

## ● Psoriasis

Psoriasis tritt als fleckige Hautrötung mit silberfarbenen Schuppen in Erscheinung, meistens an Ellbogen und Knien; es können jedoch auch Ohren, Kopfhaut und Rücken betroffen sein. Die Hautschäden werden durch ein schnelles Wachstum der Zellen in der äußeren Hautschicht verursacht. Erbfaktoren spielen eine Rolle, die Krankheit ist aber nicht ansteckend. Psoriasis ist eine chronische Störung, die in Schüben verläuft. Ausbrüche können durch viele verschiedene Faktoren ausgelöst werden – Systembelastung durch Krankheit, chirurgische Eingriffe oder Infektionen, Verletzungen der Haut, die von

Schürfungen und Schnittwunden herrührend, Sonnenbrand, Nahrungsmittel-Empfindlichkeiten sowie bestimmte Medikamente wie Betablocker und Lithium. Bei der Behandlung steht die Regulation des Immunsystems im Vordergrund. Entlastung von Umweltfaktoren wie Schwermetalle (z.B. Zahnplomben!), Darmmilieu-Aufbau usw. sind wichtig! Die Ursachen/Provokationsfaktoren (→ Seite 292) sind mit denjenigen der Schuppenflechte (Psoriasis) vergleichbar.

### Ernährungsempfehlungen

Menschen, die unter Psoriasis leiden, haben häufig einen niedrigen Vitamin-A-

### ► Nährstoffempfehlungen bei Psoriasis

Nährstoff	Empfohlene Tagesdosis	Kommentare
• Vitamin A	50.000–100.000 IE	Hohe Vitamin-A-Dosierungen nur unter ärztlicher Kontrolle einnehmen. Um Vitamin-A-Überschuss zu vermeiden, senken Sie, sobald eine Besserung eintritt, die Dosis nach und nach, bis die geringste wirksame Dosis ermittelt ist.
• Vitamin D	10–20 µg	Vitamin D <sub>3</sub> in seiner aktiven Form (Calcitriol) kann sowohl innerlich als auch äußerlich angewendet eine wirksame Behandlung darstellen.
• Vitamin B12	1 mg wöchentlich, via intramuskuläre Spritze	Bei besonders schwer betroffenen, örtlich begrenzten „Flecken“ kann Vitamin B12 direkt in die beschädigte Hautstelle gespritzt werden.
• Selen	200 µg	Selensulfid-Salbe, die direkt auf die betroffene Stelle aufgetragen wird, kann ebenfalls eine wohltuende Wirkung haben.
• <b>Zink</b>	50–100 mg	Zinkhaltige Salben können auf die betroffenen Stellen aufgetragen werden und dort eine heilende Wirkung entfalten.
• <b>Omega-3-Fettsäuren</b>	1–1,5 g EPA in Form von Fischölkapseln	Zusammen mit mindestens 100 mg Vitamin E einnehmen.
• Gamma-Linolensäure (GLS)	4–6 Kapseln Nachtkerzenöl (EPO)	Zusammen mit mindestens 100 mg Vitamin E einnehmen.

und Selen-Spiegel. Vitamin A spielt, in Verbindung mit Vitamin D, eine wichtige Rolle bei der Steuerung und Kontrolle des Zellwachstums. Die Einnahme von Supplementen kann hilfreich sein, die Psoriasis zu beheben. Zink- und Selen-Supplemente helfen, indem sie die Entzündung der Haut, den Juckreiz und die Hautrötung mildern. Neue Untersuchungen haben ergeben, dass in der Haut von Psoriasis-kranken der Stoffwechsel von essenziellen Fettsäuren gestört ist. Wenn die Produktion der Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA (Abkömmlinge der Linolensäure aus der Nahrung → dazu Seite 175) beeinträchtigt ist und nicht genügend GLS aus Linolensäure aufgebaut wird, kann dies den Fettsäure-Haushalt in der Haut stören und zu Entzündungen und Psoriasisflecken führen. Eine fettarme Ernährung, die nur wenig Protein enthält – zum Beispiel eine vegetarische Ernährung –, kann bei Psoriasis gute Dienste leisten. Vegetarische Speisepläne, die kaltgepresste Öle aus Nüssen und Samen einschließen, sind reich an vorteilhaften essenziellen Fettsäuren. Weil Nahrungsmittel-Empfindlichkeiten Psoriasis begünstigen können, sollten sie ermittelt werden – bei manchen Menschen sind Eliminationsdiäten außerordentlich hilfreich. Auch Alkoholkonsum kann die Störung verschlimmern, weshalb nur in Maßen getrunken werden sollte.

### Besondere Hinweise

- Sonnenlicht und frische Luft sind oft heilsam. Halten Sie jedoch Maß.
- Viele Medikamente, die die Schulmedizin zur Behandlung von Psoriasis einsetzt – z.B. Methotrexat und Hydroxurea –, bringen gefährliche Nebenwirkungen mit

sich und schwächen das Immunsystem. Die Ernährungstherapie stellt eine wirksame und sichere Alternative dar.

## ● Ekzeme

Ein Ekzem ist ein Hautausschlag, der mit Rötung und Schwellung einsetzt. In der Folge treten kleine, nässende Hautsprünge auf, und wenn die Störung unbehandelt bleibt, gipfelt sie in Schuppenbildung, Verhärtungen und tiefen Hautrissen. Oft treten Ekzeme an den Händen auf; grundsätzlich können sie jedoch überall in Erscheinung treten. Es gibt eine ganze Reihe von möglichen Gründen für ein Ekzem. Einer der häufigsten ist eine Nahrungsmittel-Allergie. Sowohl bei Kindern als auch bei Erwachsenen geht ein Ekzem oft auf eine Nahrungsmittel-Allergie zurück, wobei Kuhmilch und Eier die am weitesten verbreiteten Ursachen sind (→ auch die Ausführungen über Nahrungsmittelallergien auf Seite 376). Auch Umwelteinflüsse können Ekzeme (auch Kontakt-Dermatitis genannt) auslösen – Chemikalien, Seifen, Haushaltsreiniger, Metalle (insbesondere Legierungen, die Nickel enthalten).

### Ernährungsempfehlungen

Nach möglichen Nahrungsmittel-Empfindlichkeiten sollte sehr sorgfältig gesucht werden. Eine Eliminationsdiät kann die Symptome vermindern und das verantwortliche Nahrungsmittel ermitteln helfen (→ Seite 376). Allerdings sollten kleine Kinder keinesfalls ohne ärztliche Betreuung einer strengen Ausschlussdiät unterzogen werden, denn gerade bei Kindern treten sehr schnell Man-