



## Hausmittel gegen Hautpigmentierung

Was ist Hautpigmentierung? Ihre Hautfarbe wird durch Melanin genannte Pigmente bestimmt, die von spezialisierten Zellen (Melanozyten) der Haut produziert werden. Es gibt mehr als 150 Gene, die direkt oder indirekt die Hautfarbe beeinflussen. Gegen die natürliche Pigmentierung Ihrer Haut können Sie also nicht viel tun.

Was verursacht Pigmentstörungen der Haut? Manchmal geht die Melaninproduktion schief; Entweder wird zu wenig oder zu viel Melanin produziert, was zu Pigmentstörungen der Haut führt. Diese Zustände lassen die Haut heller oder dunkler als normal oder fleckig und verfärbt erscheinen. Zu viel Melanin verursacht Hyperpigmentierung und zu wenig Melanin führt zu Hypopigmentierung. Die Ursache wird &hellip;



**Was ist Hautpigmentierung?**

Ihre Hautfarbe wird durch Melanin genannte Pigmente bestimmt, die von spezialisierten Zellen (Melanozyten) der Haut produziert werden. Es gibt mehr als 150 Gene, die direkt oder indirekt die Hautfarbe beeinflussen. Gegen die natürliche Pigmentierung Ihrer Haut können Sie also nicht viel tun.

## **Was verursacht Pigmentstörungen der Haut?**

Manchmal geht die Melaninproduktion schief; Entweder wird zu wenig oder zu viel Melanin produziert, was zu Pigmentstörungen der Haut führt. Diese Zustände lassen die Haut heller oder dunkler als normal oder fleckig und verfärbt erscheinen. Zu viel Melanin verursacht Hyperpigmentierung und zu wenig Melanin führt zu Hypopigmentierung.

Die Ursache wird im Allgemeinen internen Faktoren wie Hormonen, Endothelzellen oder biologischen Bedingungen wie Schwangerschaft zugeschrieben. Äußere Faktoren wie ultraviolette Strahlung, Verbrennungen oder der Kontakt mit bestimmten Chemikalien können manchmal zu Pigmentstörungen führen. Stress und Ernährungsungleichgewichte, die Vorläufer vieler Erkrankungen, sind ebenfalls dafür bekannt, Hautpigmentierungsstörungen zu verursachen.

Was passiert ist, dass Melanin durch eine Reihe von oxidativen Reaktionen gebildet wird, an denen die Aminosäure Tyrosin in Gegenwart des Enzyms Tyrosinase beteiligt ist. Die Hemmung/Regulierung der Wirkung von Tyrosinase kann also die Melaninproduktion stoppen/verändern.

Die meisten Depigmentierungsmittel zielen daher auf dieses Enzym ab. Diese Mittel können jedoch bei manchen Menschen Krebs und Ochronose (bläulich-schwarze Verfärbung des Gewebes) verursachen. Unter solchen Umständen ist der Einsatz von Hausmitteln zur Behandlung häufiger Pigmentstörungen

sinnvoll.

Hauptpigmentierungsstörungen werden von mehreren Juckreizen begleitet.

Hier sind einige der häufigsten Hauptpigmentierungsstörungen und ihre Hausmittel. Diese Hausmittel gegen Hauptpigmentierung brauchen einige Zeit, um Ergebnisse zu zeigen. Abhängig von der Erkrankung kann die tägliche Behandlung zwischen einer Woche und 6 Monaten dauern.

## **Hauptpigmentierungsstörungen und ihre Hausmittel**

### **Melasma**

Dies ist eine Hauptpigmentierungsstörung, die im Gesicht in Form von braunen oder braunen Flecken auftritt, insbesondere auf Stirn, Wangen, Oberlippe, Nase und Kinn. Melasma tritt typischerweise bei schwangeren Frauen auf. Die Flecken verblassen im Allgemeinen nach der Schwangerschaft, aber manchmal gehen sie einfach nicht weg. Es kann auch bei Frauen auftreten, die die Antibabypille oder postmenopausale Östrogene einnehmen. Nun, auch Männer können manchmal Melasma bekommen. Einige Ayurveda-Praktizierende glauben, dass diese Störung auch durch Ernährungsmängel verursacht werden kann, was erklären könnte, warum auch Männer Melasma bekommen können.

### **Hausmittel gegen Melasma:**

- **Orangepaste:** Reiben Sie die Haut einer Orange und machen Sie eine Paste/Gel mit ein paar Teelöffeln Milch. Lassen Sie es eine halbe Stunde einwirken und massieren Sie es dann sanft ein und waschen Sie es mit warmem Wasser ab. Peelen Sie Ihr Gesicht mindestens 3 bis 4 Mal pro Woche mit dieser Paste. Das Peeling fördert die Zellerneuerung und entfernt die dunklen Flecken.

- **Aloe Vera Saft zum Aufhellen dunkler Flecken:** Aloe Vera Saft oder Gel sanft auf die betroffene Stelle auftragen und 15 Minuten einwirken lassen. Waschen Sie es mit warmem Wasser ab. Aloe Vera enthält schleimige Polysaccharide, die dunkle Flecken effektiv aufhellen können.

- **Kurkumapulver und Milch:** Machen Sie eine Paste aus 5 Esslöffeln Kurkumapulver in 10 Esslöffeln Milch und tragen Sie sie auf Ihr ganzes Gesicht auf. Massieren Sie

Ihr Gesicht sanft und waschen Sie es nach 20 Minuten mit warmem Wasser ab.

- **Mandel- und Honig-Gesichtspackung:** Machen Sie eine Gesichtspackung mit Mandeln und Honig. Auftragen und nach 15 Minuten abwaschen.
- **Triphala Choornam:** Ayurveda-Praktiker empfehlen die Einnahme von 1 Esslöffel Triphala Choornam mit warmem Wasser vor dem Schlafengehen, um die Heilung zu beschleunigen.
- **Verwenden Sie Sonnencreme:** Sonnenlicht verschlechtert den Zustand, verwenden Sie daher immer Sonnencreme.

## Vitiligo

Vitiligo Es ist eine Störung, bei der das Immunsystem des Körpers die Pigmentzellen angreift und der daraus resultierende Pigmentverlust glatte, weiße Hautflecken verursacht, normalerweise um Mund und Augen oder auf dem Handrücken. Bei manchen Menschen kann die Hautverfärbung am ganzen Körper auftreten. Vitiligo kann auch auftreten, wenn Sie an einer Krankheit leiden, die mit einer Störung des Immunsystems verbunden ist, wie Diabetes, perniziöse Anämie, Schilddrüsenerkrankungen oder Morbus Addison. Obwohl es eigentlich keine Heilung für diese Störung gibt, können bestimmte Hausmittel helfen, die Erkrankung zu behandeln, aber es kann lange dauern, bis Sie den Unterschied sehen.

### Hausmittel gegen Vitiligo:

- **Lebensmittel zu vermeiden:** Es ist am besten, saure Lebensmittel einschließlich saurer Fruchtsäfte zu vermeiden, sagt Dr. Rajesh Shah, Direktor bei Life Force. Dies liegt daran, dass saure Lebensmittel das pH-Gleichgewicht des Körpers ins Saure verschieben, aber für die Melaninproduktion benötigen Sie eine basischere Basis. Vermeiden Sie auch Meeresfrüchte wegen Verunreinigungen wie Quecksilber.

- **bleiben Sie hydratisiert:** Trinkwasser, das über Nacht in einem Kupfergefäß aufbewahrt wird, kann helfen, Vitiligo-Flecken zu reduzieren. Machen Sie es sich zur Gewohnheit.
- **Kurkuma- und Senfölpaste:** Bereiten Sie eine Mischung aus 5 Teelöffeln Kurkumapulver in 250 ml Senföl zu. Tragen Sie die Paste zweimal täglich auf die betroffene Stelle auf. Es kann bis zu einem Jahr dauern, bis die Ergebnisse sichtbar sind.
- **Mischung aus Bakuchi und Kokosnussöl:** Die Samen von Bakuchi (*Psoralea coryifolia*) pulverisieren, in Kokosöl mischen. Auf die betroffene Stelle auftragen.

Nicht gerade ein Hausmittel, aber Sie können Bakuchi-Öl sofort kaufen und es für mehr Wirksamkeit topisch für Vitiligo verwenden.

- **Bakuchi und Tamarindensamen:** Bakuchi-Samen und Tamarindensamen in dem Wasser einweichen, mit dem Sie die Reiskörner gewaschen haben, und eine Woche lang aufbewahren. Mahlen Sie es zu einer Paste und tragen Sie es auf die Leukoderma-Pflaster auf. Es soll schnelle Ergebnisse liefern.
- **Ingwer Saft:** Tragen Sie eine Mischung aus Ingwersaft und roter Tonerde auf die betroffene Stelle auf. Es kann lange dauern, bis es heilt, aber es ist effektiv.
- **Rettichsamen und Essig:** Mischen Sie 25 g der pulverisierten weißen Rettichsamen und zwei Teelöffel Essig. Tragen Sie es täglich auf die Pflaster auf. Dies ist auch eine lange Behandlung.

### **Postinflammatorische Hyperpigmentierung oder Hypopigmentierung**

Manchmal können eine Hautinfektion, Bräunung, Blasen, Sonnenbrand, andere Verbrennungen oder andere Hautverletzungen eine Abnahme oder Zunahme der Pigmentierung im betroffenen Bereich verursachen. Diese Pigmentveränderungen können rückgängig gemacht werden und Hausmittel wirken bei solchen Erkrankungen sehr gut.

### **Hausmittel gegen Hyper-/Hypopigmentierung:**

- **Packung Mandeln, Sahne und Zitronensaft:** Machen Sie eine Paste aus 5 Mandeln, frischer Sahne und ein paar Tropfen Zitronensaft. Auf die betroffene Stelle auftragen und 15 Minuten einwirken lassen. Waschen Sie es mit Wasser ab.
- **Papaya-Gesichtspackung zum Entfernen von Sonnenbräune:** Tragen Sie eine Gesichtsmaske aus zerdrückter Papaya auf oder verwenden Sie Papayasaft

auf der betroffenen Stelle. Es ist ein gutes Hausmittel gegen Bräune und Sonnenbrand, außerdem wird es Ihren Hauteint glätten und verbessern.

- **Tomatensaft, Haferflocken und Joghurt-Mix:**  
Bereiten Sie Tomatensaft, 2 Esslöffel Haferflocken und einen halben Teelöffel Joghurt zu. Auf die Pflaster

auftragen und nach einiger Zeit (oder wenn es vollständig getrocknet ist) abspülen. Tun Sie es täglich, bis Sie Ergebnisse sehen.

- **Kurkumapulver und Zitronensaft:** Fügen Sie einen Teelöffel Zitronensaft zu einem Teelöffel Kurkumapulver hinzu. Tragen Sie die Paste auf die betroffene Stelle auf und lassen Sie sie 15 Minuten einwirken. Waschen Sie es mit kaltem Wasser ab. Gehen Sie mit der Anwendung nicht in die Sonne.
- **Aloe Vera Gel bei Sonnenbrand:** Aloe Vera Gel heilt Sonnenbrand schnell. Schneiden Sie ein Blatt Aloe Vera auf und tragen Sie das Gel direkt auf die Verbrennung auf. Tun Sie es 5 bis 6 Mal täglich, bis Sie eine Verbesserung sehen.
- **Maisstärke schützt vor Sonnenbrand:** Ein weiteres Hausmittel gegen Sonnenbrand ist, Maisstärke auf die aufgescheuerten Stellen zu streuen. Trage jedoch nichts auf, wenn die Verbrennung Blasen bildet.
- **Minzblätter zur Reduzierung dunkler Pigmentierung:** Ein paar Minzblätter zermahlen und mit Wasser zu einer Paste verrühren. Um die dunkle Pigmentierung zu verringern, tragen Sie die Paste auf die Melaninflecken auf und spülen Sie sie nach 15 Minuten ab.
- **Zitronensaftreiniger:** Eine andere Möglichkeit, die Hyperpigmentierung zu verringern, besteht darin, eine halbe Zitronenscheibe direkt auf dein Gesicht zu reiben.

Wenn Sie sich damit nicht wohlfühlen, verdünnen Sie.

## **Albinismus**

Albinismus ist eine Erbkrankheit, die durch das Fehlen des Pigments Melanin verursacht wird. Es kann in Haut, Haaren oder Augen auftreten. Leider gibt es dafür in der Schulmedizin keine Heilung oder Behandlung, geschweige denn ein Hausmittel. Menschen mit Albinismus müssen immer einen Sonnenschutz verwenden, da sie viel wahrscheinlicher Sonnenschäden und Hautkrebs bekommen.

**Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](http://natur.wiki)**