

# Die Ernährungs Docs

Mit  
über 60  
Rezepten

## Gesunde Haut

Die besten Ernährungsstrategien bei  
Neurodermitis, Schuppenflechte, Akne & Co.



ZS VERLAG

NDR  
FERNSEHEN

## **Inwiefern macht sich Rauchen an der Haut bemerkbar?**

Wenn man landläufig sagt „Rauchen macht alt“, trifft das genau den Punkt. Forschungen über den Zusammenhang von Zigarettenkonsum und Hautalterung zeigen, dass die Haut von Rauchern schneller austrocknet und Falten bildet, weil sie weniger Flüssigkeit speichern kann als die von Nichtrauchern. Denn Tabakrauch hemmt die Neubildung der Kollagenfasern, denen wir in der Jugend unsere glatte Haut verdanken. Nikotin verengt zudem die Blutgefäße, sodass die Haut schlechter mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgt wird – was dazu führt, dass sie blass und fahl wirkt. Wird Kortison als Dauertherapie in Form von Cremes großflächig aufgetragen, kann die Haut dünner werden und deshalb ebenfalls schneller altern.

## **Warum lässt die Sonne uns älter aussehen?**

Sonne in Maßen schadet der Haut keineswegs. Sie ist sogar wichtig für die [Vitamin-D-Bildung](#). Doch zu viel Sonne – vor allem in Form von Sonnenbränden – führt zu starken Falten und ist nach dem Rauchen der zweitwichtigste Faktor für vorzeitige Hautalterung. Ultraviolette Strahlen sind in der Lage, in die Hautzellen einzudringen, und können dort das Erbgut dauerhaft schädigen.

Wie funktioniert Essen als Sonnenschutz? Natürlich können die eben erwähnten Tomaten oder roten Paprikaschoten nicht die Sonnencreme ersetzen, doch sie enthalten den Stoff Lycopin und viel Vitamin A. Diese Inhaltsstoffe legen sich wie ein schützender Filter auf die Haut. Es gibt Untersuchungen, die zeigen, dass diejenigen, die regelmäßig Tomaten oder Tomatenmark essen, weniger anfällig für Sonnenbrände sind. Insofern hat das Gemüse einen [Anti-Aging-Effekt](#), der aber nicht zu [übertriebenem Sonnenbaden](#) führen darf.

## **Welche Rolle spielt Stress?**

Unsere Haut reagiert nicht nur auf Ernährung und Umwelt, sondern gilt zu Recht als Spiegel der Seele. Wir wissen, dass Stress zum Beispiel Mitesser und Pickel verursachen und die Abwehr des ganzen Körpers schwächen kann. Insofern hat Stress auch einen großen Einfluss auf die Haut. Dabei spielen biochemische Prozesse eine Rolle.

Zum einen verengen sich die Gefäße in Stresssituationen, sodass die Haut schlechter versorgt wird. Zum anderen produzieren die Nervenenden der Haut sogenannte Neuropeptide, die unter anderem dafür sorgen, dass Abwehrzellen ins Gewebe gelangen, um es zu schützen. Das passiert, indem sie eine Entzündungsreaktion auslösen. Die würde normalerweise zurückgehen, wenn der Stress vorüber ist. Bleibt er aber dauerhaft, bleiben auch die Neuropeptide und die Haut wird anfälliger. Und nicht zu vergessen: Stress wirkt auch indirekt auf die Haut, wenn man zum Beispiel gegen Stress raucht oder zu viel Zucker isst. Deshalb ist gezielte Entspannung ebenfalls eine gute Anti-Aging-Maßnahme für die Haut.

## **Neuerdings ist oft von „Nutricosmetics“ die Rede. Was hat es damit auf sich?**

Hier geht es um Nahrungsergänzungsmittel, die die Haut von innen verschönern sollen, also Kosmetik zum Essen, aus dem Englischen *nutrition* (Ernährung) und *cosmetics* (Kosmetik). Denn viele Vitamine und Co. wirken – wie gesagt – gegen vorzeitige Hautalterung und als Lichtschutz.

## **Warum wurden diese Mittel entwickelt?**

Umfragen haben gezeigt, dass die meisten Menschen in Europa nicht so gesund essen, dass sie wirklich alle wichtigen Nährstoffe in den empfohlenen Mengen aufnehmen. Dadurch ist ein Bedarf an neuen Nahrungsergänzungsmitteln entstanden, die das tägliche Essen um die notwendigen Nährstoffe ergänzen sollen.

## **Würden Sie das empfehlen?**

Wer es schafft, sich gut zu ernähren, tut damit automatisch etwas für sein gutes Aussehen und braucht keine Nutricosmetics, vor allem nicht dauerhaft. Es kann aber Ausnahmesituationen geben (zum Beispiel bei Krankheiten), in denen das sinnvoll ist. Dabei sollte man sich aber in jedem Fall vom Hausarzt oder Ernährungsmediziner beraten lassen.

## **Wie schnell werden Hautverbesserungen durch Ernährung sichtbar?**

Nur sehr langsam, deshalb sollte man die Erwartungen nicht zu hoch schrauben. Es geht eher darum, den natürlichen Alterungsprozess zu verlangsamen. Denn auch wenn wir uns perfekt ernähren, werden wir älter. Insofern ist die Ernährung kein Jungbrunnen, in den man hineinspringt und aus dem man zehn Jahre jünger wieder auftaucht. Es ist aber trotzdem möglich, dank eines gesunden Lebensstils bis zu zehn Jahre jünger auszusehen. Geben Sie also nicht auf, wenn Sie Ihre Ernährung umstellen und nicht sofort tolle Ergebnisse im Gesicht sehen. Lebensmittel gegen Hautalterung sind keine Medikamente, die über Nacht wirken. Die vorbeugenden und nachhaltigen Effekte zeigen sich erst auf lange Sicht. Das heißt, dass es nie früh genug, aber auch nie zu spät ist, um damit anzufangen.

# Entzündete Haut bei Neurodermitis: das quälende Jucken

Trockene schuppige Haut mit entzündeten Stellen macht bereits zehn Prozent aller Kindern zu schaffen. Der Teufelskreis aus Jucken und Kratzen kann nach einer Auslassdiät durchbrochen werden, indem die Betroffenen bestimmte Lebensmittel meiden.

Neurodermitis – der Name ist etwas verwirrend, denn er stammt aus einer Zeit, in der die Forschung noch nicht so weit fortgeschritten war wie heute. Seinerzeit glaubte man, dass die Ursache entzündete Nerven seien und brachte die Begriffe „Neuron“ für „Nerv“ und „Dermatitis“ für Hautentzündung zusammen. Nach dem heutigen Stand der Wissenschaft ist dies aber nicht mehr haltbar. Neurodermitis (auch atopisches oder endogenes Ekzem oder atopische Dermatitis genannt) ist eine nicht ansteckende, chronisch entzündliche Hautkrankheit, die zum sogenannten allergischen Formenkreis zählt, zu dem auch Asthma bronchiale und Heuschnupfen gehören.

## Botenstoffe fördern Entzündungen

Bei Neurodermitis reagiert das Immunsystem überempfindlich: Es schüttet entzündungsfördernde Botenstoffe aus, obwohl das gar nicht nötig wäre. Als Folge wird der Schutzmantel der Haut zerstört, diese verfügt nicht mehr ausreichend über ihre körpereigene Fett- und Feuchthaltemöglichkeit. Bakterien können dann leicht angreifen und in die spröde und rissig gewordene äußere Schicht eindringen. Bestimmte Stoffe aus Nahrungsmitteln (wie Histamine) spielen dabei eine Rolle. Sie sorgen dafür, dass sich die Gefäße weiten und durchlässiger werden, sodass Blutplasma ins Gewebe der Haut eindringen kann, was wiederum den quälenden Juckreiz auslöst. Die genauen Ursachen für die Erkrankung sind bislang noch unbekannt. Es gibt aber wohl eine genetische Veranlagung: Kinder von Eltern, die Neurodermitis hatten, haben ein höheres Risiko. Daneben wird bei der Ursachenforschung auch die sogenannte Hygiene-Hypothese in Betracht gezogen. Demnach kommen Säuglinge heute in gut geputzten Wohnungen zu selten mit Krankheitserregern in Kontakt, sodass ihr Immunsystem nicht „lernt“, diese abzuwehren. Dafür spricht, dass Kinder, die auf dem Land mit Tieren und in einer weniger keimfreien Umgebung aufwachsen, seltener an Neurodermitis erkranken. Insgesamt kommt Neurodermitis in den hoch entwickelten Industrieländern häufiger vor als in ärmeren Teilen der Erde – die Zahl der Betroffenen hat sich in den Industrienationen in den letzten zehn Jahren verdreifacht.

## Vor allem Kinder sind betroffen

In Deutschland leiden mehr als vier Millionen Menschen unter Neurodermitis, vor allem Kinder und Jugendliche. Bereits zehn Prozent von ihnen haben Neurodermitis, die damit die häufigste chronische Hauterkrankung bei Kindern ist. Tendenz steigend, denn allergiebedingte Krankheiten nehmen ständig zu. Die juckende und schmerzhafteste Haut ist nicht nur für die betroffenen Kinder sehr belastend, auch die Familien leiden regelmäßig mit. Für sie gibt es spezielle Schulungen, in denen alle Beteiligten Bewältigungsstrategien lernen, mit denen sie besser durch den Alltag kommen. Wo solche Kurse in Ihrer Nähe angeboten werden, erfahren Sie beispielsweise unter [www.neurodermitisschulung.de](http://www.neurodermitisschulung.de).



### Die Ernährungs-Docs

Gemüse ist zwar gesund, für Neurodermitiker gibt es aber Ausnahmen. Denn ihr Immunsystem reagiert überaktiv. Deshalb haben Neurodermitiker häufig viele Histamine (die Botenstoffe des Abwehrsystems) im Blut, die Entzündungen verstärken und Juckreiz auslösen können. Die Betroffenen sollten deshalb histaminreiche Lebensmittel wie Tomaten oder Paprika reduzieren.

Trockene, schuppige Haut, entzündete Stellen, manchmal blutige Wunden vom vielen Kratzen und starker Juckreiz machen den jungen Patienten zu schaffen. Ein kleiner Trost: Meistens verschwinden die juckenden Ausschläge bis ins Erwachsenenalter von allein. 60 Prozent aller betroffenen Kinder und Jugendlichen sind nach der Pubertät beschwerdefrei. Verläuft die Neurodermitis allerdings sehr schwer und kommen noch Asthma und Heuschnupfen hinzu, steigt die Wahrscheinlichkeit, dass die Krankheit bis ins Erwachsenenalter bleibt. Bei Frauen und Männern über 20 Jahren liegt die Quote deutlich niedriger als bei Kindern; zwischen ein und drei Prozent der Erwachsenen haben Schätzungen zufolge Neurodermitis.

### Andere Erkrankungen ausschließen

Der Arzt erkennt die Neurodermitis an wiederkehrenden Hautveränderungen und am starken Juckreiz. Bei der Diagnose ist es wichtig, dass andere Erkrankungen ausgeschlossen werden. So treten zum Beispiel bei Schuppenflechte oder bei einem Kontaktekzem ähnliche

Symptome auf. Mithilfe von Hauttests, Auslassdiäten und Laboruntersuchungen lässt sich eine allergische Form von Neurodermitis nachweisen. Steht die Diagnose fest, wird ein individueller Therapieplan erstellt, bei dem es nicht nur um die Ernährung geht. Die richtige Pflege der trockenen Haut mit rückfettenden Substanzen kann helfen, den fehlenden Wasser- und Fettgehalt auszugleichen. Und auch Entspannungsübungen gegen Stress können die Beschwerden lindern. Wenn weder Medikamente noch Hautpflege oder das Vermeiden von Reizfaktoren helfen, kommt auch eine Lichttherapie infrage – allerdings nur für Erwachsene.

## Verschiedene Ursachen für Schübe

Neurodermitis tritt in Schüben auf. Bei der Frage, wann es zu einem Schub kommt, spielen viele verschiedene Faktoren eine Rolle. Gibt es Allergien? Wie stark ist die Haut mit Bakterien besiedelt? Wie ist das Klima? In welchem seelischen Zustand befinden sich die Betroffenen? Wie ernähren sie sich? All dies steht im Zusammenhang mit Neurodermitis. Auch Hausstaubmilben, Schimmelpilzsporen, Tierhaare, Federbetten und Pollen können an der Entstehung der Krankheit beteiligt sein. Staubige Teppiche, Vorhänge, Lammfelle oder Plüschtiere und zu hohe Temperaturen (vor allem nachts) im Kinderzimmer lösen bei manchen Neurodermitikern Schübe aus. Die Suche nach individuellen Auslösern ist oft Detektivarbeit. Und nicht zu vergessen: Auch Kinder empfinden Stress. Daher sind Entspannungsübungen in jedem Alter empfehlenswert. Bei kleinen Kindern helfen zum Beispiel Entspannungsgeschichten mit Elementen des autogenen Trainings. Wenn die Eltern mit dem Kind gemeinsam bewusst zur Ruhe kommen, profitieren die Kleinen davon. Größere Kinder können Entspannungstechniken wie Yoga, autogenes Training oder progressive Muskelentspannung lernen. Auch Sport, Bewegung und Herumtoben (am besten draußen) tun gut, denn das baut Stresshormone ab.

## Kortison – wirksam, aber nicht auf Dauer

Bei Hautkrankheiten wie Neurodermitis ist Kortison – ähnlich wie bei anderen Erkrankungen – Fluch und Segen zugleich. Es gehört zu den umstrittensten Medikamenten gegen Neurodermitis und wird meistens eingesetzt, um aus einem akuten Schub wieder herauszukommen und den Teufelskreis aus Ausschlag, Juckreiz, Kratzen und neuen Entzündungen möglichst schnell zu durchbrechen. Kortison ist eigentlich ein körpereigenes Hormon, das für die Hormonsteuerung im Körper zuständig ist. Für Medikamente gegen Hautkrankheiten wird es synthetisch hergestellt. Als Salbe hilft Kortison bei Schüben schnell und effektiv, auf die Dauer kann es die Haut aber dünner machen, sodass sich die Neurodermitis insgesamt eher verschlechtert statt verbessert. Daher sollte Kortison nur, wenn es nicht anders geht, möglichst selten (ein-