



TCM BLOG



Von Brigitte Linder

Häufige Hauterkrankungen und Behandlungsansätze der TCM

Die Haut ist das grösste Organ, schützt uns vor dem Wetter und ermöglicht uns zu fühlen (Wärme, Kälte, Berührung, Schmerz oder Vibration). Sie schützt uns vor Infektionen, und ist an den Aktivitäten des Immunsystems beteiligt. Die Haut hilft bei der Regulierung der Körpertemperatur und der Feuchtigkeitsverdunstung. Als Erwachsene tragen wir ca. 3.6 kg Haut, welche sich auf zwei Quadratmeter ausdehnen würde.

Als Teil unserer Anatomie ist die Haut genauso von Krankheiten oder Ungleichgewichten betroffen wie jeder andere Teil unseres Körpers. Die Dermatologie ist ein «Spezialgebiet» in der TCM wie auch der Schulmedizin. Ich bin keine Spezialistin in der Dermatologie, aber ich glaube, dass selbst grundlegende Ansätze zur Behandlung dermatologischer Erkrankungen mit TCM sehr effektiv sein können. Einer der Gründe ist, dass wir Kräuter massschneiden und die Behandlung gleichzeitig innerlich und topisch angehen. Wir verwenden verschiedene Medien (Trägersubstanzen), um die «Medizin» an Ort und Stelle zu bringen. Die Auswahl hängt weitgehend von der Erkrankung ab die wir behandeln, und hierbei kann die folgende Tabelle von Rabindranathnambi A & Abid M (2021) hilfreich sein:

Medium / Trägersubstanz	Details
Salben	Fett- oder ölhaltige Zubereitungen; ihre okklusive Wirkung führt zu einer stärkeren perkutanen Aufnahme des Wirkstoffs (Chen und Obayan, 2015)
Lotionen, Öle, Schäume	Einfach aufzutragende Formulierungen auf flüssiger oder schaumiger Basis
Cremes	Öl-in-Wasser-Emulsionen, die im Allgemeinen gut einziehen

Ein Beispiel das aufzeigt, wie wichtig die Wahl der Trägersubstanz ist: Wenn wir eine Cremebasis verwenden, werden die Kräutersubstanzen zwar gut absorbiert, aber Sie können keine Creme verwenden, wenn wie im Falle von Akne, die Poren «blockiert» werden. In solchen Fällen ist es besser, eine Lotion oder eine schaumige Basis zu verwenden. Wenn es dem Hautzustand jedoch nichts ausmacht (Psoriasis), dann wäre eine Creme oder eine Salbe besser geeignet.

Werfen wir nachfolgend einen kurzen Blick auf einige häufige Hauterkrankungen, die unsere Patienten haben. Es kann sich um etwas handeln, das unsere Patienten als Hauptbeschwerde in die Praxis bringen, oder um etwas, das sie «immer» schon hatten und das mit einer anderen Hauptbeschwerde einhergeht. Ich habe sechs allgemeine Hautkrankheiten in *intern* oder *extern* erzeugte unterteilt, da ich glaube, dass sie entweder mehr von der internen Umgebung abhängen oder mehr mit dem was in unserer unmittelbaren äusseren Umgebung passiert. Es ist wichtig zu sagen, dass es nie nur ein einziger Faktor ist, die Haut ist Teil unserer Anatomie, und was im Inneren vor sich geht, wirkt sich auf das Äussere aus und umgekehrt. Ich habe diese Aufteilung gemacht, um zu verbildlichen wie man diese Krankheiten angehen könnte.

<i>Intern</i> generiert (mehr innere Faktoren wie Qi, Blut, Emotionen und Ernährung)	<i>Extern</i> kontrahiert (mehr externe Faktoren)
1. Verschiedene Arten von Akne	4. Verschiedene Arten von Dermatitis
2. Verschiedene Arten von Psoriasis	5. Nesselsucht
3. Verschiedene Arten von Ekzemen	6. Herpes simplex

Jede Hauterkrankung hat ein anderes Aussehen und kann die Bildung von Eiter, Flüssigkeit oder blutigen Ausscheidungen beinhalten. Sie können auch von Juckreiz (Pruritus) und verschiedenen Rötungen, Entzündungen und Schmerzen begleitet sein. Der Zustand kann auf ein saisonales oder hormonelles Aufflammen ansprechen oder auftreten, wenn der Patient müde oder gestresst ist, eine suboptimale Ernährung befolgt hat oder alle Faktoren zusammen ins Spiel kommen.

Generelle, übliche Behandlungsstrategien zum Berücksichtigen:

- Hitze und Toxine klären
- Parasiten töten
- Wind vertreiben
- Schmerz reduzieren

- Reduzieren von Schwellungen und Eiter
- Feuchtigkeit umwandeln und ableiten
- Blut kühlen
- Blut nähren
- Qi und/oder Blut bewegen
- Yin nähren und Trockenheit befeuchten
- Muskelfleisch erzeugen

Alle Strategien können kombiniert werden, aber es ist immer am besten, Überschüsse zu beseitigen, zu lindern und dann zu bewegen und/oder zu nähren. Folglich sollten Hauterkrankungen in vielen Fällen mit dieser anfänglichen Strategie behandelt werden; falls Hitze, Feuchtigkeit und Parasiten vorhanden sind, feuchte Hitze beseitigen und umwandeln, Parasiten töten und erst dann tonisieren.

Im Folgenden sind sechs der wichtigsten Hauterkrankungen mit grundlegenden Merkmalen und Vorschlägen für Behandlungen aufgeführt:

1. Akne

- Akne verursacht Flecken oder Pickel im Gesicht, Nacken, Rücken oder auf der Brust und betrifft vermehrt Personen zwischen 15 und 24 Jahren oder Patienten mit «fettiger» Haut. Diese Pickel treten auf, wenn abgestorbene Hautzellen und Öl aus der Haut die Haarfollikel blockieren.
- Eine interne Formel kann verschrieben werden, um die Ungleichgewichtsmuster zu behandeln (z. B. hormonelles Ungleichgewicht und sich manifestierende Anzeichen und Symptome).
- Die äusserliche Formel sollte mit einer Schaum- oder Lotionsbasis verschrieben werden, da Cremes oder Öle die Follikel weiter blockieren. Beispiele sind *Dian Dao San Gao*, *Si Huang Gao* oder *San Huang Xi Ji Gao* (denken Sie daran, dass alle Formeln individuell angepasst werden können, und somit könnte eine Kombination dieser Formeln passen)
- Beratung des Patienten zu Ernährungsumstellung und Handhygiene

2. Psoriasis

- Psoriasis ist eine langfristige, entzündliche Erkrankung, die Haut und Nägel befällt und durch zu schnelles Wachstum der Zellen verursacht wird. Dies führt zu roten, schuppigen Läsionen die auch schmerzhaft sein können. Es gibt verschiedene Stadien der Psoriasis, daher ist es wichtig zu unterscheiden in welcher Phase welche Formeln verordnet werden. Die Unterscheidung erfolgt durch die Untersuchung der Haut (ist sie gerötet und schmerzhaft oder ist sie silbrig schuppig und trocken). Psoriasis kann auch die Gelenke befallen, was auch zum Krankheitsbild gehört.
- Die innere Behandlung würde das konstitutionelle Muster oder der akute Zustand von Psoriasis behandeln oder sich auf die Harmonisierung konzentrieren (Shaoyang, Blut/Qi, Innen/Aussen, etc.).
- Psoriasis hat eine stärkere genetische Veranlagung, da das Immunsystem der Patienten auf Auslöser wie bakterielle, virale Infektionen oder starken Stress reagiert. Rauchen und übermässiger Alkoholkonsum können ebenfalls eine Episode auslösen.
- Die innere Formel sollte nach Musterdifferenzierung verschrieben werden und die äussere Behandlung sollte je nach Stadium der Psoriasis variieren (ist sie akut mit Rötungen, Schwellungen, Schmerzen oder ist sie eher «violett» mit silbrigen Schuppen). Topische Behandlungen können *Si Huang Gao*, *Jin Huang San* oder *Yin Xie Bing Yu Ji Gao* in der ersten Phase sein, gefolgt von *Run Ji Gao* oder *Run Fu Suan* in der Phase nach der akuten Entzündung.
- Stressbewältigung ist bei diesen Patienten ebenso ein wichtiger Faktor wie Ernährungsberatung (saisonale, frische und unbehandelte Lebensmittel).

3. Ekzem

- Das Ekzem ist ein Hautzustand mit trockener, juckender und leicht reizbarer Haut. Häufig betroffene Bereiche sind die Falten der Ellbogen, Kniehöhlen und Hand- oder Fussgelenke. Nach einem Aufflammen erfordern diese Bereiche möglicherweise besondere Aufmerksamkeit, da sie trocken erscheinen und zunehmend jucken können.
- Immer häufiger leiden Babys und Kleinkinder an Ekzemen. Die Ursachen sind weitgehend unbekannt, aber Vererbung ist möglich. Bei bestimmten Arten von Ekzemen wie atopischem Ekzem, kann es auch zu einer Reihe anderer allergischer Erkrankungen wie Heuschnupfen oder Asthma kommen.
- Wie üblich basiert die interne Behandlung auf dem Muster, mit dem sich der Patient vorstellt, insbesondere wenn andere Erkrankungen wie Asthma und Heuschnupfen behandelt werden müssen. Für topische Behandlungen ist «meine» Creme Nummer eins *Qing Dai Gao* (insbesondere bei Babys und Kleinkindern), es ist eine hochwirksame Behandlung. Es können jedoch auch andere Formeln oder Kombinationen anwendbar sein, wie z. B. *Run Fu Shuang*, *Gan Cao You Gao*, *Cream Calme*, *San Huang Xi Ji Gao* oder *Huang Lian Su Gao*.
- Bei Babys und Kleinkindern kann ein milchfreies Regime in Betracht gezogen werden, aber nur, wenn die Laktose Schübe verursacht. Äussere Faktoren (alles, was die Haut berührt) müssen möglicherweise untersucht werden, und bei Erwachsenen könnten Ernährungs- und Lebensstilratschläge angebracht sein.

4. Dermatitis

- Es gibt zwei Arten von Kontaktdermatitis: Allergische Kontaktdermatitis und irritative Kontaktdermatitis. Die erste wird durch ein Allergen verursacht und die zweite durch einen Reizstoff. Sie treten auf, wenn die Haut mit dem Reizstoff oder dem Allergen in Kontakt kommt.
- Ursachen für allergische Kontaktdermatitis sind: Nickel, Pflanzen, Chemikalien, Kosmetika, Cremes und Salben, während irritative Kontaktdermatitis durch häufiges Händewaschen, topische Medikamente, Kosmetika, Farbstoffe, Chemikalien, Gummi, Klebstoffe und Pflanzen verursacht werden kann.
- Die Haut wird an den Stellen, an denen sie von der Dermatitis betroffen ist «verletzlich» sein. Nach der Reduzierung der Allergene und Reizstoffe (oder zumindest der Reduzierung der Aussetzung) muss die Haut möglicherweise aufgebaut werden, da sie ihre Konsistenz, Elastizität und Nährstoffe verloren hat. Das gleiche Prinzip gilt für Haut, die topischen Steroiden ausgesetzt war, da deren Verwendung über einen längeren Zeitraum Hautverdünnung, Dehnungsstreifen, leichte Blutergüsse, Risse, vergrösserte Blutgefässe und lokalisierte Haardicke und -länge verursachen kann.
- Eine mögliche innere Behandlung könnte das Ausgleichen des Wei Qi, die Tonisierung von Qi, Blut und Yin umfassen. Topische Behandlungen sind *Creme Calme*, *San Huang Xi Ji Gao* und *Gan Cao You Gao*.

5. Nesselsucht

- Nesselsucht, auch bekannt als Urtikaria oder Nesselausschlag, ist ein Hautausschlag, der durch allergische Reaktionen, Medikamente oder eine Infektion ausgelöst werden kann. Sie erscheinen typischerweise als juckende, erhabene rote oder hautfarbene Beulen oder Striemen auf der Haut. Die Reaktion kann von einigen Minuten bis Stunden andauern. Diese Reaktion wird dadurch verursacht, dass der Körper eine Substanz namens Histamin produziert, ein Protein zur Abwehr von Viren und Bakterien (in einer Immunreaktion). Der Ausschlag kann auftreten, wenn eine Infektion, ein Insektenstich oder -biss vorliegt und ein Tier oder eine Pflanze berührt wird, gegen die die Person allergisch ist. Nesselsucht kann auch durch kalte Luft oder Wasser, Hitze, Sonnenlicht, Vibrationen, Kratzen, Bewegung, Schwitzen, Stress, Kontrastmittelinjektionen im Rahmen von radiologischen Tests, scharfes Essen, Alkohol oder Kaffee ausgelöst werden. Kinder können Nesselsucht in Verbindung mit einer Virusinfektion haben.
- Die Hauptbehandlung für Nesselsucht besteht darin, das Ungleichgewicht mit einer Harmonisierung des Wei Qi's anzugehen und konstitutionell zu behandeln. Im akuten Fall von Nesselsucht kann *Cream Calme* topisch aufgetragen werden. Ich würde auch Akupunktur verwenden, um die Haut und den Geist zu beruhigen und das Wei Qi zu harmonisieren.

6. Herpes simplex

- Herpes simplex verursacht Fieberbläschen, die in oder um den Mund oder der Nase erscheinen. Sie treten oft in Zeiten von zusätzlichem Stress, Müdigkeit oder intensiver Sonneneinstrahlung auf. Symptome wie Kopfschmerzen, Fieber, Halsschmerzen oder Übelkeit können ebenfalls auftreten. Blasen beginnen oft mit einem Kribbeln; sie können schmerzhaft sein und sind hoch ansteckend.
- Interne Behandlung mit Schwerpunkt auf Harmonisierung und äusserlich ist *Hu Chun Gao* die bevorzugte Creme.

All diese Informationen berühren nur die Oberfläche der dermatologischen TCM-Behandlungen. Aber da wir in der TCM nicht die Krankheit, sondern den Menschen behandeln ist es wichtig, die «Manifestation» der Hauterkrankung zu betrachten und entsprechend zu behandeln. Wenn es mehr Hitze gibt (Rötung, Schwellung, Schmerzen), dann verwenden Sie eine Kombination von Kräutern, um dies zu beheben, und wenn es mehr Feuchtigkeit gibt (Juckreiz, blasse Farbe), müssen Sie feuchtigkeitwandelnde Kräuter verwenden. Wenn der Hautzustand akut ist, benötigt der Patient möglicherweise für kurze Zeit Hitze klärende Kräuter, bevor zu einer konstitutionellen Formel gewechselt werden kann. Als Jing Fang-Praktizierende neige ich jedoch dazu, kalte Kräuter zu vermeiden, da dies die Situation verschlimmern könnte. In meiner Welt kann nur ein Patient mit viel Yang kühlende Kräuter vertragen. Komplexe Hauterkrankungen wie Psoriasis erfordern einen langfristigen Plan und das Engagement des Patienten, um auch Ernährungs- und Lebensstiländerungen anzunehmen.

Referenzen:

<https://www.healthdirect.gov.au/skin>

<https://www.nationalgeographic.com/science/article/skin-1>

Rabindranathnambi A, Abid M. Topical treatments in dermatology. *British journal of hospital medicine (London, England: 2005)* 2021; 82(8): 1-9.