

standes führen. Wird die Haut dann zugleich auch noch falsch gepflegt, ist es kein Wunder, wenn sich die Symptome nicht verbessern.

Wer vermeintlich gesund isst und damit keine Besserung seiner Symptome erreicht, entwickelt manchmal eine wahre Angst vor Lebensmitteln. Der damit einhergehende Stress kann die Rosacea dann noch weiter triggern. Mit meiner in diesem Buch vorgestellten Ernährungsweise möchte Ihnen den Genuss an Ihrem Essen zurückgeben – ohne Sorge, dass sich die Rosacea nach ein paar Bissen zu Wort meldet.

Ein radikaler Verzicht ist nicht nötig

Sie haben sich sicherlich schon gefragt, ob Sie bestimmte Lebensmittel, die eine negative Auswirkung auf Ihre Haut haben, nie wieder verzehren dürfen und wie stark Sie eine rosaceafreundliche Ernährung einschränken wird. Keine Angst, Sie werden fast kein Lebensmittel vollständig von Ihrem Speiseplan streichen müssen. Doch wenn Sie triggernde Speisen und Getränke zu oft oder alle an einem Tag zu sich nehmen, dann sollten Sie sich nicht wundern, wenn sich die Haut beschwert. Hinzu kommen mögliche Begleitumstände wie Stress, die sich ungünstig auf die Rosacea auswirken und für sich genommen den Hautzustand vielleicht nur wenig beeinflussen, aber in Verbindung mit bestimmten Nahrungsmitteln einen Schub auslösen können.

Ob und inwieweit Sie auf einzelne Lebensmittel ganz verzichten müssen, werden Sie herausfinden, nachdem Sie die einmonatige Karenzphase hinter sich haben. Denn dann beginnt die Testphase, in der Sie die individuelle Verträglichkeit einzelner potenziell triggernder Lebensmittel auf den Prüfstand stellen. Wie genau Sie dabei vorgehen und wie die einzelnen Phasen der Ernährungsumstellung aussehen, dazu kommen wir später noch.

Ich habe die Rezepte in diesem Ratgeber so vielfältig und abwechslungsreich wie möglich gestaltet, sodass sich das Gefühl

Nach einem Monat konsequenter rosaceafreundlicher Ernährung finden Sie in der Testphase heraus, welche Lebensmittel bei Ihnen persönlich triggernd wirken.

der Einschränkung in Grenzen hält. Natürlich wird es Lebensmittel geben, die Ihrer Rosacea nicht guttun, auf die Sie aber trotzdem nur ungern verzichten möchten. Gerade bei Schokolade hört bei vielen der Spaß auf – mich eingeschlossen. Wer jedoch beginnt, den Zusammenhang zwischen dem Genuss der Liebessüßigkeit und dem Auftreten von Symptomen zu sehen, ist eher bereit, sein Ernährungsverhalten zu ändern, und hat auf Schoki und Co nur noch bedingt Appetit.

Ein radikaler, dauerhafter Verzicht – auch auf Schokolade – ist jedoch nicht das Ziel dieses Buches. Jeder braucht ab und zu etwas Süßes und kann nicht nur Gemüse und Reis essen. Deshalb finden Sie in diesem Buch auch Desserts und süße Backwaren, die zwar nicht im Übermaß verzehrt werden sollten, aber bei aufkommenden Gelüsten zumindest eine nicht-triggernde Alternative zu komplett ungeeigneten Süßigkeiten darstellen können. Sie werden sich also auch in Zukunft ein paar süße Leckereien genehmigen können, ohne dass die Rosacea zwangsläufig aufblüht.

Fakt ist: Am Ende der Lektüre haben Sie das Rüstzeug in der Hand, um sich rosaceagerecht zu ernähren, Zusammenhänge zwischen verzehrten Speisen und auftretenden Symptomen zu erkennen und somit Rötungen, Pusteln und Co langfristig abzuschwächen.

Ernährungsumstellung wirkt

Zum Umgang mit der Hautkrankheit gehört es, zuallererst einmal anzuerkennen, dass die Rosacea eine echte Krankheit ist, die die Möglichkeit einer fortschreitenden Verschlechterung mit sich bringt und deren Verlauf Sie durch eine entsprechende Pflege und Ernährung effektiv beeinflussen können. Ich schreibe dies so deutlich, weil ich oft beobachte, dass beispielsweise der Verzicht auf Schweinefleisch bei Rheuma als adäquates Mittel im Umgang mit der Krankheit anerkannt wird, während der Einfluss der Ernährung auf die Rosacea noch nicht wirklich in den Köpfen von Dermatologen sowie Betroffenen angekommen ist.

Wer nicht oder nur sehr wenig unter den Symptomen leidet, ist natürlich weniger motiviert, seine Ernährung auf den Prüfstand zu stellen. Schwerere Symptome wie immer wiederkehrenden Rötungen, die nicht verschwinden wollen, Pusteln und Hitzegefühlen sowie Brennen und Jucken können die Psyche jedoch stark in Mitleidenschaft ziehen und das ganze Leben beeinflussen. Vor dem Hintergrund dieses Leidensdrucks steigt auch die Motivation, die Ernährungsweise entsprechend anzupassen. Die sich dadurch einstellenden Erfolgserlebnisse wirken dann wiederum motivierend.

Rezepte, die wirken

Ich höre oft, dass man bei einer rosaceafreundlichen Ernährung lediglich viele entzündungshemmende Lebensmittel wie Kurkuma zu sich nehmen sollte. Schön wäre es ja, wenn wir nur brav morgens unseren weißen Tee trinken, Kurkuma in unsere Grünkohlsmoothies und Chiasamen in unser Müsli mischen müssten, um die Rosacea in den Griff zu bekommen. Dieses „aktive Tun“, um der Hauterkrankung etwas entgegenzusetzen, fällt vielen leichter, als auf bestimmte Speisen oder Getränke zu verzichten, ist jedoch nur ein kleiner Baustein meiner in diesem Buch vorge-

Vielen fällt es leichter, gesunde Lebensmittel zu sich zu nehmen, als auf ungesunde zu verzichten.

stellten Ernährungsweise. Vielmehr kommt es auf eine Kombination der folgenden Elemente an, die gemeinsam zum Ziel führen:

- Verzicht auf triggernde, z. B. histaminreiche Lebensmittel
- Verzehr von histaminarmen bzw. -senkenden und mastzellenstabilisierenden sowie frisch zubereiteten Speisen
- Verzehr von haut- und rosaceafreundlichen Lebensmitteln
- ein generell entzündungshemmendes, antioxidantienreiches Ernährungskonzept

Zudem gibt es einige Helferlein, die Sie beispielsweise bei einer Histaminempfindlichkeit, die häufig bei Menschen mit Rosacea auftritt, zusätzlich unterstützen können. Dies alles habe ich in den Rezepten berücksichtigt. In ihnen steckt demnach sehr viel mehr, als man auf den ersten Blick erahnen mag: nämlich eine Menge an Recherche und Überlegungen, wie Sie gleich noch selbst feststellen werden. Ach ja: Der Genuss soll dabei natürlich auch nicht zu kurz kommen!

Die drei Phasen der Ernährungsumstellung

Falls Sie sich für eine Ernährungsumstellung entschieden haben, ist dies schon einmal ein erster, wichtiger Schritt, denn ein halber Versuch wird nur dazu führen, dass Ihnen alles zu viel wird – wie bei so ziemlich jeder Diät. Mit dieser Entscheidung sind gewisse Vorbereitungen verbunden. Zutaten müssen eingekauft, Süßigkeiten – je nach eigener Disziplin – eventuell verbannt und gegebenenfalls die Familie über den Plan informiert werden. Ich empfehle Ihnen, einen Wochenplan zu erstellen, in den Sie notieren, was Sie an welchen Tagen frühstücken, zu Mittag essen (und gegebenenfalls für das Büro vorbereiten müssen) und zum Abendessen servieren möchten. Vielleicht können Sie Ihre Familienmitglieder oder Mitbewohner um Unterstützung bitten.

Wie bereits erwähnt, soll Sie mein Buch vor allem zu Beginn Ihrer Ernährungsumstellung begleiten und dazu beitragen, die

Rosacea durch das konsequente Nachkochen der Rezepte und Umsetzen der Tipps zu beruhigen. So gewinnen Sie Vertrauen in die Tatsache, dass die Rosaceasympptome durch entsprechende Maßnahmen abgeschwächt werden können. Erfahrungsgemäß dauert dieser Prozess etwa einen Monat.

Während dieser sogenannten **Karenzzeit**, in der Sie optimalerweise auch Ihre Hautpflege auf reizarme Produkte umstellen, kann zudem der Besuch eines Hautarztes durchaus sinnvoll sein, der Ihnen je nach Symptomlage gegebenenfalls eine entsprechende Therapie verordnen wird.

Vor allem in diesem konsequenteren ersten Monat sollten Sie sich genau an die im Rezept aufgelisteten Zutaten halten und diese nicht durch andere ersetzen. Tun Sie dies dennoch, riskieren Sie, dass das Gericht sich von verträglich in unverträglich verwandelt und Hautsymptome auftreten. Dies wollen wir vermeiden, vor allem, weil Sie zu Beginn Ihrer Ernährungsumstellung wahrscheinlich noch nicht wissen, wie stark Sie auf einzelne Lebensmittel reagieren. Ein von Ihnen hinzugefügter halber Teelöffel Zimt, ein Esslöffel Tomatenpaste, eine Prise Pfeffer oder ein paar Scheiben Ingwer können bei entsprechender Empfindlichkeit schon für Rötungen sorgen.

Anschließend geht es in die **Testphase**. Schritt für Schritt können Sie nun potenziell problematische Lebensmittel einzeln einführen und die Reaktion Ihrer Rosacea betrachtet. Hierbei werden Sie sicher feststellen, dass es unter den potenziell triggernden Speisen auch solche gibt, die für Sie unproblematischer sind als andere. Das ist ganz normal. Hier ist Ihre Beobachtungsgabe gefragt: Welche Lebensmittel kann ich in welchen Mengen und wie oft verzehren? Bei welchen Lebensmitteln zeigen sich sofort Symptome?

Manchen hilft eine Art Ernährungstagebuch, in dem sie notieren, was an Tag X gegessen wurde und ob bzw. welche Symptome auftraten. Das kann hilfreich sein, sollte aber äußerst genau

In der Karenzphase kochen Sie konsequent nach Rezept.

In der Testphase testen Sie potenziell triggernde Lebensmittel vorsichtig aus.