

## Ratgeber Gartenflora und Hautflora

Sie fragen sich nun vielleicht: Was hat denn die Gartenflora mit der Hautflora zu tun?

Lassen Sie mich im Garten beginnen: Die Erde ist nur sehr ungern unbedeckt. Nach dem Umspaten im Garten wachsen auf den offenen Stellen sehr schnell schon Ackerbeikräuter, deren Samen in der Erde geschlummert haben. Sie bedecken die Erde und schützen den Boden so vor Verwitterung. Zu Gärtners Leidwesen wächst meist nicht das Gemüse am schnellsten.

Die effektivste Methode, das Ackerbeikraut (das dann eben zum "Unkraut" geworden ist) in Schach zu halten, ist ein Abdecken der kahlen Erde. Das geht am besten mittels einer Gründüngung mit beispielsweise Phacelia, Inkarnatklée oder Senfsaat, durch Mulchen (eine dichte Decke aus Blätter, feinem Häcksel, Grünschnitt, Stroh) oder man deckt die Erde mit Folien oder Matten. Jäten ist selbstverständlich auch eine altbewährte Methode, nur wird man dabei nie fertig, denn wo die Erde wieder kahl liegt, ist das Beikraut immer schneller.

Bezeichnenderweise nennen wir den Erdenbewuchs genauso wie unseren Hautbewuchs "Flora". Und hier wechsele ich das Terrain, denn auf unserer Haut verhält es sich sehr ähnlich wie im Garten: Die Haut ist bedeckt mit allerlei Mikroorganismen wie Bakterien und Pilzen, die friedlich zusammen leben. Die Flora auf einer gesunden Haut ist geschlossen. Die Mikroorganismen erzeugen Stoffwechselprodukte, welche für die Eigenschaften der Haut günstig sind und den pH-Wert stabilisieren. Dieses sogenannte "Mikrobiom" trägt wesentlich dazu bei, die Haut und den gesamten Organismus vor eindringenden Krankheitserregern zu schützen.

Wenn nun die Besiedelung durch zu häufiges Waschen mit Seifen, Anwendung von Desinfektionsmitteln oder nach gewissen Antibiotika gestört ist, also die Flora von Haut und Schleimhäuten offene Stellen aufweist, geschieht etwas Ähnliches wie im Garten: Die Aggressiveren nehmen die freien Plätze ein. Beispielsweise Pilze, die natürlich auf der Haut vorkommen, vermehren sich schnell, vergrössern ihr Revier und verursachen eine sogenannte "Pilzinfektion", es juckt stark und das Hautbild ist verändert. Symptome können auftreten beispielsweise im Magen-Darm-Trakt (Empfindliche Schleimhäute, Durchfälle, Blähungen), Vulva und Vagina (jucken, Vaginalsekret ist vermehrt und riecht nach Hefe), Blase (Blasenentzündung) oder auf der Haut (Ekzeme).

Nach diesen Ausführungen versteht es sich, dass die Massnahme der Wahl nicht ein erneutes Bekämpfen der Flora sein kann. Bekämpfen wir mit anti-mykotischen, also pilzwidrigen Mitteln, so hat dies sehr oft Rezidive zur Folge, die Beschwerden kehren nach kurzer Zeit wieder.

Der Symptome auslösende Keim ist also nicht primär böse, sondern angelt sich einfach schneller den freien Platz. Also muss man ihm den Platz streitig machen. Bei einer "Pilzinfektion" wird also die Flora mittels Bakterien aufgebaut und der pH-Wert so verändert, dass sich die Pilze nicht weiter entfalten können. Zusätzlich ist es je nach Beschwerdebild sinnvoll, die Ernährung umzustellen und die Haut mit Ölen zu pflegen. Ähnlich geht man vor bei bakteriellen Infektionen.

Die am einfachsten zu beschaffenden hautfreundlichen Bakterien zur Besiedelung der Schleimhäute sind die Milchsäurebakterien. Sie sind enthalten in Sauerkraut, milchsauer eingemachtem Gemüse und Joghurt. Die Milchsäurebakterien schliessen vorübergehend die nicht besiedelten Stellen und setzen den pH-Wert der Haut herunter, damit sich diese Keime auch wohl fühlen.

Nun wünsche ich gute Besiedelung für Haut und Garten.

**Fragen richten Sie gerne an: [praxis@sonjawunderlin.ch](mailto:praxis@sonjawunderlin.ch)  
Weiterführende Informationen finden Sie unter [www.sonjawunderlin.ch](http://www.sonjawunderlin.ch)**