschüttet, kann dies zu mehr oder weniger starken Hautunreinheiten führen. Rutschen junge Frauen später womöglich in eine komplette hormonelle Schiefelage im Sinne eines PCO-Syndroms (hohe Testosteron-, niedrige Östrogenwerte) kann es zu der typischen multiplen

Zystenbildung am Eierstock kommen, die den polyzystischen Ovarien (PCO) ihren Namen gegeben hat. Der Zyklus kann sich extrem verlängern, möglicherweise kommt es sogar zu einem kompletten Ausbleiben der Menstruation. Diese Erkrankung kann neben den beschriebenen Erscheinungen zu Übergewicht, Haarausfall auf dem Kopf und unerwünschtem Haarwuchs auf der Oberlippe, rund um die Brustknospen, also zum eher männlichen Venushaartyp führen.

Jedoch auch in der Prämenopause (zwischen 40 und 50 Jahren) mit typischerweise absinkenden Progesteronspiegeln berichten Frauen, vor allem in den Tagen vor den Tagen, über unreine Haut. In den Jahren danach gibt der Östrogenpiegel

mit zunehmend ausbleibender Menstruation nach. Frauen berichten über dünner und lichter werdendes Haar, mürbes Bindegewebe und Faltenbildung.

Haarausfall bei Frauen

In der Schwangerschaft steigt der Östrogen Spiegel an, mit der Geburt des Kindes fällt er schlagartig ab, so dass viele Frauen in der Stillzeit deutlichen, aber vorübergehenden Haarausfall beobachten.

In den Wechseljahren sinken die Östrogenwerte in Wellenbewegungen ab, das Kopfhair wird tendenziell lichter. Stress und Übersäuerung scheinen jedoch zusätzlich begünstigende Faktoren zu sein, ebenso wie Schilddrüsenstörungen. Eine Überfunktion dieses kleinen

Organs beschleunigt auch den Stoffwechsel der Haare, sie wachsen schneller, werden aber immer feiner und dünner, können ausfallen. Bei der Unterfunktion werden die Haare oft trocken, rau und stumpf und jede zweite Betroffene klagt über Haarausfall. Deshalb sollte bei entsprechenden Beschwerden immer die Schilddrüsenfunktion mit überprüft werden, fehlende Hormone ersetzt, eine hektische Schilddrüse gehemmt werden. Das Labor fördert bei Haarausfall auch oft eine Blutarmut (Anämie) als Ursache zu Tage. Durch die Menstruation verlieren Frauen regelmäßig Blut. Zwischen 40 Jahren und den Wechseljahren oft zu viel, so dass sie in eine Blutarmut rutschen und büschelweise Haare verlieren. Hier sollte das Bluteisen aufgefüllt werden.

sirt werden, z. B. insgesamt 10–15 Tropfen auf 100 ml in einem neutralen Shampoo (Balea med ph-Hautneutral Shampoo, Lavera Basis Sensitiv Duschbad für Haut und Haar) oder in einem Basisöl als Haarkur verwendet (siehe Kasten, Seite 9).

Für eine Glanz-Haarkur erwärmt man 50 ml Kokosöl sanft im Wasserbad, verquirlt das Öl mit 100 ml Sahne und dem Saft von ½ Zitrone. Aufs Haar auftragen, einwirken lassen, ausspülen

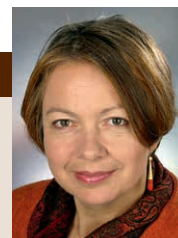
Für eine Haarkur mit Ei massiert man 1 Eigelb, 2 EL Olivenöl, 1 EL Zitronensaft, 3 Tropfen ätherisches Öl Rosmarin, 1 Tropfen Ylang-Ylang ins Haar, deckt mit Haube und Frotteetuch ab und spült nach 30 Minuten aus.

Mit ihrem hohen Kieselsäureanteil ist die Beinwellwurzel ein Klassiker der Haar-

wuchsförderung: 1 EL Wurzel mit ¼ l Wasser köcheln lassen, den Sud in die Kopfhaut einmassieren und unter Haube und Frotteetuch 20 Minuten einwirken lassen. Die anderen Heilpflanzen im Kasten auf Seite 9 sind als Auszug in Korn extrahiert und können als Haarwasser nach der Haarkur verwendet werden. ■

Autorin

Heide Fischer, Jahrgang 1954, Ärztin und Mitbegründerin der Frauengesundheitszentren Heidelberg und Freiburg. Seit 1998 in eigener frauennaturheilkundlicher Praxis in Freiburg im Breisgau. Sie schrieb im *Naturarzt* u. a. über Scheidenerkrankungen (5/2014), Frauengesundheit 55plus (12/2013) und Frauensexualität (7/2013).



Bitte beachten Sie:

Naturarzt-Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen beim Verlag. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechts ist ohne Zustimmung des Verlages strafbar. Dies gilt insbesondere für Nachdruck, Vervielfältigungen, Verwendung im Internet usw. Wir danken für Ihr Verständnis.