



# Hautkrankheiten

mit dazugehörigen  
TCM-Nahrungsmittel-  
empfehlungen und  
Empfehlungen mit westlichen  
Nahrungsmitteln



Hier finden Sie Nahrungsmittelpfehlungen zu verschiedenen Hautkrankheiten. In welcher Dosierung und über welchen Zeitraum die einzelnen Nahrungsmittel anzuwenden sind, entnehmen Sie dann dem nachfolgenden Kapitel, in dem die einzelnen Nahrungsmittel vorgestellt und ihre Einsatzmöglichkeiten beschrieben werden.

## Abszess

### ■ Definition nach westlicher Medizin

Beim Abszess handelt es sich um eine bakterielle Infektion (meist *Staphylococcus aureus*) mit abgekapselter Eiteransammlung in der Haut. Abszesse können ohne äußere Ursache auftreten, sie können aber auch Folge einer Operation, einer Injektion, eines Fremdkörpers oder durch eine Abwehrschwäche des Betroffenen hervorgerufen werden.

Abszesse, die an der Oberfläche liegen, zeigen eine typische Entzündungsreaktion mit Erwärmung (Hyperthermie) in der Umgebung, Spannungsgefühl und Schmerzen.

### ■ Definition nach chinesischer Medizin

Hitze, Feuchtigkeit und heiße Toxine sammeln sich an der Haut und akkumulieren. Die heißen Toxine wuchern durch die Haut und bilden Abszedierungen. Abszesse entstehen meist durch übermäßigen Verzehr von stark gewürzten, fetten, gebratenen Speisen.

### ■ Nahrungsmittelpfehlung

Honig, Frühlingszwiebeln, Karotten, Kartoffeln, Zwiebeln.

## Akne

### ■ Definition nach westlicher Medizin

Akne ist eine Entzündung der Talgdrüsen von Haarfollikeln. Akne entsteht hauptsächlich dort, wo Talgdrüsenfollikel mit viel Raum aufgrund einer dünnen Behaarung vorhanden sind.

Bei Akne sind diese Talgdrüsenfollikel geschwollen und gerötet.

Es gibt verschiedene Formen von Akne mit Bildung von Komedonen, Entzündungen, Pusteln, Knötchen und Zysten im Gesicht und am Stamm.



### ■ Definition nach chinesischer Medizin

Es besteht eine Disharmonie zwischen Lungen- und Dickdarmsystem. Es kommt zu Hitze in der Lunge, Magen-Hitze, Blut-Hitze, Hitze-Toxinen, Nässe-Toxinen bei Blut-Stase, Blut- und Schleim-Stagnation.

### ■ Nahrungsmittlempfehlung

Gurke, Karotte, Löwenzahn, Stangensellerie, Weißkohl/Kohl, Zwiebel, Feige, Marille/Aprikose, Zitrone/Limone, Walnuss, Reis-, Apfel-, Weinessig, Getreidekaffee, Salz/Meersalz, Shiitake.

## Allergie

### ■ Definition nach westlicher Medizin

Allergie ist eine spezifische Reaktion des Immunsystems auf bestimmte, eigentlich harmlose Stoffe aus unserer Umwelt, die als **Allergene** bezeichnet werden. Diese Allergene werden vom Körper als fremd eingestuft, die körpereigene Abwehrreaktion richtet sich übersteigert und überschießend gegen sie. Grundsätzlich kann **jeder Stoff** aus der Umwelt zum Allergieaus-

löser werden. Dabei kann es sich sowohl um Pflanzen (z.B. Baumpollen, Gräserpollen), Insekten (z.B. Wespengift, Bienengift), Tierepithelien (z.B. Hausstaubmilben, Hunde, Katzen, Meerschweinchen), aber auch um Metalle (z.B. Nickel) oder Chemikalien (z.B. Konservierungsstoffe) handeln.

Eine Allergie entsteht normalerweise erst nach **wiederholtem Kontakt** mit einem Allergen, wenn eine sogenannte **Sensibilisierung** eingetreten ist. Die befallenen Areale reagieren mit Rötung, Schwellung, Brennen, eventuell einer ekzematösen Veränderung, Pruritus bis hin zu anaphylatoiden Schockreaktionen oder Schock.

### ■ Definition nach chinesischer Medizin

Es handelt sich um eine Milz-Qi-Störung mit schwachem Wei-Qi der Lunge, Schwäche des Nieren-Yang, Wind-Kälte und Wind-Hitze. Die Abwehrreaktion des Immunsystems steht in engem Zusammenhang mit dem Wei-Qi, der Abwehrenenergie an der Körperoberfläche. Wird der Körper von krank machenden Faktoren befallen und attackiert und ist das Lungensystem nicht intakt, wird die Abwehrenenergie in ihrem Fließen gestört.

### ■ Nahrungsmittlempfehlung

Zitrone/Limone, Zwiebel, Shiitake, Salz/Meersalz.

Allergieauslösende Nahrungsmittel sollten vermieden werden. Dazu gehören in erster Linie Avocado-Butterfrucht, Hühnereier, Erdnuss, Schweinefleisch (Hausschwein), Austern, Garnelen, Miesmuscheln, Tintenfisch und Vongole (Venusmuschel).

## Altersflecken

### ■ Definition nach westlicher Medizin

Altersflecken entstehen durch eine erhöhte Melaninbildung durch Melanozyten, sogenannte Lipofuszingranula. Diese können bei starker Anhäufung nicht mehr vom Körper abgebaut werden und lagern sich an der Oberfläche der Epidermis ab. Altersflecken werden in der Fachsprache als

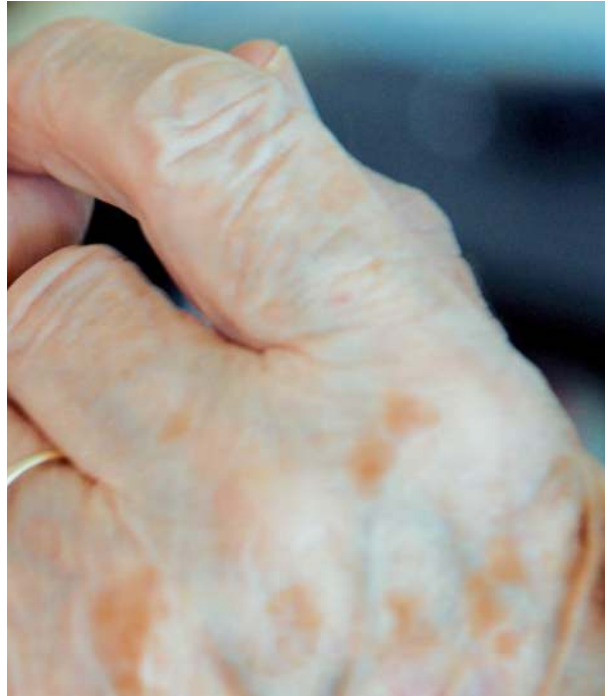
*Lentigines seniles* oder *Lentigines solares* bezeichnet, verursacht durch die hochenergetischen, ultravioletten und nicht sichtbaren Strahlen, die von der Sonne ausgesandt werden, und zeigen das Bild einer braunen, unregelmäßig begrenzten Hyperpigmentierung.

#### ■ Definition nach chinesischer Medizin

Es handelt sich um eine Störung der Zang-Fu-Organen durch übermäßige Alterationen und Leber-Schwäche, Qi-Stagnation.

#### ■ Nahrungsmittel-empfehlung

Reis-, Apfel-, Weinessig.



## Altershaut

#### ■ Definition nach westlicher und chinesischer Medizin

Es handelt sich um eine Erstarrung der Biokolloide mit Verdichtung des Protoplasmas, die zu einer fortschreitenden Hemmung der Stoffwechselfogänge führt. Zudem wird im Alter weniger Elastin gebildet, eine senile Elastose wird vornehmlich an den der Sonne exponierten Stellen gebildet und zeigt eine verstärkte Schuppung, Trockenheit, ein verändertes Hautcolorit, Fältchen und Falten.

#### ■ Nahrungsmittellempfehlung

Pastinake, weißer und roter Krautstiel/Mangold.

## Alterung der Haut, vorzeitige

### ■ Definition nach westlicher und chinesischer Medizin

Die Haut sowie der gesamte Körper verlieren ab dem 20. Lebensjahr an Aussehen und Funktionen. Die Hautalterung ist das Ergebnis zweier Alterungsentwicklungen, der intrinsischen und der extrinsischen Alterung. Die „intrinsische Hautalterung“ ist ein nicht vermeidbarer Prozess, der durch die genetische Disposition und innere Faktoren bestimmt wird. Die „extrinsische Hautalterung“ ist auf Umweltfaktoren, vor allem die UV-Strahlung, zurückzuführen.

Das Altern ist ein multifaktorieller Vorgang, und kein einzelnes Medikament oder keine einzelne Behandlungsmethode kann diese Alterung verhindern. Verschiedene Maßnahmen können jedoch ein vorzeitiges extrinsisches Altern vermeiden. Dazu zählen Nikotinverzicht, keine zu intensive Sonnenexposition in Verbindung mit der Anwendung adäquater Sonnenschutzmittel, regelmäßiger Aufenthalt und Bewegung in frischer Luft, genügend Schlaf sowie die richtigen und gesunden Nahrungsmittel (niedriger Konsum von Zucker und raffinierten Kohlenhydraten).

### ■ Nahrungsmittlempfehlung

Avocado/Butterfrucht, Sanddorn/rote Schlehe, natives und kaltgepresstes Olivenöl, Rapsöl, Sesamöl, Wildfleisch (Hirsch, Gemse, Reh).

## Analfisteln

### ■ Definition nach westlicher Medizin

Es handelt sich um einen schmerzhaften Prozess im Enddarmbereich, wobei der Abszess das akute Stadium, die Fistel das chronische Stadium darstellt. Analfisteln nehmen ihren Ausgang von den Krypten des Afters innerhalb des Enddarms. Die zwischen dem Schließmuskel gelegenen Drüsen können dann auf verschiedenen Wegen den Schließmuskel mit ihren Ausführungsgängen durchsetzen, die Ausführungsgänge können aber auch nur zur Schleimhautseite hin gelegen sein. Typisch sind eine Sekretion aus den Fistelöffnungen, Tenesmen, Juckreiz sowie fallweise Blutungen. Als

weitere seltene Ursachen kommen auch entzündliche Darmerkrankungen wie Colitis ulcerosa, Morbus Crohn, Divertikulitis oder maligne Entartungen in Frage.

### ■ Definition nach chinesischer Medizin

Hitze, Feuchtigkeit und heiße Toxine akkumulieren, die heißen Toxine wuchern durch die Haut und bilden Abszedierungen und Fistelungen.

### ■ Nahrungsmittlempfehlung

Ballaststoffreiche Lebensmittel: Vollkornbrot, Vollkornprodukte mit Zusatz von Kleie (Weizenkleie, Haferkleie-Grahamweckerl), Vollkornnudeln, Getreideflocken (Haferflocken, Weizenflocken, Dinkelflocken, Reisflocken), Naturreis (Reis mit Schale, im Gegensatz zum weißen polierten Reis), Hülsenfrüchte, Nüsse, Obst und Gemüse, vor allem Spinat.

## Aphthen

### ■ Definition nach westlicher Medizin

Aphthen sind flache, sehr schmerzhaft entzündete Ulcerationen in der Mundschleimhaut, die fibrinös belegt und von einem geröteten Randsaum umgeben sind. Aphthen treten hauptsächlich an der Wangenschleimhaut auf, können aber auch die Zunge, den Gaumen, das Zahnfleisch und in seltenen Fällen den Genitalbereich befallen. Die Größe der Aphthen schwankt zwischen 1 mm bis zu 30 mm. Meist erkranken schon Kinder daran.



Aphthen können immer wiederkehrend auftreten, in diesem Fall spricht man von einer chronisch rezidivierenden Aphthose. Eine familiäre Häufung ist beschrieben.

## ■ Definition nach chinesischer Medizin

Aphthen entstehen durch ein Übermaß an Feuer, durch Hitze und Toxine oder Mangel-Feuer. Feuchte-Hitze akkumuliert im Inneren mit Feuchtigkeit, die die Vorherrschaft über Hitze erreicht hat.

## ■ Nahrungsmittlempfehlung

Aubergine, Stangensellerie, Brombeere, Kaki/Sharonfrucht, Sanddorn/rote Schlehe, Wassermelone, Zitrone/Limone, Zuckermelone/Honigmelone, Honig, Kokosmilch, Kümmel, Salbei, Pfefferminze, Butter aus Kuhmilch, Feta (Schaf), Ziegenmilch, Rahm.

## Augen, gerötete und geschwollene

### ■ Definition nach westlicher Medizin

Man unterscheidet zwischen akuten und chronisch geschwollenen Augen, zwischen einer Schwellung der Augenlider und der Augenpartie, dabei kommt es rund um die Augen zu Ödemen oder Schwellungen, die nur ein Lid des Auges oder die allgemeine Umgebung des gesamten Auges betreffen können. Meist sind sie auf eine allergische Diathese zurückzuführen.

Geschwollene Augen können aber auch durch Tränensäcke oder fortgeschrittenes Alter entstehen und haben dann keinen Krankheitswert.

### ■ Definition nach chinesischer Medizin

Geschwollene Augen entstehen durch Nässe-Feuchtigkeit oder eine Qi- und Yang-Schwäche.

### ■ Nahrungsmittlempfehlung

Gurke, Kartoffel, Apfel, Leinsamen.



## Ausfluss

### ■ Definition nach westlicher Medizin

Eine Sekretabsonderung aus der weiblichen Scheide bzw. aus der männlichen Urethra wird durch infektiöse, mechanische oder chemische Reize bedingt, wobei eine geringe Menge an weißlichem und geruchlosem Ausfluss, der auch Weißfluss genannt wird, normal sein kann. Das Sekret enthält viele Milchsäurebakterien, die ein saures Milieu erzeugen und so verhindern, dass sich eingedrungene Krankheitserreger in der Vagina bzw. Urethra vermehren können. Außerdem sorgt es dafür, dass Spermien nicht in eine unvorbereitete Gebärmutter eindringen können. Die Menge des Ausflusses schwankt im Rahmen des weiblichen Zyklus. Unter dem Einfluss des Geschlechtshormons Östrogen bildet sich kurz vor dem Eisprung und vor dem Einsetzen der Menstruation vermehrt Sekret. Zur Zyklusmitte hin ist der Scheidenausfluss eher durchsichtig und dünnflüssig, kurz vor und nach der Menstruation ist er etwas zähflüssiger.

Verändert sich die Konsistenz des Ausflusses, wird er zum Beispiel wässrig, schleimig bzw. schaumig krümelig oder enthält er Eiter oder Blut, verfärbt er sich bräunlich oder grünlich, muss an eine Infektion mit Bakterien, Pilzen oder Viren gedacht werden, die abzuklären ist. Meist ist ein veränderter Ausfluss auch von einem Juckreiz, Schwellungen, Rötungen, Schmerzen beim Wasserlassen oder einem unangenehmen Geruch begleitet.

### ■ Definition nach chinesischer Medizin

Ausfluss entsteht durch Feuchte-Kälte in der Milz und geht auf einen Nieren-Yang-/Yin-Mangel zurück.

### ■ Nahrungsmittlempfehlung

Adzukibohnen/rote Sojabohnen, Fisolen/grüne Bohnen, Brunnenkresse, Stangensellerie, Brombeere, Miesmuscheln, Vongole/Venusmuschel, Sojamilch.

## Ausfluss, gelber

### ■ Definition nach westlicher Medizin

Es handelt sich um ein Sekret aus der weiblichen Scheide bzw. der männlichen Urethra, meist durch Bakterien, Viren oder Pilze bedingt.

### ■ Definition nach chinesischer Medizin

Der Ausfluss wird durch Feuchte-Hitze, die nach unten fließt, sowie Hitze-Toxine verursacht.

### ■ Nahrungsmittlempfehlung

Chinakohl

## Ausfluss, weißer

### ■ Definition nach westlicher Medizin

Es handelt sich um einen übermäßig weiß-gelben Ausfluss aus abgeschilfertem Schleimhautzellen aus der weiblichen Scheide bzw. der männlichen Urethra.

### ■ Definition nach chinesischer Medizin

Der Ausfluss wird durch Feuchtigkeit und Kälte verursacht, die nach unten fließt.

### ■ Nahrungsmittlempfehlung

Walnuss

## Beine, offene

### ■ Definition nach westlicher Medizin

Unter „offenen Beinen“ versteht man ein sogenanntes Ulcus cruris, einen Verlust an Gewebesubstanz, der sich klinisch als infizierte, häufig

schmerzhafte Wunde zeigt, verbunden mit Rötung, Schwellung, Sekretion und langsamer Heilungstendenz.

Am häufigsten findet sich ein *Ulcus cruris* im Bereich der Unterschenkel.

Ursächlich liegt meist eine chronisch venöse Insuffizienz (*Ulcus venosum*) vor, aber auch arterielle Gefäßerkrankungen (*Ulcus arteriosum*) oder beide Komponenten (*Ulcus mixtum*) bzw. eine Arteriosklerose, Traumata oder neoplastische Veränderungen können eine Ursache sein.

### ■ Definition nach chinesischer Medizin

Offene Beine werden durch Nässe-Hitze verursacht, die in den unteren Erwärmer eingedrungen ist, oder durch Milz-Schwäche, die zum Überwiegen von Nässe führt, bzw. durch Blut-Stase und Qi-Stagnation und Leber- und Nieren-Yin-Mangel.

### ■ Nahrungsmittlempfehlung

Rotkraut, Weißkohl/Kohl, Wirsing, Heidelbeere, Topfen aus Kuhmilch, Honig.

## Besenreiser- varikositas

### ■ Definition nach westlicher Medizin

Es handelt sich um direkt an der Epidermis gelegene rot-bläulich gefärbte, geschlängelte netzartig-feine Venengeflechte, die hauptsächlich an den Beinen auftreten und lediglich ein kosmetisches Problem darstellen.



## ■ Definition nach chinesischer Medizin

Besenreiser entstehen durch Qi- und Blut-Schwäche.

## ■ Nahrungsmittlempfehlung

Buchweizen, Heidelbeere, Zitrone/Limone, Dulse-Alge, Wildschweinfleisch.

## Bindegewebe, schwaches

### ■ Definition nach westlicher Medizin

Das reich an Interzellulärsubstanz aufgebaute retikuläre, gallertartige, lockere straffe Bindegewebe hat die Aufgabe, Nährstoffe in die Zellen zu liefern und Stoffwechselabbauprodukte abzutransportieren, zudem speichert das Bindegewebe Wasser und spielt auch eine große Rolle als Schutz vor Krankheitserregern. Durch unzulängliche Ernährung, wenig sportliche Aktivität und mit zunehmendem Alter verliert das Bindegewebe an Straffheit und wird schwach, es zeigt sich ein Hautbild mit Furchen, Dellen, eine sogenannte „Orangenhaut“.

### ■ Definition nach chinesischer Medizin

Ein schwaches Bindegewebe entsteht durch Qi-Schwäche, Blut-Schwäche, Mangel an Körperflüssigkeiten oder eine Milz-Schwäche.

### ■ Nahrungsmittlempfehlung

Gerste, gekeimte und geröstete Gerste, Hafer, Hirse/Goldhirse, Roggen, Sesam, Karotte, Sprossenkohl, Erdbeere, Holunderbeere, Marille, Sanddorn/rote Schlehe, Kürbiskerne, Kürbiskernöl, Wildschweinfleisch.

## Bindegewebskrebs-Prophylaxe

### ■ Nahrungsmittlempfehlung

Judasohr/Mu-Err/chinesische Morchel.

## Brustabszess

### ■ Definition nach westlicher Medizin

Als Brustabszess bezeichnet man eine Eiteransammlung in einer durch Einschmelzung neu entstandenen Körperhöhle. Die überwiegende Mehrzahl der Abszesse entsteht durch bakterielle Infektionen. Bei Menschen mit einer zusätzlichen Abwehrschwäche kommt es eher zu einer Abszessbildung.

Ein Abszess geht mit Rötung, Schwellung, eitriger Sekretion, Spannungsgefühl und Schmerzen einher, die erkrankte Stelle ist stark gerötet und geschwollen, meist besteht hohes Fieber mit Schüttelfrost und Beeinträchtigung des Allgemeinbefindens.

### ■ Definition nach chinesischer Medizin

Hitze, Feuchtigkeit und heiße Toxine sammeln sich an der Haut, akkumulieren dort. Die heißen Toxine wuchern durch die Haut und bilden Abszedierungen.

### ■ Nahrungsmittlempfehlung

Kartoffel

## Brustulceration

### ■ Definition nach westlicher Medizin

Ein Ulcus (Geschwür) an der Brust ist mit einem tiefliegenden Substanzdefekt der Brusthaut verbunden, der meist nicht durch eine Verletzung entstanden ist, sondern dessen Herkunft infektiöser, ischämischer oder immunologischer Natur ist.

### ■ Definition nach chinesischer Medizin

Nässe-Hitze und heiße Toxine sammeln sich an der Haut, akkumulieren dort. Die heißen Toxine wuchern durch die Haut und bilden Abszedierungen und Ulcerationen.