

Dead Sea EDOM Kosmetiklinie — Wissenschaftliche Ergebnisse

Eine Studie, an der eine europäische, an Schuppenflechte leidende Arbeitstherapeutin beteiligt war, die von ihrer Krankenkasse eine Behandlung am Toten Meer erstattet bekam, hat auch unter Krankenkassen in Dänemark, Deutschland und anderen europäischen Ländern großes Interesse hervorgerufen. Dies hat dazu geführt, dass Krankenkassen die Behandlung von Psoriasis und anderen Hautkrankheiten am Toten Meer nunmehr vergüten. Dass selbst Krankenkassen bereit sind, Therapien von Hauterkrankungen am Toten Meer rückzuerstatten, spricht für den Nutzen von Produkten, die aus Schlamm und Mineralien des Toten Meeres hergestellt sind.

Ein ausgewogener Natrium-, Kalium- und Flüssigkeitshaushalt ist für eine gesunde Haut sowie für das körperliche und seelische Wohlbefinden von großer Bedeutung. Der Wasser- und Mineralstoffhaushalt wird durch die Nebenniere reguliert, was wiederum eine Voraussetzung für eine regelrechte Funktion der Nieren ist. Die Nieren steuern den Haushalt von 28 chemischen Substanzen im Organismus. Ein Ungleichgewicht dieser chemischen Spurenelemente oder Elektrolyte kann zu Hautproblemen oder anderen Beschwerden und mit anhaltender Dauer zu Erkrankungen führen.

Die Salze des Toten Meeres unterscheiden sich in zweierlei Hinsicht von anderen Meeressalzen:

- 1) Sie enthalten zehnfach mehr Mineralien als anderes Meersalz.
- 2) Die Salze des Toten Meeres nehmen essenzielle Öle leicht auf. Durch Auflösen dieser Salze, etwa im Badewasser, werden diese Öle wieder freigesetzt – ein Vorteil für all jene, die auch in ihren eigenen vier Wänden auf die Wirkung des Toten Meeres nicht verzichten wollen.

Einige der im Toten Meer enthaltenen Mineralien sowie deren Wirkungen und Vorteile sind nachstehend angeführt. Dies zeigt, weshalb diese Mineralsalze eine reinigende, entschlackende und erneuernde Wirkung haben, insbesondere auf Haut und Muskeln.

A Akne **Al**tern und Hautprobleme **Ar**thritische Beschwerden **B** Balneotherapie **Brom**
C Cellulite **Ca**clium **Ch**lorin **D** Schuppen **T**rockene Haut **F** Bruststraffung
G Stresszustände **H** Haar **I** Insomnie **Iod** **M** Magnesium **P** Pelotherapie **Kalium**
Psoriasis **R** Rheumatismus **S** Haut **Haut**allergien **Haut**probleme **Natrium** **Schwefel** **W**
Faltenbildung

Mineralstoffe und chemische Spurenelemente im Toten Meer:

Schwefel ist in den Aminosäuren Cystein und Methionin sowie in Zellen, Hämoglobin (im Blut), Kollagen (der Muskeln), Keratin (wichtig für die Haut), Insulin, Heparin, Biotin und Co-Enzym A (wichtig für gesundes Haar, Haut, Nägel und andere biologische Strukturen) enthalten. Schwefel ist für die Synthese von Kollagen erforderlich. Es spielt eine wichtige Rolle bei der Verdauung und Resorption von Kohlehydraten und einer Reihe von Vitaminen wie etwa Thiamin, Biotin und Pantothersäure. Auch für die Zellatmung, die Produktion von Gallenflüssigkeit in der Leber und den Abbau von Giftstoffen ist Schwefel von Bedeutung.

Chlorid ist an der Aufrechterhaltung eines ausgewogenen Säure-Basen-Haushalts beteiligt und für den Zellstoffwechsel von entscheidender Bedeutung.

Iod ist für die Produktion des Hormons Thyroxin erforderlich und ist am Energie- und Zellstoffwechsel beteiligt.

Kalium beeinflusst den Wasserhaushalt und damit den Zellstoffwechsel; es unterstützt Zellen dabei, Nährstoffe aufzunehmen und Schadstoffe abzustößen. Ein gestörter Kaliumhaushalt führt zu Wasserretention. Kalium spielt auch in der Regulation von Muskelkontraktionen und Nervensystem eine entscheidende Rolle.

Natrium unterstützt ebenso wie Kalium Zellen bei der Nährstoffaufnahme und Schadstoffausscheidung.

Calcium stärkt die Zellmembranen und reinigt die Poren. Darüber hinaus ist es für die Bildung und Erhaltung gesunder Zähne und Knochen sowie für die Regulierung von Herzmuskel und Nerven von wichtiger Bedeutung.

Magnesium unterstützt den Körper dabei, andere essenzielle Nährstoffe optimal zu nutzen und ist am Zellstoffwechsel beteiligt.

Brom fördert die natürliche Regeneration des Körpers, ist am Zellstoffwechsel beteiligt und kann als natürliches Antibiotikum eingesetzt werden.

Mögliche Anwendungsgebiete:

Sauna

Salze des Toten Meeres kommen häufig in Saunen zur Anwendung und schaffen dabei ein Raumklima, das dem am Toten Meer herrschenden Klima ähnelt. Eine ähnliche Wirkung erreicht man, wenn man Totes Meer-Salz in heißem Badewasser auflöst und damit das Badezimmer zum Dampfbad werden lässt. Neben den nachstehend angeführten Vorzügen kann das Verdampfen dieser Salze in Bad und Badezimmer Erkrankungen der Atemwege wie etwa Asthma günstig beeinflussen.

Schlamm packungen mit Pelloid (Pelotherapie)

Der wichtigste Bestandteil des Meeresschlammes ist Huminsäure, die durch Konzentration organischer Materie entsteht. Nach der Eiszeit kam es zu einer Kompression von Pflanzen und Tieren sowie zur Entstehung von gesteinsbildendem Material und Schlamm. Jene Teile der Erde, die am stärksten von dieser Erosion betroffen waren, kennzeichnen sich durch höhere Huminsäureablagerungen. Eines dieser Gebiete ist das Tote Meer; hier sind die höchsten Konzentrationen an Huminsäure, Magnesium, Natrium, Kalium, Calcium, Brom sowie anderen Mineralsalzen zu finden. Da der Schlamm des Toten Meeres, der auch als Pelloid bezeichnet wird, hohe Konzentrationen dieser Mineralsalze enthält und darüber hinaus auch die Eigenschaft hat, Wärme gut zu speichern, eignet er sich zum Einsatz im Rahmen von Heilbehandlungen.

Die Therapie mit Pelloidpackungen wird auch als Pelotherapie bezeichnet; sie wirkt reinigend und entgiftend und wirkt sich günstig auf Haut, Muskelschmerzen sowie arthritische und rheumatische Beschwerden aus.

Balneotherapie

Die Balneo- oder Bädertherapie ist eine uralte Therapieform, bei der Wasserbäder mit Salzzusätzen dazu eingesetzt werden, Haut und Muskeln zu kräftigen, zu entspannen und zu revitalisieren. Die Balneotherapie verbessert die Durchblutung, stärkt das Immunsystem und mindert Schmerzen, Stress und Schlagstörungen.

Beschwerden, die auf die Anwendung von Produkten des Toten Meeres günstig reagieren:

Hautprobleme

Die Haut ist das größte Organ des Körpers. Sie bildet einen Schutzmantel, der den Körper vor den schädlichen Einflüssen von Sonnenstrahlung, Luftverschmutzung und den mit dem Wechsel der Jahreszeiten verbundenen Wetterextremen schützt. Darüber hinaus sorgt die Haut für den Zusammenhalt des Körpers und seiner Körperflüssigkeiten und bietet die Elastizität, die wir für jede unserer Bewegungen brauchen. Schließlich ermöglicht uns die Haut, durch den Berührungs- und Tastsinn mit der Außenwelt zu kommunizieren. Angesichts der so vielseitigen und wichtigen Funktionen, die die Haut erfüllt, sollten wir dieses Organ mit gebührendem Respekt behandeln und reinigen, mit ausreichend Feuchtigkeit und Elektrolyten versorgen und vor schädlichen Umwelteinflüssen schützen.

Hautprobleme können den Menschen durch seine gesamte Entwicklung begleiten. In bestimmten Entwicklungsphasen können dabei bestimmte Hautprobleme auftreten, und in jedem dieser Fälle ist es wichtig, die Haut dabei zu unterstützen, zu gesunden und ihre allgemeine Funktion wieder aufzunehmen.

Hautbeschwerden, z. B. Akne, Dermatitis, Mitesser, Psoriasis (Schuppenflechte), Ekzeme, Schuppen, Krätze, schuppige Kopfhaut, Seborrhö, Weißfleckenkrankheit; Rheumatologische Beschwerden, z. B. Alkalose, Arthritis (Cystein-Patienten mit Arthritis), rheumatoide Arthritis, Psoriasis-Arthritis, Rückenschmerzen, Bursitis, Neuralgie, Fibrose, Osteoarthritis, Polyarthritis, Spondylose und Tendinitis sowie Haarausfall und Glatzenbildung, Bruststraffung, Verstopfung, Durchfall, Atemnot, Schlaflosigkeit, Müdigkeit, Impotenz, Darmparasiten, Stress, Ischias, Trägheit, Ringelflechte, Würmer.

Akne

Akne ist eine Hauterkrankung, bei der es infolge verstärkter Talgproduktion und einer Verhornung im Ausgang des Talgdrüsenfollikels zu einer Entzündung kommt. Bakterien können diese Entzündung zum Eitern bringen. Wenn die entzündeten und verstopften Poren bis tief in die Haut reichen, entwickeln sich Zysten, die in der Regel aber nur dann schmerzhaft sind, wenn sie sich entzünden. Die wichtigsten Ursachen für Akne sind Bakterien, genetische Veranlagung, hormonelle Einflüsse und verstopfte Poren.

In der Pubertät werden die Talgdrüsen, bedingt durch den verstärkten Androgeneinfluss, zur vermehrten Talgproduktion angeregt. Etwa 80–90 % aller Jugendlichen sind von Akne betroffen, Jungen häufiger als Mädchen. Akne kann aber auch im Erwachsenenalter entstehen. In der Regel sind der Gesichtsbereich, der Rücken und gelegentlich die Oberarme betroffen. Akne kann sich auch im Säuglings- und Kleinkindalter manifestieren und ist hier auf eine vorgeburtliche Aktivierung der Talgdrüsen zurückzuführen. Akne kann zu einem chronischen

Problem werden oder nach 4–5 Jahren spontan ausheilen, wie es bei etwa 70 % der Aknepatienten der Fall ist. Im Alter von 40 Jahren leiden etwa 1 % aller Männer und 5 % aller Frauen an Akne.

Akne wird nicht durch mangelnde Hygiene oder eine zucker- oder koffeinreiche Ernährung verursacht, obgleich diese Faktoren eine bestehende Akne verschlimmern können. Weitere Einflussfaktoren sind bestimmte Witterungsverhältnisse, Stress, hormonelle Veränderungen, ölige Haut, endokrine Erkrankungen, bestimmte Tumoren sowie die Einnahme bestimmter Medikamente.

Behandlung:

Nachdem Akne häufig genetisch bedingt ist, kann deren Entstehung auch nicht verhindert werden. Allerdings können zusätzliche Läsionen durch intensive Hauthygiene weitgehend vermieden werden. Wenn die Erkrankung besonders unangenehme Ausmaße annimmt oder unansehnliche Haut verursacht, kommen medizinische Salben oder Reinigungsmittel zur Anwendung, die unter anderem auch Schwefel enthalten. Auch die Produkte des Toten Meeres verfügen über einen hohen Schwefelgehalt und sind daher zur Reinigung aknegeschädigter Haut gut geeignet.

In schweren Fällen kommen Antibiotika und Hormon- oder Steroidpräparate zur Anwendung. Allerdings sind zunächst stets alternative Behandlungsmöglichkeiten auszuschöpfen, da diese Medikamente nicht frei von Nebenwirkungen sind.

Akne kann insbesondere während der Pubertät ernsthafte psychologische Auswirkungen haben. Um das Selbstwertgefühl von Menschen mit Akne zu heben und ihnen das Gefühl zu geben, etwas gegen ihre Hauterkrankung tun zu können, kann man den Organismus durch ausgewogene Ernährung, Bewegung, ausreichende Wasserzufuhr und Ruhe dabei unterstützen, Giftstoffe abzubauen und damit die Voraussetzungen für eine Spontanheilung schaffen.

Cellulite

90 % aller Frauen im Alter über 20 Jahren leiden an Cellulite. Dabei kommt es im unter der Haut liegenden Fettgewebe zur Dellenbildung an Schenkeln, Hüften und im Gesäßbereich. Da sich das Fett in Gewebeteilen mit geringer Durchblutung abgelagert, ist eine Cellulite nur schwer zu eliminieren. Das Erscheinungsbild der Cellulite erinnert an das einer Orangenhaut.

Zwar werden körperliche Betätigung zur Verbesserung von Muskeltonus und Durchblutung in den betroffenen Bereichen sowie eine Ernährung empfohlen, die die Ausscheidung von Schadstoffen fördert und den Organismus mit notwendigen Nährstoffen versorgt. Diese Maßnahmen können eine Cellulite allerdings nicht heilen. Der Schlamm des Toten Meeres kann die Entschlackung weiter unterstützen und die Durchblutung der Haut steigern und ihre Geschmeidigkeit erhöhen. Die Badesalze wiederum wirken reinigend auf die Haut und helfen, im Gewebe eingelagerte Verunreinigungen abzubauen.

Altern und Hauterkrankungen

Bis zu 20 % aller über 70-Jährigen leiden an 3–5 Hauterkrankungen, die eigentlich einer medizinischen Behandlung bedürfen. Einige dieser Hauterkrankungen können durch chronische Erkrankungen wie Diabetes entstehen. Schlechte Wundheilung und verminderte Empfindung können die Haut in Mitleidenschaft ziehen, insbesondere im Bereich der Beine und Füße. Durchblutungsstörungen wirken sich ebenfalls nachteilig auf die Haut aus. Bestimmte in der Therapie chronischer Beschwerden eingesetzte Medikamente wie etwa Cortison, schädigen gleichfalls die Haut und machen sie dünn und trocken. Zur Erhaltung einer gesunden Haut gehören regelmäßige Bewegung, ein guter körperlicher Allgemeinzustand, eine gesunde Ernährung mit niedrigem Fett- und Zuckeranteil, ein ausgewogener Lebensstil und mäßige Sonneneinwirkung.

Trockene Haut

Hauttrockenheit ist eine häufige Begleiterscheinung des Alterns, von dem die meisten Menschen über 70 betroffen sind. Das Altern der Haut und die damit einhergehenden, zum Austrocknen der Haut führenden Veränderungen verursachen Juckreiz und Schuppenbildung – vor allem bei kaltem und trockenem Wetter. Dies ist sowohl auf eine verminderte Ausscheidung der Fettdrüsen als auch auf einer Schwächung der Hautbarriere zurückzuführen.

Trockene Haut kann allerdings auch ein Anzeichen für Erkrankungen wie Psoriasis, Diabetes, Leber- oder Nierenerkrankungen, Schilddrüsenüberfunktion oder allergische Reaktionen sein. Juckreiz kann auch Ausdruck einer Arzneimittelnebenwirkung sein, etwa bei Anwendung von Krebsmedikamenten.

Mit zunehmendem Alter kommt es darüber hinaus bei Kontakt mit bestimmten Materialien rascher zu einer als Kontaktdermatitis bezeichneten Reizung der Haut. Dies kann auf eine Allergie, etwa gegen Wolle, Lanolin, die in Wolle enthaltenen Öle, Seifen, Reinigungsmittel oder Bleichmittel hindeuten. Eine Kontaktdermatitis lässt sich durch Tragen locker sitzender Kleidung, Verwendung eines anderen Waschmittels oder Waschen neuer Kleidungsstücke vor dem erstmaligen Tragen verhindern. Auch die regelmäßige Anwendung von vom Arzt empfohlenen Feuchtigkeitscremen schafft Abhilfe.

Die Feuchtigkeitscreme aus der **Dead Sea EDOM Kosmetiklinie** in Kombination mit reinigenden milden Badesalzen lindert unangenehme Hautsymptome. Dies ist auf den hohen Mineralstoffgehalt dieser Produkte zurückzuführen, sie sowohl reinigend wirken als auch die Elektrolyte zuführen, die eine gesunde Haut braucht.

Faltenbildung

Faltenbildung kann unterschiedliche Ursachen haben, etwa übermäßige Sonnenexposition, Veranlagung oder eine mit dem Alterungsprozess einhergehende Abnahme von Elastin und Kollagen. Elastin sorgt für geschmeidige Haut. Die als Kollagen bezeichneten Proteinfasern geben der Haut Struktur und Halt. Frauen sind häufiger von Kollagenmangel betroffen als Männer. Auch die natürliche Fettschicht

der Haut nimmt mit zunehmendem Alter ab und lässt die Haut einfallen. Zu all diesen Faktoren kommt der Einfluss der Schwerkraft, die zum Durchhängen der Haut führt.

Studien haben gezeigt, dass die Mineralien aus dem Toten Meer die Faltentiefe um bis zu 40 % verringert.

Hautallergien

Hautallergien können auf zahlreiche Ursachen wie Stress, Krankheit oder den Einfluss von Chemikalien oder anderen Substanzen zurückzuführen sein. Der hohe Magnesium- und Bromgehalt des Schlammes aus dem Toten Meer wirkt aufgrund seiner reinigenden und entgiftenden Eigenschaften antiallergisch und macht die Haut geschmeidig und entspannt. Zur Linderung allergischer Hautsymptome empfiehlt sich die Anwendung der Schlamm-Maske.

Psoriasis

Psoriasis (Schuppenflechte) ist eine häufige Erkrankung der Haut, von der etwa 3 % der Gesamtbevölkerung betroffen sind. Sie kennzeichnet sich durch stark schuppige Stellen an Kopfhaut, Handflächen, Fußsohlen, Knien, Ellenbogen sowie anderen Körperteilen, die ständiger Berührung ausgesetzt sind.

Die Erkrankung ist nicht schön anzusehen, was Betroffene vielfach als beschämend empfinden.

Eine Psoriasis kann erblich bedingt sein, und eine Behandlung, die Heilung verschafft, ist bislang nicht bekannt. Eine plötzlich auftretende Psoriasis kann Hinweis auf das Vorliegen einer HIV-Infektion sein.

Die Behandlung der Psoriasis umfasst unterschiedliche, meist Corticosteroide enthaltende Salben oder Injektionen, die in die Haut verabreicht werden. In der Behandlung der Psoriasis eingesetzte Medikamente sind nicht immer erfolgreich und haben in der Regel unangenehme Nebenwirkungen.

Studien haben gezeigt, dass die Psoriasisbehandlung am Toten Meer die Remissionsdauer verlängern kann; das Tote Meer gilt daher als eine valide Alternative in der Behandlung dieser Erkrankung. Die genannten Studien untersuchten sowohl den Einfluss der im Gebiet um das Tote Meer herrschenden UV-Strahlung als auch die Wirkung von Schlammpackungen und Mineralbädern. Das Tote Meer selbst kann man zwar nicht mit nach Hause nehmen – die Schlammpackungen und Badesalze allerdings können auch zu Hause angewendet werden und simulieren damit die am Toten Meer durchgeführten Balneo- und Peloidtherapien. Sie fördern den Schadstoffabbau und die Zellregeneration der Haut, steigern die Durchblutung und wirken entschlackend.

Wichtig ist allerdings, dass zur Behandlung einer Psoriasis in jedem Fall ein Arzt zu Rate zu ziehen ist.

Beschwerden des arthritischen Formenkreises

Wir kennen heute mindestens 1000 unterschiedliche Beschwerden des arthritischen oder rheumatologischen Formenkreises. Bei einigen dieser Beschwerden handelt es sich um entzündliche Erkrankungen, wiederum andere wie etwa die Osteoarthritis sind auf eine mechanische Überbeanspruchung bestimmter Gelenke zurückzuführen. Zu diesen Beschwerden gehören etwa rheumatoide Arthritis, Polyarthritis, Psoriasisarthritis (eine Kombination aus Schuppenflechte und Arthritis), ankylosierende Spondylitis oder der systemische Lupus erythematoses. Die genaue Ursache dieser Erkrankungen ist bislang unbekannt, und weder konventionelle noch allopathische Therapien führen zur Heilung.

Am Toten Meer wurden bereits zahlreiche Studien mit Therapieprogrammen durchgeführt, die die Atmosphäre am Toten Meer mit den im Meerwasser enthaltenen Mineralstoffen, Bädern (Balneotherapie) und Schlamm packungen (Pelotherapie) verbinden und gute Ergebnisse erbracht haben. Insbesondere die Anwendung des erwärmten Schlammes auf schmerzhaft oder entzündete Gelenke wirkt sich günstig auf Gelenksteifigkeit und Gelenkschmerzen aus. Dies ist darauf zurückzuführen, dass die Mineralien die Durchblutung fördern und dadurch die entzündliche Reaktion mindern, entschlackend wirken und die Muskulatur entspannen. Durch Erhitzen des Schlammes können die Wirkstoffe besser durch die Haut eindringen und vom Organismus aufgenommen werden.

Haarausfall

Haarausfall ist ein natürliches Ereignis. Der Ausfall von bis zu 100 Haaren täglich gilt dabei als normal. Erhöht sich diese Menge, wird Haarausfall zu einem verständlichen Grund zur Sorge.

Etwa 80 % aller Menschen leiden irgendwann in ihrem Leben einmal an Haarausfall.

Die Gründe dafür sind vielfältig. So etwa kann Haarausfall genetisch bedingt sein oder durch Stress und Trauma, lokale Infektionen der Kopfhaut oder Erkrankungen hervorgerufen werden, die hohes Fieber hervorrufen wie etwa Grippe, Lungenentzündung oder Typhus. Bestimmte Medikamente wie Antibiotika, die Anti-Baby-Pille, Blutverdünnungsmittel, manche Antipsychotika, Schilddrüsenhormone oder besonders starke Medikamente wie etwa jene, die in der Krebsbehandlung Anwendung finden, können ebenso Haarausfall verursachen wie Schilddrüsenerkrankungen, emotionaler oder umweltbedingter Stress und ein unausgeglichener Hormonhaushalt, etwa nach der Geburt eines Kindes oder in den Wechseljahren. Auch Eisenmangelanämie und Lupus können Haarausfall verursachen.

Das aus Testosteron gebildete Hormon Dihydrotestosteron (DHT) kann sich nachteilig auf die Wachstumsrezeptoren in den Haarfollikeln auswirken. Es kann dazu führen, dass die winzigen Blutgefäße in der Papille schrumpfen, wodurch der Bildungsbereich von Haarproteinen, die Matrix, nicht mehr ausreichend mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgt wird. DHT blockiert darüber hinaus bestimmte Rezeptoren in den Talgdrüsen, die in der Folge vermehrt Talg produzieren, der sich verhärtet und im Follikel ablagern kann. Das so von zwei Seiten eingeeengte Haar

atrophiert und fällt frühzeitig aus. Dieser Zyklus wiederholt sich so lange, bis der Follikel nur noch kurzes Haar produzieren kann, das wiederum rasch ausfällt. In der Folge atrophiert auch der Haarfollikel selbst. Diesen nicht mehr umkehrbaren Zustand bezeichnen wir gemeinhin als Glatze. Wichtig bei Haarausfall ist, Muster und Menge des Haarausfalls über einen längeren Zeitraum zu beobachten. So kann beurteilt werden, ob dem Haarausfall eine Erkrankung zu Grunde liegt.

Üblicherweise geht jedem Haarausfall eine übermäßige Talgproduktion voraus, die als Seborrhö bezeichnet wird. Ab dem Alter von etwa 16–18 Jahren produziert der Organismus Talg. Kommt es allerdings zu übermäßiger Talgproduktion, kann der Haarfollikel nicht mehr atmen und kein gesundes Haar mehr hervor bringen. Es kommt zu Haarausfall.

In den USA haben nicht weniger als 30 Millionen Männer eine Glatze. Bei Frauen kommt es wesentlich seltener zur Glatzenbildung und wenn, dann vorwiegend im Scheitelbereich. Bei Frauen kommt es in der Regel nur nach Krebsbehandlungen sowie infolge hormoneller Veränderungen bei Nebennieren- oder Ovarialtumoren, Menopause, Schnelldiäten oder längeren Fastenperioden zur Glatzenbildung.

Die Anwendung der Maris Limus Maske oder des Maris Limus Shampoos unterstützt die Reinigung der Kopfhaut, kräftigt die Haarfollikel und fördert damit das Haarwachstum. Die Folge ist verminderter Haarausfall.

Allgemeine Stresszustände

Stress ist zu einem Schlagwort unserer Zeit geworden. Man assoziiert damit negative Erfahrungen, Schwierigkeiten und Chaos. Dabei ist Stress die Reaktion unseres Körpers auf jede Situation, die Veränderung erfordert – positive und negative. Stress treibt uns an und motiviert uns dazu, zu agieren oder auf bestimmte Umstände zu reagieren. Ohne Stress würde unser Leben stagnieren.

Wenn wir Stress also dazu brauchen, im Leben Fortschritte zu machen – warum sollten wir nur auf seine negativen Seiten achten? Situationen, die eine Veränderung erfordern, regen unseren Organismus zu einer sog. Kampf- oder Fluchtreaktion an. Ein im Stress-Management häufig verwendetes Bild ist es, einem Löwen Auge in Auge gegenüber zu stehen. Würde man in der Wildnis einem Löwen begegnen, würden wir uns blitzschnell dafür entscheiden müssen, ob wir zum Kampf bereit sind und bleiben oder um unser Leben rennen wollen. Ähnlich ist es auch in anderen Ausnahmesituationen: wir müssen entscheiden, wie wir auf die Gegebenheiten reagieren.

Der Körper interpretiert jede neue Situation als drohende Gefahr und versetzt uns durch eine hormonelle Reaktion in Bereitschaft, rasch zu reagieren, größte Aufmerksamkeit aufzubringen und uns so zu verhalten, dass wir diese Situation unbeschadet überstehen. Dabei wird etwa das Stresshormon Adrenalin in die Blutbahn ausgeschüttet. Adrenalin sowie andere Stresshormone lösen in unserem Körper eine Kettenreaktion aus, der eine Schutzfunktion zukommt. Herzfrequenz und Blutdruck steigen (um Muskeln, Gehirn und Herz besser mit Blut zu versorgen), die Atemfrequenz steigt (um mehr Sauerstoff aufzunehmen und damit Gehirn und Muskeln ein schnelles Reagieren zu ermöglichen), die Muskeln spannen sich an (um

sich auf ihren Einsatz vorzubereiten), unsere Aufmerksamkeit steigt und unsere Sinnesorgane sind besonders aufnahmebereit (um die Situation einschätzen und rasch reagieren zu können), der Blutfluss in Richtung Gehirn, Herz und Muskeln (die Organe, die in Gefahrensituationen die wichtigste Rolle spielen) nimmt zu und die Durchblutung von Haut, Verdauungstrakt, Nieren und Leber (die Organe, die in einer akuten Krise eine untergeordnete Rolle spielen) nimmt ab. Darüber hinaus steigen nicht nur Zucker-, Fett- und Cholesterinspiegel im Blut (um ausreichend Energie zur Verfügung zu stellen), auch Blutplättchen und Blutgerinnungsfaktoren liegen in höherer Konzentration vor (um im Falle einer Verletzung Blutungen zu vermeiden).

Zum richtigen Zeitpunkt und mit der richtigen Absicht – etwa in einer Situation drohender Gefahr – sind diese Veränderungen in unserem Körper wünschenswert. Positivere Beispiele, in denen diese Veränderungen ebenfalls zum Tragen kommen, sind etwa ein bevorstehender Vortrag, eine Hochzeit, oder ein Umzug.

Betrachtet man die physiologischen Veränderungen, die im Körper als Reaktion auf eine Gefahrensituation oder Stress stattfinden, wird klar, dass anhaltender Stress zu körperlichen Veränderungen führt, die auf Dauer gesundheitsschädigend sind.

Zu den körperlichen Veränderungen oder Symptomen, die durch Stress ausgelöst werden, gehören etwa ein schnellerer Puls, Herzklopfen, Bluthochdruck, nasse Handflächen, angespannte Brust-, Nacken-, Kiefer- und Rückenmuskulatur, Kopfschmerzen, Durchfall, Verstopfung, Harndrang, Zittern, Zucken, Stottern oder Sprachstörungen, Übelkeit, Erbrechen, Schlafstörungen, Müdigkeit, flache Atmung, Mundtrockenheit, Krankheitsanfälligkeit, kalte Hände, Juckreiz, Schreckhaftigkeit, chronische Schmerzen und chronische Muskelverspannung.

Emotionale Anzeichen von Stress sind etwa Reizbarkeit, Wutausbrüche, Feindseligkeit, Depression, Eifersucht, Rastlosigkeit, Rückzug, Ängstlichkeit, Antriebslosigkeit, Realitätsverlust, übersteigerte Wachsamkeit, abnehmendes Interesse an Anderen, Interesselosigkeit, Weinen, kritische Beurteilung Anderer, Herabwürdigung der eigenen Person, Albträume, Ungeduld, eingeschränkte Wahrnehmung positiver Ereignisse, eingeschränkter Blick, zwanghaftes Grübeln, vermindertes Selbstwertgefühl, Schlaflosigkeit, Änderung der Essgewohnheiten und verminderte emotionale Reaktionsfähigkeit.

Kognitive Anzeichen von Stress sind etwa Vergesslichkeit, Gedankenabwesenheit, Schwommensehen, Fehleinschätzung von Distanzen, Phantasielosigkeit, übersteigerte Phantasie, verminderte Kreativität, Konzentrationsstörungen, verminderte Produktivität, verminderte Detailwahrnehmung, Vergangenheitslastigkeit, verminderte psychomotorische Reaktionsfähigkeit und Koordination, Aufmerksamkeitsdefizit, Verwirrtheit, negatives Selbstwertgefühl, wenig Sinn im Leben sehen, mangelnde Kontrolle oder Kontrollzwang, negatives Selbstbild und negative Auslegung von Ereignissen.

Für Stress sprechende Verhaltensmuster sind etwa vermehrtes Rauchen, aggressives Verhalten (zum Beispiel beim Auto fahren), erhöhter Alkohol- oder Drogenkonsum, Rücksichtslosigkeit, verminderte oder erhöhte Nahrungszufuhr, Rückzug, Lustlosigkeit, Feindseligkeit, Unfallanfälligkeit, nervöses Gelächter, zwanghaftes Verhalten oder Ungeduld.

Untersuchungen haben gezeigt, dass anhaltender Stress zu Krankheit führen kann, etwa zu Herzerkrankungen, Diabetes, Asthma, psychischen Störungen, Schlaflosigkeit, erhöhter Krankheitsanfälligkeit und Allergien. Daher ist es enorm wichtig zu lernen, mit Stress umzugehen und Stresssymptome zu minimieren.

Einige Faktoren, die helfen, Stress abzubauen, sind etwa Entspannungsübungen, Bewegung, gesunde Ernährung, ein physiologisches Schlafverhalten, gute zwischenmenschliche Kommunikation, gesunde Beziehungen sowie ein ausgewogener Lebensstil.

Die Badesalze und Schlamm packungen des Toten Meeres tragen in angenehmer Weise das Ihre dazu bei, Stresssymptome zu lindern, indem sie die Zirkulation anregen und entgiftend wirken und damit den Organismus von den Nebenprodukten des Stresszyklus befreien. Auch versorgen sie die Haut mit Feuchtigkeit und helfen dem Körper, sich zu entspannen. Dies wiederum ermöglicht einen gesunden Schlaf, der für die Körperregeneration so wichtig ist.

Schuppen

Die Abschilferung abgestorbener Hautzellen ist ein natürlicher Teil der täglichen Regeneration der Haut, die sich über einen Zeitraum von etwa 24 Stunden erneuert. Übermäßige Abschilferung auf der Kopfhaut führt zur Entstehung von Kopfschuppen, gelegentlich auch zu Juckreiz.

Diese Schuppenbildung ist zwar ein natürlicher Prozess, wird aber durch übermäßig ölige Kopfhaut begünstigt und ist saisonal bedingt. Entgegen der allgemeinen Annahme, die Schuppenbildung wäre infolge erhöhter Schweißbildung oder Trockenheit in den Sommermonaten stärker, wird Schuppenbildung eher in den Wintermonaten zum Problem.

Sehr viele Menschen leiden unter Schuppen – etwa jeder Dritte ist davon betroffen. Eine spezifische Behandlung ist nicht bekannt.

Schuppenbildung wird beeinflusst durch:

- Die Anwendung von Haarsprays oder Haargel
- Unsachgemäße Anwendung von Haarfärbeprodukten und heizbaren Lockenwicklern
- Kalte Witterung oder trockene Heizluft
- Eng sitzende Hüte oder Mützen
- Stress, Angstzustände, Traumata und Anspannung

Mögliche Maßnahmen:

Nachdem Schuppenbildung Teil des natürlichen Hauterneuerungsprozesses ist, kann sie nicht geheilt sondern lediglich behandelt werden. Dafür bietet der Markt unterschiedliche Shampoos, die den Anspruch erheben, Schuppenbildung zu verringern oder zu eliminieren. Sie enthalten verschiedene chemische Substanzen, darunter auch Schwefel. Wie bereits erwähnt enthalten auch die Salze des Toten Meeres Schwefel in natürlicher Form. Auch die übrigen Mineralien tragen zur

Entgiftung und Reinigung bei; dies ist wichtig, um das Gleichgewicht der Zellen wieder herzustellen und die ölige Kopfhaut zu normalisieren.

Schlaflosigkeit

Es gibt eine Reihe von Schlafstörungen, eine der häufigsten Spielarten ist jedoch die Schlaflosigkeit (Insomnie). Man versteht darunter Schwierigkeiten beim Ein- und Durchschlafen. Etwa ein Viertel der Gesamtbevölkerung leidet unter Schlaflosigkeit.

Es gibt unterschiedliche Formen der Insomnie – von Einschlaf- und Durchschlafstörungen bis zu frühzeitigem Erwachen, Tagesmüdigkeit und mangelnder Schlaftiefe. Die meisten Menschen erleben irgendwann in ihrem Leben eine Phase von Schlaflosigkeit oder ruhelosem Schlaf. Dies gilt allerdings nur dann als medizinisches Problem, wenn das Muster chronisch wird oder die tägliche Funktionsfähigkeit beeinträchtigt. Über einen längeren Zeitraum anhaltende Schlafstörungen können zu Erkrankungen führen, weil sie den Körper der Möglichkeit berauben, sich zu regenerieren und neue Kräfte zu tanken. Schlafstörungen beeinträchtigen bzw. verändern den Hormonhaushalt, und auch dies kann auf Dauer gesundheitsschädigend sein.

Die Badesalze des Toten Meeres können Schlafstörungen günstig beeinflussen, indem sie entspannend wirken und am Schadstoffabbau mitwirken. (Siehe hierzu auch den Abschnitt zum Thema Stress.)

Einige Ursachen für Schlafstörungen und Schlaflosigkeit sind:

- Abendliche Schmerzen infolge einer Verletzung, eines Traumas oder bestimmter Erkrankungen wie Arthritis
- Stress
- Emotionales Trauma oder seelischer Schmerz
- Unausgewogene Ernährung, einschließlich übermäßiger Konsum von Nikotin, Koffein oder anderen Stimulanzien
- Bewegungsmangel
- Umwelteinflüsse, wie hoher Lärm- oder Lichtpegel
- Geopathischer Stress
- Jet lag
- Alterungsprozess
- Alpträume oder andere den Schlaf störende Träume
- Erregung
- Zu viele Elektrogeräte im Schlafzimmer

Länger dauernde Schlafstörungen können zu Energielosigkeit, Reizbarkeit, Orientierungslosigkeit, schwarzen Augenringen, Fehlhaltung, Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen sowie Müdigkeit führen.

Abhilfe gegen Schlafstörungen:

- können etwa eine psychologische Beratung, die Auseinandersetzung mit möglichen psychischen Problemen oder die Traumdeutung in Zusammenarbeit mit einem erfahrenden Therapeuten schaffen.
- Entspannung sowie ein gutes Bewegungsprogramm; vor dem Zu-Bett-Gehen sollten keine Aerobic-Übungen durchgeführt werden.
- Regelmäßiges Schlafverhalten und fixe Schlafenszeiten
- Ausgewogene Ernährung, kein Konsum von Koffein, Nikotin und anderen Stimulanzien, insbesondere abends
- Vermeidung von Aufregung oder Streit, insbesondere vor dem Zu-Bett-Gehen
- In der letzten Stunde vor dem Schlafengehen Verzicht auf Filme, Bücher oder Nachrichtensendungen, die Angst machen
- Auf ausreichende Belüftung und angenehme Temperatur im Schlafzimmer achten und Lärm- und Lichtquellen minimieren.

Als Teil einer täglichen Schlafroutine empfehlen Experten vor dem Zu-Bett-Gehen ein heißes Bad, um die Muskeln zu entspannen und Stress abzubauen.

Die Zugabe von Dead Sea Badesalzen zum Badewasser steigert, dank ihrer entschlackenden und entspannenden Eigenschaften, die Wirkung eines heißen Bades. Achten Sie während des heißen Bades darauf, ausreichend Flüssigkeit zuzuführen, um einer Dehydrierung und Schwindel vorzubeugen.

Bruststraffung

Die Anwendung der Schlammpackung auf der Brust unterstützt den Abbau von Unreinheiten und Giftstoffen aus der Haut im Brustbereich. Die Haut wird dadurch geschmeidiger, und das Brustgewebe gewinnt an Festigkeit.