



# ÖKOLOGISCHER ÄRZTEBUND

Deutsche Sektion der International Society of Doctors for the Environment (ISDE)

Bundesgeschäftsstelle, Frielinger Str. 31, 28215 Bremen, Tel.: 0421/4984251, Fax: 0421/4984252  
E-Mail: oekologischer.aerztebund@t-online.de • Internet: <http://www.oekologischer-aerztebund.de>

## Haut und Natur

### Kosmetisch krank oder natürlich gesund?

Markt sieht auch da - im wahrsten Sinn des Wortes - kein Schwein mehr durch, soll ja wohl auch nicht!

Beim Umgang mit uns und der Umwelt sollten wir uns eines mal gründlich klar machen: Wir sind ein mikroskopisch winziger, höchst unwichtiger Teil der Natur, nach dem in 1000 Jahren vermutlich kein Hahn mehr krähen wird. Beim Thema „Gesundheit“ müssen wir zwischen innen (individuell) und außen (allgemein) unterscheiden, denn der gesundheitliche Zustand der Natur korreliert positiv mit unserem. In- und Umwelt existieren unmittelbar nebeneinander und stehen an ihren Grenzflächen in einem quasi hautengen Zusammenhang.

Doch die weise Natur hat sie wunderbar konstruiert: bei lamina-rem Aufbau sind einige Anhangsgebilde (Haare, Talg-, Schweiß- und Duftdrüsen), Gefäße und Nerven in sie eingebaut, zuoberst trägt sie einen feinen Fettfilm. Dieses Konstrukt, das sich nicht nur beim Menschen seit Jahrtausenden bestens bewährt hat, gibt uns nicht nur den mechanischen Schutz, sondern ist unser größtes Sinnesorgan und beteiligt sich an der Regulation unserer Körpertemperatur durch Schweißproduktion und -verdunstung, womit die Haut auch die Nieren entlastet.

Schweiß ist eben kein reines Wasser, enthält neben Mineralien auch Abfallprodukte. Im Laufe der Evolution hat sich eine optimale Kooperation zwischen innen und außen entwickelt. Wir täten gut daran, dieses ideale System nicht zu stören. Aber jedem Laien wird bekannt sein, dass es kaum Hauterkrankungen bei (Wild-)Tieren gibt. Auch die Anzahl der Hautärzte ist nicht gleichmäßig über die Welt verteilt, sie korreliert positiv mit dem sog. Zivilisationsgrad. Und hier besonders stringent mit der Entwicklungsstufe der kosmetischen (pharmazeutischen, chemischen) Industrie.

Der moderne Mensch hat's nicht leicht, resp. schwer: er darf nicht stinken! Aber nicht jeder mag Parfüm (Problem der synthetischen Duftstoffe!). Also hat man sich zu reinigen; aber wie?

### Synthetische Duftstoffe oder Wascherde?

Zu Omas Zeiten wurde nur freitags gebadet, natürlich mit Kernseife. Doch wir sind ja nicht von gestern. Inzwischen gibt es eine unübersehbare Menge von buntschillernden und noch verführerischer duftenden Duschgels und eine mindestens ebenso große Fülle von Shampoos („Head & neck“, „Head & shoulder“, „Head & body“, „Anti-Schuppen“ „Anti-X“,...). Analog unserem Pharma-

Markt sieht auch da - im wahrsten Sinn des Wortes - kein Schwein mehr durch, soll ja wohl auch nicht!

Wenn das gehäufte Auftreten von Hautleiden ursächlich mit der Menge (+ Aggressivität / Quantität + Qualität) der Reinigungsmittel zusammenhängt, dann läge es doch nahe, wieder zu Omas Kernseife zurückzukehren, oder?

Aber der Fortschritt brachte hierzulande auch in fast jede Wohnung ein Bad (Dusche, Wanne). Diesen Luxus sollten wir ruhig nutzen, am besten rituell und sinnvoll.

Ich steige vom Bett über's Klo unter die Dusche, spüle den von mir sog. „inneren Dreck“ vom ganzen Körper (incl. behaarter Kopf) ab, erst warm, dann kalt, so wache ich endgültig auf. Und weil ich ja weiß, dass meine Haut sinnvollerweise einen oberflächlich schützenden Fettfilm (Sebum = bestes und billigstes Fett der Welt) hat, entferne ich diesen nicht, d. h. ich lasse die üblichen Reinigungsmittel einfach weg und benutze nur Wasser. Meine äußere Barriere zur Umwelt bleibt so schön geschlossen. Obwohl ich auf diese Weise schon seit 20 Jahren verfare, errege ich nach wie vor kein öffentliches Ärgernis durch Verbreitung eines infernalischen Gestanks.

Vor ca. 10 Jahren fand ich zufällig in einer Zeitschrift („Schrot & Korn“) einen Bericht über das natürliche Reinigungsmittel Wascherde. Seitdem verwende ich diese ca. einmal/Woche für meine Haare und Haut. Dabei geht es mir ähnlich gut wie den Elefanten, die sich (infolge Handmangels) allerdings im Schlamm umwälzen müssen: Das sprichwörtliche Kind im Manne erwacht dabei. Man spürt regelrecht, dass danach der natürlich schützende Fettfilm auf der Haut verbleibt.

Wer durch Anwendung der heutzutage üblichen entfettenden Detergentien/Tenside an seiner Körperoberfläche Tür und Tor für potentielle Eindringlinge (Bakterien, Pilze, Viren) öffnet, sollte sich nicht wundern, wenn diese die freundliche Einladung auch gern annehmen. Die entfettete „trockene“ Haut juckt und brennt, es stellen sich Ekzeme, Pickel, Akne etc. ein. Das anschließende Auftragen fragwürdigen, aber teuren Fetts ist purer Unsinn.

Kein vernünftiger Sinn liegt in der Schaffung von gesundheitlichen Problemen. Darum ist es bemerkenswert, dass hierzulande 53 % der anerkannten Berufskrankheiten die Haut betreffen, Tendenz steigend! Ist das etwa Zufall oder Schicksal? Wir sollten durch unser rationelles Verhalten die chemische Industrie und deren Vasallen nicht noch weiter dabei unterstützen, unsere Mutter Natur (und uns) zu ruinieren.

Würden die Hautärzte auch dieses Reinigungsregime propagieren, wären sie bald viel weniger. Doch wer sägt schon gern an dem Ast, auf dem er hockt? Die viel zu vielen kleinen Kinder mit Neurodermitis spornen mich zu diesem „Don-Quichote-Ritt“ an. Ich bitte Sie dabei um Ihre wirklich aktive und kraftvolle Unterstützung. Mit diesem Vorgehen erhalte ich nicht nur meine individuelle Gesundheit an meinem größten Organ = Haut, sondern schone zugleich die Natur, indem ich weniger Gift in sie eintrage.

### ———— Natürlicher Hautschutz = Umweltschutz

Nicht nur in den Hotels sollten wir alle diesem Naturschutzgedanken folgen, auch im eigenen Bad. Wir haben alle mal gelernt: „Ein Jeder kehre vor seiner eigenen Tür!“, dies aber bitte nicht mit einer Zahnbürste, sondern mit einem kräftigen Besen. Ich habe damit (auch bei meiner Ernährung: Bio-Vollwert-Vegetarier) bereits begonnen. Unsere Nachfahren werden es uns danken; sie sollten noch einigermaßen lebenswerte Bedingungen vorfinden und nicht schäumende Jauche „saufen“ müssen. Nach wie vor gilt: „Kleinvieh macht auch (heute noch) Mist“. Muss aber wirklich zuerst mein Nachbar mit dem aktiven Schutz unserer Mutter Natur anfangen, bevor ich dies auch richtig tue?

### ———— Textilpflege

Unsere (intakte) Haut mag am liebsten Wäsche aus tierischen Eiweißfasern, d.h. Seide und Wolle, denn nur diese Materialien

sind von der Natur zu Bekleidungszwecken vorgesehen. Auch die textile Wäsche lässt sich mit einem natürlichen Mittel reinigen: das sind die Waschnussschalen aus Indien. In kleinen Leinenbeutelchen verpackt, gibt man sie in die Maschine und nach dreimaliger Benutzung auf den Kompost.

Auch dies bringt nicht nur uns allen, sondern auch Ihnen selbst einen Vorteil: Ihre Haut reagiert seltener mit Juckreiz und der Bildung von Pickeln. Probieren Sie es und machen auch Sie mal den Schlüpfer-Test: nehmen Sie abends eine saubere Unterhose, legen Sie diese in eine Schüssel mit sauberem Wasser und trinken Sie morgens davon. Wonach schmeckt's wohl? Klar, nach Lauge. Also verblieben in der „sauberen“ Wäsche chemische Waschmittelreste. Diese rieseln beim Tragen auf Ihre stets schweißfeuchte Haut, ergeben dort eine „schöne“ Schmiere, worauf die Haut mit Pickeln, Jucken o.ä. reagiert. Nie wieder!

### ———— Fazit

Weg mit chemischen Mitteln von Ihrem edlen Körper, außen und innen; nur Natur, nur Bio, der Um- und In-Welt zuliebe.

*Dr. med. Wolf-D. Köhn, Proktologe  
Vorstand des ÖÄB  
Sindelfingen*

*(Der obige Beitrag erschien zuerst in der Zeitschrift Wohnung + Gesundheit 6/09, Nr. 131, Hrsg. Institut für Baubiologie + Oekologie Neubeuern IBN; Nachdruck mit freundlicher Genehmigung.)*

*Liebe Mitglieder!*

**Zu unserer diesjährigen ordentlichen Mitgliederversammlung laden wir Sie herzlich ein  
am Samstag, 3. Oktober 2009, 17.15 Uhr,  
in die Handwerkskammer Hamburg, Holstenwall 12, 20355 Hamburg,  
[www.hwk-hamburg.de](http://www.hwk-hamburg.de)  
(im Anschluss an die 9. Umweltmedizinische Tagung der Verbände  
dbu, DGUHT, IGUMED, ÖÄB mit dem AK Gesundheit des BUND).**

#### **Tagesordnung:**

Begrüßung durch den Vorstands  
Wahl von Versammlungsleitung, Wahlleitung und Schriftführung  
Rechenschaftsbericht des Geschäftsführers 2008  
Rechenschaftsbericht des Vorstands 2008  
Bericht der Rechnungsprüfer für 2008  
Entlastung des Vorstands für das Geschäftsjahr 2008  
Nachwahl des Kassiers für die Wahlperiode bis 2010  
Schwerpunkte künftiger Arbeit  
Anträge  
Verschiedenes

Anträge zur Tagesordnung, Eingaben und Bemerkungen zu einzelnen Tagesordnungspunkten erbitten wir bis zum 23.9.09 an die Geschäftsstelle.

Der Besuch der Mitgliederversammlung ist selbstverständlich kostenlos.

Die Tagung kann auch tageweise gebucht werden, Anmeldung beim örtlichen Veranstalter MVZ Labor Dr. Fenner und Kollegen. Das Programm ist beigefügt.

Da auf der a.o. MV am 2.5.09 kein Kassier gewählt werden konnte, muss dieses jetzt hier nachgeholt werden. Der Vorstand braucht dringend Verstärkung und neue Impulse. Deshalb appellieren wir an alle Mitglieder, sich im Rahmen ihrer Fähigkeiten und Möglichkeiten in die Arbeit des ÖÄB einzubringen.

*Bremen, 20.8.2009*

*Für den Vorstand grüßen herzlich*

**Uwe Kroeker      Alexander Mauckner**