



Dr. med. Petra Bracht - So geht Gesundheit

Bad Homburg, den 11. März 2016

Akne - Die Haut als Spiegel der Gesundheit

Akne ist längst nicht nur ein Problem für Jugendliche während der Pubertät. Frauen und Männer in jedem Alter können betroffen sein. Herkömmlich wird für die Entstehung der Akne immer wieder die Überproduktion des männlichen Hormons Androgen aufgeführt. Diese würde zu einer erhöhten Talgproduktion führen. Bei zu viel Talg sollen dann Bakterien und Fremdkörper in den Poren eingeschlossen werden, die dann die typischen Aknecysten oder auch schmerzhaftes Furunkel entstehen lassen.

Ist das wirklich so? Natürlich wird in der Pubertät vermehrt dieses männliche Hormon gebildet. Weshalb aber bekommt ein Jugendlicher Akne, der andere behält seine makellose Haut? Weshalb haben Frauen Hautprobleme in der Schwangerschaft, andere nicht? Weshalb haben Menschen in den Wechseljahren Probleme mit der Haut, andere gar nicht? Die Haut ist die Fortsetzung des nach außen gestülpten Verdauungstraktes oder der Verdauungstrakt ist die der nach innen gestülpten Haut. Der Zusammenhang zwischen der

Gesundheit des Darms und der Haut ist biologisch gegeben, wird aber viel zu wenig beachtet. Unsere Haut ist eines der wichtigsten Ausleitungsorgane. Sind die anderen - Lunge, Leber und Nieren - überfordert, übernimmt die Haut. Auch Sie entlastet unser Körperinneres, damit wir nicht krank werden.

Für mich ist Akne ein Alarm des inneren Arztes, dass wir eine für uns Menschen ungesunde Ernährungs- und Lebensweise führen. Dabei scheinen die Tiermilch und Produkte daraus eine wesentliche Rolle zu spielen. Medizinprofessor Melnik von der Universität

Osnabrück, der seit vielen Jahren an diesen Zusammenhängen forscht, betrachtet Milch als Signalsystem, das primär die Aufgabe hat, Wachstum und Programmierung des Neugeborenen zu steuern, natürlich auch die der dazugehörigen Hormone. Dazu aktiviert Tiermilch ein Enzym (mTOR), auf dessen überhöhtes Vorhandensein Akne, aber auch andere Krankheiten wie Übergewicht, Diabetes, Krebs und neurodegenerative Erkrankungen zurückgeführt werden können.

Aber auch der Konsum von schnellem Industriezucker, gesättigten Fetten, tierischen Eiweißen, insbesondere aus Massentierhaltung, die oft hohe Dosen an Antibiotika, Hormonen und sonstigen Medikamenten enthalten, Tabak sowie Alkohol überlasten unsere Ausscheidungsorgane, so dass die Haut bei der Ausscheidung helfen muss. Hinzu kommen der eingeschränkte Stoffwechsel durch Bewegungsarmut und der häufige Vitalstoffmangel. Der Körper sucht nach einem Ausweg, um seine notwendige Entgiftung zu vollziehen und benutzt die Follikel unserer Haut in Form der Akne als Notlösung.

Ich bin immer wieder beeindruckt, wie ein ganzheitliches Detox-(Entgiftungs-)konzept, bei dem frischkostbetonte basische Ernährung, Ausdauerbewegung und Engpassdehnungen sowie die Berücksichtigung anderer lebensordnender Faktoren zu gesunder Haut beitragen, die dann der Spiegel nicht nur unserer Gesundheit, sondern auch unserer Seele ist.

Ihre