



Gemäss Ayurveda spielen viele Faktoren für die Gesundheit der Haut zusammen, etwa die Ernährung, auch Stress. Im Naturheilkunde-Interview: die Ayurveda-Therapeutin und -Dozentin Sigrun Laepple Haake.

Apfelsaft statt Essig in die Salatsauce



Martin Rutishauser

lic. phil., freischaffender Autor

Sigrun Laepple Haake, wie sieht eine gesunde Haut aus?

Glänzend, mit einer guten Farbe. Nicht zu trocken, nicht zu fettig. – Eine gute Ausstrahlung hat etwas mit der Haut zu tun.

Im Ayurveda gibt es ja die drei Doshas, also die drei Konstitutionen. Merkt man diese Konstitutionen auch an der Haut?

Auf jeden Fall! Jede Person ist eine einzigartige Mischung der drei Prinzipien Vata, Pitta, Kapha. Pitta-Menschen haben eine gut durchblutete Haut, sie ist eher rot, mit Sommersprossen, fühlt sich warm an, ist aber sehr empfindlich, kriegt sehr schnell Sonnenbrand. Wer zu viel Pitta hat, reagiert eher empfindlich auf erhitzende und reizende Stoffe, und neigt durch die Hitze im Körper eher zu Allergien.

Und Vata-Menschen?

Die haben eher trockene Haut, sie ist bräunlich, eher dünn, man sieht die Adern. Die Vata-Haut neigt zu Rissen, vor allem im Winter, da steigt das Vata. Die Kapha-Haut ist die dickste Haut, sie hat festes Gewebe darunter, hell, weich, kalt, feucht-ölig. Kapha-Menschen neigen eher zu Wassereinlagerungen und Juckreiz. Wenn wir zu oft duschen und zu viel Seife benutzen, dann erhöhen wir das Vata unserer Haut – sie trocknet aus. Wenn wir zu fettig essen, kann sich auch das Kapha in der Haut erhöhen, sie wird fettiger. Wenn wir zu sauer und zu scharf essen oder zu lange an der Sonne sind, erhöht sich das Pitta auch in der Haut, es kann zu Hautreizungen führen.

Ayurveda, da denkt man an diese Öl-Massagen. Warum kommt im Ayurveda so viel Öl auf die Haut?

Das kann man nicht einfach so sagen. Ayurveda kennen viele einfach von den wunderbar entspannenden Wellness-Ölmassagen. Ich passe meine Behandlungen dem Ziel der Therapie und dem vorherrschenden Dosha an. Bei einem Kapha-Menschen – da ist die Haut schon leicht ölig und das Gewebe genährt – da nehme ich oft gar kein oder sehr wenig Öl, eher aber mache ich Trockenmassagen mit Seidenhandschuhen oder Pulvern. Wenn Öl bei Kapha, dann ein leicht austrocknendes und reinigendes. Zum Beispiel Sesamöl oder ein Therapieöl mit austrocknenden, anregenden und heissen Eigenschaften.

Heiss?

Im Sinn der Qualität, nicht von der tatsächlichen Temperatur her. Es gibt im Ayurveda ja diese Qualitäten: kühlend zum Beispiel, oder bitter, sauer oder eben heiss. Ein Senföl z.B. ist sehr heiss. Das nehme ich nur, wenn die KlientIn einen starken Überschuss an Kapha hat. Wir arbeiten ja immer ausgleichend. Im Gegensatz zu der öligen Kapha-Haut braucht es bei der Vata-Haut, also bei dieser trockenen Haut, befeuchtende, nährende, wärmende Öle. Da merke ich, wie es das Öl so richtig hineinzieht in die Haut. Da muss oft nachgeölt werden. Sesamöl ist gut für Vata, das ist wärmend. Dennoch muss ich aufpassen: Zu viel Sesamöl kann austrocknend wirken, daher nehmen wir das gereifte Sesamöl. Durch einen Kochprozess wird es «gereift», dadurch dringt es tief in die Gewebe ein.

Welches wäre ein kühlendes Öl?

Mandelöl zum Beispiel. Das brauchen wir für die Pitta-Haut, es nährt und reduziert die Hitze von Pitta. Pitta, also die Hitze in Körper und Blut, ist oft auch an Hautkrankheiten beteiligt. Da braucht es etwas Kühlendes, Nährendes, ein reines Mandelöl eignet



Die Abhyanga-Massage bringt die Schlackenstoffe in Bewegung, dann geht es zum therapeutischen Schwitzen, Svedana, das diese Stoffe ausleitet. Aus der Schwitzbox schaut nur noch der Kopf raus.
Foto: Rosenberg Ayurveda

sich da gut. Manchmal auch ein Olivenöl, das hat auch eine bittere Komponente. Bitter ist reinigend, kühlend und hilft bei Entzündungen – innerlich eingenommen und äusserlich aufgetragen. Auch bei mühsamen Hautkrankheiten wie Ekzemen kann es ein sehr gutes Erste-Hilfe-Öl sein, das die meisten zuhause haben. Bei der Pitta-Haut, die ist ja sehr sensibel, brauche ich Olivenöl auch gerne zum Massieren.

Apropos Massieren – das hat ja auch mit der Haut zu tun. Man sagt ja, dass für Menschen Berührung wichtig ist, ja essentiell. Inwiefern merkst du das in deiner Praxis?

Der erste Sinn, der sich bei einem Baby entwickelt, ist der Tastsinn. Durch die Berührung macht es erste Entwicklungsschritte, bekommt Wärme, Schutz und Geborgenheit. Wenn Babys wenig Berührung und Halt bekommen, verkümmern sie emotional bzw. entwickeln sich nicht so gut. Wenn sie ohne Berührung sind, sterben sie. In der Massage wird neben all

den therapeutischen Zielen auch an diesem Aspekt gearbeitet, das Reaktivieren der Geborgenheit, des Angenommenseins, des Halts und des Dazugehörens. Die Menschen entspannen meist sehr schnell und fühlen sich, egal welche Krankheit sie mitbringen, grundsätzlich schnell einmal wohl. Berührung ist die wichtigste Voraussetzung für Heilung, also ein sehr gutes therapeutisches Mittel.

Die Haut hat einen Säureschutzmantel. Wie unterstütze ich ihn?

Der Säureschutzmantel schützt – wie der Name schon sagt – vor dem Eindringen schädlicher Substanzen und Mikroorganismen in den Körper. Es ist wichtig, die Haut genug feucht zu halten. Eigentlich produziert der Körper diese Öligkeit, den Talg, selbst – wenn wir ihn nicht wegseifen. Idealerweise nutzt man die Seife nur da, wo man sie wirklich braucht. Und nach dem Duschen kann man zur Pflege der Haut etwas Öl in die feuchte Haut einmassieren, es emulgiert und kann so am besten aufgenommen werden.



Welche Rolle spielt die Ernährung bei Hautfragen?

Es geht da zum Beispiel um die Darmschleimhaut. Wenn sie ausgetrocknet ist, kann auch die Haut austrocknen. Es gibt ja Leute, die eine Null-Fett-Diät machen, das ist nicht gut. Das trocknet alles aus. Das bedeutet dann, dass pathogene Keime schlechter abgewehrt werden, sei es auf der Haut, sei es auf den Schleimhäuten, sei es in den Zellen. Man braucht je nach Konstitution ein bis drei Esslöffel gutes Öl pro Tag. Fett ist ja auch in Nüssen und Getreide enthalten.

Wie ist es mit Probiotika?

Ja, die Darmflora, das Mikrobiom, hat oft auch einen Einfluss auf die Haut. Ballaststoffe sind wichtig, also Präbiotika. Auch Probiotika wie gute Darmbakterien können über eine gewisse Zeit eingenommen werden, um den Darm neu zu besiedeln. Durch falsche Ernährung – viel Zucker, Weissmehl und auch häufige Antibiotika-Einnahme – kann das Darmmilieu gestört werden, und das kann die Ursache vieler Krankheiten sein.

Im Ayurveda spielen auch Kuren eine bedeutende Rolle. Wie ist das?

Da ist man für eine bestimmte Zeit in einer ayurvedischen Kurumgebung, zum Beispiel direkt in Indien. Da geht es dann ausgesprochen ganzheitlich an die Beschwerden heran, mit einer tiefgehenden Diagnostik und einem Therapieplan. Das Herzstück des Ayurveda ist dann «Pancha Karma», das sind die fünf invasiven Methoden. Diese Pancha-Karma-Kur ist gut bei hartnäckigen Krankheiten, also auch bei Hautkrankheiten. Dazu gehört therapeutisches Erbrechen, Vamana genannt, therapeutisches Abführen, Virecana, Blutentzug, Rakta mokshana mit Blutegeln oder per Aderlass, und schliesslich die

Reinigung von Nasen- und Nebenhöhlen, Nasya. Pancha Karma geht sechs Wochen mindestens, wenn man alle therapeutischen Massnahmen durchführen möchte. Eine gute Unterstützung und Erleichterung bei Hautproblemen kann man durch Virecana und Rakta Mokshana erreichen.

Machst du das auch?

Jein. Es gibt sehr sanfte Behandlungen, die man ambulant durchführen kann. So wende ich Teilgebiete in meiner Praxis an und führe die Reinigungsverfahren etwas sanfter durch. Dazu gibt es eine ebenfalls sanfte Detoxkur mit Ernährung, Manualtherapien wie Massagen, Kräutern. In Kombination mit fortlaufender konsequenter Ernährung und guter Mitarbeit der PatientIn kann da schon sehr viel erreicht werden. Von eindeutig erkennbarer Reduzierung der Problematik bis zu Symptombfreiheit. Eine weitere Methode, die ich in der Praxis anwende, ist das therapeutische Schwitzen, Svedana. Das ist eine einfache und effektive Methode, Giftstoffe loszuwerden. Zuerst gebe ich eine Ganzkörpermassage von 20 bis 60 Minuten. Diese sogenannte Abhyanga-Massage soll die Schlackenstoffe in Bewegung bringen. Dazu nutze ich Öle, die den Symptomen und der Konstitution angepasst sind. Dann geht es in die Schwitzbox. Für zuhause empfehle ich einstündige Basenbäder. Sie entspannen und dienen gleichzeitig der Säureausscheidung.

Unabhängig von der Konstitution: Was ist schlecht für die Haut?

Was sauer ist und sauer macht, weglassen: Fleisch, Zucker, Weissmehl. Wenn Fleisch, dann am Mittag. Gegen Zucker muss man heutzutage ja nicht mehr argumentieren, gegen Weissmehl auch nicht. Ein bisschen Zitrone ist okay, aber Orangen, Grapefruits, Mandarinen, auch Essig, weglassen. Die



**ÜBER 9000 ÄRZTE
VERTRAUEN UNS**

Drucksachen, Hygienepapiere und
Bürobedarfs-Artikel für den Praxisalltag.

SCHMID MOGELSBERG AG • Sonnmattstrasse 1 • 9122 Mogelsberg
Tel. +41 71 375 60 80 • Fax +41 71 375 60 81 • info@schmid-mogelsberg.ch • www.schmid-mogelsberg.ch



Salatsauce lieber mit Öl und Apfelsaft anrühren. Zu scharf ist auch nicht gut. Statt Chili lieber nur etwas Pfeffer oder den sogenannten Langen Pfeffer, Piper longum. Auch etwas Ingwer ist gut, aber eben nicht zu viel. Frittiertes ganz weglassen, und zu fettig ist auch nicht gut, wegen der Leber, die man immer mitbehandeln muss.

Welches Fett, welche Öle?

Ghee, das ist geklärter Sauerrahmbutter, und Oliven- und Nussöle sind sehr gut. Rapsöl ist zu heiss, das überhitzt das Blut, deswegen lieber weglassen. Das richtige Salz ist auch nicht zu unterschätzen: statt Kochsalz lieber Meersalz oder Steinsalz, zum Beispiel Himalaya-Salz.

Ein Dauerbrenner ist die Milch-Frage?

Wenn keine Laktose-Intoleranz vorliegt, ist Kuhmilch eigentlich kein Problem. Man sollte sie einfach nur pur nehmen, also nicht mischen, z. B. als Frühstück oder als Schlafmilch. Eine Lasagne mit Béchamel-Sauce ist also nicht gut, Pudding zum Mittagessen lieber mit Pflanzenmilch, Milchkaffee eher auch nicht. Apropos Kaffee, den sollte man reduzieren, er hat zu viel Säure. Hafermilch passt eigentlich immer, Sojamilch eher nicht. Sie ist heiss, das ist nicht gut für Allergiker.

Was ist mit Rohmilch?

Frische Rohmilch ist am besten, abgekocht, kein UHT, nicht homogenisiert, leicht aufgeschwungen und mit Gewürzen wie Safran, Zimt, Vanille. Oder mit zuckerfreiem, entöltem Kakaopulver mit etwas Honig oder Kokosblütenzucker. A2-Milch, also Milch mit dem Casein A2, ist am besten bekömmlich, von indischen Kühen, es gibt inzwischen auch in der Schweiz Betriebe, die Kühe züchten, die A2-Milch geben.

Und was ist sowieso ganz gut, egal welches Kapha, Pitta, Vata man hat?

Bitterstoffe sind bei Hautkrankheiten ganz wichtig, die reinigen das Blut. Die sind in grünem Gemüse, frischen Kräutern, auch in Kurkuma. Ab und zu ist auch eine Artischocken-Tinktur zu empfehlen. Grüntee hat ebenfalls Bitterstoffe. Kaffee zwar auch, enthält aber eben auch die Säure. Empfehlenswert ist Chicorée-Salat, aber eher am Mittag, oder kurz andünsten am Abend. Und dazu süsse Gemüse wie Rüeblli, dann isst man nicht zu viel anderes Süsses. Die Fertiggerichte sind angereichert mit schlechtem Salz, schlechten Fetten, viel Zucker. Es gibt auch vegane Fertignahrung, da muss man auch schauen, was da so drin ist und ggf. Hautkrankheiten unterstützt. Je frischer, je besser.

Wann essen?

Auf den Hunger und das Sättigungsgefühl zu achten, ist die beste und simpelste Methode, um zu bestimmen, wann und wieviel man essen sollte. Als Regel kann man auch sagen, zwei bis drei Mahlzeiten pro Tag. Morgens leicht, mittags die Hauptmahlzeit mit Eiweiss. Abends wieder leicht oder gar nichts. Und auch wenn viele Ayurvedaleute kein Znacht essen – ich kann das nicht. Wenn also Fleisch, dann eher am Mittag. Und mit Gemüse ist es schneller verdaut als mit Pasta.

Gemüse scheint immer gut zu sein.

Ja, tatsächlich, es füllt den Bauch und schenkt uns die Vitalstoffe. Wir überessen uns nicht und bekommen keinen Heisshunger.

	Vata	Pitta	Kapha
Hautbeschaffenheit	trocken rau dünn hell, bräunlich, gräulich Adern sichtbar kalt	leicht feucht leicht ölig mittelfest rötlich, empfindlich Sommersprossen warm	feucht ölig fest weiss, hell weich Festes Gewebe kalt
Öle	Sesamöl	Mandelöl	Sesamöl
Therapieöle	Dhanvantarm	Kshirabala	Sahaccharadhi

Die drei Doshas und die zugehörige Hauptbeschaffenheit, Öle und Therapieöle. Quelle: Sigrun Laepple Haake



Aber abends zu essen macht am meisten Freude. Man ist entspannt, der Tag ist vorbei. Auch Festessen sind ja meistens abends. Bringt mich Ayurveda um all diese Freuden?

Keine Sorge. Der Ayurveda bringt auch sonst ganz schön viele Freuden. Probieren Sie das einfach einmal aus, am besten begleitet von einer Ayurveda-TherapeutIn. Wir müssen nicht päpstlicher sein als der Papst. Wenn nun so ein Festessen am Abend stattfindet, so höre ich am nächsten Tag wieder auf meinen Hunger. Ich esse erst wieder, wenn die

Nahrung vom Vortag verdaut ist, so sammeln sich keine Schlacken an. Durch ein, zwei Tassen Ingwertee kann ich mein Verdauungsfeuer, das sogenannte Agni, auch aktivieren, dann geht das noch schneller. Ayurveda hat auf vieles eine Antwort – und Zwischenlösungen. Am Abend schöne Suppen, Gemüse im Ofen, Pasta mit Pesto – man muss nicht ganz verzichten, nur etwas leichter essen und drei Stunden vor dem Zu-Bett-gehen nichts mehr.

Ayurveda-Tipps für gesunde Haut

Trockene Haut: Nach dem Duschen nur ein bisschen abtrocknen und mit einem Mandelöl oder einem Sesamöl einmassieren, dann emulgiert das Öl mit dem Wasser. Wer lieber ein kühlendes Öl hat, nimmt Mandelöl. Sesamöl hingegen wärmt. Und wer Risse hat an Händen und Füßen, mit Rizinusöl einölen.

Fettige Haut: Nicht ölen. Mit Seidenhandschuhen den ganzen Körper in kreisenden Bewegungen abreiben. Und auf die Ernährung achten; eine Ayurveda-DiätistIn hilft.

Entzündliche Akne: Ernährung, die ist ganz wichtig; auch hier also eine Ayurveda-DiätistIn aufsuchen. Wenn die Haut trocken ist, mit Olivenöl einreiben, nach dem Duschen, wenn die Haut noch etwas nass ist. Ebenfalls äusserlich lassen sich Kurkuma anwenden, auch Neem-Pulver; oder man nimmt einen bitteren Honig, zum Beispiel Wald- oder Kastanienhonig, lässt ihn zehn, zwanzig Minuten auf die entzündeten Stellen einwirken, wäscht ihn danach weg. Oder man macht eine Packung mit Heilerde, ein paar Tropfen Olivenöl, etwas Neem-Pulver und Wasser; das als Wickel oder direkt auf die Haut.

Psoriasis: Da gibt es leider keine kleinen Tipps. Es braucht eine richtige ayurveda-medizinische Behandlung. Es geht um langfristige Aufgaben, da muss man ziemlich streng sein. Man muss erstens extrem gut mit der Ernährung arbeiten, teilweise auch fasten. Zweitens braucht es Pancha Karma: also die Ausleitung von Stoffwechselabfallprodukten, Giftstoffen, unverdauter Nahrung. Darmreinigung, Abführen, Blutreinigung. Und wir arbeiten direkt mit der Haut. Zum Beispiel mit einer Paste aus Schwefelpulver und Wollwachs. Auch Stress spielt eine Rolle, da er den Stoffwechsel beeinträchtigen kann, und Giftstoffe langsamer ausgeschieden werden. Pancha-Karma-Kuren sind sehr empfehlenswert, in Indien oder Sri Lanka, auch in Deutschland, Österreich und der Schweiz.



Sigrun Laepple Haake

Sigrun Laepple Haake ist eidg. dipl. Naturheilpraktikerin in Ayurveda-Medizin und Naturheilpraktikerin der Traditionellen Europäischen Naturheilkunde TEN. Ebenfalls ist sie Ayurveda-Dozentin für die Europäische Ayurveda-Akademie sowie die Heilpraktikerschule Luzern. Bevor sie zur Naturheilkunde kam, hat Sigrun Laepple Haake getanzt und Theater gespielt, Yoga gelernt und war viel in Indien. Für eine Ayurveda-Ausbildung mit Ziel eidg. Diplom benötigt es eine abgeschlossene Lehre zum Beispiel als MPA oder eine Matura. In der Schweiz gibt es Ayurveda-Schulen, die sowohl in Teil- wie auch Vollzeit auf das eidg. Diplom vorbereiten. Sigrun Laepple Haake führt ihre Praxis in Thalwil: www.samed-ayurveda.ch