

nichtsensibel, was vor allem einen höheren Lichtschutz erforderlich macht“, so Prof. Hönigsmann.

TCM: bewusste Ernährung für die Haut

Ganzheitlich orientierte Mediziner sowie Vertreter der Traditionellen Chinesischen Medizin setzen bei der Therapie von Dermatosen insbesondere auf bewusste Ernährungs- bzw. Lebensstilumstellung. Eva Laspas, Ernährungsberaterin nach der TCM, ergänzt die Therapie des Hautarztes mit einem für jeden ihrer Klienten individuell erstellten Ernährungsplan. Laspas: „Wenn Ernährungsfehler die Haut zum Jucke bringen, dann liegt es unter Umständen an zu Salzigem, zu Fettem oder Fett-Süßem. Diese Nahrung lässt Feuchtigkeit im Körper entstehen, die zum Energiestau führt.“ Laut TCM sind regelmäßige Bewegung an der frischen Luft, ausgewogene Ernährung und meditative Ansätze sehr wichtig. Laspas empfiehlt allgemein Speisen, die wärmen und

warm halten. Zu viel kalte oder rohe Nahrungsmittel können eine Verschlechterung der Hautprobleme bewirken. Wärmend wirken beispielsweise alle Wurzelgemüse. Dazu gibt es andere Leckereien, die die Haut von innen her befeuchten, z. B. Birnen, Mandeln, Pistazien, Erdnüsse und Rettich. Es sei jedoch nicht für jedermann alles gleich gut, so die Fachfrau.

Die Haut wird in der TCM dem Element Metall zugeordnet. Da dieses Element einen Bezug zu den Elementen Erde und Holz hat, stärkt man am besten alle drei Elemente. Tipp: Manchmal erweist es sich auch als nützlich, prinzipiell etwas weniger Metall um sich zu haben – oder es zumindest durch Grünpflanzen zu neutralisieren.

Funktionelle Nährstoffe

Die Nährstoff-Akademie Salzburg ist Österreichs erste wissenschaftliche Institution, die sich eine breite Informationsvermittlung auf der Basis aktueller ►