Maßnahmen zur Stärkung der Haut (s. auch Schönheit):

Hafer:
Hafer kann auch zur Nachbehandlung einer Neurodermitis eingesetzt werden, da im Hafer Alkaloide enthalten sind, die auf die Epidermis entzündungshemmend wirken.[1]

Löwenzahn:
Löwenzahntee (aus Wurzel und Kraut) bewirkt – regelmäßig getrunken – eine bessere Durchblutung des Bindegewebes und eine allgemeine Anregung des Stoffwechsels. Man bringt dafür 2 Teelöffel des getrockneten Krauts mit Wurzeln mit 1 Tasse Wasser zum Kochen und lässt das Ganze 10 Minuten ziehen. Der Tee hilft dabei, schädliche Schlacken auszuschwemmen, die sonst Hautunreinheiten verursachen können.[2]

Buchweizen, Paprika, Zwiebeln, Knoblauch und andere Laucharten:
Bestimmte Lebensmittel sind für die ***gute Durchblutung von Haut*** und Bindegewebe sehr wichtig. Besonders Buchweizen enthält viel Rutin, das Gefäße abdichtet), Paprika, Zwiebeln, Knoblauch sowie alle anderen Laucharten (Porree, Bärlauch) kurbeln den Blutfluss aktiv an (verantwortlich dafür sind bestimmte schwefelhaltige Wirkstoffe). Avocados, Mais und Sojaprodukte (z.B. Tofu) steuern außerdem wichtige pflanzliche Fettsäuren bei.[3]

Achtung: Übersäuerung und Haut:
Übersäuerung führt zu Säureschäden, v.a. auf der Haut – zu Entzündungen, Ekzemen, Pilzerkrankungen sowie unangenehmen Körperausdünstungen und vorzeitiger Alterung der Haut.[4]

Omega-3-Fettsäuren als wirksame Faltenbremse:
Eine wirksame Faltenbremse sind Omega-3-Fettsäuren, wie sie in Lein- und Hanföl enthalten sind. Sie wirken entzündungshemmend. Achtung vor zu vielen Omega-6-Fettsäuren![5]

Walderdbeere:
Pfarrer Kneip: Empfahl Wanderdbeere gegen Blutarmut, Kneipp schrieb der Walderdbeere zu, dass sie eine besondere Wirkung „in der Peripherie des Organismus“ entfalte. Markus Sommer hat immer wieder erlebt, dass durch eine Arznei aus Erdbeerfrüchten und Brennnessselkraut (das ebenfalls günstig bei Blutarmut wirken kann) gerade die an der Peripherie des Organismus auftretenden Symptome des Eisenmangels rasch besser werden können. Zum Beispiel kann dies eine schlechte Heilungsbereitschaft von Hautwunden oder (besonders charakteristisch) von kleinen Rissen an den Mundwinkeln sein. Auch eine besonders intensive Neigung, an Händen und Füßen zu frieren, kann Zeichen einer Blutarmut sein und durch ein solches Arzneimittel besser werden. Tatsächlich wurde in einer wissenschaftlichen Arbeit gezeigt, dass der Genuss von Erdbeeren dazu führt, dass aus der Nahrung mehr Eisen aufgenommen werden kann als das gewöhnlich der Fall ist (allerdings schlägt die Zitrone die Walderdbeere noch hinsichtlich dieser Wirkung).[6]

Bockshornklee:
Ursprünglich stammt der Bockshornklee, der zur Familie der Schmetterlingsblütler gehört, aus China und Indien. Bei uns wurde die bis zu 50cm hohe Pflanze mit hellgelben Blüten in Klostergärten von Benediktinermönchen kultiviert. Verwendung finden hauptsächlich die Samen. Sie enthalten neben Bitter- und Schleimstoffen, Phosphor, Eisen, Saponin und ätherische Öle.
Innerlich als Tee angewandt, wirkt der Bockshornklee durch seine entzündungshemmenden und schleimlösenden Eigenschaften gegen Husten und Bronchitis. Er wird zur Stärkung des allgemeines Wohlbefindens, zur Anregung der Blutbildung, ***zur Stärkung von Haut und Haaren*** und bei Bluthochdruck

---

[1] Hochenegg, Ernährung, die Wunder wirkt, 1995, S. 32
[2] Oberbeil, Ernährung für die Schönheit, 1998, S. 191
[3] Oberbeil, Ernährung für die Schönheit, 1998, S. 54
[4] Fischer-Reska: Die Entsäuerungs-Revolution, 2010, S. 123
[5] Bio Sonderheft, Ausgabe 2010, s. 69
[6] Sommer, Markus: „Die Walderdbeere“, in: a tempo 6/2011, S. 20f.

eingesetzt. Eine weitere wichtige Funktion erfüllt er bei Magerkeit und Untergewicht, denn durch die Bitterstoffe regt er den Appetit an. Äußerlich wird der Samen des Bockshornklees, gekocht und zerstampft, als Umschlag bei entzündeter Haut, offenen Beinen oder Geschwüren aufgelegt.
Um eine blutreinigende und kräftigende Wirkung zu erzielen, können die Keimsprossen des Bockshornklees, etwa einem Salat beigemischt, verzehrt werden.[7]

Kakao:
Schließlich kommt dem in der Schokolade enthaltenen Kakao noch eine verjüngende Wirkung zu: die in ihm enthaltenen Polyphenole wirken als freier Radikalfänger und wirken damit vorzeitiger Hautalterung und Krebs entgegen.[8]

Spinat:
Durch seinen hohen Gehalt an Zink beschleunigt Spinat die Wundheilung. Das Spurenelement unterstützt das ***Wachstum und die Selbstheilung von Organgewebe – u.a. der Haut.*** Im Rahmen einer Studie des University of Texas Hospital für Children stellte sich heraus, dass Zinkinjektionen bei ausgewachsenen Kaninchen die Wundheilung fördern. In einem britischen Artikel hieß es, Zink werde in der äußeren Anwendung als Wundheilungsmittel „unterschätzt“. Eine türkische Untersuchung offenbarte Zusammenhänge zwischen der Schwere einer Verletzung und dem Rückgang einiger Spurenelemente im Blut, z.B. Zink. Eine verzögerte Wundheilung kann darauf hinweisen, dass auch Sie zu den Menschen gehören, die nicht genug von diesem wichtigen Spurenelement aus Lebensmitteln wie dem Spinat ziehen. Wenn Sie die Zinkzufuhr erhöhen, um die empfohlene Tagesdosis von 15 Mikrogramm zu erreichen – oder sogar zu übertreffen – können Schnitt- und Schürfwunden schneller heilen. Ernährungswissenschaftler zählen nicht nur Spinat, sondern auch Weizenkeime, Sesamsamen, Kürbiskerne, fettarmen Joghurt, Petersilie, Blattsalat, Rosenkohl, Gurken, grüne Bohnen, Endivien, Backpflaumen und Spargel zu den zinkreichen Lebensmittel.[9]

Mandeln:
Mandeln enthalten viel Vitamin E. Dieses beugt Sonnenbrand vor, denn Vitamin E wirkt antioxidativ und schützt so vor Zellschäden durch freie Radikale.[10]

Tomaten: Enthaltenes Lycopin wirkt gegen Krebs:
Wie ernähre ich mich gesund? Die Antwort
Laut einer Studie reichten schon 14mg Vitamin E, um die Gefahr vor einem Sonnenbrand zu senken. Diese Menge steckt in ca. 20 Mandeln.[11]

Karotten:
Bedanken Sie sich bei Vitamin A. Denn es verhindert die Überproduktion von Zellen in den äußeren Schichten der Haut. In dieser Hautschicht vermengen sich abgestorbene Hautzellen und Talg, und dieser Mix verstopft dann die Poren Ihrer Haut. Außerdem vermindert Vitamin A die Entwicklung von Hautkrebszellen.[12]

Dunkle Schokolade:
Das in dunkler Schokolade enthaltene Flavonol (antioxidativ) glättet Ihre Haut und schützt vor Sonnenbrand. Bereits ein Stück dunkle Schokolade an ein paar Tagen der Woche reicht. Je dunkler, desto besser.[13]

Leinsamen:
Leinsamen enthalten Omega 3-Fettsäuren. Diese reduzieren Falten und Hautirritationen. Außerdem vermindert Leinsamen trockene Haut. Dank der Fette erreicht mehr Wasser Ihre Haut und so verbessert sich

---

[7] www.medi-info.de
[8] www.walida.de
[9] Duke, James: Heilende Nahrungsmittel, 2010, 3. Auflage, S. 477.
[10] http://www.hundertorangen.de/artikel/perfekte-haut-mit-diesen-10-lebensmitteln-1511
[11] http://www.hundertorangen.de/artikel/perfekte-haut-mit-diesen-10-lebensmitteln-1511
[12] http://www.hundertorangen.de/artikel/perfekte-haut-mit-diesen-10-lebensmitteln-1511
[13] http://www.hundertorangen.de/artikel/perfekte-haut-mit-diesen-10-lebensmitteln-1511

deren Feuchtigkeit. In einer Studie reichte bereits ein halber Teelöffel mit Leinsamen täglich. Streuen Sie einfach ein paar Samen über Ihr Essen.[14]

Grüner Tee:
Heiß muss der grüne Tee sein. Dann wirken die im grünen Tee enthaltenen Antioxidantien besonders gut. Das Ergebnis einer Studie aus dem Jahr 2007: 2 bis 6 Tassen pro Tag schützen vor Hautkrebs. Möglicherweise neutralisiert grüner Tee sogar durch Sonnenbrand entstandene negative Effekte.[15]

Spinat:
Spinat vermindert Krebsrisiken ganz deutlich. Menschen, die viel Spinat essen, halbierten ihr Risiko an Hautkrebs zu erkranken . . . das zeigte eine Studie über einen Zeitraum von 11 Jahren. Im Spinat enthaltene Folate schützen die DNA Ihrer Zellen und stärken so die Regeneration Ihrer Zellen.
Außerdem: Das Wasser im Spinat bietet Ihrer Haut Feuchtigkeit.[16]

Süßkartoffeln:
Süßkartoffeln sind mit Vitamin C aufgeladen, welches Falten vermindert. Denn Vitamin C ist ganz wichtig für die Produktion von Kollagen. Als Faserbestandteil kommt Kollagen in Haut, Knochen und Sehnen vor. Und je mehr Kollagen Sie haben, desto weniger geknittert wirkt Ihre Haut.[17]

Tomaten:
Gekochte Tomaten schützen Ihre Haut. Was sorgt dafür? Lycopen.
Lycopen sorgt für die rote Farbe der Tomaten und eliminiert hautschädigende freie Radikale. So wirkt es fast wie ein Sonnenschutzmittel. Eine halbe Tasse gekochte Tomaten täglich sollte schon reichen. Diese Dosis versorgt Sie mit 16mg Lycopen.[18]

Kirschen gegen Cellulite und Hautalterung:
Absolut neu und aktuell ist die Erkenntnis von amerikanischen Hautärzten in San Diego: Der Farbstoff der Kirschen baut neues, festes Bindegewebe auf, indem er mit dem Vitamin C und Zink aus der Frucht Eiweißbausteine zu Kollagen-Fasern verknüpft, so dass ein besonders kräftig-elastisches Geflecht entsteht. Für Frauen und Mädchen bedeutet das: Kirschen sind wahre Super-Früchte im Kampf gegen Cellulite. Gleichzeitig fördern Kirschen schöne Haut und vermitteln ein jüngeres Aussehen. Die Farbstoff-Moleküle der Kirschen bekämpfen jene aggressiven Schadstoffe im Körper, die das Alt- und Krankwerden fördern.[19]

Gekochte Tomaten:
Eine Studie zum Thema Gesundheitswert von Tomaten, wurde von den englischen Universitäten in Manchester und Newcastle durchgeführt. Das Ergebnis: Eine Ernährung, die einen hohen Anteil an gekochten Tomaten enthält, unterstützt den Körper, die UV-Strahlung der Sonne abzuwehren und somit Hautschäden, sowie die Auswirkungen des Alterns aufzuschieben.[20]

Brokkoli:
In Brokkoli findet sich eine Substanz, welche die Haut vor schädlicher UV-Strahlung schützt.[21]

Grüne Salate:
Reparieren angegriffene Haut, schützen vor Krebs. Wirkstoffe: Chlorophyll, Zeaanthien.[22]

Möhren und Spinat:

---

[14] http://www.hundertorangen.de/artikel/perfekte-haut-mit-diesen-10-lebensmitteln-1511
[15] http://www.hundertorangen.de/artikel/perfekte-haut-mit-diesen-10-lebensmitteln-1511
[16] http://www.hundertorangen.de/artikel/perfekte-haut-mit-diesen-10-lebensmitteln-1511
[17] http://www.hundertorangen.de/artikel/perfekte-haut-mit-diesen-10-lebensmitteln-1511
[18] http://www.hundertorangen.de/artikel/perfekte-haut-mit-diesen-10-lebensmitteln-1511
[19] http://www.hr-online.de/website/rubriken/ratgeber/index.jsp?rubrik=55919&key=standard_document_45296397&seite=2
[20] http://www.zentrum-der-gesundheit.de/tomaten.html
[21] http://www.welt.de/gesundheit/article1755488/Warum-Brokkoli-ganz-besonders-heilsam-ist.html
[22] Bankhofer „Sonnenschutz zum Essen“ in Bild, 16.7.2007

Möhren und Spinat beugen Faltenbildung und Erschlaffung vor, heilen bei Sonnenbrand. Wirkstoff: Betakarotin.[23]

Tomaten und Wassermelonen:
erhöhen den natürlichen UV-Schutz der Haut. Wirkstoff: Das rote Lykopin.[24]

Beeren (z.B. Heidelbeeren):
Schützen vor Zellschäden. Wirkstoffe: Vitamin C, das blaue Anthocyan.[25]

Feigen und Birnen:
Bräunen von innen, so müssen Sie weniger in der Sonne liegen. Wirkstoff: Phenole.[26]

Dunkle Trauben:
Senken das Hautkrebsrisiko, schützen. Wirkstoffe: Quercetin, Catechin, Epicatechin.[27]

Öle (etwa Olivenöl, Weizenkeime),Nüsse und Volllkornprodukte:
Reparieren. Wirkstoff: Vitamin E.[28]

Brokkoli:
Entfernt nach dem Sonnen schädliche Stoffe schnell wieder aus der Haut.[29]

Aloe vera:
Stärkt die Hautgesundheit. Die sukkulente Pflanze enthält sogenannte Polysaccharide und Glykoproteine, die laut einer Studie des Medizinischen Zentrums der University of Maryland (UMMC) dazu beitragen können, Schmerzen und Entzündung zu lindern, aber auch bei Reparatur und Wachstum der Haut eine Rolle spielen. Als Gesichtscreme verwendet, kann das Gel das Erscheinungsbild der Haut verbessern, außerdem verschafft es Linderung bei Verbrennungen, Insektenstichen und sogar bei Giftefeu.[30]

Ihre Haut »riecht« Sandelholzöl, das Zellproliferation und Wundheilung anregt:
Die Haut verfügt über Riechrezeptoren, die auf Sandelholzöl mit besserer Wundheilung reagieren. Das ergab eine Studie von Wissenschaftlern der Ruhr-Universität Bochum und der Universität Münster, die in der Zeitschrift Journal of Investigative Dermatology veröffentlicht wurde.[31]

Papaya gegen Falten:
Wenn wir durch die Kosmetik-Reihen der Drogerien streifen und uns den einen oder anderen Anti-Aging-Artikel genauer ansehen, fällt immer wieder eine Aufschrift ins Auge: mit wertvollem Papaya-Extrakt! Tatsächlich hat die Papaya ein ganzes Geschwader von natürlichen Antifalten-Wirkstoffen in petto, die sie zum fruchtigen Jungbrunnen für die innerliche und äußerliche Anwendung prädestiniert.
Das bereits viel gerühmte Verdauungsenzym Papain tritt auch an der Faltenfront positiv in Erscheinung. Wie seine antioxidativen Fähigkeiten die Wundheilung beschleunigen soll Papain auch die Elastizität der Haut stärken und somit gegen Falten aktiv werden. Indem es dabei hilft abgestorbene Hautzellen zu lösen, die anderenfalls die Poren verstopfen würden und Akne verursachen könnten, glättet es die obere Hautschicht und kann insofern feine Linien und Falten reduzieren.

---

[23] Bankhofer. „Sonnenschutz zum Essen“ in Bild, 16.7.2007
[24] Bankhofer. „Sonnenschutz zum Essen“ in Bild, 16.7.2007
[25] Bankhofer. „Sonnenschutz zum Essen“ in Bild, 16.7.2007
[26] Bankhofer. „Sonnenschutz zum Essen“ in Bild, 16.7.2007
[27] Bankhofer. „Sonnenschutz zum Essen“ in Bild, 16.7.2007
[28] Bankhofer. „Sonnenschutz zum Essen“ in Bild, 16.7.2007
[29] Bankhofer. „Sonnenschutz zum Essen“ in Bild, 16.7.2007
[30] http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesundes-leben/antonia/die-krebshemmende-eigenschaft-ist-nur-einer-von-vielen-vorzuegen-der-aloe-vera.html
[31] http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesundes-leben/david-gutierrez/ihre-haut-riecht-sandelholzoel-das-zellproliferation-und-wundheilung-anregt.html

Papaya:
Auch der hohe Vitamin-C-Gehalt von Papayas unterstützt die Kollagen-Produktion, welche die Grundlage für eine straffe Haut schafft. Die Antioxidantien Beta-Carotin, Vitamin A und E können den Teint sichtbar verbessern und zugleich die Struktur von Haaren und Nägeln kräftigen. Äußerlich als Creme oder Maske aufgetragen, sorgt Papaya nicht nur für Spannkraft und Geschmeidigkeit, sie soll auch Sommersprossen und Sonnenflecken verblassen lassen können.[32]

Kokosnuss:
– fördert schöne Das Kokosöl ist hypoallergen und kann somit direkt auf die Haut aufgetragen werden. Das Kokosöl wirkt als Körperlotion außergewöhnlich feuchtigkeitsspendend, da die pflanzlich gesättigten Fettsäuren den natürlichen Fettgehalt der Haut wiederherstellen. Das Kokosöl ist ebenso als Massage-Öl beliebt und kann erfolgreich zur Behandlung von Hauterkrankungen wie Ekzemen, Schuppenflechte und Hautentzündungen verwendet werden.[33]

Zitronenwasser:
Zitronenwasser ist hervorragend geeignet, die Haut von innen zu hydrieren und ihr ein natürlich-jugendliches Aussehen zu geben. Da Zitronen viel Vitamin C und andere Antioxidantien enthalten, ist Zitronenwasser auch ein wunderbares Anti-Aging-Tonikum.[34]

Magnesiumöl:
Die meisten Mittel gegen Magnesiummangel werden oral eingenommen und haben einen entscheidenden Nachteil: sie wirken nur in geringem Umfang. Magnesiumoxid beispielsweise kommt nur zu vier Prozent im Organismus an. Ganz anders Magnesiumöl. Die Flüssigkeit kann auf die Haut aufgetragen werden. Auf diesem Weg werden hundert Prozent (!) des Magnesiums vom Körper absorbiert.
Das ideale Anti-Aging-Mittel
Magnesium hilft gegen die Leiden und Begleiterscheinungen des Alterns. Da es an der Zellbildung beteiligt ist und unter anderem Bindegewebe erzeugt, löst es Verhärtungen und Verkalkungen auf, es macht beweglicher und reduziert Falten.[35]

Pfefferminze:
Pfefferminzöl kann, auf die Haut aufgetragen, kühlend wirken.[36]

13 Gründe für Falten:
Trockenheit bzw. Mangel an Feuchtigkeit
Übermäßiger Aufenthalt im Freien
Solarienbesuche
Die Neigung, Falten auszubilden, kann auch erblich bedingt sein
Verletzungen oder Operationen der Haut
Akne und verschiedenste andere Hautkrankheiten, die eine Tendenz zur Narbenbildung haben
Rauchen treibt den Alterungsprozess voran und Zigarettenrauch ist einer der größten Schuldigen für frühzeitige Faltenbildung
Schadstoffbelastung wie zum Beispiel Luftverschmutzung, Staub, Chemikalien und grelles Licht
Muskelbewegungen oder wiederholte Bewegungen wie das Zusammenkneifen der Augen, Lächeln, oder Stirnrunzeln
Drogenmissbrauch
Stress und Sorgen
Gewichtsabnahme, denn dadurch wird das Volumen der Fettzellen drastisch reduziert
Vitamin-E-Mangel kann eine Verschlechterung der Hautqualität zur Folge haben[37]

---

[32] http://www.zentrum-der-gesundheit.de/papaya.html
[33] http://superfood-gesund.de/kokosnuesse-machen-gesund/
[34] http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesundes-leben/sandeep-godiyal/gute-gruende-taeglich-zitronenwasser-zu-trinken.html
[35] http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesundes-leben/redaktion/magnesiumoel-die-effektivste-form-ihrem-koerper-magnesium-zuzufuehren.html
[36] Alverde Heilpflanzen-Plakat

Natürliche Anti-Falten-Tipps:
1)Verwenden Sie ausschließlich natürliche, basische Hautpflege-Produkte.

2) Reinigen Sie Ihre Haut zweimal täglich. Benutzen Sie dazu eine natürliche Reinigungsmilch und vermeiden Sie beim Waschen heißes Wasser. Die Hitze verursacht einen Anstieg der chemischen Reaktionen mit dem Chlor in Ihrem Leitungswasser. Tupfen Sie die Haut trocken anstatt sie mit einem Handtuch zu reiben und zu schrubben.

3) Tragen Sie ein natürliches feuchtigkeitsspendendes Mittel auf. Es erfrischt und stimuliert die Haut und sorgt zusätzlich für eine tiefreichende Vitalisierung. Außerdem verbessert es die Fähigkeit der Haut, Wasser zu speichern und fördert so ihre Spannkraft. Anschließend versorgen Sie Ihre Haut mit einer feuchtigkeitsspendenden Tagescreme. Sie mindert bestehende Linien und Falten, glättet die Haut und regeneriert sie bis in tiefe Hautschichten. Für besonders feuchtigkeitsbedürftige Haut ist am Morgen eine ganz spezielle Feuchtigkeitspflege.

4) Benutzen Sie eine natürliche Augencreme für die empfindliche Partie um die Augen und benutzen sie den Mittelfinger zum Auftragen, da dieser Finger den geringsten Druck ausübt.

5) Für die Nacht tragen Sie eine natürliche Anti-Falten-Creme auf. Eine zusätzliche Behandlung der Falten mit Kokosöl nährt ihre Haut, verstopft jedoch nicht die Poren.

6) Bananenmaske: Zerdrücken Sie ¼ Banane bis sie eine cremige Konsistenz hat. Massieren Sie sie sanft in ihr Gesicht ein und lassen Sie sie für 30 Minuten einwirken, bevor Sie sie mit warmem Wasser abspülen. Am Ende spritzen Sie sich kurz kaltes Wasser ins Gesicht. Dann vorsichtig trocken tupfen.

7)Tragen sie kalt gepresstes biologisches Leinöl auf Ihre Haut auf. Dieses Öl ist eine der reichsten pflanzlichen Quellen für die wertvollen Omega-3-Fettsäuren, die sehr wichtig sind für eine straffe und geschmeidige Haut.

8) Schlafen Sie auf dem Rücken um die Auswirkung der Schwerkraft auf Ihre Gesichtshaut zu reduzieren. Damit vermeiden Sie außerdem geschwollene Hautpartien am Morgen.

9) Trinken Sie mindestens acht Gläser (à 0,25 Liter) reines, möglichst warmes, Wasser am Tag. Die Haut ist das erste Organ, das leidet, wenn Sie dehydriert sind.

10)Nehmen Sie gesunde Nahrungsmittel zu sich, wie zum Beispiel viel frisches Obst und Gemüse. Blaubeeren sind besonders reich an Antioxidantien, welche die hautschädigenden freien Radikale bekämpfen.

11)Rauchen Sie nicht.

12) Investieren Sie täglich einige Minuten in das Anti-Falten-Programm „Faceforming“ von Benita Cantieni. Dabei handelt es sich um eine Art Gesichtsmuskeltraining, mit dem sie – ganz ohne Spritzen, Skalpell und dazu noch äußerst preiswert – so manche Falten aus Ihrem Gesicht davon zaubern können. Allerdings ist dazu Disziplin nötig, da die Übungen wirklich täglich durchgeführt werden muss. Die ersten Erfolge jedoch werden sich schon in drei Wochen bemerkbar machen. Es lohnt sich!

13)Ätherische Öle passen hervorragend in die natürliche Hautpflege.[38]

Tomatenpaste kann Sonnenbrand verhindern:
Die Ergebnisse von vorherigen menschlichen klinischen Studien deuteten darauf hin, dass der Konsum von Tomatenpaste im Laufe der Zeit Sonnenbrand verringern kann. Dies liegt möglicherweise an den sogenannten Carotinoiden aus den Pflanzen, die in der Haut des Menschen abgelagert werden. Anscheinend sind diese

---

[37] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/tipps-gegen-falten-ia.html
[38] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/tipps-gegen-falten-ia.html

Carotinoide dazu in der Lage, die Haut vor UV-Lichtschäden zu schützen, erläutert Cooperstone. Das primäre Carotinoid in Tomaten mit der Bezeichnung Lycopin hat sich als das wirksamste Antioxidans dieser Pigmente erwiesen, fügt die Expertin hinzu.[39]

Aloe Vera bei Hautflecken:
Aloe heilt die Haut auf und beseitigt besonders besonders die dunklen matten Altersflecken. Mark B Skousen berichtet, dass sehr viele Menschen mit braunen Gesichtsflecken diese durch regelmäßige Behandlung mit Aloe Vera-Saft oder –Gel beseitigen oder zumindest vermindern konnten. Der Prozess dauert lange, ist aber definitiv.[40]

Vorsicht bei Kaffee und starkes Rauchen bei trockener Haut:
Trockene Haut wird durch übermäßigen Genuss von Kaffee und durch starkes Rauchen sowie durch Stress und Umwelteinflüsse (Sonne, Wind, Kälte) noch zusätzlich angegriffen. Sie neigt dann verstärkt zu Spannungen und Rötungen bis hin zu Entzündungen.[41]

Aloe vera:
Aloe vera macht v.a. trockene und angegriffene Haut geschmeidiger und elastischer. Der Blattsaft ist ein wunderbarer Feuchtigkeitsspender und hat eine reizlindernde Wirkung. [42]

Jojoba:
Jojoba wird bestens von der Haut vertragen, dringt schnell in die Haut ein, hinterlässt keinen Fettfilm und eignet sich darum hervorragend zur Glättung und Straffung von schlaff gewordener Haut. Es verbessert auch raue, beanspruchte Haut, pflegt sie vor und nach dem Sonnenbaden und ist ein gutes Massageöl nach einem Bad.[43] Fettkörper, pflanzlich, glänzend, rückfettend

Rosenwasser:
Rosenöl ist Bestandteil des Rosenwassers, eines der klassischen Basisprodukte der selbst gemachten Kosmetik. Dieses sehr milde Gesichtswasser adstringiert, belebt die Haut, verfeinert die Poren und stärkt die hauteigenen Abwehrkräfte.[44]

Mandelöl:
Das Öl aus den Früchten des Mandelbaums hat einen mittleren Fettgehalt. Es wird nicht schnell ranzig und ist ideal für Cremes, einigungs- und Badeöle. Es gilt als *bestes Grundöl* zur Herstellung von Kosmetika. Mandelöl glättet und pflegt die fettige Haut und sorgt für angenehme Weichheit.[45]

Salz aus dem Toten Meer:
Salz aus dem Toten Meer eignet sich besonders dafür, die Haut vor Trockenheit und Unreinheiten zu bewahren. Es wirkt entzündungshemmend.[46]

Die wichtigsten Lebensmittel für die Oberhaut:
Früchte:
Äpfel, Avocados, Brombeeren, Grapefruits, Heidelbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Kiwis, Orangen, Stachelbeeren, Zitronen
Gemüse:
Bohnen, Brokkoli, Buchweizen, Erbsen, Feldsalat, Fenchel, Grünkohl, Karotten, Knoblauch, Linsen, Mais, Oliven, Mangold, Porree, Spinat, Tomaten, Zucchini, Zwiebel

---

[39] http://www.heilpraxisnet.de/naturheilpraxis/rote-tomaten-koennen-das-wachstum-von-hautkrebs-tumoren-deutlich-reduzieren-20170714283850
[40] Peuser, Michael: Aloe. Kaiserin der Heilpflanzen, Sao Paulo, 2000, S. 129
[41] Stiens: Naturkosmetik. Das Praxisbuch, S.82
[42] Stiens: Naturkosmetik. Das Praxisbuch, S.82
[43] Stiens: Naturkosmetik. Das Praxisbuch, S.104
[44] Stiens: Naturkosmetik. Das Praxisbuch, S.115
[45] Stiens: Naturkosmetik. Das Praxisbuch, S.109
[46] Stiens: Naturkosmetik. Das Praxisbuch, S.110

schlecht – diese Lebensmittel schaden der Oberhaut:
Zucker, alles Süße, süße Getränke
helle Teigwaren, polierter Reis, Pommes frites, Misch- und Weißbrot, Dosen-, Fertig- und Mikrowellengerichte
fette Saucen, Dips, Dressings, Mayonnaisen
Fette Wurst[47]

Schutz vor der Sonne:
Nicht nur von außen kann die Haut beim Bräunen geschützt werden. Leckeres Obst wie Melonen, Kiwis oder Erdbeeren enthalten Antioxidantien, die den Körper vor freien Radikalen schützen und den natürlichen Schutzmantel der Haut stärken. Auch Gemüse wie Karotten, Tomaten und Paprika eignen sich zum Schutz von innen.
Andere Obstsorten wiederum sorgen dafür, schnell braun zu werden: Johannisbeeren, Brombeeren, Himbeeren, Kirschen, Tomaten aber auch Kokosnuss und Soja-Produkte fördern die Bildung von Melanin, dem körpereigenen Farbstoff. Das Ergebnis: Die Haut wird braun und wehrt sich so gegen die Sonnenstrahlen.[48]

Zitrone:
Da Zitronen sehr viele Antioxidantien enthalten, sind sie bei regelmäßigem Konsum ein wahrer Jungbrunnen. So können erste Zeichen des Alterns, wie Falten und erschlaffte Haut, effektiv abgemildert werden.[49]

Bestimmte Keime auf Haut sprühen, um Hautflora zu fördern[50]

Dunkle Schokolade, Karotinoide aus Karotten, grüner Tee als Sonnenschutz, für weniger Falten:
Tomaten, Karotten, grüner Tee: Lichtschutzfaktor 4 aufbauend, ist Grundlichtschutz -> hoher Karotinoidspiegel aus Karotten: weniger Falten im Alter![51]

Mandarine verjüngt die Haut:
Vitamin C macht aber nicht nur fit in der kalten Jahreszeit, es ist auch ein wahrer Jungbrunnen. Denn es regt den Neuaufbau des kollagenen Bindegewebes in der Haut an. Dadurch wird die Hautoberfläche wieder glatter und kleine Fältchen können verschwinden. Auch das Pro-Vitamin A (Beta-Carotin) ist in der Mandarine reichlich enthalten. Davon profitiert die Haut. Beta-Carotin wird im Körper zu Vitamin A umgewandelt und das ist wichtig für gesunde Hautfunktionen und die Zellerneuerung.[52]

Lecithin, z.. in Orangen oder Spinat:
Soja, Spinat und Orangen kräftigen die Haut von innen. Der in diesen Lebensmitteln reichlich enthaltene Stoff Lecitin ist einer der wichtigsten Baustoffe der Zellen und sorgt für ein starkes Bindegewebe.[53]

Hautschutz:‘
Blaubeeren, Erdbeeren, Papaya, Karotten und Aroniabeeren enthalten Antioxidantien, welche die Haut vor freien Radikalen schützen. Rote Tomaten enthalten zudem den Stoff Lycopin, der als einer der effizientesten Radikalvernichter gilt.[54]

Vernetzen durch Silicium:

---

[47] Oberbeil, Klaus: Ernährung für die Schönheit, München 1997, 31
[48] https://www.gala.de/beauty-fashion/beauty/beauty-tipp-so-wird-der-teint-strahlend-schoen-21742574.html
[49] https://www.genialetricks.de/power-zitronen/
[50] https://www.youtube.com/watch?v=q4uzSoo8chc
[51] https://www.google.com/search?q=madema+darmkur&rlz=1C1SFXN_enDE499DE500&oq=madema+darmkur&aqs=chrome..69i57j0l5.6253j1j8&sourceid=chrome&ie=UTF-8
[52] https://www.praxisvita.de/mandarine-darum-ist-sie-so-gesund-14084.html
[53] https://www.stilpalast.ch/beauty/fitness/wegweiser-f%C3%BCr-sch%C3%B6ne-haut-3003#sthash.cDL8cfvX.dpbs
[54] https://www.stilpalast.ch/beauty/fitness/wegweiser-f%C3%BCr-sch%C3%B6ne-haut-3003#sthash.cDL8cfvX.dpbs

Silicium ist sehr wichtig für Haut und Haare. Im Bindegewebe kommt es in Form von Kieselsäure vor. Es kann Proteine vernetzen und sorgt damit für ein straffes Bindegewebe. Beste Lieferanten sind z.B. Reis, Hirse, Früchte, Zwiebeln und Knoblauch.[55]

Gute Fette:
Avocado, Walnüsse, Mandeln und gewisse Pflanzenöle (z.B. Olivenöl – gut Qualität wählen!) sind reich an essentiellen ungesättigten Fettsäuren, die der Körper nicht selber herstellen kann. Diese Fette kräftigen die Haut und halten sie geschmeidig.[56]

Vitamin C:
Vitamin C ist ein wahres Anti-Cellulite-Vitamin, denn es strafft das Bindegewebe. Der Körper braucht Vitamin C, um Carnitin zu bilden, das wiederum die Fettverbrennung unterstützt. Ideale Lieferanten sind Orangen, Grapefruits, Beeren, Kiwi oder Peperoni.[57]

Frauenhaut vs. Männerhaut:
Im weiblichen Bindegewebe verlaufen die Kollagen- und Elastinfasern parallel und nicht netzartig wie bei den Männern. Wachsende Fettzellen können sich deswegen durch die Fasern drücken und werden an der Hautoberfläche als Wölbung sichtbar – Cellulite ist die Folge. Nur ein konsequentes Kombi-Programm aus Ernährung, Bewegung, Massage und Pflege sorgt für eine effektive und dauerhafte Verbesserung der Haut.[58]

Ernährung:
Je besser die Ernährung, desto straffer die Haut. Mit einer Wasserzufuhr von täglich 2 bis 3 Litern hältst du das Gewebe bestens auf Trab. Auf Kaffee sowie kohlensäure- und zuckerhaltige Getränke solltest du hingegen möglichst verzichten, denn sie verstopfen das Gewebe und sind damit einer der größten Feinde für straffe Haut. Setze auf eine gesunde, salzarme Ernährung mit viel Gemüse und Obst wie Orangen, Kiwi, Spinat, Soja, Avocados, Beeren sowie fettarmer Fisch und wertvolle Pflanzenöle (Olivenöl, Leinöl).[59]

Ernährung:
Je besser die Ernährung, desto straffer die Haut. Mit einer Wasserzufuhr von täglich 2 bis 3 Litern hältst du das Gewebe bestens auf Trab. Auf Kaffee sowie kohlensäure- und zuckerhaltige Getränke solltest du hingegen möglichst verzichten, denn sie verstopfen das Gewebe und sind damit einer der größten Feinde für straffe Haut. Setze auf eine gesunde, salzarme Ernährung mit viel Gemüse und Obst wie Orangen, Kiwi, Spinat, Soja, Avocados, Beeren sowie fettarmer Fisch und wertvolle Pflanzenöle (Olivenöl, Leinöl).[60]

Bürstenmassage:
Grundlage für eine straffe Haut und einen Body ohne Cellulite ist eine gute Durchblutung. Diese kurbelt den Stoffwechsel an und fördert damit gleichzeitig den Abtransport von Stoffen, die das Gewebe verstopfen. Mit einer regelmäßigen Bürstenmassage (zwei bis drei Mal pro Woche je 5 Minuten) kannst du deine Durchblutung anregen und damit deine Haut sichtbar straffen und Cellulite reduzieren. Am besten baust du die Selbstmassage in dein Morgen-Ritual ein. Abends angewendet könnte dich eine Massage durch die anregende Wirkung um den Schlaf bringen. Verwende eine weiche Bürste und übe jeweils nur so viel Druck auf die Haut aus, wie du es als angenehm empfindest.

Und so geht die perfekte Bürstenmassage für den ganzen Körper:
Starte deine Massage jeweils an der Außenseite der Füße und arbeite dich in kreisenden und gleichförmigen Bewegungen zur Körpermitte hoch (Innen- und Außenbereich der Unter- und Oberschenkel). Führe dabei die Kreisbewegungen immer Richtung Herzen durch. Wiederhole das Ganze am anderen Bein. Massiere nun beide Gesäßhälften und danach die Arme (von der Handinnenfläche über die Außenseite des Arms hoch und

---

[55] https://www.stilpalast.ch/beauty/fitness/wegweiser-f%C3%BCr-sch%C3%B6ne-haut-3003#sthash.cDL8cfvX.dpbs
[56] https://www.stilpalast.ch/beauty/fitness/wegweiser-f%C3%BCr-sch%C3%B6ne-haut-3003#sthash.cDL8cfvX.dpbs
[57] https://www.stilpalast.ch/beauty/fitness/wegweiser-f%C3%BCr-sch%C3%B6ne-haut-3003#sthash.cDL8cfvX.dpbs
[58] https://www.stilpalast.ch/beauty/fitness/wegweiser-f%C3%BCr-sch%C3%B6ne-haut-3003#sthash.cDL8cfvX.dpbs
[59] https://www.stilpalast.ch/beauty/tipps-vom-profi/4-tricks-f%C3%BCr-straffere-haut-6053
[60] https://www.stilpalast.ch/beauty/tipps-vom-profi/4-tricks-f%C3%BCr-straffere-haut-6053

an der Außenseite wieder runter zur Handaußenfläche). Massiere in der Folge die Brust in der Form einer liegenden Acht und anschließend den Bauch kreisförmig im Uhrzeigersinn. Wenn du eine Massagebürste mit Stiel besitzt, kannst du jetzt schließlich noch deinen Rücken in langen Kreisbewegungen massieren.[61]

Pflege:
Nach der Massage duschst du dich am besten gleich ab, um allfällige Hautschuppen zu entfernen. Anschließend gilt es den Körper mit einer feuchtigkeitsspendenden Lotion einzucremen.[62]

Bewegung:
Ein Muss für straffe Haut ist schließlich Bewegung, denn nur wenn das Gewebe gefordert wird, arbeitet es auf Hochtouren. Du musst nicht gleich einen Marathon absolvieren. Es reicht schon, wenn du regelmäßig Treppen steigst, spazieren gehst und zweimal die Woche ein kurzes, aber effizientes Workout absolvierst.[63]

Natürlicher Beauty-Helfer: Kokosöl:
Der hohe Anteil an Antioxidantien verspricht nicht nur innerlich eine positive Wirkung, sondern auch äußerlich: Das Hautbild wird verbessert, gestrafft (Anwendung auch bei Cellulite) und ein jugendlicheres Aussehen ist das Ergebnis. Kokosöl spendet der Haut außerdem hochwirksame Pflege und Feuchtigkeit (perfekt auch als Lippenpflege). Und dabei profitiert nicht nur trockene und schuppige Haut, sondern auch fettige Haut, deren Talgdrüsen mit Hilfe des Öls reguliert werden. Durch die antibakterielle Wirkung wird Kokosöl auch erfolgreich als reizfreies Mittel bei Akne oder Ekzemen angewendet.[64]

Arnika-Salbe bei blauen Flecken:
Du hast unschöne blaue Flecken am Körper, die du gerne bis zum Urlaub noch loswerden möchtest? Dann mach es wie Topmodel Gisele Bündchen und streiche auf die unschönen Stellen Arnika-Salbe.[65]

Genug Schlaf:
Der Schönheitsschlaf ist kein Mythos. Wer 7 bis 8 Stunden täglich schläft, tut nicht nur der Gesundheit, sondern auch seiner Figur viel Gutes. Im Schlaf wird vom Körper u.a. das Wachstumshormon HGH ausgeschüttet, das die Zellen repariert und erneuert. Für diese Arbeit braucht es Energie, die hauptsächlich aus den Fettdepots gezogen wird – eine Tatsache, die sich für die Figur nutzen lässt. Denn wer nachts seinen Stoffwechsel in Ruhe seinen Job machen lässt, fördert nicht nur die Fettverbrennung, sondern auch den Lymphabfluss und die Straffung des Bindegewebes.[66]

Aloe:
Für unsere Haut ist Aloe Vera-Gel ein wahres Wundermittel. Es kann als feuchtigkeitsspendende Gesichtspflege verwendet werden, macht die Haut geschmeidiger, fördert ihre Durchblutung und die Produktion der kollagenen und elastischen Fasern des Bindegewebes.[67]

Zitrone:
Vitamin-C-Waffe für den Fettstoffwechsel, verhindert Gefäßablagerungen und wirkt daher auch gegen Faltenbildung und Bindegewebserschlaffung.[68]

Gurken:
Viel Vitamin; sind schon lange als Mittel zur Hautglättung innerlich und äußerlich beliebt.[69]

Carotinoide:

---

[61] https://www.stilpalast.ch/beauty/tipps-vom-profi/4-tricks-f%C3%BCr-straffere-haut-6053
[62] https://www.stilpalast.ch/beauty/tipps-vom-profi/4-tricks-f%C3%BCr-straffere-haut-6053
[63] https://www.stilpalast.ch/beauty/tipps-vom-profi/4-tricks-f%C3%BCr-straffere-haut-6053
[64] https://www.stilpalast.ch/beauty/fitness/geheimwaffe-kokosnuss-4059
[65] https://www.stilpalast.ch/beauty/fitness/last-minute-tricks-f%C3%BCr-beachbody-4171#sthash.j5ArYMEa.dpbs
[66] https://www.stilpalast.ch/beauty/fitness/last-minute-tricks-f%C3%BCr-beachbody-4171#sthash.j5ArYMEa.dpbs
[67] https://www.donna-magazin.de/beauty/beautytipps/aloe-vera/
[68] Fischer, Ada: Cell-Programming, S. 147, 1999
[69] Fischer, Ada: Cell-Programming, S. 148, 1999

Besonders aktiv sind die Carotinoide in der Haut. Dort fangen die die durch das UV-Licht gebildeten freien Radikale ab und schützen das Hautgewebe vor den oxidativen Folgeschäden. Hautkrebs wird vermutlich durch die freien Radikale mitbegünstigt – damit kommt den Carotinoiden v.a. bei hellhäutigen Menschen mit empfindlicher Haut eine wichtige Schutzfunktion zu. Zur Vorbereitung auf einen sonnenreichen Urlaub werden ß- Carotin- Kapseln angeboten, durch deren Einnahme die Haut mit dem inneren Sonnenschutz förmlich getränkt wird. Besser ist es jedoch nicht nur ß- Carotin, sondern ein Carotingemisch (z.B. in Kombination mit alpha- Carotin, Lycopin u.a.) einzunehmen. Dieses sollte zur Optimierung der radikalfangenden Wirkung mit Vitamin E, Vitamin C und Selen zusammen eingenommen werden.[70]

Kokosnüsse und Kokosöl:
Kokosnüsse und Kokosöl schützen vor Sonnenbrand (äußerlich, innerlich prophylaktisch).
Natürl. Sonnenschutz:: Am wichtigsten: Himbeerkernöl hat einen Lichtschutzfaktor von 30-45! dies zu Sheabutter (Lichtschutzfaktor 6-10) ist Basis, Karottensamenöl (Lichtschutzfaktor 30) färbt Haut nicht orange, da aus den Samen hergestellt wurde , Weizenkeimöl (Lichtschutzfaktor 20), optional: Jojobaöl (Lichtschutzfaktor 10), optional: Bienenwachs ist aber nicht vegan – Sonnencreme duftet dadurch), kaltgepresste Öle werden leicht erhitzt, zunächst Sheabutter (10EL + Bienenwachs verflüssigt in einem heißen Wasserbad), erst nach Verflüssigung dann (in normaler Schüssel) 2 EL Himbeerkernöl, 1 EL Weizenkeimöl, 1 EL Jojobaöl, 15 Tropfen Karottensamenöl - alles gut verrühren, Sonnencreme in Schraubglas, dann in den Kühlschrank zum Erkalten stellen – fertig - (im Kühlschrank ca 6-8 Wochen haltbar, durchaus noch länger, hier gilt solange sie gut riecht, ist sie noch gut), Nachteil: Diese Sonnencreme ist nicht wasserfest2
Warnung:
Viele Sonnenschutzmittel haben östrogenhaltige Wirkung -> schaden Hormonbildung in Schilddrüse und sind krebserregend, diese sollen in Kombination mit Sonnencreme zu Läsionen und Hautkrebs führen3

Carotinoide:
Besonders aktiv sind die Carotinoide in der Haut. Dort fangen die die durch das UV-Licht gebildeten freien Radikale ab und schützen das Hautgewebe vor den oxidativen Folgeschäden. Hautkrebs wird vermutlich durch die freien Radikale mitbegünstigt – damit kommt den Carotinoiden v.a. bei hellhäutigen Menschen mit empfindlicher Haut eine wichtige Schutzfunktion zu. Zur Vorbereitung auf einen sonnenreichen Urlaub werden ß- Carotin- Kapseln angeboten, durch deren Einnahme die Haut mit dem inneren Sonnenschutz förmlich getränkt wird. Besser ist es jedoch nicht nur ß- Carotin, sondern ein Carotingemisch (z.B. in Kombination mit alpha- Carotin, Lycopin u.a.) einzunehmen. Dieses sollte zur Optimierung der radikalfangenden Wirkung mit Vitamin E, Vitamin C und Selen zusammen eingenommen werden. [71]

Hamamelis bei Sonnenbrand[72]

Granatäpfel
Promi-Dermatologe Howard Murad rät seinen Promi-Patientinnen zum regelmäßigen Verzehr von Granatäpfeln, da sie auf natürliche Weise vor UV-Strahlen schützen. In einer klinischen Studie an japanischen Frauen konnte nachgewiesen werden, dass Granatapfelsaft – auch schon in geringen Mengen eingenommen – einen schützenden Effekt auf die Haut hat und diese weniger zu Rötungen und leichten Verbrennung neigt.[73]

Abszess: Nicht herunmdrücken, warme Breiumschläge, Blutreinigungstee:
Wenn Krankheitserreger in eine Wunde geraten, können sie sich dort unheimlich schnell vermehren. Während dieses Prozesses bilden sich äußerst gefährliche Gifte, sog. Toxine, und es kommt zu einer Entzündung. Erkennbar ist diese durch Schwellung, Schmerz, Rötung und Hitze. Die weißen Blutkörperchen vernichten die eingedrungenen Krankheitserreger, indem sie diese auffressen. Bei der Behandlung von Abszessen muss ganz eindringlich vor dem eigenhändigen Herumdrücken gewarnt werden. Denn damit werden oft

---

[70] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 104
[71] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 104
[72] https://www.horeb.org/de/unterseiten_1001/mediathek/podcasts/lebenshilfe/gesundheit.html?tx_sicpodcastlist_pi1%5Buid%5D=28465&tx_sicpodcastlist_pi1%5Bcontroller%5D=Podcast&tx_sicpodcastlist_pi1%5Baction%5D=show&cHash=f577ff78e725552f620771758e7f3743
[73] https://www.stylebook.de/beauty/beauty-wunderwaffen-bananen-gegen-augenringe-zwiebel-gegen-akne

Krankheitserreger nach innen in die Blutbahn gedrückt und können so in alle Teile des Körpers gelangen und sich irgendwo festsetzen. Dadurch entstehen im Inneren des Körpers neue Abszesse, oder es kann zu einer allgenmeinen Blutvergiftung kommen.
Sobald man bemerkt, dass es zu einer Rötung oder auch schon zu einer Eiterbildung gekommen ist, ist es zweckdienlich, den Reifeprozess durch warme Breiumschläge zu beschleunigen. Dazu verwendet man entweder Leinsamenmehl, Bockshornklee oder Hafergrütze,. Das Heilmittel, das verwendet wird, wird mit kaltem oder auch warmen Wasser angerührt und gekocht, so dass ein weicher Brei entsteht. Dieser wird nun auf sauberes Leinen gestrichen (etwa fingerdick) und dieses sodann auf die entzündete Stelle aufgelegt. Wichtig ist, dass der Umschlag die richtige Temperatur hat, d.h. weder zu heiß noch zu kalt. Der Umschlag sollte jedoch nur etwa eine bis eineinhalb Stunden auf der entzündeten Stelle liegenbleiben, da er sonst zu kalt wird. Den erkalteten Brei gibt man wieder in den Topf zum übrigen, da man ihn wieder verwenden kann. Nach 2 Stunden allerdings muss ein frischer Brei bereitet werden, weil die im Brei enthaltenen Wirkstoffe nach dieser Zeit viel von ihrer Wirksamkeit einbüßen. Ein weiteres Mittel ist Roggenmehl. Dieses wird mit Honig angerührt und auf den Abszess aufgetragen. Dieses Mittel wirkt sehr zusammenziehend und oft erfolgt die Heilung schon innerhalb von 24 Stunden.
Zur weiteren Behandlung gehört unbedingt ein Blutreinigungstee, der allerdings nur ***bei abnehmendem Mond*** getrunken werden darf. Es hat sich immer weder herausgestellt, dass, wurde der Blutreinigungstee bei zunehmendem Mond getrunken, der Abszess immer wieder neu austreibt. Beim Essen ist auf fleischarme Kost Bedacht zu nehmen. Insbesondere Schweinefleisch und Selchfleisch sind unbedingt zu meiden. Auch auf scharfgewürzte Speisen, Wein, wie überhaupt auf Alkohol muss für einige Zeit, d.h. bis zur vollständigen Ausheilung des Abszesses, verzichtet werden. Doch sollte man täglich einen Esslöffel voll Bierhefe, die in Wasser aufgelöst wurde, zu sich nehmen. Sonst kann es passieren, dass die Wunde sich an der Oberfläche wieder schließt, ehe auch die letzten Eiterpartikel daraus verschwunden sind. Dies hätte dann zur Folge, dass sich der Eiterherd aufs neue ausbildet.[74]

Abszess: Zugsalben (Leinsamen,…)[75]

Rote Bete:
Als Rohkostsalat die preiswerteste Verjüngungskur aller Zeiten. Ihre Folsäure bastelt Nukleinsäuren zusammen, kurbelt so die Zellerneuerung an. Schon eine Stunde nach eine Rote- Bete- Dessert ist der Neuaufbau von Bindegewebe messbar: Die roten Rüben sorgen in Turbotempo für feste Fingernägel, feste Haare und straffe Haut. Folsäure schützt auch vor gefährlichen Homocysteinklumpen in den Blutgefäßen – und damit vor Arteriosklerose.[76]

Vitamin A:
In einer amerikanischen Studie an 89 494 Krankenschwestern wurde der Nachweis geführt, dass durch die Therapie mit synthetischen Retinoiden (Vitamin A-Präparaten) die Häufigkeit von Hautkrebs verringert werden kann.[77]

Astaxanthin – vegane Fassung:
Zahlreiche weitere positive Wirkungen für Astaxanthin sind in Studien beschrieben, darunter die Vorbeugung von UV-Schäden am Auge, eine schnellere Regeneration von Skelettmuskeln nach dem Training, ***eine erhöhte Widerstandskraft der Haut gegenüber Schäden durch UV-Licht***, eine verbesserte Spermien-Qualität und eine umfangreichere Regeneration des Gehirns nach Schlaganfällen.[78]

---

[74] Neuner, Hans: Gesundheit aus der Natur, S. 47f.
[75] https://www.horeb.org/podcasts/podcasts/lebenshilfe/gesundheit?tx_sicpodcastlist_pi1%5Buid%5D=29869&tx_sicpodcastlist_pi1%5Bcontroller%5D=Podcast&tx_sicpodcastlist_pi1%5Baction%5D=show&cHash=9320a5b6d04402d97c2c3110d08a9f2e
[76] Strunz, forever young, 104
[77] Kinadeter, Harald: Gesund mit Vitaminen, 1995, S. 107
[78] https://www.netdoktor.de/medikamente/astaxanthin/#:~:text=Immunsystem%20und%20entz%C3%BCndliche%20Erkrankungen,antiallergischen%20Wirkstoffen%2C%20war%20jedoch%20schw%C3%A4cher.