

Hilfe für gereizte Haut

Stress, reizende oder allergene Substanzen aus der Umwelt und Hautkrankheiten können die Haut aus dem **Gleichgewicht** bringen. Mit Phytopharmaka lassen sich die unangenehmen Beschwerden häufig lindern.

Die Haut kommt als äußerstes Organ mit zahlreichen Stoffen in Kontakt: Dabei kann es schon einmal passieren, dass sie mit Juckreiz, Rötungen oder Bläschen reagiert (Kontaktekzem). Meist beschränkt sich die Irritation auf das betroffene Areal, allerdings kann sich das Ekzem auch weiter verbreiten.

Ein atopisches Ekzem hingegen ist eine chronisch entzündliche Hauterkrankung, die in Schüben auftritt. Trockenheit und Juckreiz sind die Leitsymptome der Erkrankung.

Heilsame Zaubernuss Wund- und Heilsalben auf pflanzlicher Basis mit Hamamelis-Destillat verschaffen bei empfindlicher, trockener und rissiger

Haut Linderung. Sie versorgen alternde Haut mit Fett und bewahren sie vor Entzündungen. Topika mit Hamamelis eignen sich bei Ekzemen, Neurodermitis, Hämorrhoiden und trockener Altershaut. Entsprechende Präparate können auch bedarfsweise, beispielsweise nur im Winter, angewendet werden, wenn sich trockene Stellen auf der Haut bilden.

Die Pflanze aus der Familie der Zaubernussgewächse gedeiht als buschiger Strauch in den östlichen Staaten der USA und Kanadas und wird zwischen drei und sechs Meter hoch. Besonders wohl fühlt sich Hamamelis auf mäßig feuchten, nährstoffreichen Böden. Den Blättern und der Rinde werden adstringierende, antivirale und antiphlogistische Eigenschaften zugeschrieben, was insbesondere auf die enthaltenen Gerbstoffe zurückzuführen ist. Sie gehen mit den Proteinen in der Haut Komplexe ein und dichten auf diese Weise Haut und Schleimhäute ab, sodass Entzündungsprozesse abnehmen. Die juckreizlindernde Wirkung von Hamamelis ist vermutlich dadurch bedingt, dass die Nervenendigungen aufgrund der Gerbstoffe weniger auf Reize reagieren.

Vielfältig anwendbare Königs-kerze Die Pflanze verfügt über wundheilungsfördernde Eigenschaften und eignet sich daher zur Anwendung bei Insektenstichen, Juckreiz, Ekzemen oder Windeldermatitis. Die wirksamen Inhaltsstoffe sind entzündungshemmende Iridoidglykoside mit Aucubin sowie Phenylethanoidglykoside mit Verbascosid.



© LemonTreeImages / iStock / Getty Images



Wundheilungsfördernde Ringelblume

Die Ringelblume (*Calendula officinalis* L.) gehört zu den Korbblütengewächsen (Asteraceae) und nimmt eine Größe von bis zu 50 Zentimetern an. Sie wird in Form von Salben bei Wunden, Verbrennungen und Entzündungen auf die Haut appliziert, da sie antiphlogistische und granulafördernde Effekte besitzt. Auf dem Markt gibt es verschiedene Präparate zur Therapie von schlecht heilenden Verletzungen, Quetsch- und Risswunden, sowie zur Behandlung von Erfrierungen oder leichten Verbrennungen. Auch in verschiedenen Kosmetika sind Ringelblumen aufgrund

seiner entzündungsfördernden Eigenschaften (lefolium) bei leichten Entzündungen der Haut und Schleimhäute angewendet. Im Schafgarbenkraut, das auch als „Kamille des armen Mannes“ bezeichnet wird, liegen Flavonoide, Salicylsäure, Cumarine und Achillin vor. Die positiven Einflüsse auf Wunden kommen durch die reizlindernden und adstringierenden Eigenschaften der Tanningerbstoffe zustande.

Vielseitiges Haferkorn Bereits der bekannte Naturheilkundler Sebastian Kneipp (1821–1897) kannte die gesundheitlichen Wirkungen des Hafers bei Hauterkrankungen. Von Hautärzten wird Haferextrakt auf-

Die Haut schützt uns täglich vor Umwelteinflüssen – und macht dabei viel mit.

ihrer pflegenden Eigenschaften enthalten. Obwohl Korbblütler oft Allergien auslösen, sind die Zubereitungen aus Ringelblumen meist gut verträglich.

Kraftvolle Kamille Auch Phytopharmaka mit Extrakten der Echten Kamille (*Matricaria chamomilla*) dienen unter anderem der topischen Behandlung von Haut- und Schleimhautentzündungen. Die Heilpflanze zur innerlichen und äußerlichen Anwendung hat eine lange Tradition. Therapeutisch wirksam sind vor allem die Bestandteile der enthaltenen ätherischen Öle: Alpha-Bisabolol wirkt entzündungshemmend und wundheilungsfördernd, während Chamazulen über antioxidative und antiphlogistische Einflüsse verfügt. Neben Salben und Cremes gibt es Konzentrate zur Durchführung von Spülungen, Teilbädern oder zur Herstellung von Umschlägen.

Kamille wird auch in Kombination mit Schafgarbenkraut (*Achillea mil-*

lefolium) bei leichten Entzündungen der Haut und Schleimhäute angewendet. Im Schafgarbenkraut, das auch als „Kamille des armen Mannes“ bezeichnet wird, liegen Flavonoide, Salicylsäure, Cumarine und Achillin vor. Die positiven Einflüsse auf Wunden kommen durch die reizlindernden und adstringierenden Eigenschaften der Tanningerbstoffe zustande.

grund seiner antientzündlichen, beruhigenden, heilungsfördernden und immunregulierenden Einflüsse geschätzt. Zur Linderung der Beschwerden eignet sich vor allem Junghafer, der bereits vor der Blüte geerntet wird. Extrakte des Haferkrauts (*Avena herbae*) enthalten immunregulatorische Saponine und entzündungshemmende Flavonoide, sie werden daher bei Neurodermitis und Schuppenflechte verwendet. Haferstroh (*Avena Stramentum*) überzeugt insbesondere durch seine juckreizstillenden Eigenschaften, sodass es bei seborrhoischen und entzündlichen Erkrankungen indiziert ist. Haferfrüchte (*Avena fructus*) sind in der Dermatologie nicht relevant, stattdessen schreibt man ihnen unter anderem einen Cholesterin-senkenden Effekt zu. ■

Martina Görz,
PTA, Psychologin und
Fachjournalistin



Ab dem
Säuglingsalter

Enthuster

WALA Plantago Hustensaft

Lindert den Hustenreiz und
löst den Schleim.

Wir erschließen Ihnen
die Heilkräfte der Natur.

www.walaarzneimittel.de

Plantago Hustensaft, 90 ml Sirup. **Zusammensetzung:** 10 g (8,5 ml) enthalten: Wirkstoffe: *Petasites hybridus e radice* ferm 33c Dil. D3 (HAB, Vs. 33c) 0,1 g; Wässriger Auszug mit Zucker (1:1) aus 0,3 g *Picea abies*, *Summitates rec.* (4:1) 1,5 g; Wässriger Auszug mit Zucker (1:1) aus 0,7 g *Plantago lanceolata*, *Folium rec.* (4:1) 3,5 g; Sonstige Bestandteile: Saccharose, Gereinigtes Wasser. **Anwendungsgebiete** gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Dazu gehören: Harmonisierung von Atmungs- und Schleimbildungsvorgängen bei katarrhalisch-entzündlichen Erkrankungen der Luftwege und zur Auswurf-förderung (Expektoration), z. B. Bronchitis, Lungenentzündung (Bronchopneumonie), Bronchialasthma. **Gegenanzeigen:** Nicht anwenden bei Allergie gegen Spitzwegerichpollen. **Warnhinweis:** Enthält Sucrose (Saccharose/Zucker). **Hinweis:** 1 Esslöffel (15 ml) Sirup enthält 7,1 g Sucrose (Zucker). 1 Teelöffel (5 ml) Sirup enthält 2,4 g Sucrose (Zucker). **Nebenwirkungen:** Nach Anwendung von Plantago Hustensaft wurden in seltenen Fällen allergische Reaktionen wie Hautausschlag, Nesselsucht (Urtikaria), Haut-/Schleimhautschwellungen (Ödeme) und Juckreiz beobachtet. Stand: 08/2017. WALA Heilmittel GmbH | 73085 Bad Boll/Eckwälden