

# KONTAKT EKZEM

## ENDLICH WIRKLICH BESIEGEN!

Entzündliche Hauterscheinungen, sogenannte Kontaktekzeme, sind auf ein oder mehrere Allergene zurückzuführen. Nicht immer kann der Auslöser schnell gefunden werden. Dann ist das Leiden groß und die Verunsicherung ebenfalls. Es gibt aber unerwartete Hilfe aus der Naturmedizin Asiens - beispielsweise den Fu ling Vitalpilz!

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

**M**anchmal kommt einem der Zufall zu Hilfe. In der Literatur wird der Erfolg hier und da nachzulesen sein, aber was man selbst erlebt hat, ist immer am überzeugendsten. So war das kürzlich bei einer Frau mit einem Handekzem, ausgelöst durch gleich mehrere Allergene, darunter ätherische Öle und Desinfektionsmittel. Das war speziell in der Corona-Zeit ein häufiges Problem, weshalb sich wohl einige Leser für dieses Thema interessieren werden. Vorerst half jedenfalls nichts. Doch dann spielte der Zufall Regie.

### GEHEIMWAFFE BEI EKZEMEN: DER FU LING

Ein versierter TCM-Therapeut setzte den *Fu ling Vitalpilz* bei der Frau ein, versuchsweise, und weil er wusste, dass der Pilz in Asien in Salben gegen Kontaktekzeme empfohlen wird. Das Erstaunen war groß. Denn tatsächlich hilft auch die Einnahme! Und zwar so überzeugend und oft schon über Nacht, dass man das wirklich verbreiten muss. Die schulmedizinische Alternative ist nämlich in erster Linie Cortison, das Entzündung und Juckreiz zwar lindert, aber bei längerfristigem Einsatz schwere Hautschäden wie Ausdünnung und Knitterigkeit der Haut sowie Akne hervorrufen kann. Eingenommen über lange Zeit, können Cortison-schäden auch an den Knochen als Knochenerweichung auftreten oder Gewichtszunahme, Schlafstörungen, Bluthochdruck, erhöhte Blutzucker- und Cholesterinwerte verursachen. Bei nässenden Ekzemen werden schulmedizinisch auch hydrophile Lotionen, Cremes oder wäss-

rige Lösungen eingesetzt, bei trockenen Ekzemen fette Salben. Aber die Erfolge damit sind nur gering, wenn die auslösenden Allergene nicht vermieden werden können.

### MANCHMAL NÖTIG: ZUSÄTZLICH HITZE AUSLEITEN

Anders der *Fu ling*, der ohne Nebenwirkungen auskommt bzw. nur positiven Zusatznutzen hat. Er hilft bei Kontaktekzemen, weil er den pathogenen Faktor Feuchtigkeit ausleitet, der typisch ist bei nässenden Ekzemen. Die Betroffenen haben auch die typische „Fu ling-Zunge“, die groß aufgequollen ist und deshalb Zahnabdrücke seitlich an den Zungenrändern aufweist. Leidet die Person außerdem unter Hitze, muss gekühlt werden. Besonders gut gelingt das etwa mit Hilfe der *Mariendistel mit Artischocke* oder auch mit dem *Baikal Helmkraut*. Haben sich Bakterien hinzugesellt – das kann leicht geschehen, wenn man kratzt und die Wunde infiziert – dann hat sich die Einnahme der *Artemisia annua* bewährt. Auch das *Baikal Helmkraut* kann helfen, wenn es gemischt angeboten wird mit der *Andrographis paniculata*, eine Pflanze, die als bestes Antibiotikum im Ayurveda gilt.

### SCHWARZKÜMMELÖL ÄUSSERLICH

Zur äußeren Pflege ist Schwarzkümmelöl empfehlenswert. In einer Doppelblindstudie mit 20 Patienten mit Hand-Ekzemen war das Schwarzkümmelöl ebenso erfolgreich wie Cortison in Bezug auf den Schweregrad des Ekzems und

der Verbesserung der Lebensqualität. Außerdem wirkt es antibakteriell. Die Einnahme von *Schwarzkümmelsamen* wirkt antiallergisch.



### FÜR DIE NERVICHE KOMponente

Wer zu Ekzemen und Neurodermitis neigt, macht sich auch einmal Gedanken darüber, ob die Psyche vielleicht mitspielt. Vor allem in stressigen Zeiten ist die Wahrscheinlichkeit allergisch zu reagieren größer als in entspannten Momenten. Wer unter Dauerstress leidet, ist besonders gefährdet. Hier hilft beispielsweise die Indische Wurzel *Ashwagandha*, den Cortisolspiegel zu senken und dem Dauerstress auf diese Weise zu entkommen.

### AUSGLEICH DES IMMUNSYSTEMS

Die Neigung zu überschießenden Reaktionen des Immunsystems, wie Allergien, kann mit der Zeit durch immunbalancierende Maßnahmen verändert werden. Dabei ist der brasilianische Immunpilz *Agaricus blazei murrill* sehr gut geeignet und bewährt. Er hat eine starke Affinität zur Haut, lindert Entzündungen und ist bei vielen weiteren Hautproblemen sehr günstig, denn er fördert die Regeneration der Hautzellen. J