Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 75 (2018)
Heft: 4: "Klärwerk" des Körpers : das Lymphsystem

Artikel: Richtig essen gegen Röte
Autor: Horat Gutmann, Petra
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-815884

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 14.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Richtig essen gegen Röte

Menschen mit Rosazea sind gezeichnet. Die Hauterkrankung steht ihnen mitten ins Gesicht geschrieben. Weder mit Medikamenten noch Cremes lässt sie sich ursächlich behandeln. Grund genug, um anderen Heilmethoden eine Chance zu geben.

Text: Petra Horat Gutmann

Jahrelang ging Regina Brose nur noch ungern unter die Leute, weil sie sich schämte. Sie litt unter Rosazea. Ihre Gesichtshaut war übersät mit tiefroten Blutkapillaren und eitrigen Bläschen, vor allem auf Wangen, Nase, Stirn und Kinn. Die Haut spannte, juckte und schuppte. Warum, das wusste die 51-Jährige damals nicht.

Aus schulmedizinischer Sicht liegen die Ursachen der Rosazea oder Gesichtsrose bei einem fehlregulierten Gefässnervensystem und einer Immunstörung, die angeboren sein kann. Das führt zu einer chronischen Erweiterung der feinen Blutgefässe und zu Entzündungsvorgängen in der Haut. Gleichzeitig wird die Haut anfälliger für Parasiten, vorab für Haarbalgmilben, welche die Entzündungsreaktionen weiter anheizen.

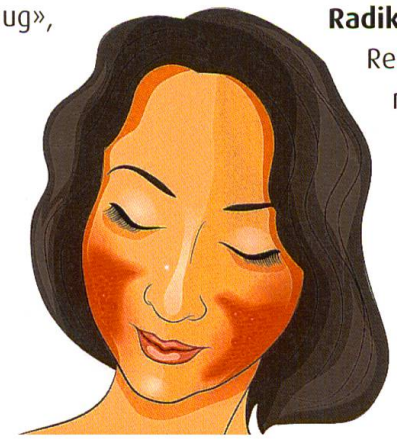
Ausserdem wird die Rosazea durch bestimmte Trigger ausgelöst oder verschlimmert, beispielsweise durch Hitze, starke UV-Strahlung, Medikamente, Kosmetika, Alkohol, Koffein, heisse Getränke, scharfe Gewürze und chronischen Stress. Regina Brose bemühte sich, diese Trigger zu meiden, um die Krankheit zu stoppen. «Es half alles ein wenig, aber nicht genug», erinnert sie sich.

Auszeit für Zucker, Weizen, Milch

In ihrer Verzweiflung meldet sich die Mutter zweier erwachsener Söhne in der ernährungsmedizinischen Praxis von Jörn Klasen, Anne Fleck und Matthias Riedl (siehe GN 3/2018). Dort erhält sie den Auftrag, alles aufzuschreiben, was sie isst. Die Auswertung des Tagebuchs wenige Wochen später zeigt: Regina Brose isst täglich mehrmals Weizenprodukte und Zucker, etwa in Form von süssem Brotaufstrich, Burger und Pommes, dazu eine Cola, zwischendurch Kuchen und Kekse. Ausserdem trinkt sie jeden Morgen Kuhmilch.

Das Problem: «Zucker, Weizen und Kuhmilch können chronische Entzündungen fördern, wenn man sie in zu grossen Mengen geniesst», sagt Dr. med. Jörn Klasen. Ausserdem liege bei Rosazea-Patienten oft ein Stoffwechselproblem vor, hat Jörn Klasen beobachtet. «In solchen Fällen kann häufig eine Ernährungsstrategie helfen, welche die Leber unterstützt.»

Dies ist ein weiterer Grund, warum Rosazea-Betroffene raffinierten Zucker meiden sollten. Weil zu viel Zucker «die Leberfunktion beeinträchtigt und Gärungen im Darm bewirkt. Dadurch kann der ganze Stoffwechsel aus den Fugen geraten», erklärt der Hamburger Ernährungsmediziner.



Radikal, aber hilfreich

Regina Brose ist bereit für eine Radikalkur: Sechs Wochen lang soll sie Zucker, Weizen und Kuhmilch streichen. Sie erhält eine Liste mit Nahrungsmit-

Gut gegen Rosazea:

Kaltgepresste Pflanzenöle, z.B. aus Leinsaat.

Grünes Gemüse, z.B. Brokkoli und Gurke.

Nüsse bzw. Schalenfrüchte.

Quark und Yoghurt.

teln, die hautfreundlich wirken und einen tiefen glykämischen Index besitzen. Dazu gehören vor allem Gemüse, Nüsse, Samen und hochwertige Pflanzenöle, zum Beispiel aus Leinsamen, Baumnüssen und Oliven. Hinzu kommt hochwertiges Eiweiss, vor allem in Form von Quark und Frischkäse. Das morgendliche, süss bestrichene Brot ersetzt sie durch Dinkelbrötchen vom Bäcker, und sie backt auch ihr eigenes, weizenfreies Brot. Statt Kuhmilch gibt's Mandelmilch, die täglichen Gemüseportionen werden deutlich erhöht.

Bis anhin ein Kochmuffel, wagt die Bürokauffrau Experiment auf Experiment: Zum Mittagessen gibt's Zucchini-Spaghetti mit Hacksauce oder ein anderes gemüse- und eiweissreiches Menü; für die kleine Lust zwischendurch nascht sie Datteln und andere süsse Früchte.

Regina Brose schreibt weiterhin Ernährungstagebuch und fotografiert regelmässig ihr Gesicht, um Veränderungen der Haut zu dokumentieren. Wenige Wochen später stellt sie fest: «Meiner Haut geht es besser. Ich habe das Gefühl, von innen heraus zu heilen.» Der Check-up bei Ernährungsmediziner Jörn Klasen vier Monate später bestätigt das gute Gefühl: Die Haut-Kamera zeigt eine weitgehend geheilte Haut, es bleiben einzelne Flecken und Schuppen, die im Verlauf der nächsten Wochen ganz abheilen werden. Regina Brose kann ihre Cremes und Antibiotika absetzen und ist obendrein rund 20 Kilo Übergewicht losgeworden.

Im Heilkraut liegt Hilfspotenzial

Wie Regina Brose gelingt es auch anderen Betroffenen, ihre Rosazea mit einer konsequenten Ernährungsumstellung erfolgreich zu beeinflussen. Doch es gibt auch immer wieder Betroffene, bei denen das zu wenig hilft. Was sagt dazu die Traditionelle Chinesische Medizin mit ihrem besonders grossen Ernährungswissen?

«Bei Rosazea ist häufig die Funktion eines Organs oder Organsystems gestört, beispielsweise von Magen und Milz. Solche Funktionsstörungen lassen sich mit Phytotherapie, also Heilkräutern, meist am effektivsten behandeln, besser als mit Ernährung», sagt

die TCM-Dermatologin Dr. med. Katrin Schumacher. Im Idealfall setzt die chinesische Phytotherapie auf Massarbeit. In der Praxis von Katrin Schumacher im saarländischen Homburg sieht das so aus, dass auf zehn Rosazea-Patienten «zehn verschiedene Rezepturen» kommen. Grund genug, beim nächsten Besuch in der TCM-Praxis genauer nachzufragen, ob man eine individuelle Rezeptur oder eine allgemeine «Rosazea-Rezeptur» erhält.

Die Psyche im Blick behalten

Darüber hinaus rät die TCM ebenfalls, bei Rosazea bestimmte Nahrungs- und Genussmittel zu meiden (besonders häufig Kuhmilch) und andere vermehrt zu essen, vorab kühlende und entzündungshemmende Lebensmittel wie beispielsweise Löwenzahn, Auberginen, Brokkoli, Gurke, Zucchini und Tomaten.

Wichtig zu wissen ist aber auch, dass eine Rosazea durch belastende Lebenssituationen bzw. chronisch «erhitzende» Emotionen wie Ärger, Wut oder Ungeduld immer wieder neu befeuert werden kann. «Dann kann eine Rosazea meist trotz optimaler Ernährung und Heilkräutern nicht ausheilen», weiss Katrin Schumacher.

In solchen Fällen sind eine Analyse der persönlichen Lebenssituation und eine Neuorientierung des Denkens die wertvollsten «Arzneien» – bei Bedarf mithilfe einer einfühlsamen professionellen Begleitung. •

Kontakte:

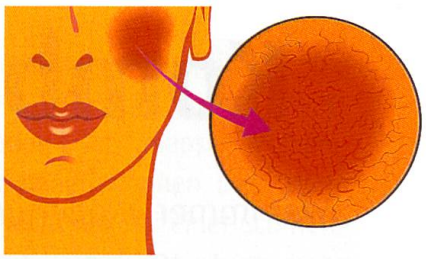
Schweiz

- Adressliste eidgenössisch zertifizierter TCM-Therapeuten: TCM-Fachverband, Tel. 071 372 01 11, www.tcm-therapeuten.ch (in der linken Spalte «Herbalistik» und «Diätetik» ankreuzen)
- Adressliste qualifizierter ErnährungsberaterInnen: Schweiz. Gesellschaft für Ernährung, Bern, Tel. 031 385 00 00, www.sge.ch

Deutschland

- Adressliste qualifizierter TCM-Ärzte: Ärztliches Netzwerk für TCM, Tel. +49 (0) 7446 953 3999, www.tcm-aerzte.net/institute.htm

Habe ich Rosazea?



Viele Rosazea-Betroffene wissen gar nicht, dass sie unter einer behandlungsbedürftigen Hautkrankheit leiden: In der Schweiz und in Deutschland sind zwei bis vier Prozent der Bevölkerung, in Irland und Schweden gegen 14 Prozent betroffen. Je höher der geografische Breitengrad, umso häufiger ist Rosazea.

Es gibt verschiedene «Subtypen» von Rosazea; die meisten Patientinnen weisen ein Mischbild auf. Typisch für das Anfangsstadium sind anfallartige Gesichtsrötungen, die meist durch einen Trigger ausgelöst werden wie Hitze, Sonne, Stress, Kosmetika, Medikamente, heisse, süsse Getränke, scharfe Gewürze und bestimmte Nahrungsmittel.

Mit der Zeit können die Rötungen auf Stirn, Nase, Wangen und Kinn dauerhaft werden. Gleichzeitig entwickeln sich sichtbar geweitete, rote Äderchen (Couperose) und ein juckendes, trockenes und empfindliches Hautgefühl. Später können entzündliche gerötete Knötchen und Eiterbläschen hinzukommen. Bei Männern ist Rosazea seltener, dafür kann sie sich im höheren Alter besonders gravierend auswirken, etwa mit einer bindegewebigen Verdickung der Nase zur «Knollennase».

Bei gut jedem dritten Rosazea-Patienten sind die Augen betroffen: Sie brennen, sind chronisch trocken, röten sich und die Lidränder neigen zu Entzündungen. Ein Fall für den Augenarzt, da Rosazea unbehandelt zur Erblindung führen kann, falls die Hornhaut mitbetroffen ist.