

AKOM

NATURHEILKUNDLICH.
ALTERNATIV.
INTEGRATIV.

08
2024

IHR FACHMAGAZIN FÜR ANGEWANDTE KOMPLEMENTÄRMEDIZIN

Tinnitus im Fokus

Sinnesorgane

Psoriasis

Chronische
Erkrankungen

Das gestörte
Verdauungssystem

Magen &
Darmflora



Psoriasis

Chronische Erkrankungen |
GanzHAUTliche Therapieansätze

#Hautgesundheit #Psoriasis #Ernährung
#Mikronährstoffe #Mikrobiota

Foto: © SNAB - Stock.Adobe.com

Dr. Constanze Lohse

Einführung

Definition: Die Psoriasis (Schuppenflechte) ist eine chronische, nichtübertragbare Haut- bzw. Systemerkrankung mit autoimmuner Genese.

Häufigkeit: Die 1-Jahres-Prävalenz¹ in Deutschland beträgt 2,5% der Gesamtbevölkerung.

Ätiologie: Die Ursachen der Psoriasis sind noch nicht abschließend geklärt, von einer multifaktoriellen Genese wie bei den meisten chronischen Erkrankungen ist jedoch auszugehen. Dabei werden genetische, immunologische und infektiöse Mechanismen diskutiert.

Bei der Schuppenflechte spielt eine genetische Prädisposition definitiv eine Rolle. Mindestens 9 Gene (PSORS1–9) sind beteiligt. Leidet ein Elternteil an Psoriasis, beträgt das Vererbungsrisiko ca. 15-25%; leiden beide Elternteile an Psoriasis, beträgt das Risiko 50-60%.

Aber auch bei entsprechender genetischer Prädisposition ist die Psoriasis kein unausweichliches Schicksal – wie wir heute durch die Wissenschaft der Epigenetik wissen.

Bildlich gesprochen sind wir zwar mit einer Hardware von Geburt an ausgestattet, aber welche Software wir auf unser System installieren, entscheiden wir selbst; d.h. wir können gewisse Gene durch unser Verhalten „an- oder abschalten“.

Neben der Genetik steht die Fehlregulation des Immunsystems im Vordergrund. Die Psoriasis ist eine entzündliche Autoimmunerkrankung, bei der die Th17-Zellen eine zentrale Rolle spielen. In der Haut werden Autoantigene gebildet, die nach und nach die Lymphozyten zur Bildung von inflammatorischen Zytokinen und damit zur Aufrechterhaltung der Entzündung anregen.

Die Psoriasis kann durch exogene und endogene Stimuli provoziert bzw. ausgelöst werden, z.B:

- ▶ Entzündungsfördernde Ernährung
- ▶ Mikronährstoffmangel
- ▶ Dysbiose/Leaky gut
- ▶ Hauttraumata/Sonnenbrand
- ▶ Arzneimittel (z.B. Betablocker, Kalzium-Kanal-Blocker, NSAR, Antibiotika)
- ▶ Hormonelle Faktoren

¹ 1-Jahres-Prävalenz = Krankheitshäufigkeit pro Jahr in Prozent anteilig an der Bevölkerung

- ▶ Alkohol, Rauchen
- ▶ Stress
- ▶ Umweltgifte
- ▶ Störfelder, insbesondere im Mundraum (FDOK)

Pathogenese

Die Psoriasis ist eine hyperproliferative Erkrankung, der eine Verhornungsstörung zugrunde liegt, d.h. die Keratinozyten (Hornzellen) teilen sich 10x bis 20x schneller als bei normaler Haut. Es sind eine Reihe von Entzündungsfaktoren beteiligt, wie Zytokine, T-Zellen, Makrophagen, Tumornekrosefaktor-Alpha (TNF-Alpha) und Vascular Endothelial Growth Factor.

Symptome

Charakteristisch sind typische Effloreszenzen (scharf begrenzte, erythematöse und schuppige Hautveränderungen) an den Streckseiten des Körpers sowie der Kopfhaut, die stark jucken können. Häufig sind auch Nagelveränderungen (Tüpfelnägel, Ölflecken) zu finden. In bis zu 40% der Fälle treten im Verlauf auch Gelenksbeschwerden auf, im Sinne einer Psoriasisarthritis. Darüber hinaus ist die Psoriasis mit einer Reihe von Begleiterkrankungen assoziiert, wie beispielsweise Depression, Metabolischem Syndrom und der Nicht-alkoholischen Fettleber sowie anderen Autoimmunerkrankungen. Die Psoriasis kann mit einer deutlich eingeschränkten Lebensqualität einhergehen.

Diagnostik

Die Psoriasis stellt i.d.R. eine Blickdiagnose dar. Bei atypischen Varianten kann eine Biopsie zur Diagnosesicherung erfolgen.

Therapie

Die Leitliniengerechte Therapie besteht bei leichter Form aus einer topischen Therapie. Bei (mittel-)schwerer Form erfolgt meist eine systemische Therapie und/oder Phototherapie.

Aufgrund der multifaktoriellen Genese ist auch eine ganzheitliche Behandlung sinnvoll. Im Folgenden werden schwerpunktmäßig ganzheitliche Therapieansätze aus den Bereichen Ernährung, Mikronährstoffe, Mikrobiom, Phytotherapie und gesundem Lebensstil beleuchtet.

Ernährung

Die westliche Ernährung ist typischerweise geprägt durch den Konsum von primär industriell verarbeiteten Nahrungsmitteln, die reich an Zucker, Weizen und ungesunden Fetten sind und viele Chemikalien (Konservierungsstoffe, Pestizide, Farbstoffe, Antibiotikarückstände etc.) enthalten. Hinzu kommt, dass wir häufig nicht mehr selbst kochen, sondern auswärts essen und zu Fastfood greifen, was nicht nur nährstofflose Kalorien enthält, sondern unserem Körper direkt schadet.

Genau wie Rauchen, Umweltgifte, Stress, Schlaf- und Bewegungsmangel führt eine solche Ernährung zu oxidativem Stress und einer Überlastung unserer körpereigenen Entgiftungskapazität und schließlich zur silent intoxication und zur silent inflammation – was Krankheiten wie u.a. Psoriasis befeuert.

→ Dr. med. Constanze Lohse

ist Fachärztin für Allgemeinmedizin sowie Präventologin, niedergelassen in eigener Praxis in Norderstedt (bei Hamburg). Sie hat sich auf Ernährungs-, Mikronährstoff- und Sportmedizin sowie Naturheilkunde und Darmgesundheit spezialisiert und verfolgt bei ihren Patienten stets ein ganzheitliches Therapiekonzept. Gesunde Ernährung ist ihre Leidenschaft und ihr liebstes Medikament für ihre Patienten.



Zudem ist sie bundesweit als Referentin für Fach- und Laienpublikum zu gesundheitlichen Themen unterwegs und Buchautorin des Buchs „Die 10 Minuten-Naturmedizin“ (GU-Verlag) – ein ganzheitlicher Gesundheitsratgeber mit prägnanten Tipps aus den Bereichen Ernährung, Mikronährstoffe, Bewegung, Schlaf, Stressbewältigung sowie Heilkräften der Natur – kombiniert mit den neuesten Erkenntnissen aus dem Gewohnheitstraining.

Kontakt: www.praxis-berliner-allee.de
www.doc-lohse.de

Daher ist eine antientzündliche und nährstoffdichte, die Haut- und Allgemeingesundheit fördernde Ernährung erstrebenswert.

Damit gemeint ist eine Gemüsebasierte ausgewogene Kost mit reichlich guten Fetten und hochwertigem Eiweiß.

DOs für Psoriatiker

- 😊 Bevorzugen Sie echte, natürliche Lebensmittel – Lebensmittel ohne Zutatenliste.
- 😊 Kaufen Sie frische Lebensmittel (regional, BIO, saisonal) oder Tiefkühlkost.
- 😊 Kochen Sie selbst.
- 😊 Essen Sie maximal 3 Mahlzeiten pro Tag.
- 😊 Füllen Sie Ihren Teller täglich mindestens zur Hälfte mit einer bunten Gemüseauswahl bzw. Salat.
- 😊 Bevorzugen Sie zuckerarme Obstsorten (wie Beerenobst).
- 😊 Achten Sie auf ausreichend hochwertiges Eiweiß:
 - Fisch ca. 2x die Woche (fettreiche Kaltwasserfische wie Lachs, Hering, Makrele)
 - Fleisch aus artgerechter Haltung (z.B. Weide-Freilandhaltung oder Wildfleisch)
 - Eier
 - Hülsenfrüchte (traditionell zubereitet)
 - Milchprodukte (Weidemilch, insbesondere von Schafen und Ziegen)
- 😊 Verwenden Sie reichlich gute Öle:
 - zum Braten: Kokosöl, Butter/Ghee
 - als Allrounder bis 160°C: Olivenöl
 - zum Verfeinern: Leinöl, Chiasamenöl
 - zum Streichen: Weidebutter
- 😊 Nüsse und Samen versorgen Sie mit gesunden Fetten und Eiweißen, Vitaminen und Mineralstoffen.
- 😊 Ergänzen Sie Ihre Ernährung mit langkettigen Kohlenhydraten, je nach Aktivitätslevel (Reis, Nuss- & Saatenbrote, Haferflocken, Süßkartoffeln).



Schuppenflechte-Tee nach Maria Treben

- 10 g Eichenrinde
- 30 g Schöllkraut
- 30 g Weidenrinde
- 50 g Brennnessel
- 40 g Wiesengeißbart
- 30 g Ehrenpreis
- 20 g Erdrauch
- 30 g Ringelblume
- 20 g Walnusschale
- 20 g Schafgabe



Pro Tasse 1 gehäuften EL, 3 min ziehen lassen, schluckweise 1,5-2l pro Tag/ d

1 Teemischung für Psoriatiker



Ayurvedische Psoriasis-Paste

- 1 Teelöffel Kurkuma-Pulver
- 1 Teelöffel Neem-Pulver
- 1 Teelöffel Ghee

- Ghee leicht erwärmen
- Pulver darin einrühren
- Diese dicke Paste auf die Psoriasis-Plaques aufgetragen und mit einem Verband umwickelt wird
- Über Nacht einwirken lassen und anschließend abwaschen
- CAVE: Hautgelbfärbung

2 Rezept für Psoriasis-Paste



Auflagen/Umschläge mit Ackerstiefmütterchen

- Wirkung:**
- Kühlend aufgrund der Verdunstungskälte
 - Entzündungshemmend
 - Juckreizstillend

- Anwendung:**
- 5 EL Stiefmütterchen-Kraut
 - mit 1 l kochendem Wasser übergießen
 - 5-10 min ziehen lassen
 - danach abseihen
 - Sud als Badezusatz oder für Auflage/ Umschlag verwenden

3 Anleitung für Auflagen/Umschläge

😊 Trinken Sie ca. 2 l pro Tag (am besten Wasser oder ungesüßten Tee, Kaffee schwarz).

DON'Ts für Psoriatiker

- 😞 Vermeiden Sie Fertiggerichte jeglicher Art.
- 😞 Reduzieren Sie raffinierte Kohlenhydrate, insbesondere Zucker und Weißmehlprodukte.
- 😞 Meiden Sie Transfette (künstlich gehärtete Fette, z.B. in Backwaren, Chips, Margarine).
- 😞 Reduzieren Sie Ihre Omega-6-Zufuhr (Sonnenblumenöl und alle damit hergestellten Industrieprodukte, Wurstwaren / Fleisch aus Massentierhaltung).
- 😞 Verringern Sie den Konsum von Kuhmilch aus Massentierhaltung.
- 😞 Lektinreiche Lebensmittel, wie z.B. Getreide, nicht traditionell zubereitete Hülsenfrüchte, Nachtschattengewächse (Tomaten, Paprika, Kartoffeln, Chili), sollten zumindest initial gemieden werden.
- 😞 Keine Zwischenmahlzeiten / Snacking
- 😞 Keine kohlenhydrathaltigen Getränke, wie Softdrinks und Säfte

Mikronährstoffe

Trotz eines Lebens im Überfluss leiden viele Menschen unter ausgeprägtem Mikronährstoffmangel, der an der Krankheitsentstehung mitbeteiligt ist.

Omega-3-Fettsäuren

So sind beispielsweise dreiviertel der Menschen in Deutschland mit Omega-3-Fettsäuren unterversorgt. Dies sind mehrfach ungesättigte, langkettige Fettsäuren, die insbesondere entzündungshemmend und antioxidativ wirken. Wichtig ist auch eine ausreichende Zufuhr von Omega-3 über die Ernährung mit regelmäßigem Verzehr von Leinsamen, Leinöl, Chiasamen, Nüssen, Fisch und Algen.

Bei Hauterkrankungen empfiehlt sich eine zusätzliche Einnahme von mindestens 2g Omega 3 pro Tag als Nahrungsergänzung.

Die Einnahme kann in Form von Kapseln oder Öl als Fisch- oder Algenölpräparat erfolgen. Beim Kauf dieser Nahrungser-

gänzungsmittel ist unbedingt auf hochwertige Qualität zu achten.

Eine vorherige Bestimmung des Omega-3-Indexes in der Erythrozytenmembran ist empfehlenswert. Dieser sollte optimalerweise zwischen 8% und 11% liegen.

Im Rahmen eines solchen Tests kann auch das Omega-6:3-Verhältnis ausgewiesen werden. Denn neben der Erhöhung der Omega-3-Zufuhr ist außerdem eine Reduktion der Omega-6-Fettsäuren wichtig, da diese beiden Fettsäurearten um die gleichen Enzyme konkurrieren und ein starkes Überwiegen von Omega-6-Fettsäuren Entzündungen begünstigt. In der Ernährung sollten daher Omega-6-haltige Lebensmittel wie Sonnenblumenöl, Distelöl, Fleisch und Wurstwaren aus Massentierhaltung bzw. verarbeitete Lebensmittel im Allgemeinen gemieden werden.

Gamma-Linolensäure (GLA)

Eine bestimmte Omega-6-Fettsäure, die Gamma-Linolensäure (GLA), wirkt sich dagegen positiv bei Psoriasis-Patienten aus.

Bei Hauterkrankungen kann häufig eine mangelhafte Umwandlung der alimenteren Linolsäure in die Folgesubstanz Gamma-Linolensäure beobachtet werden. Durch die mangelnde Synthese von GLA entsteht ein Ungleichgewicht in der Leukotrien- und Prostaglandinsynthese zugunsten von proinflammatorischen Prostaglandinen. Das bei der Umwandlung entscheidende Enzym ist die Delta-6-Desaturase, deren Aktivität mit zunehmendem Alter abnimmt, aber auch durch Stress, Alkohol, Rauchen und einen Mangel an Cofaktoren reduziert wird.

Durch eine erhöhte orale GLA-Zufuhr kann der kritische Schritt der Umwandlung von Linolsäure in GLA als Nadelöhr umgangen werden. Eine Supplementierung von GLA kann Symptome wie Juckreiz, Rötung und Schuppung verbessern.

Vitamin D

Ein weiterer wichtiger Nährstoff für die Haut- und Allgemeingesundheit ist Vitamin D. Erniedrigte Vitamin D-Spiegel sind mit endothelialer Fehlfunktion, Entzündungsprozessen und Immunschwäche



4 Lebensstilpyramide nach Dr. Constanze Lohse

(Quelle: Buch von Dr. Constanze Lohse, Die 10 Minuten-Naturmedizin, GU-Verlag®)

assoziiert und steigern das Risiko für eine Vielzahl von Erkrankungen, so auch für die Psoriasis.

Laut Angaben der Nationalen Verzehrstudie II erreichen 82% der Männer und 91% der Frauen in Deutschland nicht die empfohlene tägliche Vitamin D-Zufuhr. Bei den Senioren waren sogar 94% der Männer und 97% der Frauen unterversorgt.

Der Körper kann Vitamin D selbst mithilfe der Sonneneinstrahlung bilden. Dies ist leider in den Wintermonaten in unseren Breiten nicht möglich.

Daher empfiehlt sich eine saisonale Vitamin D-Einnahme, je nach Lebensstil kann aber auch eine Substitution im Sommer nötig sein.

Die Dosierung sollte gewichtsadaptiert erfolgen mit 50 Internationalen Einheiten pro Kilogramm Körpergewicht. Ein optimaler Vitamin D-Wert sollte zwischen 40-80 ng/ml liegen.

Weitere wichtige Mikronährstoffe für die Hautgesundheit

Weiterhin wichtige Mikronährstoffe für die Hautgesundheit sind Selen, Vitamin A und Zink. B-Vitamine spielen zudem eine wesentliche Rolle bei Regenerationsprozessen der Haut, vor allem Vitamin B6, Vitamin B12, Biotin und Pantothenensäure sind essentiell für die Wundheilung und epidermale Differenzierungsprozesse.

Bei chronischen Hauterkrankungen tritt häufig eine Siliziumverarmung der Haut auf. Silizium ist als Bestandteil der Mucopolysaccharide in Epithelien und Bin-

degewebe für die Quervernetzung bzw. elastische Raumstruktur der Haut verantwortlich. Orale Siliziumgaben verbessern die Dicke und den Turgor der Haut.

Ernährung und Mikronährstoffe haben ein großes Potenzial im Bereich der Prävention, aber auch in der Therapie von Hauterkrankungen.

Eine Pille ersetzt niemals einen gesunden Lebensstil – geschweige denn eine gesunde Ernährung. Nahrungsergänzungsmittel können aber das i-Tüpfelchen sein und sind bei nachgewiesenem Mangel dringend notwendig.

Mikrobiota

Darmgesundheit und Hautgesundheit hängen zusammen. Hauterkrankungen sind häufig mit einer Dysbiose und/oder einem Leaky gut (durchlässigem Darm) assoziiert.

In den letzten Jahren haben zahlreiche wissenschaftliche Studien gezeigt, dass bei Psoriatikern eine ausgeprägte Dysbiose sowohl des Haut- als auch des Darmmikrobioms vorliegt. Bei der Haut von Psoriasis-Patienten wurde eine signifikante Reduktion der Alpha-Diversität des Mikrobioms (Häufigkeit verschiedener Bakterientaxa in einer Probe) sowie der Beta-Diversität (mikrobielle Vielfalt in verschiedenen Proben) nachgewiesen.

Man fand heraus, dass Burkholderia spp., Cutibacterium und Lactobacilli in der Haut von Psoriatikern im Vergleich zu gesunder Haut weniger vertreten sind, wäh-

rend *Neisseria* spp., *Corynebacterium kroppenstedii*, *Corynebacterium simulans* und *Fingoldia* spp. vermehrt vertreten sind. Bezüglich der Veränderungen im Darmmikrobiom bei Psoriatikern waren *Bifidobacterium* spp., *Lactobacillus* spp., *F. prausnitzii*, *Parabacteroides* und *Coprobacillus* vermindert, während *Escherichia coli*, *Alcaligenes* sp., *Salmonella* sp., *Campylobacter* sp., *Helicobacter* sp. und *Mycobacterium* sp. erhöht waren – ähnliche Ergebnisse wurden bei Patienten mit entzündlichen Darmerkrankungen beobachtet.

Eine Stärkung der Mikrobiota kann durch eine optimierte Ernährung mit darin reichlich enthaltenen pro- und präbiotischen Lebensmitteln erzielt werden.

Probiotische Lebensmittel enthalten lebende Mikroorganismen. Dazu gehören beispielsweise Naturjoghurt, -kefir oder -buttermilch, Sauerkraut und Sauerkrautsaft, Kimchi, saure Gurken, Apfelessig und Kombucha.

Präbiotika sind unverdauliche Nahrungsbestandteile, die den Darmbakterien als Nahrung dienen. Sie sind wichtig zur Erhaltung gesundheitsförderlicher Lebensbedingungen im Darm, sie fördern das Wachstum von Bifidobakterien und Laktobazillen und verringern das Risiko, dass sich potenziell schädliche Bakterienarten ansiedeln. Die präbiotischen Ballaststoffe sind in zahlreichen Gemüsen und Früchten enthalten, wie z.B. in Chicorée, Topinambur, Zwiebeln, Schwarzwurzeln, Artischocken, Leinsamen oder Flohsamen.

Auch oral zugeführte Probiotika können gemäß Studien das Haut- und Darmmikrobiom positiv beeinflussen und somit auch den Verlauf der Hauterkrankung.

Neuere Daten deuten ebenfalls daraufhin, dass auch eine probiotische Hautpflege (mit z.B. *Bacillus subtilis*) zu signifikanten Hautverbesserungen beitragen kann.

Phytotherapie

Die naturheilkundliche Pflanzentherapie kann zusätzlich unterstützend angewandt werden. Sei es systemisch durch bestimmte Kräutertees oder Aloe vera-Trinkgel; oder äußerlich durch Ackerstiefmütterchen-Auflagen, Ayurvedische Psoriasis-Paste, Sheabutter oder Aloe vera-Gel u.v.m.

Gesunde Ernährung, individuelle Nahrungsergänzung sowie eine gezielte Stärkung des Mikrobioms sollten eingebettet sein

in einen insgesamt gesunden Lebensstil mit ausreichend und qualitativ hochwertigem, erholsamem Schlaf, täglicher Bewegung und gutem Stressmanagement. Zusammenfassend kann man sich hierbei gut an meiner Lebensstilpyramide orientieren:

Fallbeispiel

21-jähriger Patient mit einer seit 4-5 Jahren bekannten Psoriasis und außerdem bestehender Pollenallergie, Asthma sowie ausgeprägter Antriebslosigkeit und Energielosigkeit. Neben der Analyse des Ernährungsprotokolls erfolgte u.a. eine umfangreiche Mikronährstoff- sowie Mikrobiomanalyse.

Die Auswertung des Ernährungsprotokolls ergab eine monotone Lebensmittelauswahl mit reichlich Fastfood und industriell verarbeiteten Lebensmitteln. Im Rahmen der Mikronährstoffanalyse fanden sich multiple Mängel (Jod, Zink, Selen, Folsäure, Vitamin B12, Vitamin D, Biotin, Pantothenensäure sowie ein ausgeprägter Omega-3 und ein ungünstiges Omega-6:3-Verhältnis).

Die Mikrobiomanalyse ergab eine deutliche Dysbiose sowie ein Leaky gut.

Bei dem Patienten erfolgte eine ganzheitliche Therapie mit Ernährungsumstellung, mikrobiologischer Stufentherapie zum Darmaufbau und Mikronährstoffsupplementierung.

Bereits nach 3 Monaten konnten eine deutliche Verbesserung der Hautsymptomatik, aber auch der Gesamtgesundheit erzielt werden. Insbesondere die Antriebslosigkeit und Energielosigkeit waren nahezu verschwunden.

Fazit

Es lohnt sich, an Patienten mit chronischen Hauterkrankungen ganzheitlich heranzugehen. Das Prinzip Messen – Wissen – Handeln, eingebettet in ein komplementär ausgerichtetes Therapiekonzept, bringt vielversprechende Erfolge.

AKOM