



Dr. med. univ. Petra Zizenbacher  
Naturheilzentrum

A-1230 Wien, Mackgasse 6, Tel+Fax: 01/403 73 81

homepage: [www.naturheilzentrum.at](http://www.naturheilzentrum.at), e-mail: [zizenbacher@naturheilzentrum.at](mailto:zizenbacher@naturheilzentrum.at)

*1) Ich, 26, habe wegen einer Verhornungsstörung Spätakne und viele Pickel im Gesicht. Die Tabletten dagegen sind "heftig". Gibt es natürliche Mittel gegen mein Problem?*

Gerade Akne hat viele Aspekte. Ich bitte meine Patienten immer ein genaues Essens- und Getränkeprotokoll zu führen. Anhand dieses Protokolles sehe ich oft, wo man Lebensstiländerungen vornehmen sollte. Die tägliche Ernährung spielt bei der Entstehung von Akne ein sehr große Rolle: Süßigkeiten, Salzgebäck, Kaffeegenuß und übermäßiger Fleischkonsum fördern die Entstehung von Pickeln. Zusätzlich kann der Betroffene auch folgende Maßnahmen ausprobieren:

1. Mit einer Gesichtsbürste das Gesicht, den Hals und den Bereich um die Schlüsselbeine täglich so lange bürsten, bis die Haut deutlich gerötet ist.
2. das gesamte Gesicht mit Weizenschrot, den man mit Wasser zu einer Breimasse rührt, 2-3x pro Woche abschrubbeln.
3. Das Gesicht mit einer Mischung aus Apfelessig und Wasser 1:1 morgens und abends abwaschen.
4. 1-2x/Wo das gesamte Gesicht mit echtem Bienenhonig einschmieren, die Honigmaske 20min. einwirken lassen und dann mit lauwarmen Wasser abwaschen. Vorher und nachher 1/4l Schafgarbentee trinken.



Dr. med. univ. Petra Zizenbacher  
Naturheilzentrum

A-1230 Wien, Mackgasse 6, Tel+Fax: 01/403 73 81

homepage: [www.naturheilzentrum.at](http://www.naturheilzentrum.at), e-mail: [zizenbacher@naturheilzentrum.at](mailto:zizenbacher@naturheilzentrum.at)

*2) Teufelskralle soll hilfreich gegen Gelenkbeschwerden wie Arthrose sein. Gestern sagte meine Schwiegermutter, das Heilkraut wirke auch gegen Schmerzen. Stimmt das?*

Schmerzen sind ein Alarmsignal des Körpers. Für den Mediziner ist die Behandlung von unklaren Schmerzzuständen eine große Herausforderung. Die Ursachen von Schmerzen können vielfältig sein. Fehlhaltungen des Körpers ziehen Verspannungen der Muskulatur, Verkürzung der Sehnen und dadurch Reizung der Knochenhaut nach sich. Unfälle, die vor vielen Jahren passiert sind, können ebenso plötzlich Schmerzen verursachen. Auch ein geopathisch belasteter Schlafplatz kann Auslöser oder Ursache von Schmerzzuständen sein. Wenn plötzlich Schicksalsschläge in das Leben einer Person hereinbrechen, kann sich die gefühlte Hilflosigkeit in Schmerzen ausdrücken.

Wichtig ist es, eine gravierende Ursache ausreichend zu erkennen und zu behandeln. Teufelskralle ist ein Pflanzenpräparat, das bei Muskel- und Gelenksschmerzen oft und erfolgreich eingesetzt wird. Ein Allheilmittel für alle Schmerzzustände gibt es in diesem Sinne nicht. Man muß in jedem Falle einzeln untersuchen, was der betreffenden Person gut tut – und das kann auch Teufelskralle sein.