

# HAUT- NAH

**Sie umhüllt uns als äußere Grenze des Körpers und ist zugleich ein Spiegel unseres Innenlebens: die Haut. Passend zum Titelthema „Berührung“ werfen wir einen Blick auf unser größtes Organ: Wie ist die Haut aufgebaut, welche Funktionen erfüllt sie – und was können wir aus ayurvedischer Sicht tun, um sie zu nähren, gesund zu erhalten und zum Strahlen zu bringen**

TEXT: TINA WAGNER

FOTOS: KAROLINA GRABOWSKA, LYFEFUEL, VALARIA SMIRNOVA, ANGELA ROMA / UNSPLASH.COM

## „Das Hautbild gibt Aufschluss über Ungleichgewichte und Krankheiten.“

„Das geht echt unter die Haut!“ „Das muss man hautnah erleben!“ „Mit dir fühle ich mich richtig wohl in meiner Haut“ – es gibt unzählige Redensarten wie diese. Denn die Haut ist weit mehr als unsere äußere Hülle. Sie ist zugleich stabil und flexibel, dicht und durchlässig, sie trennt uns von der Welt um uns herum, lässt uns aber auch mit ihr in Kontakt und Verbindung treten. Und nicht zuletzt ist sie ganz einfach ein bedeutsames Organ – und zwar unser größtes und schwerstes. Bei einem Erwachsenen erstreckt sie sich im Durchschnitt auf fast 2 Quadratmeter und wiegt 3 Kilo. Rechnet man das Fettgewebe mit ein, kann sie sogar bis zu 20 Kilo auf die Waage bringen.

Aber sie leistet auch viel: Neben dem Schutz vor schädlichen Umwelteinflüssen, Krankheitserregern, Hitze und Kälte unterstützt die Haut die Regulierung der Körpertemperatur. Sie dient als Vorratslager für Wasser und Fett, außerdem werden hier Hormone produziert und Vitamin D gebildet. Vor allem aber ist sie unser wichtigstes Sinnesorgan. Sie erlaubt es uns, Wärme, Kälte, Berührung, Druck oder Schmerz zu empfinden – doch dazu später mehr. Um diese komplexen und vielseitigen Aufgaben erfüllen zu können, ist die Haut in drei Schichten aufgebaut, die jeweils unterschiedliche Funktionen erfüllen: Oberhaut, Lederhaut und Unterhaut. Die wichtigste Aufgabe der Oberhaut (*Epidermis*) ist ihre Schutzbarrierefunktion. Die Lederhaut (*Dermis*) ist eine kollagenfaserreiche, bindegewebige Hautschicht mit besonderer Elastizität. Hier sind unter anderem Talg- und Schweißdrüsen, Nervenfasern, sowie Blut- und Lymphgefäße eingebettet. Die Unterhaut (*Subcutis*) besteht aus lockerem Binde- und Fettgewebe. Sie dient vor allem als Energiespeicher und Kälteschutz.

Je nach Körperregion, Beanspruchung, Alter und ayurvedischer Konstitution ist die Haut unterschiedlich dick und hat eine jeweils typische Textur und Farbe. Ihr individuelles Bild gibt aber auch Aufschluss über Gesundheitszustand, Ungleichgewichte und Krankheiten.

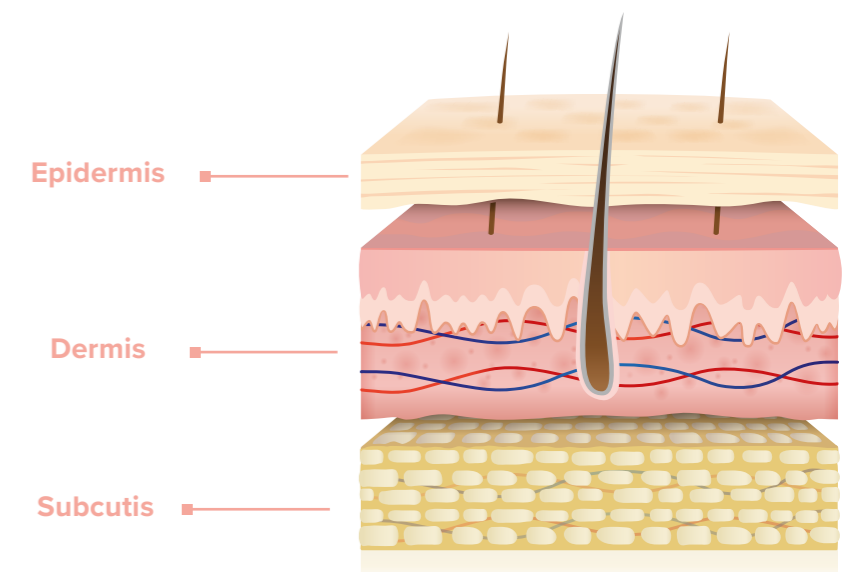
### SCHNITTSTELLE ZUR WELT

Der zum Großteil in der Haut angesiedelte Tastsinn ist unser wichtigstes Sinnesorgan. Schon lange bevor wir hören oder sehen, nehmen wir als Fötus unsere Haut als Außengrenze wahr. Ohne taktile Reize auf dieser Hülle – also Berührung – ist die Entwicklung und Menschwerdung nicht möglich, Berührung ist ebenso überlebensnotwendig wie Nahrung. Lange wurde diese elementare Bedeutung der taktilen und haptischen Sensorik unterschätzt – auch wenn man wohl immer wusste, dass auch im Erwachsenenalter Berührungen und Umarmungen noch immer Nahrung für die Seele sind. Berührungen gehen im wahrsten Sinn des Wortes „unter die Haut“: Rund 200 Millionen Berührungsrezeptoren melden noch allerfeinste Reize und senden die Informationen über Nervenbahnen ans Gehirn. Erkennen wir die Berührung dort als angenehm, so wird die Ausschüttung von Glücks- und Bindungshormonen aktiviert – wir fühlen uns „wohl in unserer Haut“, Stresshormone werden abgebaut und der Körper beginnt zu entspannen.



**Tina Wagner** hat mit „Holy Health“ einen Raum für Ayurveda und ganzheitliche Frauengesundheit geschaffen. Als Ayurveda-Therapeutin, Doula und Vedic Coach bestärkt sie Frauen liebevoll, selbstbewusst und verbunden in ihr inneres und äußeres Strahlen zu finden.

[tina-wagner.com](http://tina-wagner.com)





## 2 FRÜHJAHR-SMOOTHIES FÜR STRAHLENDE HAUT

### OJAS-SMOOTHIE

#### Für 1 Portion

1 Tasse warme Hafermilch  
6 über Nacht eingeweichte, geschälte Mandeln  
2 Datteln  
3 Fäden Safran  
½ TL Kurkumapulver  
1 Prise schwarzer Pfeffer  
optional ½ TL Ghee

Alle Zutaten im Mixer gut verquirlen und schluckweise zum Frühstück oder am Nachmittag genießen.

### GRÜNER WILDKRÄUTER-SMOOTHIE

#### Für 2 Portionen

1 Birne  
1 Apfel  
1 Handvoll frische Wildkräuter, z.B. Löwenzahn, Brennnessel  
15 Blätter frische Minze oder Basilikum  
1 TL frischer Ingwer  
optional 2 Datteln  
1 Glas lauwarmes Wasser

Alle Zutaten im Mixer gut verquirlen und schluckweise genießen.

## „Schon als Fötus nehmen wir unsere Haut als Außengrenze wahr – lange bevor wir hören oder sehen.“

Umgekehrt zeigt sich an der Oberfläche der Haut aber auch vieles von dem, was in der Psyche geschieht: Wir erröten vor Scham, werden blass vor Zorn, schwitzen bei Angst und bekommen bei Furcht oder Erregung eine Gänsehaut. Anhaltende Sorgen graben sich in den gleichnamigen Falten in unserem Gesicht ein, auch Stress und Druck hinterlassen ihre Spuren. Viele weit verbreitete Hauterkrankungen, darunter Neurodermitis, Psoriasis und Akne werden als psychosomatische Hauterkrankungen bezeichnet, sie haben nicht nur in ihrer Entstehung zumindest eine psychische Komponente, sondern sind auch in der Behandlung über die Psyche beeinflussbar.

Umgekehrt belasten körperlich deutlich sichtbare Hautprobleme die Psyche und haben ihrerseits Einfluss auf die mentale Gesundheit. Manchmal sieht es bei Hauterkrankungen fast so aus, als ob die Seele ein Bild auf die Haut zeichnen würde. Dieses Sichtbarmachen eines inneren Konfliktes oder Ungleichgewichts kann ein Schlüssel zum seelischen Thema sein. Genau wie die Haut die Barriere zwischen Individuum und Umwelt darstellt, können Hautkrankheiten Hinweise für eine nötige Abgrenzung geben – Grenzen, die wir für uns selbst setzen oder zu anderen ziehen müssen.

### GANZHEITLICHE BETRACHTUNG

In den letzten Jahren hat die Häufigkeit von Hauterkrankungen deutlich zugenommen, dazu zählen neben Unreinheiten und Allergien auch Autoimmunerkrankungen. Der Begriff „Hauterkrankungen“ ist da oft irreführend, denn die Ursachen liegen oft an anderer Stelle. Sie zeigen sich nur nach außen deutlich sichtbar auf der Haut. Hier setzt die ayurvedische Dermatologie mit ihrer individuellen und ganzheitlichen Betrachtung, Behandlung und Pflege an. Sie betrachtet die Haut immer in Zusammenhang mit physischen, geistigen und seelischen Prozessen. Entsprechend beschreibt das Wort „Hautgesundheit“ viel mehr einen inneren als einen äußeren Zustand.

Ein zentraler Begriff der ayurvedischen Lehre ist in diesem Zusammenhang *Ojas*: Damit wird nicht nur ein nach außen sichtbares inneres Strahlen, eine Art unwiderstehliche Anziehungskraft beschrieben, *Ojas* ist nach ayurvedischer Lehre auch eine ganz reale, essenzielle Lebensenergie. Sie bildet das Endprodukt, die Essenz eines gut funktionierenden gewebeaufbauenden Prozesses, der wiederum nur ablaufen kann, wenn innen und außen ein gutes Gleichgewicht herrscht. Diese nach außen strahlende Lebenskraft und innere Schönheit, wird sichtbar an der

# HAUTPFLEGE VON INNEN

### ERNÄHRUNG

Frische vitalstoffreiche und vollwertige Lebensmittel schenken dir und deiner Haut ein Strahlen. Achte auf Regelmäßigkeit und auf ausreichend lange Pausen zwischen den Mahlzeiten, um deine Verdauungskraft zu stärken.

Unterstützend und regenerierend für die Haut wirken Getreide (Hafer und Reis), Mungbohnen, Gemüse mit süßem und bitterem Geschmack (zum Beispiel Zucchini), reifes saisonales Obst (etwa Trauben und Äpfel), frische Salate und Kräuter, Mandeln, Leinsaat, milde verdauungsfördernde Gewürze (Kurkuma, Koriander und Fenchel) und außerdem Granatapfel und die Amla-Frucht aus dem Ayurveda.

Bei entzündlichen, roten oder juckenden Hautproblemen solltest du folgende Lebensmittelgruppen reduzieren: solche mit saurem Geschmack (Zitrusfrüchte, Tomate, sauer vergorene Milchprodukte) und erhitzender Qualität, außerdem Scharfes, Salziges und Frittiertes, da diese ein saures und entzündungsförderndes Milieu im Körper unterstützen.

### REINIGUNG

Trinke morgens 1-2 Gläser warmes Wasser. Diese „Dusche von innen“ weckt den Stoffwechsel und aktiviert Verdauung und Ausscheidung. Auch über den Tag verteilt empfiehlt es sich, viel reines Quellwasser und milden Kräutertee zu trinken.

Für Reinigung und Hautgesundheit ist der bittere Geschmack

besonders wichtig. Natürliche Bitterstoffe stecken vor allem in grünem Gemüse (Mangold, Spinat, Artischocke, Chicorée) und in Kräutern und Gewürzen wie Brennnessel, Löwenzahn, Petersilie und Kurkuma.

Lege einmal im Monat einen Entlastungstag mit Suppen, ayurvedischem Kitchari und Basentee ein.

### MENTALE BALANCE

Exzessiver oder chronischer Stress steht in direktem Zusammenhang mit einer beschleunigten Zellalterung. Wie wir Stress wahrnehmen und damit umgehen, ist ganz unterschiedlich. Genauso individuell sind unsere Entschleunigungs-Tools:

### Yoga

Eine regelmäßige Yogapraxis bringt den Kreislauf in Schwung, unterstützt die Entgiftung und fördert Zufriedenheit und Selbstwertgefühl. Stresshormone werden abgebaut, Schlafqualität und Hautbild verbessern sich.

### Pranayama

Beim Ausatmen werden nach ayurvedischer Vorstellung Giftstoffe aus dem Körper transportiert. Mit gezieltem, tiefem und kraftvollem Ausatmen intensivierst du die Reinigung und erhöhst die Sauerstoffzufuhr. Eine Verlängerung der Ausatmung wirkt auf den Parasympathikus und hat einen ausgleichenden und beruhigenden Effekt auf das Nervensystem.

### Meditation und Entspannungstechniken

Durch Meditation und Tiefenentspannung kannst du deine innere Balance wiederherstellen und die Selbstheilungskräfte des Körpers aktivieren.

Suche dir eine Meditationsform, die dir liegt, und versuche, dir täglich möglichst 10 Minuten Auszeit für den Geist zu gönnen. Zum Einstieg eignen sich geführte und Atemmeditationen.

### Achtsamkeitsübungen

Schluss mit Multitasking! Widme dich ganz bewusst dem, was du gerade tust, sei es nun Duschen, Zähneputzen, Gartenarbeit, Zuhören oder was auch immer.

Die ungeteilte, stille Aufmerksamkeit ist Wellness für den Geist. Du bist im Hier und Jetzt, lebst entspannter und denkst positiver – ein Schlüssel zu Zufriedenheit, Gelassenheit und positiver Strahlkraft.

### Zeit in der Natur

Mutter Natur ist die größte Heilerin. Besondere Heilkraft haben Waldspaziergänge oder auch angeleitete Achtsamkeitsübungen beim Waldbaden. Der hohe Feuchtigkeits- und Sauerstoffgehalt im Wald wirkt regenerierend auf die Haut.

Bäume und andere Pflanzen produzieren mit den Terpenen gesundheitsförderliche Duftstoffe, die wir einatmen und über die Haut aufnehmen. Dein Waldspaziergang wird so zur natürlichen Hautpflege.



## „Darm und Haut sind mit ihren Mikrofloren und über das Immunsystem eng miteinander verbunden.“

**Haut:** Bei viel *Ojas* ist sie strahlend gesund – und umgekehrt bei zu wenig *Ojas* stumpf, anfällig und sensibel. Entsprechend wichtig sind die inneren Prozesse bei der Behandlung und Pflege. Natürlich sollten wir auch die äußere Pflege der Haut nicht vernachlässigen, aber gegenüber der inneren Pflege hat sie eindeutig einen geringeren Stellenwert. Auf der vorigen und der gegenüberliegenden Seite findest du zu beiden Themen die wichtigsten Tipps. Gemeinsam ist beiden die Bedeutung von Austausch und Stoffwechsels, denn unsere Haut „isst“ quasi immer mit. Zum einen wird ein Großteil dessen, was wir auf sie auftragen, nach innen aufgenommen und gelangt in den Blutkreislauf. So können über Kosmetik- und Hautpflegeprodukte, aber selbst über

### HAUT-CLEANSE MIT BRENNESSEL-LÖWENZAHN-TEE

Brennnessel wirkt blutreinigend und entschlackend und schenkt dir bei Frühjahrsmüdigkeit neuen Schwung. Löwenzahn fördert die Entgiftung, regt Verdauung, Leber- und Darmfunktion an. Das perfekte Getränk jetzt im Frühjahr!

**Zubereitung:** Für einen hautreinigenden Tee überbrühst du die frischen oder getrockneten Kräuter mit nicht mehr kochendem Wasser und lässt sie 5 Minuten lang ziehen. Am besten trinkst du davon 2-3 Tassen am Tag – und zwar warm.

## TIPPS FÜR DIE ÄUSSERE HAUTPFLEGE

### REINIGUNG

Stoffwechselprodukte lagern sich auf der Oberfläche der Haut an. Reinige unreine Gesichtshaut daher am besten morgens und abends mit möglichst milden PH-neutralen Produkten und oder einfach mit lauwarmem Wasser. Regelmäßige Peelings sind nur bei dicker robuster Haut empfohlen, ansonsten wird die Schutzbarriere der Haut angegriffen und geht verloren.

### TONISIERUNG

Nach der Reinigung kann die Haut mit Rosenwasser oder Kamillensud tonisiert werden. Möglich sind auch

Kompressen oder hautreinigende und regenerierende Dampfbäder mit Ringelblume oder Gänseblümchen.

### PFLEGE

Bevorzuge natürliche Hautpflege und zertifizierte Pflegeprodukte. Sie sollten frei von Parabenen, Mineralölen, Silikonen und Tensiden sein. Natürliche Masken kannst du ganz einfach aus Lebensmitteln wie Hafer, Mandelöl, Avocado, Banane, Aprikose, Quark oder Honig herstellen.

### MASSAGE UND SELBSTMASSAGE

Die Heilkraft der Selbstberührung kannst du durch eine sanfte

Gesichtsmassage mit Mandelöl oder eine Ganzkörpermassage mit angewärmtem Sesam- oder Olivenöl erleben. Massagen bewirken die Ausschüttung des Kuschelhormons Oxytocin und den Abbau von Stresshormonen, fördern Tiefenentspannung, verbessern die Schlafqualität und wirken entgiftend.

### BASENBAD

Gönne dir besonders jetzt im Frühjahr alle zwei Wochen ein Basenbad oder ein basisches Fußbad. Es hilft dem Körper über die Hautporen überschüssige Säuren auszuleiten.

Textilien und Waschmittel schädliche Substanzen wie Weichmacher, Emulgatoren, Mineralöle und Farbstoffe in den Organismus gelangen, die den natürlichen Regulationsmechanismus beeinträchtigen. Einige Komponenten sind zudem hormonell wirksam, beeinträchtigen den Säureschutzmantel, trocknen die Haut aus oder verstopfen die Poren. Umgekehrt nutzen wir diesen Effekt aber im Ayurveda auch zur Therapie nicht dermatologischer Aspekte: Kräuter oder Heilrezepturen werden durch Massagen oder andere therapeutische Verfahren in das Gewebe eingearbeitet, so gelangen die Wirkstoffe direkt in den Körper.

### ALLES BEGINNT BEIM STOFFWECHSEL

Die Haut „isst“ aber auch mit der Ernährung. Mit ihr beginnt die Hautgesundheit eigentlich. Dabei ist nicht nur entscheidend, was du isst, sondern vor allem, wie gut du es verdauen kannst. Der Hintergrund: Darm und Haut sind mit ihren Mikrofloren und über das Immunsystem eng miteinander verbunden. Eine gut funktionierende Verdauung – im Ayurveda steht dafür die Vorstellung

vom gesunden Verdauungsfeuer Agni – ist wichtig, um Nährstoffe aufzuspalten und aufnehmen zu können. So versorgen die Verdauungs- und Ausscheidungsfunktionen den Organismus mit Vitalstoffen und ermöglichen einen gesunden Gewebe- und Hautgewebeaufbau. Das Ergebnis ist eine klare und geschmeidige Haut. Bei

einer Störung der Verdauungskraft kann die Nahrung nicht ausreichend aufgespalten werden, Nährstoffe können nicht oder nur teilweise aufgenommen werden. Es entstehen Stoffwechsellrückstände, im Ayurveda *Ama* genannt, was so viel wie „unverköcht“ oder „unverdaut“ bedeutet. Um sie auszuleiten, greift der Körper zur Not auf die Membranfunktion der Haut zurück – der falsche Weg und ein eindeutiges Anzeichen für eine Dysbalance beim Stoffwechsel. Gerade Menschen mit entzündlichen Darmerkrankungen sind überdurchschnittlich häufig von Hautproblemen betroffen. Umgekehrt gilt aber auch: Sehr viele Hautkrankheiten können aus ayurvedischer Sicht über den Darm therapiert werden – und eine gesunde Verdauung ist neben einer ausgeglichenen Psyche die beste Vorbeugung.

### POWERKNOLLE GELBWURZ

Als wichtiges Hauttherapeutikum gilt im Ayurveda die gelbe Wunderwurzel – Kurkuma. Mit ihren antiseptischen, entzündungshemmenden und blutreinigenden Eigenschaften unterstützt sie die Regeneration der Haut von innen. Kurkuma passt als Gewürz unter anderem ins Porridge, in Suppen, Currys, Dal und in die Goldene Milch „Kurkuma Latte“. Eine Prise schwarzer Pfeffer erhöht die Bioverfügbarkeit von Gelbwurzel und damit die Wirkung.