

Feuchtigkeits- und Schleimerkrankungen mit Schwerpunkt auf Akne

**Diplomarbeit im Rahmen der
Ausbildung zur TCM-Beraterin**

Ariane Füßl

Straßwalchen, August 2011

Inhalt

EINLEITUNG	4
Persönliche Motivation	5
Meine Ernährung damals	5
FEUCHTIGKEIT, FEUCHTE HITZE, SCHLEIM UND TAN	7
Feuchtigkeit	7
Milz und 3-fach-Erwärmer	7
Niere	8
Lunge	8
Wo kann man Feuchtigkeit sehen?	8
Feuchte Hitze	9
Schleim	9
Zäher Schleim = Tan	10
THERAPIE BEI FEUCHTIGKEITSPROBLEMATIKEN	12
Welche Ernährung befeuchtet?	12
AKNE AUS WESTLICHER SICHT	16
AKNE AUS SICHT DER TCM	18
Entstehung der Krankheit und beteiligte Organe	18
Schwaches Milz Qi	18
Lunge und Dickdarm	19
Emotionen	20
Klimatische Faktoren (äußere Faktoren)	21
Verschiedene Formen der Akne vulgaris	21
Die richtige Ernährung bei Akne	24
Die Mitte stärken	24

Die Feuchtigkeit ausleiten	27
Hitze und Bluthitze klären	28
Blut und Säfte aufbauen	29
Begleitende Maßnahmen	31
Pflege von außen – sich Umsorgen	31
NACHWORT	33
QUELLENVERZEICHNIS	35

Einleitung

Das Thema „Feuchtigkeit“ ist mir ein besonders Anliegen, da ich den Eindruck habe, dass Feuchtigkeitserkrankungen immer stärker zunehmen. Das liegt meiner Meinung nach vor allem daran, dass die westliche Gesellschaft unzureichendes Wissen hat, was die richtige Ernährung angeht. Zwar steigt der Trend, sich gesund zu ernähren immer mehr, doch was man im Westen unter gesunder Ernährung versteht, hat nichts mit energetischer, bekömmlicher Nahrung zu tun.

Angepasst an unseren stressigen Lebensstil muss es auch bei der Ernährung schnell gehen. Kalte Snacks den Tag über verteilt werden empfohlen, viel Rohkost, viele Vollkornprodukte und vor allem Milchprodukte. Besonders willkommen ist die Mikrowelle, dann spart man sich auch noch ein paar Minuten beim Aufwärmen.

Tatsache ist, dass diese Form der Ernährung qi-leer ist. Das heißt, sie nährt uns nicht richtig und bringt uns nichts an Energie – im Gegenteil; unser Körper muss eine ganze Menge Kraft aufwenden, um die Nahrung zu verdauen. Kein Wunder, dass viele Menschen unter Müdigkeit und Abgeschlagenheit leiden.

Das Gefühl für den eigenen Körper ist bei den meisten Menschen unserer Gesellschaft schon verloren gegangen. Sich selber mit gutem Essen zu versorgen, zu kochen und sich das zu gönnen, was man gerade braucht – das können noch die wenigsten.

Wenn man sich an die Ernährungsempfehlungen des Westens hält ist es kaum vermeidbar, dass Feuchtigkeit und in weiterer Folge Erkrankungen entstehen.

Die Milz (chinesisch steht die Milz nicht nur für das Organ an sich, sondern auch für die Verdauungskraft) wird durch die Zuschüttung mit Milchprodukten und Rohkost stark geschwächt und kann die Nahrung nicht mehr verwerten; Feuchtigkeit (westlich Schlacken) entsteht.

Die Feuchtigkeit ist ein Nährboden für unzählige Krankheiten, wie zB Cellulite, Akne, Neurodermitis, Herpes, Gicht usw...

Auch ich war lange Zeit von einer Feuchtigkeitserkrankung betroffen, denn ich litt jahrelang unter Akne. Im folgenden Kapitel gehe ich näher auf meine Krankheitsgeschichte ein.

Persönliche Motivation

Glänzende, großporige, pickelige Haut – damit hatte ich schon im Alter von elf Jahren zu kämpfen.

Meine Teenager-Zeit bestand zu einem großen Teil auch darin, von einem Hautarztbesuch zum nächsten zu laufen, täglich verschiedene Cremes auszuprobieren – auch wenn ich irgendwann aufhörte zu hoffen, dass sie helfen. Ein normaler Besuch im Reformhaus endete immer damit, dass mir verschiedene Kosmetika angedreht wurden, musste ich schnell was von der Apotheke holen, wurde ich auch dort mit Ratschlägen und Pulverchen überschüttet, langfristig geholfen hat aber nichts.

Meine Haut war gerötet, fettig, pickelig und zum großen Überfluss hatte ich immer wieder Ekzeme um den Mund, zwischen den Augenbrauen und am Haaransatz.

Nach jahrelangem Kampf stieß ich im Alter von 16 endlich auf die TCM und stellte drastisch meine Ernährung um. Ich aß ein ganzes Jahr lang keine Milchprodukte und kein Brot mehr und begann, mir bekömmliche Mahlzeiten mit viel Hirse und Reis zu kochen. Man konnte schier zusehen, wie meine Haut jeden Tag schöner und reiner wurde. Die Akne war innerhalb von wenigen Monaten ganz abgeheilt. Es war ein wunderschönes Gefühl mitzuverfolgen, wie das Hautbild sich täglich besserte, ganz ohne jegliche Creme oder Antibiotikum.

Die Akne hat zwar einige Spuren in meinem Gesicht hinterlassen, doch im Großen und Ganzen bin ich mit meinem Hautzustand sehr zufrieden. Ein besonders angenehmes Gefühl ist es vor allem zu wissen, dass ich es selber im Griff habe, wie meine Haut aussieht und ich mein natürliches Gefühl für den Körper zurückgewonnen habe.

Meine Ernährung damals

Was eine zu befeuchtende Ernährung im Körper auslösen kann, finde ich sehr faszinierend.

Auch ich war ein Mensch, der sich immer gesund ernähren wollte und auch geglaubt hat, dass er das tut.

Ich war schon im Kindesalter sehr interessiert in gesunder Ernährung und begann schon früh, diverse Bücher über Ernährung zu lesen. Blöderweise fiel mir damals kein einziges Fünf-Elemente-Buch in die Hände, dafür umso mehr Bücher der sogenannten „Vollwertküche“. Ich war eine motivierte Köchin, daher backte ich regelmäßig Vollkornbrot aus Sauerteig, Vollkornlaibchen und Vollkornkuchen. In der Früh aß ich meinen Frischkornbrei oder gleich einfach nur Obst bis Mittag. Ich war eine leidenschaftliche Esserin und stopfte mich mit meinen „gesunden, selbstgemachten Vollwertgerichten“ zu. Gesundheitlich ging es mir dabei aber weniger gut – neben meinen immensen Hautproblemen war mir ständig kalt, ich hatte enorme Blähungen und hatte bis zu fünfmal täglich breiigen Stuhlgang. Ich wunderte mich, weil ich mich ja so gesund ernährte und außerdem gibt es ja zum Glück westlich gesehen für alles eine Erklärung. Die Blähungen sind ein gutes Zeichen – denn das heißt, dass der Darm so richtig arbeitet und fünf Mal täglich Stuhlgang ist auch Zeichen einer guten Verdauung – man muss heutzutage ja sowieso froh sein, wenn man überhaupt aufs Klo gehen kann.

Und die Akne? Ja, das ist die Pubertät, die Hormone, „entweder man hat’s halt oder nicht“! Aber dafür gibt es ja Antibiotikum zum kurzfristigen Unterdrücken.

So fand ich mich mit meinen Wehwehchen ab – bis ich auf die TCM stieß.

In den folgenden Kapiteln erläutere ich, was man unter Feuchtigkeit, feuchter Hitze, Schleim und Tan versteht, wie diese entstehen und was sie im Körper auslösen können.

Feuchtigkeit, feuchte Hitze, Schleim und Tan

Im folgenden Kapitel beziehe ich mich zu einem großen Teil auf Claude Diolosa ¹

Feuchtigkeit

Feuchtigkeit stellt eine Fehlfunktion von drei wichtigen Organen dar; eine Fehlfunktion von Milz, Lunge und Niere. Ein Krankheitsbild von Feuchtigkeit sind zum Beispiel Ödeme (=Wasseransammlungen). Je nachdem, wo sich diese Wasseransammlungen befinden, kann man feststellen, welches Organ betroffen ist.

Für Feuchtigkeitsproblematik zuständige Organe und Zusammenhänge:

Milz und 3-fach-Erwärmer

Das wichtigste Organ, betreffend Feuchtigkeitsumwandlung ist die Milz, denn diese herrscht über die Transformation und Transport von Wasser und Nahrung. Fehlt es der Milz jedoch an Energie und Wärme, liegt also ein Milz Qi Mangel oder sogar ein Milz Yang Mangel vor, kann diese die Nahrung und Flüssigkeiten nur unzureichend transformieren und es kommt zu Feuchtigkeit. Ein schwaches Milz Qi bedeutet also nichts anderes als eine mangelhafte Verdauungskraft bzw. Umwandlungskraft von körperfremden in körpereigene Stoffe. Das heißt, der Stoffwechsel funktioniert nicht optimal.

Da die Milz eine Verbindung zum 3-fach-Erwärmer San Jiao hat (die Milz steht nach der Organuhr direkt in der Position zum 3-fach-Erwärmer zwischen 9 und 11 Uhr), kommt es bei einer Feuchtigkeitsproblematik in der Milz in weiterer Folge zu einer

¹ Claude Diolosa, in seiner Kasette „Feuchtigkeit, Schleim und Tan“

Feuchtigkeitsstagnation im 3-fach-Erwärmer. Dieser beherrscht die Wasserwege und ist dafür zuständig, den Organismus zu bewässern. Bei einem Milz Qi oder Milz Yang Mangel kommt es also zu einer Wasserresorptionsproblematik im Körper und die Körperflüssigkeit wird nicht mehr richtig umgewandelt. „Sie ufert aus der Leitbahn und siedelt sich im Gewebe, unterhalb der Haut, an.“²

Niere

Auch eine Nierenschwäche kann Auslöser für eine Feuchtigkeitsproblematik sein. Vor allem bei angeborener, also konstitutioneller Nieren Qi oder Yang Schwäche kommt es automatisch zu einem Milz Qi und Yang Mangel, da Wasser Erde aufweicht und umgekehrt, Erde Wasser aufsaugt. Da die Milz jedoch nicht viel Qi von der Niere „aufsaugen“ kann, wird auch sie qi-leer werden und es kommt zur oben beschriebenen Problematik.

Lunge

Die Lunge regelt die Wasserwege, das heißt, sie ist dafür zuständig, die Flüssigkeiten in Form von Nebel im ganzen Körper zu verteilen. Außerdem versorgt sie auch die Körperoberfläche mit der aus der Nahrung gewonnenen Essenz, darum weist sie eine enge Verbindung zur Haut auf. Liegt eine Fehlfunktion im Bereich Lunge vor, was bei einer Milz Qi- Schwäche häufig passiert, da Milz und Lunge Zwillingsorgane sind, führt diese ebenfalls zu einer Flüssigkeits- und Feuchtigkeitsproblematik im Körper, vor allem im oberen Bereich des Körpers.

Wo kann man Feuchtigkeit sehen?

Je nachdem, wo die ausgeprägteste Schwäche liegt, stellt sich die Feuchtigkeitsproblematik in den unterschiedlichsten Teilen des Körpers dar.

Ist die Milz Auslöser oder meist betroffener Funktionskreis, kommt es zu Feuchtigkeitsansammlungen im ganzen Körper. Ist der Auslöser eine Nieren Qi und Yang-Schwäche, siedelt sich die Feuchtigkeit vermehrt im unteren Bereich des Körpers an --es kommt zu Bindegewebsschwäche, Cellulite, geschwollenen Beinen und Krampfadern.

² Zitat aus dem Schlossberginstituts- Skriptum 2007

Wenn vor allem die Lunge betroffen ist, entstehen Ödeme im oberen Körperbereich, wie zum Beispiel ein geschwollenes Gesicht am Morgen.

Natürlich kann in anderen Funktionskreisen, wie zB Leber, Gallenblase, Dickdarm, auch eine Feuchtigkeitsproblematik vorherrschen, aber Auslöser dafür sind immer entweder Milz, Niere oder Lunge.

Feuchte Hitze

Es kann davon ausgegangen werden, dass primär eine angeborene oder erworbene Schwäche von Milz und Magen zu der Entstehung von feuchter Hitze führt. Wenn diese längere Zeit im Körper verweilt bzw. stagniert, entsteht durch die Körpertemperatur zusätzlich Hitze. Dieser Prozess wird unterstützt durch eine ungünstige Ernährung (zu süß, zu viel, zu fett), die ihrerseits zur Entstehung von Feuchtigkeit bzw. feuchter Hitze beiträgt.

Feuchtigkeit sinkt. Das heißt, wenn im mittleren Erwärmer/in der Milz Feuchtigkeit vorherrscht, wird diese früher oder später auch auf den unteren Erwärmer übergehen. Darum sind Leber, Blase und Niere sehr häufig davon betroffen. Krankheiten die den unteren Erwärmer betreffen sind meistens „Feuchte-Hitze“-Erkrankungen.

Feuchte Hitze ist also eine Fortsetzung von Feuchtigkeit. Sie ist etwas dickflüssiger als Feuchtigkeit, jedoch noch nicht so dickflüssig wie Schleim.

Schleim

Schleim ist ebenso eine Fortsetzung von Feuchtigkeit, eine Verdichtung von Flüssigkeiten. Wenn, wie schon oben beschrieben, durch eine Fehlfunktion der Mitte Feuchtigkeit entsteht und es daher zu einer Stagnation kommt, verdichtet sich die Feuchtigkeit und es wird daraus Schleim.

Schleim ist von seiner Beschaffenheit dichter als Feuchtigkeit und Feuchte Hitze.

Man unterscheidet zwischen kaltem Schleim, wenn der Auswurf weißlich ist und heißem Schleim, wenn er gelblich ist.

Die Bewegungsrichtung von Schleim

Schleim bewegt sich der Qi-Flussrichtung entlang, das heißt, er kann sich in allen Meridian-Strukturen einnisten und alle Leitbahnen betreffen. Er folgt der Bewegung des Qi in den jeweiligen Funktionskreisen. Wenn Schleim sich nach oben bewegt, betrifft er häufig das Herz und zwar auf der Geistesebene. Der Schleim verschließt die Herzkanäle und es kann zu Krankheiten wie zum Beispiel Schizophrenie, manische Depression bzw. anderen Manien kommen. Auch das angeborene Down Syndrom zählt hier dazu.

Schleim kann sowohl die körperliche, als auch die geistige Ebene betreffen. Man unterscheidet zwischen substanzhaften Schleim, der sich auf der körperlichen Ebene zeigt und substanzlosen Schleim, der sich auf der geistigen Ebene bemerkbar macht.

Zäher Schleim = Tan

Tan ist die höchste Stufe der Feuchtigkeitsproblematik. Es ist eine Verdichtung von Schleim, ausgelöst durch Stagnation. Tan ist nicht mehr dickflüssig, sondern bereits eingedickt, die Feuchtigkeit ist verköchelt, die Schlacke bleibt über.

Verschiedene Faktoren müssen vorherrschen, damit Tan entstehen kann:

Vordergründig ist die Feuchtigkeitsproblematik durch die schwache Milz. Weiteres spielt eine gewisse emotionale Labilität eine Rolle, wie zum Beispiel ein Schockerlebnis, Frustration und Zorn. Im Grunde führt jede Emotion zu Hitze. Auch mangelnde körperliche Bewegung muss hier als Faktor erwähnt werden. Beides, sowohl Emotionen sowie auch mangelnde körperliche Bewegung, führen zu Stagnation. Auch Rauchen, scharfe Gewürze und Säftemangel können unter Umständen zu Tan führen, denn alle drei Faktoren lassen die Feuchtigkeit verköcheln.

Tan hat viele Gesichter wie zum Beispiel Ateromen, Lipomen, Gallensteine Blasensteine, Nierensteine. Jedoch betrifft Tan nur die körperliche und niemals die geistige Ebene.

Tan-Erkrankungen sind im Allgemeinen sehr schwer therapierbar. Ernährung alleine bewirkt zu wenig, man braucht auf alle Fälle Kräuter und Akupunktur um eine Besserung zu erzielen.

Therapie bei Feuchtigkeitsproblematiken

Welche Ernährung befeuchtet?

Der Aufbau und die Pflege der Energie der Mitte (Magen, Milz) ist eines der wichtigsten Prinzipien in der TCM. Die Hauptfunktion der Mitte ist es, die Essenz der Nahrung in Blut, Qi und Säfte umzuwandeln und im ganzen Körper zu verteilen.

Wenn die Mitte also gut resorbiert, kommt es erst gar nicht zu Feuchtigkeit.

Die Chinesen sagen, dass die Milz Trockenheit und Wärme liebt.

Das stärkt die Mitte

- dreimal täglich eine warme; saftige, bekömmliche Mahlzeit einnehmen
- langsam essen und gründlich kauen
- keine kalten Flüssigkeiten zum Essen trinken, sondern leichte Suppe oder heißes Wasser trinken
- schwierige Diskussionen beim Essen vermeiden
- nicht völlig satt essen
- Pausen von drei bis fünf Stunden zwischen den Mahlzeiten einhalten (erst wieder essen, wenn man Hunger hat; Zeichen, dass die letzte Mahlzeit verdaut ist)

Zu empfehlen sind besonders

- gekochtes Getreide
- einfache Mahlzeiten (nicht zu viele verschiedene Eiweiße und Kohlehydrate kombinieren)
- viel Gemüse (am besten nur kurz gedünstet bzw. angebraten)
- Speisen, die der Jahreszeit entsprechen
- neutrale Nahrungsmittel, denen man warme und erfrischende Zutaten unterfügt und beimischt
- aromatische Gewürze, die beim Verdauen helfen

Das schwächt die Mitte

- kalte Mahlzeiten, Brotmahlzeiten
- Milchprodukte
- zu viel Rohkost
- Südfrüchte
- eisgekühlte Speisen oder Getränke
- Zucker
- Alkohol
- Kaffee
- Mikrowelle, Tiefkühlkost, Fertigprodukte

Ist die Mitte schwach und wird sie durch zu befeuchtende Ernährung zusätzlich geschwächt, entstehen Feuchtigkeitsproblematiken.

Es gibt aber jede Menge Nahrungsmittel, die dabei helfen, die Feuchtigkeit umzuwandeln oder auszuleiten. Die wichtigsten davon möchte ich vorstellen:

Feuchtigkeits-ausleitende Nahrungsmittel

- Reis
Geschmack: süß/bitter, Temperatur: neutral. Reis hat die Eigenschaft, die Feuchtigkeit auf milde Art auszuleiten
- Hirse
Geschmack: süß, Temperatur: neutral bis warm. Hirse mit ihrer trocknenden Eigenschaft stärkt die Mitte und trocknet die Feuchtigkeit.
- Quinoa
Geschmack: süß/bitter, Temperatur: warm. Das Gänsefußgewächs aus den Anden hilft mit seinem bitteren Geschmack, die Feuchtigkeit auszuleiten.
- Zucchini, Melanzani, Champignons
Geschmack: süß, Temperatur: kühl. Diese drei Gemüsesorten haben die Eigenschaft, Feuchtigkeit in Säfte umzuwandeln.

- Azukibohnen
Geschmack: süß, sauer, Temperatur: neutral.
- Bittere Blattsalate, wie Ruccola, Endivien
Geschmack: bitter, Temperatur: kühl/kalt. Durch den bitteren Geschmack haben diese Salate die Eigenschaft, die Feuchtigkeit auszuleiten.
- Kaffee, Grüner Tee, Schwarztee
Geschmack: bitter, Temperatur: kühl. In geringen Mengen genossen eignen sich diese Getränke sehr gut, um feuchte Hitze auszuleiten und zu trocknen.

Zusätzlich ist der Einsatz von Kräutern sehr wirkungsvoll. Je nach Syndrom werden aromatische Kräuter verwendet, um die Mitte zu stärken und bittere Kräuter, die entfeuchten und entschleimen. Die wichtigsten Küchenkräuter beschreibe ich unten:

³Aromatische; warme Kräuter:

Diese Gruppe von Kräutern wirken tonisierend und aufbauend, jedoch auch erwärmend und trocknend, darum muss besondere Vorsicht bei Blutmangel, Säftemangel, Yin- mangel und jeglichen Hitzezuständen gegeben sein. Eingesetzt werden sie bei einem Milz Qi und Yang Mangel, feuchter Kälte und kaltem Schleim.

- Kardamom
Geschmack: scharf, Temperatur: warm. Orbisbezug: Lunge, Milz, Magen. Er hat die Eigenschaft, Schleim um zu wandeln, die Mitte zu wärmen, das Qi nach unten zu bewegen.
- Thymian
Geschmack: bitter, Temperatur: warm. Orbisbezug: Niere, Lunge Magen. Thymian wirkt Schleim-Kälte entgegen.

³ Ich stütze mich hierbei auf folgende Quellen: Skriptum Schlossberginstitut 2007, „westliche Kräuter“ von Florian Ploberger

- Rosmarin
Geschmack: bitter/scharf, Temperatur: warm, Orbisbezug: Nieren, Milz, Gallenblase. Tonisiert das Milz und Nieren Qi und Yang.
- Knoblauch
Geschmack: scharf, leicht süß, Temperatur: warm. Orbisbezug: Lunge, Dickdarm, Milz, Leber, Herz. Knoblauch tonisiert das Yang und vertreibt Feuchtigkeit, Schleim-Kälte sowie aufgrund von Feuchter Kälte entstandene Feuchte Hitze.
- Meerrettich(Kren)
Geschmack: scharf, Temperatur: heiß. Orbisbezug: Herz, Lunge, Magen. Tonisiert das Yang und vertreibt Feuchte Kälte in Lunge, Dickdarm und Unterem Erwärmer.

Bitter-kalte Kräuter:

Diese Form von Kräuter haben die Eigenschaft, die Feuchtigkeit auszuleiten. Ihre nach unten gerichtete und kühle Wirkung kann aber das Qi schwächen. Sie werden eingesetzt, wenn schon eine Hitzeproblematik entsteht – bei Feuchter Hitze und gelbem Schleim.

- Löwenzahn
Geschmack: bitter, Temperatur: kalt, Orbisbezug: Leber, Magen. Leitet Feuchte Hitze aus.
- Salbei
Geschmack: scharf, bitter, astringierend, Temperatur: kühl. Orbisbezug: Magen, Lunge. Tonisiert das Milz-Qi und Milz Yang. Leitet Feuchtigkeit in der Milz und Lunge aus.
- Brennnessel
Geschmack: bitter, astringierend. Temperatur: kühl. Orbisbezug: Leber, Lunge, Milz, Blase. Vertreibt Feuchtigkeit aus der Lunge und dem Unteren Erwärmer.

Aufgrund meiner persönlichen Geschichte möchte ich auf eine Form der Feuchtigkeitserkrankung – nämlich Akne – genauer eingehen.

Akne aus westlicher Sicht

⁴Akne ist die häufigste Hautkrankheit in unserer westlichen Gesellschaft. Fast jede dritte Person leidet irgendwann in ihrem Leben an einer Form von Akne.

Gekennzeichnet ist die Krankheit durch Mitesser, Pickel und Pusteln auf der Haut, die aufgrund von entzündeten Talgdrüsen der Haut entstehen. Vorwiegend tritt die Akne im Gesicht, Nacken und Dekolleté auf. Je nach Akne-Form können aber auch Rücken, Achseln sowie Genital-, Gesäß- und Leistenregion betroffen sein. Je nach Ursache der Akne sowie Art und Schweregrad der auftretenden Hautunreinheiten unterscheidet man verschiedene Formen.

Die häufigste Form der Akne ist die gewöhnliche Akne (***Acne vulgaris***): Diese Form tritt meist zu Beginn der Pubertät auf; dabei sind folgende Ausprägungen möglich:

- die Akne zeigt sich vor allem durch Mitesser
- die Akne geht vor allem mit entzündeten Papeln und Pusteln einher
- die Akne äußert sich durch große entzündliche Knoten, Abszesse, Krusten und Narben

Neben den sichtbaren Symptomen auf der Haut wird vor allem das Selbstwertgefühl der Betroffenen besonders verletzt, die täglich den Blicken der Umwelt ausgesetzt sind.

Leider behandelt die Schulmedizin Akne nur symptomatisch. Therapien mit Antibiotika, Pille und Schälkuren mit Fruchtsäure sind sehr gängig. Besonders betroffen macht mich, dass immer mehr Ärztinnen und Ärzte ihren Aknepatienten Isotretinoin/ Roaccutantabletten verschreiben. Hierbei wird die Größe der Talgdrüsen verkleinert, damit diese nur mehr kleine Mengen Talg produzieren können. Die

⁴ Diese Informationen ziehe ich zum einen aus meinem eigenen Wissen, zum anderen aus dem Buch „Kursbuch der Gesundheit“

Nebenwirkungen sind jedoch enorm. Da der Körper auf diese Weise gänzlich von innen „getrocknet“ wird, kann es zu Symptomen wie Haarausfall, trockene, juckende Augen, Schälung der Haut, Bindehautentzündung, Depressionen, Leberentzündungen, etc. kommen.

Alle genannten Nebenwirkung weisen darauf hin, dass durch die Tabletten ein schwerer allgemeiner Yin, Blut und Säftemangel erzeugt wird.

Schon allein die Tatsache, dass man unter Einnahme der Tabletten auf keinen Fall schwanger werden darf, da das Kind sonst mit fast 100prozentiger Wahrscheinlichkeit behindert ist, zeigt, wie schädlich diese Art von Therapie ist.

Ich habe schon drei Zungen von Personen gesehen, die eine Roaccutan-Therapie hinter sich haben. Alle drei Zungen weisen einen erschreckend starken Yin Mangel in allen Organen auf mit entsprechenden Symptomen, und das schon in jungem Alter.

Akne aus Sicht der TCM

Dieses Kapitel beschreibt, wie Akne aus Sicht der TCM entsteht und welche energetischen Ungleichgewichte damit verbunden sind. Außerdem werden die Funktionskreise, also Organsysteme, beschrieben, die bei der Akne eine Rolle spielen.

Wörtlich übersetzt bedeutet das chinesische Wort für Akne übrigens „weiße Hörner“. Damit beschreiben die Chinesen anschaulich das Erscheinungsbild dieser Hautkrankheit.

Entstehung der Krankheit und beteiligte Organe

Bei der Entstehung von Krankheiten können laut der chinesischen Medizin verschiedene Faktoren zusammenspielen.⁵ Man unterscheidet zwischen „äußeren Faktoren“, dh klimatische Faktoren wie Wind, Kälte, Hitze, Feuchtigkeit, Trockenheit und „inneren Faktoren“, unsere Emotionen. In der TCM wird jedem Organ eine bestimmte Emotion zugeordnet. Zum Beispiel kann Wut die Leber erhitzen und aufsteigen lassen, und umgekehrt eine hitzige Leber für einen Wutausbruch verantwortlich sein. Trauer ist der Lunge zugeordnet, Angst den Nieren, sich Sorgen machen der Milz und das Herz ist im Grunde an jeder Emotion beteiligt. Eine Krankheit kann aufgrund von äußeren und inneren Faktoren entstehen, aber auch unsere Nahrung und unsere Konstitution ist mitbeteiligt. Meistens herrscht ein Ungleichgewicht von verschiedenen Faktoren vor.

Auf die bei Akne auslösenden Faktoren gehe ich näher ein.

Schwaches Milz Qi

Es kann davon ausgegangen werden, dass bei jeder Form von Akne ein schwaches Milz Qi vorherrscht, da es wegen der unzureichenden Resorption zu Feuchtigkeit und in weiterer Folge zu Feuchter Hitze kommt, wie schon oben genauer beschrieben. (vgl. mit Kapitel „Feuchtigkeit“).

⁵ Florian Ploberger in Kirschbaum und Noll- Stresskrankheiten

Diese Feuchtigkeit will den Körper irgendwie verlassen und wählt dazu im Falle des/der Akne Patienten die Haut aus. Charakteristisch für die viele Feuchtigkeit ist eine glänzende, großporige Haut mit Mitessern. Liegen auch rote Pickel mit gelben Eiter vor, spricht man schon von Feuchter Hitze.

Übrigens ist das schwache Milz Qi auch der Grund, warum nach Absetzen der Pille oder des Antibiotikums die Akne wieder stärker wird. Sowohl Antibiotikum als auch Pille haben eine stark kühlende Wirkung auf die Milz und in weiterer Folge auf andere Funktionskreise. Darum kommt es bei der Einnahme dieser Präparate zu einer Linderung der Akne-Entzündungen. Da jedoch die Milz, die ohnehin schon schwach ist, durch solche Mittel noch schwächer wird, kommt es nach dem Absetzen zu einer Verschlimmerung des Hautbildes, weil die Milz noch weniger Feuchtigkeit umwandeln kann als zuvor.

Lunge und Dickdarm

⁶Die Haut ist in der TCM- Lehre der Lunge (auch genannt „Ratgeber des Herzen) zugeordnet, darum spielt sie bei der Akne eine große Rolle. Da (wie oben genauer beschrieben) die Lunge die Aufgabe hat, die Haut mit Flüssigkeiten und aus der Nahrung gewonnenen Essenz zu versorgen, zeigt sich ein Ungleichgewicht dieses Funktionskreises an der Haut. ⁷Laut Florian Ploberger liegt jeder Hautproblematik eine Schwäche des Wei Qi (Abwehr qi) zugrunde. Das Wei Qi wird dem Funktionskreis „Lunge“ zugeordnet und dient als Schutz vor äußeren schädlichen Einflüssen (äußeren Krankheitsfaktoren). Zudem sorgt das Wei Qi dafür, dass die Körperoberfläche gewärmt wird und die Poren geöffnet und geschlossen werden (Regulation des Schweißes). Tagsüber bewegt sich das Wei Qi an der Körperoberfläche, nachts schützt es die inneren Organe.

Das Bruderorgan der Lunge ist der Dickdarm, der speziell bei Akne Patienten oft von feuchter Hitze betroffen ist. Grund dafür ist unter anderem, dass der Dickdarm, der auch „Transport- Minister“ genannt wird, eine enge Verbindung zur Milz hat. Wenn die Milz die Nahrung nicht richtig umwandelt, gibt sie die Feuchtigkeit an den

⁶aus „Gesichtsdiagnose“ von Ilia Bridges

⁷ „Diagnose und Therapie“ von Florian Ploberger

Dickdarm weiter, wo sie sich spätestens hier zu Feuchter Hitze umwandelt. Ein Zeichen dafür ist entweder stinkender Durchfall, wenn die Feuchtigkeit überwiegt, oder Verstopfung, wenn die Hitze überwiegt. Tatsache ist, dass der Stoffwechsel und die Ausscheidung in diesem Fall nicht gut funktionieren, was sich direkt auf den Hautzustand auswirkt.⁸ Die Funktion des Dickdarms spiegelt sich im Gesicht in den beiden Falten, die von der Nase seitlich am Mund entlang laufen (*Fa-ling*-Linien). Hier lässt sich an der Farbe oder an Hautunreinheiten ablesen, ob der Dickdarm körperlich oder psychisch gut funktioniert. Der Dickdarm bestimmt darüber, was wir im Körper (oder in unserem Leben) behalten oder wieder loswerden möchten. Er entscheidet, was zu uns gehört und was nicht.

Emotionen

Dass Emotionen eine wichtige Rolle bei der Akne oder überhaupt bei Hautkrankheiten spielen, ist altbekannt. Die Haut wird im Volksmund auch als „Spiegel der Seele“ bezeichnet. Auch Redewendungen, wie „das geht einem unter die Haut“, „das juckt mich nicht“ oder „das ist zum Aus der Haut fahren“, weisen auf die enge Verbindung von Haut und Psyche hin.

Jeder Mensch, dessen Körper sich die Haut als sein Ventil sozusagen „ausgesucht“ hat, weiß sicher, wie sehr sich sein emotionaler Zustand auf die Haut auswirkt. Der Grund ist ganz einfach, dass durch jede der fünf Emotionen – Freude, Zorn, Traurigkeit, Angst, Sorge und Schock – ein Ungleichgewicht im Organsystem hervorgerufen wird.

Als Beispiel, wie sich eine Emotion auf die Haut auswirken kann, möchte ich eine sehr häufige Emotion, nämlich Stress, anführen. Bei Stress erhitzt sich die Leber, was einerseits (wenn schon Feuchtigkeit in der Leber vorliegt) zu einer feuchten Hitze der Leber führen kann. Dies wird sich im Falle einer Akne mit entsprechenden Pusteln am Lebermeridian zeigen. Andererseits kommt es durch den Stress zu einer Leber Qi Stagnation. Diese Stagnation blockiert erstens den allgemeinen Qi-Fluss und es kann deshalb zu einem gestörten Stoffwechsel kommen. Dieser Vorgang wird in der TCM als „Holz attackiert Erde“ beschrieben. Außerdem kann sich durch die

⁸ „Gesichtsdiagnose“ von Lilian Bridges

Stagnation das Blut erhitzen und stagnieren – was sich wiederum auf die Haut auswirkt.

Klimatische Faktoren (äußere Faktoren)

⁹Die sechs „Pathogenen Faktoren“ Wind, Kälte, Sommer-Hitze, Feuchtigkeit, Trockenheit und Hitze sind klimatische Zustände, die den Körper von außen angreifen, durch die Haut in den Körper eindringen und Ungleichgewichte/ Krankheiten verursachen können.

Laut Florian Ploberger sind Hautprobleme, die ausschließlich aufgrund von inneren Ursachen entstehen, leichter zu behandeln, als Hautprobleme die aus „inneren“ und „äußeren“ Ursachen resultieren.

Verschiedene Formen der Akne vulgaris

¹⁰In seinem Buch Diagnostik und Therapie beschreibt Ploberger fünf Syndrome als Ursache von Akne:

- Hitze in der Lunge
- Magen- Feuer
- Bluthitze
- Toxische Hitze
- Feuchte Hitze mit Blut- Stagnationen

Ich persönlich bin der Meinung, dass sich bei einer Akne meistens mehrere der oben genannten Syndrome mischen können oder sich das eine durch das andere ergibt. Außerdem glaube ich, dass sich diese Syndrome meistens erst bilden, weil schon als Grundursache ein schwaches Milz Qi und/oder ein schwaches Wie Qi besteht. Jedoch ist es sicherlich für die Behandlung wichtig, das offensichtlich ausgeprägteste Syndrom zu erkennen und zu behandeln. In Folge möchte ich die einzelnen Syndrome und die von Florian Ploberger vorgeschlagenen Kräuter vorstellen:

⁹ Florian Ploberger in „Stresskrankheiten“

¹⁰ aus „Diagnostik und Therapie“ von Florian Ploberger

1.) Akne aufgrund einer Lungenhitze

Ursache: Äußerer Wind bringt eine schon bestehende Hitze in den Bereich der Haut.

Betroffene Hautstellen: Stirn und Nase

Allgemeine Symptome: Trockenheit im Nasen- und Mundbereich, trockener Stuhl

Zungenkörper: rot

Zungenbelag: dünn, weiß

Puls: oberflächlich, gleitend

Kräuter: Lungenkraut, Vogelknöterich, Erdrauch, Isländisch Moos, Rhabarber

2.) Akne aufgrund einer Magen Feuers

Ursache: zu erhitzende Ernährung, Rauchen, Alkohol

Betroffene Hautstellen: Regionen im Bereich des Mundes, Brustkorb, oberer Rücken

Allgemeine Symptome: Heißhunger, trockener Mund, Durst, Verlangen nach kühlen Getränken, trockener Stuhl

Zungenkörper: rot

Zungenbelag: gelb, trocken

Puls: voll, schnell

Kräuter: Erdrauch, Kamille, Pfefferminze, Ockergelber Hohlzahn

3.) Akne aufgrund einer Bluthitze

Betroffene Hautstellen: Nase, Mund, Bereich zwischen den Augenbrauen

Allgemeine Symptome: trockener Stuhl, gelber Urin, Grundrötung der Haut, bei Frauen werden die Symptome in der Zeit vor der Menstruation stärker

Zungenkörper: rote Spitze mit roten Papillen, die über den ganzen Zungenkörper verteilt sind.

Zungenbelag: dünner Belag

Puls: dünn, gleitend, schnell

Kräuter: Erdrauch, Brennnessel, Löwenzahnwurzel, Enzianwurzel, Stiefmütterchen

4.) Akne aufgrund einer toxischen Hitze

Betroffene Hautstellen: Bereich des oberen Brustkorbes und des Rückens. Die betroffenen Hautstellen sind gerötet und schmerzhaft.

Allgemeine Symptome: trockener Stuhl, gelber Urin

Zungenkörper: rot

Zungenbelag: gelb, trocken

Puls: gespannt, gleitend, schnell

Kräuter: Löwenzahnwurzel, Enzianwurzel, Stiefmütterchen, Mönchspfeffer, Birkenblätter

5.) Akne aufgrund einer Feuchten Hitze und Blut- Stagnationen

Betroffene Hautstellen: Gesicht, Brustkorb, Rücken. Charakteristisch sind tiefe, entzündliche Knoten, die oft mit Eiter gefüllt sind und eine gerötete Basis ausweisen. Die Haut wirkt fett.

Allgemeine Symptome: Kopfschmerzen, Hitzegefühl im Körper

Zungenkörper: bläulich

Zungenbelag: leicht gelb

Puls: langsam, rau, tief

Kräuter: Heidekraut, Löwenzahnblätter, Birkenrinde, Goldrute, Erdrauch, Heidelbeerblätter

Was alle fünf Syndrome gemeinsam haben, ist die Hitze, die bei Akne immer im Spiel ist. Im Gesicht erkennt man sie an dem roten Hautunterton und den roten Entzündungen. Gelber Eiter ist Zeichen von Feuchter Hitze. Die von Feuchte Hitze betroffenen Funktionskreise bei Akne sind die Milz, der Dickdarm und meistens auch die Leber. Welche Funktionskreise betroffen sind, erkennt man daran, an welchen Meridianen sich die Akne zeigt.

Auch die Zunge ist entweder rot – ein Hitzezeichen, oder gelb – Zeichen von Feuchter Hitze. Florian Ploberger verwendet zur Behandlung der Akne bitter-kalte Kräuter, die die Hitze ausleiten. Sobald der Stuhl zu weich wird, Energielosigkeit entritt oder der Harn zu hell wird, ist das ein Zeichen, dass die Hitze ausgeleitet ist und man die Kräuter absetzen muss.

Die richtige Ernährung bei Akne

Da hinter jeder Akne- Erkrankung unterschiedliche Syndrome stecken, gibt es natürlich keine „einzig richtige“ Ernährungsempfehlung für alle Betroffenen.

Man muss wirklich bei jeder Person individuell vorgehen; die Ernährung genau an die jeweiligen Bedürfnissen des Einzelnen richten.

Doch Tatsache ist, dass eine Ernährung, die die Akne verbessern soll, in erster Linie die Mitte stärken muss.

Dann muss man abwägen, überwiegt die Hitze oder die Feuchtigkeit? Warum ist die Hitze entstanden? Aus einer Feuchten Kälte heraus, aufgrund von Emotionen oder einfach zu heißer Nahrung? Vor allem wenn man Kräuter einsetzt, ist wichtig zu schauen, warum eine Hitze besteht. Ist sie aus Kälte und Qi- Mangel heraus entstanden, muss man beim „Ausleiten“ der Hitze viel vorsichtiger vorgehen, um das Qi nicht zu verletzen. Manchmal ist es hier sogar durchaus ratsam, nur durch die Stärkung der Milz eine Feuchtigkeitsreduktion zu erzielen.

Die Mitte stärken

Allgemeine Empfehlungen, was die Mitte stärkt und was sie schwächt, habe ich schon oben im Kapitel „Therapie bei Feuchtigkeitsproblematiken“ aufgelistet.

Speziell bei Aknepatienten ist das Weglassen von bestimmten Nahrungsmitteln sehr wichtig. Oftmals wird nur durch das Weglassen von Milchprodukten (eine Ausnahme bilden Butter, Feta, Parmesan) und frischem Brot eine enorme Verbesserung des Hautbildes erzielt.

Zu bevorzugender Geschmack: süß, wenig bitter, wenig scharf

Zu bevorzugende Thermik: neutral, leicht kühl, bei aufgrund von Kälte entstandener Akne: leicht warm

Zu Vermeidende Nahrungsmittel:

- Milchprodukte außer Butter, Feta, Parmesan (doch auch diese Art von Milchprodukten sollte nur in Maßen verwendet werden)
- Frisches Brot, frischer Germteig
- Produkte aus Weißmehl
- Zucker und Süßigkeiten
- Gegrilltes, Gebackenes, Frittiertes
- Scharfe Gewürze, wie Chili. Besonders bei Bluthitze müssen auch Thymian und Rosmarin gemieden werden
- Schweinefleisch und Wurst
- Lauch, Zwiebel, Knoblauch
- Mikrowelle und Tiefkühlkost

Anbei möchte ich noch anmerken, dass es bei den Nahrungsmittel wichtig ist, zu wissen, was man verträgt. Sehr oft können Unverträglichkeiten Auslöser für Hautprobleme sein. Wenn man selber nicht dahinter kommt, was einem gut tut und was nicht, ist eine kinesiologische Austestung sehr sinnvoll.

Lebensmittel, die sehr häufig eine Unverträglichkeit auslösen sind Milchprodukte, Hefe, Weizen, Zitrusfrüchte und Soja.

Zu empfehlende Nahrungsmittel:

- Getreide
Reis, Hirse, Quinoa, Amaranth

Liegt auch Kälte vor: Haferflocken am Morgen

Ist vor allem Hitze und weniger Feuchtigkeit vorhanden: Couscous

- Gemüse

Karotten, Sellerie, Stangensellerie, Karfiol, Brokkoli, Spargel, Paprika
Tomaten, Zucchini, Melanzani, Champignon, Pilze, Fisolen, Pastinake,
Kohlrabi, Spinat, Mangold, Rettich, Radieschen, Chinakohl, Sprossen

Die Gemüse sollten alle gedünstet, gekocht oder im Backrohr zubereitet werden, um die Bekömmlichkeit zu verbessern

- Bittere Blattsalate, wie Ruccola, Endivie

- Obst

heimisches Obst wie Apfel, Birne, Marille, Pfirsich, Beeren, Trauben...

Auch die Obstsorten sollten im gekochten Zustand verzehrt werden (zB als Kompott)

- Fleisch

Huhn, Ente, Rind, Kalb

Saftig und mild zubereitet

- Fisch

Bevorzugt heimische Fische verwenden.

Achtung bei Bluthitze: Meeresfrüchte meiden!

- Gewürze und Kräuter:

Frische Küchenkräuter, wie Petersilie, Basilikum, Dille, Oregano, Kresse..

Kümmel, Fenchel, Muskat, Lorbeer, Liebstöckel, Vanille, Kreuzkümmel,

Majoran, Wacholder, Salbei

- Sonstiges:

Eier, Nüsse, Samen, hochwertige Öle, Butter.

All diese Lebensmittel wirken im Übermaß gegessen befeuchtend, darum nur

in geringen Mengen verzehren.

Hülsenfrüchte in Maßen

- Getränke:

Heißes Wasser, hochwertige Säfte (Apfel, Traube, Birne) mit Wasser verdünnt.

Blütentees, Brennnesseltee, Melissentee, Rote Rübensaft mit Wasser

Die Feuchtigkeit ausleiten

Liegt vor allem Feuchte Hitze vor, kann man diese mit bestimmten Nahrungsmitteln und Kräutern ausleiten. Hierbei muss man aber sehr vorsichtig vorgehen, da bei diesem Vorgang der Körper gekühlt wird und man dadurch das Milz und Nieren Yang verletzen kann. Claude Diolosa schlägt in seiner Hörkassette „Feuchtigkeit, Schleim und Tan“ eine Reis- oder Saftkur vor, um Feuchte Hitze auszuleiten.

Ich persönlich bin etwas skeptisch, was solche Kuren betrifft, da ich aus eigener Erfahrung weiß, dass bei derartigen Kuren nicht nur Feuchtigkeit, sondern auch Yang, Blut und Säfte verloren gehen. Für von Natur aus sehr hitzige Menschen (wo wirklich eine Fülle-Hitze, nicht eine Leere-Hitze vorliegt), kann ich mir eine Kur gut vorstellen. Allerdings darf wirklich kein großer Blut- oder Säftemangel vorliegen, denn sonst könnte der Klient nach einigen Tagen an Müdigkeit und Abgeschlagenheit leiden.

Meiner Meinung nach wäre es jedoch sinnvoll, der Feuchte Hitze mit einer etwas abgeschwächten Form von Kur an den Kragen zu gehen. Mein Vorschlag ist, eine Woche oder länger (je nach Schwierigkeitsgrad der Feuchten Hitze) drei Mal täglich Reis mit verschiedenen Beilagen zu essen. Saftig gedünstetes Gemüse oder Obst, Hülsenfrüchte und je nach Bedarf auch etwas Fleisch und Fisch würde ich hierbei empfehlen. Eventuell kann man mit etwas Bitterem wie Ruccola oder Löwenzahn ergänzen. Gewürze sollten nur sehr sparsam eingesetzt werden.

Aus Erfahrung weiß ich, dass man auch auf diese Art und Weise Feuchtigkeit ausleiten kann, ohne dass Qi, Blut oder Säfte verletzt werden.

Hitze und Bluthitze klären

Bei einem großen Anteil an Hitze – man erkennt diese an einer roten Zunge und einem roten Gesicht – ist es sinnvoll, zusätzlich mit Kräutern die Hitze auszuleiten. Vor allem wenn eine Bluthitze vorliegt, sind Kräuter unumgänglich, da keine Nahrungsmittel die Blutschicht erreichen.

Ernährungsmäßig leitet man die Hitze am besten mit viel Reis und Löwenzahn oder Ruccola aus. Auch Grüner Tee ist sehr kühlend- allerdings muss man sich seiner trocknenden Eigenschaft bewusst sein.

Die Zubereitungsarten sollten sehr mild und einfach sein und man soll gänzlich auf heiße Gewürze und heiße Zubereitungsmethoden (wie grillen, braten, frittieren, backen) verzichten. Auch Knoblauch, Lauch und Zwiebel sind ungünstig.

¹¹Einige Kräuter, die Hitze und Bluthitze ausleiten und sich günstig auf die Haut auswirken, sind folgende

- Odermennig
leitet Bluthitze und Feuchte Hitze in Blase und Dickdarm aus
- Vogelmiere
gegen trockene Hitze im Dickdarm, leitet Feuchte Hitze im Bereich der Haut aus
- Wildes Stiefmütterchen
wirkt Blut-Hitze entgegen und leitet Hitze und toxische Hitze aus
- Löwenzahn
leitet Feuchte Hitze aus, klärt Hitze und toxische Hitze, kühlt Leber Feuer

¹¹ aus „westliche Kräuter“ von Florian Ploberger

- Erdrauch
kühlt Blut, leitet toxische Hitze und Hitze in Leber, Gallenblase und Milz aus

Die Kräuter können als Tee oder als Dekokt¹² eingenommen werden.

Blut und Säfte aufbauen

Da ein Aknepatient übermäßig viel Hitze im Körper hat, wird er früher oder später in einen Blut-und/oder Säftemangel rutschen, da die Hitze diese Substanzen verköchelt. Deshalb finde ich es ratsam, Säfte-und blutaufbauende Kochmethoden und Lebensmittel in die Ernährung einzubauen.

Besonders wichtig ist dies, wenn der Klient schon eine Roaccutan- Therapie hinter sich hat. Wie oben beschrieben, sind diese Menschen schon nach einer zweimonatigen Therapie gänzlich ausgetrocknet.

Allgemeine Zeichen eines Blutmangels sind zum Beispiel verschwommenes Sehen, Lichtempfindlichkeit der Augen, Müdigkeit, Abgeschlagenheit, eingeschlafene Gliedmaßen, Blässe, Unruhe, Schlafstörungen

Zeichen eines Säftemangels sind unter anderem ein allgemeines ausgetrocknetes Gefühl, trockene Haut, brüchige Haare, frühe Faltenbildung

Um Blut aufzubauen muss man besonders auf die Milz Acht geben, denn diese ist für die Blutbildung zuständig.(siehe Milz- stärken) Weiteres empfiehlt es sich, Kompotte aus roten Beeren zuzubereiten, rote Rüben, Stangensellerie und Brokkoli ins Essen einzubauen. Auch der Verzehr von Hühnerleber; Eier und schwarzen Sesam ist sehr blutaufbauend.

Die Säfte baut man am besten mit saftigen Kochmethoden auf. Suppen, Kompotte, Eintöpfe, mild gewürzt, eignen sich dazu. Sehr säftehaltige Gemüse sind zum Beispiel Zucchini, Tomaten, Melanzani und Champignons.

Auch ein Wassermelonen-Kompott zeigt hier große Wirkung.

¹² Dekokt heißt auf chinesisches „Suppe“. Dabei werden die Kräuter erst in Wasser eingeweicht und dann gekocht. Aus „westliche Kräuter“ von Florian Ploberger

In beiden Fällen (bei Blut- sowie Säfteaufbau) ist es wichtig, auf trocknende Lebensmittel, wie scharfe Gewürze, erhitzende Kochmethoden, Kaffee und Schwarztee, sowie Knäckebrot zu verzichten.

Besondere Bluträuber sind Alkohol und Zigaretten.

Begleitende Maßnahmen

Pflege von außen – sich Umsorgen

Aus eigener Erfahrung weiß ich, wie wichtig es ist, sein Hautbild anzunehmen und es liebevoll zu behandeln. Ich kenne nur zu gut den Groll, der aufsteigt, wenn man sich in den Spiegel oder auf einem Foto sieht und einem ein rotes, glänzendes Gesicht entgegenblickt. Besonders in der Pubertät ist es schwierig damit fertig zu werden.

Trotzdem finde ich es wichtig, sich nicht mit Widerwillen am Morgen zuzuspachteln, weil eh schon alles egal ist, sondern sorgsam mit der Haut umzugehen.

Ich persönlich finde es zum Beispiel sehr empfehlenswert, sich ab und an einen Termin bei der Kosmetikerin zu leisten. Natürlich wird hier nicht die Ursache der Erkrankung bekämpft, jedoch bessert sich danach das Hautbild zumindest für einige Wochen, was wahrer „Balsam“ für die Seele ist.

Neben dem sogenannten „Ausreinigen“ der Haut (die Mitesser und Pickel werden professionell ausgedrückt), bekommt man Gesichtsmassagen, Peelings und Masken. Die Haut wird so richtig umsorgt und mir persönlich hat dies jedes Mal das Gefühl zurückgegeben, dass auch meine Haut es wert ist, umsorgt und gepflegt zu werden.

Für die allgemeine Hautpflege empfehle ich persönlich, ein mildes Waschgel zu benutzen und ab und zu Nachtkerzenöl¹³ in die Haut einzumassieren..

Nachtkerzenöl hat die Eigenschaft die Talgproduktion zu regulieren.

Dennoch möchte ich nochmals betonen, wie wichtig es ist, die Akne von innen, mit Ernährung und Kräutern zu heilen. Äußerlich sollte die Pflege meiner Meinung nach einfach gehalten werden. Empfehlenswert ist es auch, nur naturbelassene Kosmetika zu benutzen.

Die meisten Akne-Klienten, die zur TCM- Beratung kommen, haben schon eine lange Krankengeschichte hinter sich und schon mehr als genug Chemie auf ihrer Haut

¹³. Nachtkerzenöl ist ein natürlicher Wirkstoff, der in Kosmetik und Naturmedizin Verwendung findet. Gewonnen wird das Nachtkerzenöl aus den Samen der Gemeinen Nachtkerze, einer aus Nordamerika stammenden Pflanze, die heute in ganz Europa verbreitet ist. Bereits die nordamerikanischen Indianer verwendeten die Nachtkerze als Heilpflanze

ausprobiert. Ich glaube, die Haut braucht dann mal eine Auszeit von Chemie und unzähligen verschiedenen Mitteln.

Nachwort

In dieser Arbeit habe ich versucht, einen Überblick über die Entstehung von Krankheiten zu geben und zu vermitteln, dass es möglich ist, selbst daran etwas zu verändern. Ich habe das Gefühl, dass die meisten Menschen nicht einmal auf die Idee kommen würden, dass ihre Krankheit auch etwas mit ihrer Lebensweise zu tun hat. Auch stellen sich die wenigsten die Frage, wieso man selber genau jetzt speziell an dieser Krankheit oder an einem bestimmten Symptom leidet.

Für mich selbst hat sich durch die TCM-Ausbildung eine neue Welt eröffnet. Alle Fragen, die ich mir bisher gestellt habe, haben sich für mich in der TCM beantwortet.

Es ist für mich ein wunderbares Gefühl, meinen Körper so gut zu kennen, dass ich in jeder Lebensphase und Situation intuitiv weiß, was genau jetzt das Richtige für mich ist. Hatte ich früher Kopfschmerzen, wäre ich nie darauf gekommen, woher diese kommen könnten und was ich dagegen machen kann. Heute ist das anders. Wenn sich mein Körper meldet, nehme ich das an und gebe ihm das, was er braucht.

Zu großartigen Beschwerden kommt es meist erst gar nicht mehr, weil man kleine Zeichen bemerkt und im besten Fall schon lange vorher weiß, dass es jetzt an der Zeit ist, was zu ändern. Dies kann schon bedeuten, einfach wieder einmal um 22 Uhr im Bett zu liegen, statt nochmals zum Heurigen zu gehen.

Ich möchte jedoch anmerken, dass eine Ernährungsumstellung oder überhaupt Umstellung seiner Lebensweise, nicht von heute auf morgen geht. Auch ich habe jahrelang gebraucht, bis sich eine gesunde Verhaltensweise und das Gefühl dazu eingependelt hat.

Bei den meisten Menschen ist es so, dass sie anfänglich überaus motiviert sind „jetzt endlich alles richtig zu machen“. Nach kurzer Zeit flaut dieses Gefühl jedoch ab, da sie völlig überfordert und in weiterer Folge frustriert sind. Der Grund ist hier meiner Meinung nach, dass es oft im Berufsleben nicht möglich ist, sich drei Mal täglich eine Mahlzeit zu kochen und die Klientinnen und Klienten dann das Gefühl haben, sie können nichts so richtig umsetzen. Darum wird oftmals die Umstellung binnen kürzester Zeit wieder „über den Haufen gehaut“.

Das andere Extrem ist die bestehende Gefahr, dass man so richtig in die neuen Gewohnheiten hineinkippt und sich dabei eine Art Fanatismus entwickelt. Ich kenne das von mir selber und auch von einige Bekannten. Der Besuch ins Restaurant wird zum Alptraum, denn was, wenn die Speise in der Mikrowelle gewärmt wurde? Oder das ungute Gefühl vorm Urlaub – wird man da immer zu gutem, gesunden Essen kommen?

Es ist wichtig, je nach seinen eigenen Möglichkeiten einen guten Mittelweg zu finden, was den neuen Lebensstil betrifft. Wenn das Essen zum Stressfaktor wird, ist das ein Zeichen, wieder etwas zurückzuschalten. Denn gesund und bekömmlich ist jene Speise, die in Ruhe und in guter Stimmung eingenommen wird.

Ich finde, es ist schon ein guter Anfang sich ein warmes Frühstück am Morgen zu kochen und vielleicht ein paar Laster, wie Unmengen von Kaffee und Süßigkeiten zu reduzieren. Mit der Zeit bekommt man immer mehr Gefühl für das Ganze und irgendwann fällt es einem dann im Restaurant auch nicht mehr so schwer, sich das „Richtige“ zu bestellen. Oder es schmeckt einem plötzlich das selbstgemachte Kompott viel besser als die sonst so geliebte Cremetorte?

Nach einiger Zeit, wenn man schon am eigenen Körper gemerkt hat, wie sich das Essen auf einen selbst auswirkt, wird man ein natürliches Gefühl dafür bekommen, was einem gerade gut tut und was nicht. In Phasen, wo meine Haut wieder zu blühen beginnt, weil ich zu viele Verwandtenbesuche hinter mir habe und mit Torten und Brotmahlzeiten vollgestopft bin, werde ich immer so richtig froh, von Fettem und Süßem wieder ein paar Tagen „verschont“ zu bleiben.

Und manchmal, wenn ich gemütlich mit Freundinnen im Kaffeehaus tratsche, kann mir ein Stück Torte und Kaffee überhaupt nichts anhaben.

Ich hoffe, dass ich in meinem weiteren Berufsweg möglichst vielen Menschen das Gefühl vermitteln kann, auf sich zu horchen und gut für sich zu sorgen. Denn dann wird es ihnen auch ihr Körper danken.

Quellenverzeichnis

Claude Diolosa, Kasette „Feuchtigkeit; Schleim und Tan“, Avicenna Institut

Florian Ploberger, Hautkrankheiten, in: Stresskrankheiten, Andreas Noll/Barbara Kirschbaum (Hg.), München 2006

Florian Ploberger, „westliche Kräuter“; Bacopa Verlag 2009

Florian Ploberger, „Rezepturen aus westlichen Kräutern“, Bacopa Verlag, 2007

Florian Ploberger, „Diagnostik und Therapie“, Bacopa, 2004

Lilian Bridges, Gesichtsdiaognose in der chinesischen Medizin, Urban& Fischer , 2005

Skriptum zur Ausbildung als Ernährungsberaterin nach Traditioneller Chinesischer Medizin, Schlossberginstitut Graz/Wien/Salzburg 2007