

Unsere Haut – Organ der Gesundheit, Schönheit und Kommunikation

Autor und © Copyright: Corina C. Steuernagel

Es gibt drei Arten von Liebe: die Liebe auf der Haut, die Liebe in der Haut und Liebe, die unter die Haut geht. Dieses alte französische Sprichwort zeigt die Bedeutung der Haut für menschliches Leben.

DIE HAUT

Die Haut ist mit 1,5-2 Qm das größte Organ unseres Körpers mit Sinnes-, Kontakt- und Schutzfunktionen. Der Anteil der Haut am Körpergewicht beträgt etwa 20%. Das Wort Haut entstammt der indogermanischen Wurzel „s-keu“, was soviel wie „bedecken“ oder „umhüllen“ bedeutet. Schon der Verlust von mehr als 20% dieses Schutzes setzt uns der Gefahr aus zu sterben. Hautzellen vergessen nicht – so können wiederholte Sonnenbrände in der Kindheit noch Jahrzehnte später Krebs auslösen. Wir können aktiv die hauteigenen Reparaturmechanismen durch unsere Lebensführung und gezielte Maßnahmen fördern.

DIE HAUT AUS SICHT DES AYURVEDA

Unsere Haut (Sanskrit „Tvak“) stellt aus ayurvedischer Sicht ein Nebengewebe (Upadhatu) dar, welches in der Bildung des dritten Hauptgewebes Fleisch (Mamsa Dhatu) entsteht. Sie steht unter starkem Einfluß der beiden vorhergehenden Hauptgewebe, dem Nährsaft (Rasa Dhatu) und dem Blut (Rakta Dhatu). Stoffwechsellrückstände (Ama) im Nährsaft wie Verunreinigungen des Blutes (Raktadushti) können den Zustand des Hautbildes maßgeblich beeinflussen. Die Haut ist Träger der taktilen Sinnesfunktion (Sparsha Jnanendriya) und Ort des Temperaturaustauschs durch Schweißabsonderung (Sveda Vaha Srotas). Funktionell wird sie durch eines der fünf Pitta-Arten, das sogenannte Bhrajaka Pitta, in Pigmentierung, Glanz, Farbe und Aufnahmefähigkeit für äußerlich applizierte Substanzen gesteuert.

An keinem Organ oder Gewebe kann man ayurvedisch deutlicher Eigenschaften (Guna) differenzieren wie an der Haut. Sie dient daher nebst Erkennung konstitutioneller Merkmale (Prakriti) auch zur Analyse einer aktuellen pathologischen Veränderung (Vikriti). Eine **Vata-dominierte Haut** zeigt sich somit durch die Eigenschaften trocken, dünn, rau, fein, kalt, blaß, glanzlos, faltig und vorzeitig gealtert. Sie benötigt die höchste Aufmerksamkeit durch milde Reinigung und intensive Pflege – bestenfalls bereits im frühen Alter.

Eine **Pitta-dominierte Haut** erkennen Sie an deren Rötung, starker Pigmentation, Wärme und Feuchtigkeit bzw. Öligkeit. Sie neigt zu Entzündungen und ist am stärksten ernährungsbeeinflusst. Achten Sie auf konsequente intensive Reinigung und in der Pflege auf reizarme, kühlende, talgreduzierende und adstringierende Substanzen.

Die **Kapha-dominierte Haut** weist hingegen eine stärkere Dicke auf, ist kühl, gut durchfeuchtet und makellos weißlich leuchtend. Sie benötigt regelmäßige Reinigung und ist verhältnismäßig „pflegeleicht“.

AUSWIRKUNGEN EINES GESTÖRTEN STOFFWECHSELS AUF DIE HAUT

Im Ayurveda werden Störungen des Stoffwechsels und dessen Auswirkungen auf das Hautbild in zwei zentralen Konzepten beschrieben:

- » **Ama** – entsteht durch unzureichende Aktivität der Körperfeuer (Agni) im Magen-Darm-Trakt und den Geweben und führt zu klebrigen Blockaden in den Kanälen. Modern läßt sich dieser Vorgang mit der Bildung von Lipofuzinen vergleichen, die Endprodukte gestörter Stoffwechselaktivitäten sind und sich in v.a. in langlebigen Zellen anreichern. Folgen für die Haut sind Schwellungen, Aufgedunsenheit, Durchblutungsstörungen, klebrige Schuppenbildung, Flecken und Glanzlosigkeit.
- » **Blutverunreinigung** – entsteht u.a. durch Aufnahme von Reizstoffen (Alkohol, fermentierte Substanzen), saures und scharfes Essen, Konsum gebratener und frittierter Speisen und übermäßige Sonnenexposition. Modern betrachtet führt eine derartige Ernährung zur vermehrten Bildung schädlicher Glykationsendprodukte (AGE). Folgen für die Haut sind Entzündungen, Rötungen, Juckreiz, übermäßiges Schwitzen, Pigmentierungen und Unreinheiten.

PHYSIOLOGIE UND HAUTPFLEGE

„Die Schönheit der Haut ist nichts mehr und nichts weniger als Gesundheit der Haut, eine reine Abspiegelung der inneren Harmonie des Körpers in seiner Oberfläche, wenn ich so sagen darf die sichtbare Gesundheit.“ Hufeland, 1789

Die Basis einer effektiven Hautpflege liegt in der sachgerechten Reinigung, über die ich nebst Beschreibung der Hautschichten und Physiologie bereits in der vergangenen Ausgabe des Ayurveda-Journals berichtet habe.

Der Schutzmantel der Haut kann von außen durch entsprechende Pflege beeinflusst werden. Ist dieser Schutzmantel intakt, verliert die Haut weniger Wasser.

Ein wesentliches Kriterium für Hautgesundheit und Schönheit ist die Durchblutung. Sie dient als Temperaturregulator, Nährstoff- und Sauerstofftransporter (Nährstoffe und O₂ werden nicht von außen aufgenommen, sondern über die Blutgefäße an die Hautzellen abgegeben).

In den letzten Jahrzehnten haben sich Arbeits- und Freizeitaktivitäten der Menschen verändert. Jede kosmetische Hautpflege muß zum individuellen Hautzustand passen. Falsch gewählte Grundlagen können das Erscheinungsbild und den Zustand der Haut negativ beeinflussen und sogar Krankheiten hervorrufen. Hautpflegeprodukte mit medizinischer Wirksamkeit werden als Dermazeutika bezeichnet und lassen sich von gängigen Kosmetika mit allgemein wohltuender Wirkung unterscheiden. Jedes Hautproblem erfordert eine fachgerechte Diagnose und ganzheitliche Behandlungsstrategie. Kein anderes Organ erfordert die Mitarbeit der Betroffenen so sehr wie unsere Haut.

Die Effektivität jeder auf die Haut aufgetragenen Rezeptur ist abhängig von

- » Hautzustand
- » benutztem Vehikel (Creme, Öl, Emulsion, Gel) und
- » Wirkstoffeigenschaften.

„Des Menschen Schönheit liegt in der Gesundheit seiner Haut und sein Elend in ihrer Krankheit“, besagt ein orientalisches Sprichwort.

DIE BIO-UHR DER HAUT

Zirkadiane Rhythmen beeinflussen Glanz, Textur und das gesamte Erscheinungsbild der Haut. Den besten Zustand können Sie gegen 10 Uhr morgens am Übergang von Kapha zu Pitta feststellen. Unsere Haut und ihre Reparaturmechanismen arbeiten verstärkt im Schlaf. Ab dem späten Nachmittag, also am Ende der Vata-Phase, beginnt die Hauterneuerung und lose Mini-Schuppen werden abgestoßen. Die Schweißproduktion ist am frühen Nachmittag stärker als morgens.

HAUTALTERUNG

Der Organismus altert, weil er lebt. Die Haut ist eine einzigartige Blume mit sieben Blütenblättern. Die bewußte Pflege eines jeden Blütenblattes läßt unsere Schönheit und Jugendlichkeit erblühen. Es werden analog sieben Problemfaktoren der Hautalterung identifiziert:

- » Feine Linien und Falten
- » Dünne Haut
- » Trockene und sensitive Haut
- » Schlaffe und gealterte / lichtgeschädigte Haut
- » Stumpfe, fade und strukturgeschädigte Haut
- » Hautpigmentierungen
- » Großporige und unreine Haut; entzündliche Dermatosen

Die Hautalterung wird von äußeren (extrinsischen) und inneren (intrinsischen) Faktoren beeinflusst.

Zu den extrinsischen Faktoren zählen:

- » UV-Lichtalterung
- » Ernährungseinflüsse
- » Lifestyle: Schlaf, Arbeit und Freizeit, Bewegung, Körperpflege und Psychohygiene

Die intrinsische Hautalterung ist neben genetischer Veranlagung und dem Alter im Wesentlichen hormonmangelbedingt und führt zu einer Abnahme zellulärer Bestandteile aller Hautschichten und der Wasserbindungskapazität in der Hauttiefe.

Ayurveda hat neben der Bedeutung der Trockenheit von Vata auch das Element Feuer als altersfördernd beschrieben. Interessant ist in diesem Zusammenhang die moderne Vorstellung des „inflamm-aging“, unter der minimale chronische Entzündungen im Hautgewebe als Ursache für Fältchen, schlaffes Bindegewebe und hängende Gesichtskonturen verstanden werden.

HAUT UND PSYCHE

Die beiden Organsysteme der Menschen, Haut und Zentralnervensystem (ZNS), entstammen embryologisch dem gleichen Keimblatt (Ektoderm). Die Haut informiert unser ZNS über Temperatur, Windverhältnisse, das Tastbare, das Begreifbare und über das Berührende. Die aufgenommenen Reize, die unseren Schutzmantel – die Haut – erreichen, lösen im Inneren etwas ihnen Entsprechendes, Empfindungen und Gefühle, letztlich einen Bewertungs- und Verständnisprozess aus. Dieser wirkt vom ZNS zurück zur Peripherie (Haut) und verändert diese im Sinne der subjektiven inneren Verarbeitung.

Gleich welchen Alters – das Attraktivitätskriterium Nummer Eins ist die Haut! Zwischenmenschliche Anziehung und Sympathiewert sind stark von dem Aussehen der Haut abhängig. Bereits Platon und Schiller sahen physische Schönheit gleichzeitig als innere geistige und moralische Schönheit an und zogen den Rückschluß von physischen Attributen auf die Persönlichkeit des Trägers.

Schon im alltäglichen Sprachgebrauch werden Verbindungen von Haut und Psyche deutlich: ob wir „aus der Haut fahren“ oder etwas „hautnah“ erleben – viele Gemütszustände zeigen sich direkt auf der Haut. Erröten durch Verlegenheit, Blasswerden vor Zorn oder Schwitzen aus Unsicherheit seien hier nur einige Beispiele. Längerfristige Beschwerden wie Depressionen oder Angststörungen stehen den Betroffenen meist „in's Gesicht geschrieben“. Die psychovegetative Verschaltung von Geist zu Haut erfolgt ayurvedisch gesehen durch Vata, auch wenn die Reaktion in Form von Hitze oder Rötung Pitta-Qualitäten annehmen kann. Diese Realität ist auch modern durch erlangtes Wissen um „neurotrope Mastzellen“ im Zwischenzellgewebe bestätigt worden.

Eine Lösung der emotionalen Probleme verändert das Hautbild signifikant – sie beginnt zu strahlen, wirkt frisch und rosig und Falten reduzieren sich.

DIE BEDEUTUNG ZU BERÜHREN UND BERÜHRT ZU WERDEN

Unsere Hülle ist das erste entwickelte Sinnesorgan und begleitet uns schon als Embryo von der ersten Sekunde des Lebens an. Alle Sinneseindrücke (Berührung, Temperaturempfindung, Schmerz und Juckreiz) werden durch eine große Zahl an Rezeptoren – 7-50 pro Quadratzentimeter – aufgenommen.

Menschen, die wenig Berührung erfahren, sind gemäß psychologischen Studien anfälliger. Das Urvertrauen der Eskimos wird hingegen auf die frühkindliche Hauterfahrung zurückgeführt, bei der nackte Säuglinge direkt unter der Kleidung auf dem Rücken ihrer Mutter getragen werden.

ERNÄHRUNG FÜR DIE HAUT

Eine ausgewogene Ernährung versorgt die Haut mit essentiellen Nährstoffen, ohne sie dabei mit Verdauungs- und Stoffwechsellrückständen zu belasten. Die optimale Verteilung von Nahrungsaufnahme und deren Zeiten beugt der Bildung freier Radikale vor und fördert die Produktion von verjüngenden Hormonen wie bsp. Wachstumshormon, Melatonin und DHEA.

Es gilt zusammenfassend der Merksatz: Machen Sie den Ölwechsel, verzehren Sie hochwertige Proteine und viel frisches Gemüse.

Goldene Regeln im Überblick:

zu reduzieren:

- » Nahrungsmittel mit ausgeprägt saurem Geschmack
- » $\Omega 6$ -Fettsäuren-dominierte Fette: bsp. Sonnenblumen- oder Distelöl
- » Einfache Kohlenhydrate
- » Fermentierte Produkte
- » Scharfe Gewürze und viel Salz
- » Braten, Backen und Frittieren
- » Häufige Zwischenmahlzeiten
- » Übermäßiger Getränkekonsum zu den Mahlzeiten
- » Ungeeignete Kombinationen (bsp. Milch mit Früchten)
- » Kombination zu vieler Nahrungsmittel in einer Speise

zu fördern:

- » Nahrungsmittel mit natürlichen Bitterstoffen
- » $\Omega 3$ -Fettsäuren-dominierte Fette: bsp. Fischöle, Lein-, Raps- und Walnußöl
- » Frisches gedünstetes Gemüse
- » Frisches, süßes, reifes und saisonales Obst
- » Gekochte Hülsenfrüchte (Mungolinsen und Soja)
- » Hochwertige Proteine durch Fisch
- » Milde Zubereitungen
- » Verdauungsfördernde milde Gewürze (Curcuma, Koriander, Ingwer, Kardamom, Minze)
- » Ausreichend raumtemperiertes Wasser und Kräutertees (v.a. *Hemidesmus indicus* – Sariva und *Tinospora cordifolia* – Guduchi)

NAHRUNGSERGÄNZUNG FÜR DIE HAUT

Die wichtigste Funktion von Pflanzen für eine gesunde und schöne Haut liegt in deren antioxidativer Kapazität. Eine herausragende Rolle spielen hierbei die langanhaltend antioxidativ wirkende Frucht *Emblica officinalis* (Amalaki) und die entzündungshemmende Wurzel *Curcuma longa* (Haridra). Weitere asiatische Pflanzen zur Unterstützung der hauteigenen Funktionen sind *Rubia cordifolia* (Manjishta), *Acacia catechu* (Khadira) und *Azadirachta indica* (Nimba), die allerdings nur unter Aufsicht eines medizinisch ausgebildeten Spezialisten verwendet werden sollten. In der europäischen Phytologie haben sich *Viola tricoloris herba* (Stiefmütterchenkraut) und *Cardui mariae fructus* (Mariendistel Früchte) langjährig bewährt. Interessant hierbei ist die Tatsache, daß sowohl in Asien als auch in Europa die meisten hautaktiven Pflanzen gleichzeitig Leberheilpflanzen sind – im Ayurveda ist die Verbindung der Leber zur Haut über das Konzept von reinem und unreinem Blut erklärt worden.

7 TIPPS FÜR EINE SCHÖNE GESUNDE HAUT

- » Sorgen Sie täglich für eine gute Durchblutung durch körperliche Bewegung, Muskelstimulation (bsp. Gesichtsgymnastik) und durch rituelle Massagen (1-2 Minuten) morgens und abends beim Auftragen der Pflege.
- » Pflegen Sie die Haut täglich – morgendlich zum Schutze der Haut (bsp. Antioxidantien) und abendlich für die Regeneration.
- » Vermeiden Sie lange Sonnenexposition und schützen Sie die Haut tagsüber mit einem entsprechenden Lichtschutz.
- » Berücksichtigen Sie Tages- und Jahreszeiten, hormonelle Zyklen und Lebensphasen in der Auswahl aller Maßnahmen und behalten Sie diese nicht über das ganze Jahr unverändert bei.
- » Achten Sie auf die oben erwähnte hautspezifische Ernährung und integrieren Sie Nahrungsergänzungen für Ihre Haut gemäß Bedarf.
- » Praktizieren Sie jede Nacht einen kleinen Winterschlaf, mindestens 7 Stunden tief und ohne Unterbrechungen, bestmöglich vor Mitternacht.
- » Gönnen Sie sich regelmäßig Relaxmomente und praktizieren Sie Yoga mit Körperstellungen und Atemübungen.