

A close-up photograph of a person's hand holding a large, dense bunch of fresh green nettle leaves. The leaves are vibrant green with serrated edges and prominent veins. The person's face is partially visible in the background, looking towards the camera. The background is a plain, light color.

Raus

Wer schon einmal in die Brennnesseln gefallen ist, kennt das Gefühl: die wässrigen Quaddeln auf der Haut brennen höllisch. Bei Nesselsucht kehrt dieser Juckreiz immer wieder – auch ohne Hautkontakt mit der haarigen Grünpflanze. Was Patienten auf natürliche Weise helfen kann, ist wirklich erstaunlich.

von Stefanie Deckers

Sonja Schmitz-Harwardt
ist Heilpraktikerin, Ernährungs-
und Sporttherapeutin
in Velbert in NRW.



Foto: S. Schmitz-Harwardt

aus den Nesseln

Urtikaria natürlich behandeln

Jeder Fünfte in Deutschland leidet mindestens ein Mal im Leben an Nesselsucht. Der Mediziner sagt: Urtikaria. Die Hauterkrankung kann so plötzlich auftreten wie sie verschwindet. Manchmal kehren die juckenden Quaddeln immer wieder zurück – je nach Auslöser. Die Ursachen sind vielfältig, die Behandlungsmethoden auch. Die Heilpraktikerin Sonja Schmitz-Harwardt behandelt Nesselsucht-Patienten auf ihre ganz eigene Weise.

Frau Schmitz-Harwardt, wie fühlt sich Nesselsucht an?

Sonja Schmitz-Harwardt: Patienten berichten von einem Gefühl, als würden sie in den Nesseln sitzen. Die Bläschen auf der Haut können klein wie Stecknadelköpfe sein oder groß wie eine Handfläche. Wenn sich Quaddeln bilden, weiten sich die Blutgefäße und werden durchlässig. Flüssigkeit tritt ins Gewebe über. Die Haut spannt unangenehm. Typisch für die Hauterkrankung ist der furchtbare Juckreiz.

Foto: anetlanda/stock.adobe.com



Wir unterscheiden jedoch zwischen akuter und chronischer Nesselsucht. Wenn die Hautausschläge immer wieder zurückkehren, liegen meist noch andere Begleiterkrankungen vor.

Sind in den Begleiterkrankungen auch die Ursachen zu suchen?

Sonja Schmitz-Harwardt: Nicht unbedingt. Jeder Arzt und Heilpraktiker sollte bei Nesselsucht-Patienten die gesamte Krankengeschichte erfragen. Manchmal liegen chronische Entzündungen oder Infekte, Allergien oder Unverträglichkeiten vor. Viele Betroffene sind zusätzlich mit dem Magenkeim *Helicobacter pylori* belastet, der als Auslöser für Urtikaria gilt.

Bei der Nesselsucht wissen wir, dass bestimmte Immunzellen (Mastzellen) entzündungsfördernde Botenstoffe ausschütten. Histamin ist hauptverantwortlich für den typischen Juckreiz, für die Hautrötungen und Schwellungen. Dass die Mastzellen derart überschießen, kann eine Reaktion auf bestimmte Stoffe sein: Nahrungsmittel, Medikamente, Farb-, Zusatz- oder Konservierungsstoffe.

Histaminhaltige Lebensmittel bilden Säuren. Fleisch, Broterzeugnisse aus Weißmehl, Zucker, Alkohol, aber auch vermeintlich Gesundes wie Sauerkraut und andere vergorene Speisen sollten Patienten vorerst meiden, bis die Ursache gefunden ist.

Die Ursachen können nämlich auch Außenreize sein: Kälte genauso wie Wärme. Jede körperliche Anstrengung, die große Erschütterung mit sich bringt, kann einen Urtikariaschub auslösen. Stress – ob körperlich oder seelisch – ist ohnehin der Krankheitsfaktor Nr. 1.



Nesselsucht-Patienten sollten am besten ein Tagebuch führen, um ihren ganz persönlichen Auslöser zu enttarnen. Ziel sollte sein, die Ursache zu finden und nicht ewig an den Symptomen herumzudoktern. Ansonsten führt die Hauterkrankung schnell zum sozialen Rückzug. Viele Betroffene mögen sich draußen nicht mehr zeigen, weil sie sich für ihre Hautausschläge schämen. Das möchten wir vermeiden.

Was raten Sie als Naturheilpraktikerin?

Sonja Schmitz-Harwardt: Die Naturheilkunde kennt Therapiestränge, die woanders ansetzen als die Schulmedizin. Schulmediziner geben Nesselsucht-Patienten oft Kortison. Wir versuchen es auf die sanfte Art. An erster Stelle steht eine Säure-Basen-Regulation mit einer gründlichen Darm-sanierung. So stärken wir die Leber-Nieren-Funktion. Die Haut ist nämlich ein Ausscheidungsorgan. Sie zeigt uns mit den Bläschen und Quaddeln, dass im Körper etwas im Ungleichgewicht ist. Um die innere Reinigung zu verstärken, gebe ich Schüßler-Salze. Die Nr. 2 (Calcium phosphoricum) ist das Salz bei Ausschlägen und Juckreiz. Nr. 3 (Ferrum phosphoricum) lindert Entzündungen der Haut. Bei wässrigen Bläschen hilft Nr. 8 (Natrium chloratum). Ein Hautmittel aus den Ergänzungssalzen ist Nr. 24 (Arsenum jodatum). Es wirkt auf den gesamten Organismus, am meisten aber auf die Haut.

Foto: Wolfliery/stock.adobe.com



Auch die Homöopathie hat einen ganzheitlichen Ansatz. Bekanntlich heilt sie Ähnliches mit Ähnlichem. Brennnessel-Extrakte liegen dem homöopathischen Mittel *Urtica urens* zugrunde. Sie wirken blutreinigend und ausleitend. Aus phytotherapeutischer Sicht ist die Brennnessel das Heilkraut der Wahl. Das mag erstaunlich klingen, weil die Hautausschläge bei Urtikaria den Brennnessel-Quaddeln so sehr ähneln. Die Inhaltsstoffe der Pflanze aber wirken wie ein natürliches Antihistaminikum. Brennnesseltee oder -kapseln aus der Apotheke können den Juckreiz mindern und die Schwellungen nehmen.

Lässt sich bei akuten Schüben auch äußerlich etwas für die Haut tun?

Sonja Schmitz-Harwardt: Dann sollten Betroffene ausschließlich basisches Wasser mit einem pH-Wert über 7 zum Waschen benutzen. Basische Salben neutralisieren Säuren in der Haut und schenken Feuchtigkeit. Sie enthalten Mineralstoffe, die es dem Körper leicht machen, Giftstoffe auszu-leiten. Zinkhaltige Cremes wirken beruhigend und wundheilend auf die Haut. In der Apotheke gibt es eine große Auswahl.



Foto: Jacif/stock.adobe.com

Brennnessel

(Urtica urens)

Die Brennnessel ist von der Wurzel bis zur Blattspitze mit Brennhaaren überzogen. Bei Hautkontakt gibt sie Nesselgift ab, das zwar unschädlich ist, aber wässrige Quaddeln hinterlässt. Mit ihren Inhaltsstoffen gilt sie als Heilpflanze, die entzündungshemmend und entgiftend, blutbildend und schmerzlindernd wirkt.

Inhaltsstoffe:

Aminosäuren, Flavonoide, Mineralien (Eisen)

Anwendungsgebiete:

allergische Hautausschläge, rheumatische Schmerzen, Blasen- und Harnwegsinfektionen.

Foto: ExQuisine/stock.adobe.com

Stichwort: Stress als Auslöser.

Was haben Belastungen mit Hautquaddeln zu tun?

Sonja Schmitz-Harwardt: Jede Erkrankung trägt eine Botschaft in sich. Wir kennen viele bildhafte Ausdrücke. Bei Schnupfen haben wir gründlich die Nase voll von Stress und anderen belastenden Dingen. Bei der Nesselsucht geht es um das Thema Abgrenzung. Wenn wir es seelisch nicht mehr schaffen, uns von negativen Einflüssen zu distanzieren, übernimmt es die Haut für uns. Mit den Quaddeln grenzen wir uns von anderen ab. Dann kann es hilfreich sein, die eigene Lebensführung zu hinterfragen. Nesselsucht hat – wie jede andere Hauterkrankung auch – eine starke psychische Komponente, die wir in jeder Behandlung berücksichtigen müssen. Reduzieren Sie Stress, das wirkt sich auch auf das Hautbild aus.

Brennnessel nicht in Schwangerschaft und Stillzeit anwenden. Keine Durchspültherapie bei Herz- und Nierenschwäche.

China-Oel  **Kopfschmerz Roll-On**

Die neue „Geheimwaffe“
Gegen Kopfschmerzen



JETZT NEU

Äußerliche Anwendung

Die Alternative zur Schmerztablette

China-Oel® Kopfschmerz Roll-On. Zusammensetzung: Wasser, Ethanol Denat., Macroglycolglycerolhydroxystearat, Pfefferminzöl, Glycerin, Carbomer, Triethylamin, Citronensäure. Medizinprodukt zur Linderung von Kopfschmerzen und Spannungsgefühlen durch Massage von Akupressurpunkten und Kühlung im Schläfen-, Stirn- und Nackenbereich. Nicht auf Augen, stark geschädigten Hautpartien, offenen Wunden oder Schleimhäuten anwenden. Nicht anwenden bei Überempfindlichkeit gegen einen der enthaltenen Bestandteile. Stand: 12/2017

In Apotheken:
PZN 13234834



Qualität aus dem Hause
BIO-DIÄT-BERLIN GmbH
Selerweg 43/45 • 12169 Berlin
Made in Germany

Code: 201712

Naturheilkunde & Gesundheit

EINKAUF SZETTEL

Bei Nesselsucht (Urtikaria):

Basische Bäder

- Basisches Badekonzentrat von SIRIDERMA
- Basisches Entschlackungsbad von Spenglersan
- Basisches Badesalz von tetesept

Brennnessel-Extrakte

- Berberis Urtica urens von WALA
- Urtica D12 von DHU
- Spagyrische Essenz Urtica n. Zimpel von Phylak Sachsen

Alle Produkte sind in Ihrer Apotheke erhältlich!

