



## Unsere Haut

Wir Menschen haben im Gegensatz zu den Tieren kein Schuppen-, Feder- oder Haarkleid; unsere Haut ist nackt und wir dürfen unsere Haut mit Hilfe von Kleidung schützen.

Die Haut hat zwei Funktionen: sie schützt den Organismus vor fremden und schädigenden Außeneinflüssen und sie öffnet den Menschen um die Umwelt mit all ihren Qualitäten erleben zu können.

Anatomisch besteht die Haut aus drei Hautschichten: Die Epidermis ist die verhornende Außenschicht mit ihren Talgdrüsen. Sie sondert eine hauchdünne Fettschicht ab, die als biologischer Säuremantel unzählige herandrängende Bakterien abwehrt. Die mittlere Hautschicht hat eine lederartige Beschaffenheit und schmiegt sich dem Körper an. Die Unterhaut hat die Fähigkeit Fette als Kälteschutz zu speichern.

Die Schweiß- und Talgdrüsen haben eine wesentliche Ausscheidungs- und Entgiftungsfunktion. Beim Unterhautgewebe handelt es sich um das lockere Bindegewebe oder, um in der Naturheilkundlichen Sprache zu sprechen, um den „Pischinger Raum“. Säuren, Schlacken und Stoffwechsellrückstände werden gerne in diesem „Pischinger Raum“ gespeichert, wenn die „normalen“ Ausscheidungsorgane wie Nieren und Darm überlastet sind. Diese Einlagerungen werden nun über die Hautdrüsen ausgeschieden. Wenn dies in großen Mengen stattfindet haben wir einen mehr oder minder starken Juckreiz.

Die Haut hat ein minutiöses Gedächtnis und kann sich Läsionen, wie zum Beispiel einen Sonnenbrand, ein Leben lang merken.

Zudem gilt die Haut als Spiegel der Seele. Sie spiegelt unsere selbst-schützende, innerliche Autorität wieder. Ist die Haut entspannt und glänzend, kann uns niemand geistig verletzen. Sie ist ein Symbol für Freiheit und Feinfühligkeit.

Hauterkrankungen werden gerne zurückgeführt auf überschießende Immunreaktionen, Stress, Störungen im Darmtrakt, hormonelle Veränderungen und jahreszeitliche Temperaturschwankungen.

Dementsprechend sieht die Behandlung aus: Schad- und Reizstoffe, psychischer Stress und falsche Ernährung müssen reduziert werden.

Licht- und Luftbäder, Ausleitverfahren, natürliche Ernährung mit vielen Antioxidantien, Stressreduktion und Bäder je nach Hauterkrankung mit Ringelblume oder Rosmarin sind als Sofortmaßnahme zu empfehlen. Zudem kann immer gerne Zink eingenommen werden.

**Elke Tegel**

Heilpraktikerin

Naturheilpraxis für ganzheitliche Medizin

Wilhelm-Huber-Str. 15  
71566 Althütte - Sechselberg

