

Zum aus der Haut fahren

Gesichtsschälung nach der Methode Brigitte Kettner

Eine Dünnhäutige, die nur noch Reis ist und sich fühlt wie eine Schlange. Die Gesichtsschälung bei Claudia Erni ist ein Erlebnis und bringt so manches ins Wanken. Warums mit der Schälung allein noch nicht getan ist und weshalb es sich dennoch lohnt.

Schlangen tun es, Spinnen sowieso. Und jetzt ich auch: Ich wechsele grad meine Haut. Zwar nur im Gesicht, wenn wir das ehrlicher Weise auch noch präzisieren wollen. Der Grund dafür ist, dass ich genug davon habe, in den Dreissigern wie ein Teenie rumzulaufen. Nach langem Suchen und Ausprobieren bin ich auf Claudia Erni gestossen. Bei ihr fühlte ich mich grad aufgehoben und ich merkte, dass sie schon mit viel schlimmeren Pickelplagen fertig geworden war als mit den meinen. Nach der ersten Behandlung bei ihr schaute ich bereits aus wie kaum zuvor und fühlte mich biz wie neu geboren. Und war sowas von bereit, weiter zu machen. Komme, was wolle. So klar und nah war mir selten ein Ziel vor Augen: Ich wollte aus meiner Haut fahren. Voilà, und das mach ich jetzt gerade.

Von internen Kämpflis, Schöggeli und Werbeplakaten

Der Weg dorthin war herausfordernd und langatmiger als ichs mir erhofft habe. Aber machbar. Kombiniert mit einer Reiskur hab ich meinen eingelagerten Giftstoffen zuerst mal Adieu gesagt. Spannend, zu merken, welche unbewussten Essgewohnheiten mich so im Alltag begleiten. Da noch ein Schöggeli, da ein Brötli auf dem Weg zum nächsten Meeting. Haben Sie gewusst, dass auf Werbeplakaten vorwiegend Essen drauf ist? Wegschauen gilt nicht! Aber läck, hab ich mich gut gefühlt ab dem dritten Tag. Ich konnte sogar problemlos anderen beim Essen zuschauen, war immer satt und hab voller Freude fürs Ende der Kur ein feines Rezept rausgesucht, das ich mir dann kochen wollte.

Der Prozess und die gute Seele

Die Schälung an sich ist schnell erklärt. Schon während den vorbereiteten Behandlungen kriegt man ein neues Hautgefühl, wird dünnhäutiger, seinen Gewohnheiten bewusst, hört etwas auf, rumzudrücken, weil mans einfach sofort sieht. Aha, so lernt das Kind... Bis man sich die Schälung nur noch herbeiwünscht. Die eigentliche Kräuterbehandlung ist dann in ihrem Höhepunkt etwa so wie Skifahren mit Eisnadeln, biz unangenehm, aber schnell vergessen im Wissen, dass es Kräuter sind, die da in die Haut eindringen und sie zu mobilisieren beginnen. Wie bei einem Sonnenbrand: zuerst gerötet und hypersensibel, dann braun, etwas angespannt. Faszinierend wirds, als sich nach und nach einzelne Partien in kleine Hautfetzen zu schälen beginnen. Ich spüre ganz genau, wo es grad passiert, es kribbelt und kratzt. Und ich fingere voll nicht herum, gucke nur immer wieder mal fasziniert in den Spiegel. Echt jetzt! «Es ist alles ein Prozess.» Das sagt Claudia Erni. So fühlt es sich auch an: Es geht was. Auch unter der Haut. Claudia Erni ist die gute Seele in der ganzen Geschichte und immer zur Stelle, wenn was ist. Und auch sonst mit Rat und Tag zu meiner Seite. Wir sind täglich in Kontakt, ihre Betreuung ist eins-A. Claudia Erni ist eigentlich ein Phänomen. Ich habe das Gefühl, sie schon ewig zu kennen, sie schenkt Sicherheit und Vertrauen und ist sowas von ehrlich überzeugt, dass alles gut kommt, das man unweigerlich davon angesteckt wird.

Der Tiefflug. Und was danach kam.

Aber nein, das ist nicht das Ende. Ein paar Tage nach der Schälung und der neuen, schönen Haut – der Tiefflug. Was da im Spiegelbildgesicht auftauchte, brachte mich fast an den Rand der Verzweiflung: Pickel! Als wäre nichts geschehen. Auch das: «ganz normal», sagt Claudia Erni und schaut, dass der Flieger wieder nach oben steuert. Sie ist wunderbar, im

Mutmachen und sich in das Gegenüber hineinversetzen. Und sie kennt die Crux mit den Erwartungen. «Drei Monate nach der Schälung sieht man erst das wahre Resultat», sagt sie. Und sollte recht behalten. Jetzt war Geduld gefragt. Geduld - hab ich schon gesagt, dass das nicht so meine Stärke ist? - kein Rumdrücken und weiterhin achtsamsein mit dem Essen. Ich habe bei meiner TCM-Therapeutin (www.gislerhaas.ch) zudem ein auf mich zugeschnittenes Kräuterrezept erhalten, das die Haut dazu bringen sollte, die Giftstoffe innwendig abzutransportieren. Und siehe da: allmählich ändert sich was: das Hautbild wird wieder ruhiger, aus dem hoffnungslosen Fall wird plötzlich ein zufriedenes Spiegelbild. Dazu tragen auch die Produkte bei. Langsam weiss ich, wann ich was anwenden muss. Wenn sich die ersten Anzeichen für eine Unreinheit bemerkbar machen, bin ich schon mit dem Ackerstiefmütterchen zur Stelle, das den bösen Bakterien Beine macht. Noch genügend Zink über Nacht aufgetragen und gleich ist das Bild am Morgen schon wieder ruhiger. Dazwischen hilft die Anti-Blemish Cream schon mal vorsorglich gegen allfällige Störefriede. Und die Produkte wirken wirklich. Heute ist meine Haut, wie sie schon ewig nicht mehr war. Fast wie aus einem unglaublichen Werbespruch: streichelzart, fast immer porentief rein und das beste: Mir ist darin pudelwohl. Kürzlich habe ich einmal mein Tagesmake-up vergessen. Das wäre mir früher niemals passiert. Da war mir klar: Jetzt erst habe ich die alte Haut ganz abgelegt.