

# Aktuelle Information

---

## Prävention für Haut, Haare und Nägel

Die Haut ist mit ca. 1,8 qm das größte Organ des Menschen und umfasst den gesamten Körper. Als „Spiegel der Gesundheit“ gibt sie Auskunft über unser jeweiliges Befinden. Insbesondere unsere Gesichtshaut liefert wertvolle Hinweise auf den körperlichen und seelischen Zustand eines Menschen.

Veränderungen der Haut können nicht nur physische sondern auch psychische Ursachen haben. Verschiedene Redewendungen verdeutlichen dies: „wenn etwas unter die Haut geht“, „wenn man sich in seiner Haut nicht wohl fühlt“ oder „aus der Haut fahren könnte“. Daher ist es nicht ausreichend bei Hautproblemen nur kosmetische Mittel zu benutzen. Der Mensch ist immer als Ganzes zu betrachten und zu behandeln.

Zur Hautpflege sollten möglichst nur natürliche Produkte benutzt werden, da sonst der Säureschutzmantel angegriffen oder sogar aufgelöst wird. Außerdem ist eine ausreichende Versorgung mit Nährstoffen wichtig.

Ebenso wie die Haut zeigt auch das Kopfhaar den Gesamtzustand des Menschen an. Haarerkrankungen, Haarwuchsstörungen, Haarschuppen, Haarergrauung und der gefürchtete Haarausfall haben verschiedene Ursachen, die sich nicht allein durch äußere Anwendungen beseitigen lassen. Gesundes, schönes Haar ist ein Prozess kontinuierlicher, ganzheitlicher Fürsorge und Pflege und nicht nur das Ergebnis von chemischen Pflegemitteln, wie es von der Werbung suggeriert wird.

Die Pflege der Kopfhaut ist die Grundlage für gesundes Haar. In der Praxis haben sich vor allem chemiefreie, basische Shampoos und Spülungen bewährt, um die Kopfhaut wieder ins „Gleichgewicht“ zu bringen.

Da die Haare wie die Haut über den Stoffwechsel und Blutkreislauf versorgt werden, hat die Ernährung auf Gesundheit und Wachstum einen direkten Einfluss. Eine ausreichende Versorgung mit Mineralstoffen und Proteinen ist in diesem Zusammenhang besonders zu beachten.

Auch die Nägel geben deutliche Hinweise auf die körperliche Verfassung des Menschen. Quer- oder Längsrillen signalisieren zum Beispiel einen Eisenmangel des Körpers. Brüchige, dünne, verdickte, gespaltene und verformte Nägel sowie weiße Flecken unter den Nägeln sind ein deutlicher Hinweis auf einen Mangel an Kalzium und Kieselerde.

Zusammenfassend läßt sich sagen: Die Basis für gesunde Haare, Haut und Nägel ist in erster Linie eine gesunde, ausgewogene Ernährung mit den Energielieferanten Eiweiß, Fett und Kohlehydrate und den darin enthaltenen Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen sowie ein ausgeglichener Säure – Basen Haushalt.

Ganz wichtig aber auch: regelmäßig Wasser trinken!

Unter diesen Voraussetzungen sind in der Regel die Beschwerden und Probleme schnell beseitigt, treten nie wieder auf und es müssen keine zusätzlichen Maßnahmen ergriffen werden.