

Quelle: <https://www.naturepower.de/vitalstoff-journal/was-hilft-gegen-was/haut-und-haare/was-hilft-gegen-schuppenflechte-psoriasis/print.html>

Was hilft gegen Schuppenflechte (Psoriasis)

Psoriasis kann schwerwiegend sein und sich in einem heftigen Ausbruch auf dem ganzen Körper verbreiten

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. Bei den meisten Menschen, die unter Psoriasis leiden, sind nur kleine Hautstellen leicht betroffen, aber Psoriasis kann schwerwiegend sein und sich in einem heftigen Ausbruch auf dem ganzen Körper verbreiten. 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 herrühren, Sonnenbrand, Nahrungsmittlempfindlichkeiten, sowie bestimmte Medikamente wie Betablocker und Lithium.

Die Oberhaut (Epidermis) eines gesunden Menschen erneuert sich naturgemäß innerhalb von 26 bis 27 Tagen. In dieser Zeit werden neue Hautzellen gebildet und die überschüssigen Hautzellen vom Körper nahezu unsichtbar abgestoßen. Bei der Schuppenflechte ist dieser Prozess jedoch deutlich beschleunigt und die Hautschicht erneuert sich an einigen Stellen innerhalb von nur 6 bis 7 Tagen. Die überschüssigen Hautzellen sterben dabei wie bei einer "normalen Hauterneuerung" ab, bilden aufgrund der beschleunigten Erneuerung an diesen Stellen aber glänzende, silbrige Schuppen, die auf einer darunter liegenden stark durchbluteten und daher roten Haut liegen. Dies ist die unterste Zellschicht der Oberhaut, die Grenze zur Lederhaut (Dermis).

Kann dieses dünne Häutchen abgelöst werden, gilt dies fast immer als sicheres Zeichen von Schuppenflechte. Die am häufigsten betroffenen Körperregionen sind die Ellenbogen, die Kniescheiben und die Kopfhaut unter den Haaren, aber auch Steißbein, Fingerknöchel und die Partien unter den Ohrläppchen. Gelegentlich tragen diese Hautschuppen auch einen deutlich sichtbaren roten Punkt in der Mitte, das Tüpfel. Auch Beeinträchtigungen an den Finger- und Zehennägeln können auftreten, erkennbar insbesondere an den sogenannten Ölnägeln (gelblich verfärbt) oder an einer Grübchenbildung. Identifizierbar sind diese Hauterscheinungen auch meistens an einer scharf abgegrenzten roten Punkt- oder Fleckenbildung mit gleichzeitiger Schuppung auf den betroffenen Hautpartien.

Ernährungsempfehlungen bei Schuppenflechte (Psoriasis)

In einigen Fällen besteht ein Zusammenhang zwischen Psoriasis und Zöliakie. Der Verzicht auf Lebensmittel mit dem Klebereiweiß Gluten kann eine Linderung der Psoriasis ermöglichen. In einer Studie wurden 1993 bei 16 % der Psoriasispatienten mehr Antikörper gegen Gliadin, die Proteine im Gluten, im Blut gefunden als üblich. Die Anzahl der Antikörper kann durch eine einfache Blutuntersuchung bei jedem Hausarzt ermittelt werden.

Nährstoffempfehlungen bei Schuppenflechte (Psoriasis)

Betacarotin kann eine wirksame Behandlung darstellen. Gleiche Wirkungen erzielen Sie mit Vitamin A.

Selen kann eine wirksame Unterstützung der Behandlung darstellen.

Omega-3 Fettsäuren kann eine wirksame Behandlung darstellen.

Gamma-Linolensäure (enthalten in Nachtkerzenöl) kann eine wirksame Behandlung darstellen.

Zink hilft bei der Abheilung der Haut

Kolloidales Silber zur äußerlichen Anwendung.

Salvestrol als weiteres erfolgreiches Mittel gegen Schuppenflechte haben sich Salvestrole erwiesen.

Besondere Hinweise

Sonnenlicht und frische Luft ist oft heilsam. Halten Sie jedoch Mass. Zinkhaltige- und Selenhaltige Salben können auf die betroffenen Stellen aufgetragen werden und dort eine heilende Wirkung entfalten. 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.

Akupunktur

Durch Akupunktur wurden in verschiedenen Fällen Erfolge erzielt. Es wurde in Verbindung mit herkömmlichen Hausmitteln wie Melkfett oder auch homöopathischen Zusätzen festgestellt, dass eine Besserung der Hautoberfläche, des Allgemeinbefindens und damit verbunden auch eine Beruhigung der Psyche eintrat. Bei sehr schweren Fällen und bei erblich bedingter Psoriasis sind jedoch auch hier Grenzen gesetzt, es kann bestenfalls eine Verbesserung des Immunsystems und eine Stärkung der Psyche als Unterstützung für den Betroffenen erreicht werden.

Klassische Homöopathie

Es wird auch immer wieder über Erfolge durch eine Behandlung mit klassischer Homöopathie berichtet. Hierbei soll der gesamte Mensch in seiner Lebenssituation betrachtet und auch die Psoriasis im Gesamtzusammenhang des Gesundheitszustandes gesehen werden.

Psychologische Faktoren

Da sich die Psoriasis in vielen Fällen durch negative psychische Einflüsse verschlechtert, können Behandlungen, die Stress verhindern und/oder die Einstellung zur Krankheit verändern positive Wirkungen auf die Psoriasis haben. Hier helfen z.B. Yoga, Autogenes Training oder eine Psychotherapie. Selbsthilfegruppen für Menschen mit Psoriasis helfen nicht nur, eine geeignete Behandlungsmethode für die eigene Schuppenflechte zu finden, sie geben dem Betroffenen auch die Gewissheit, mit der Krankheit nicht alleine auf der Welt zu sein. Insgesamt ist Akzeptanz ein wichtiger Faktor im Umgang mit der Psoriasis.

Links zu weiteren Informationen

[Liste mit alphabetisch geordneten Erkrankungen und den für eine Behandlung indizierten Wirkstoffen](https://www.naturepower.de/index.php?id=1061)
<https://www.naturepower.de/index.php?id=1061>