



# INHALT

Vorwort	5
<b>Grundwissen Haut</b>	<b>6</b>
<b>Interview mit den Ernährungs-Docs: Gesunde Ernährung für gesunde Haut</b>	<b>8</b>
Ein Organ voller Wunder: die Haut	10
Schicht für Schicht: der Aufbau der Haut	12
Kurioses rund um die Haut	14
<b>Interview mit Dr. Riedl: Ernährung als Anti-Aging-Maßnahme: So bleibt die Haut länger jung</b>	<b>16</b>
Entzündete Haut bei Neurodermitis: das quälende Jucken	18
Lebensmittelauswahl bei Neurodermitis	22
<b>Interview mit Dr. Fleck: Allergien: Wenn das Essen die Haut krank macht</b>	<b>24</b>
Schuppenflechte: Hautkrankheit mit gefährlichen Begleitern	26
Lebensmittelauswahl bei Schuppenflechte	28
Rosazea: Gesichtsrötungen als chronische Krankheit	30
Lebensmittelauswahl bei Rosazea	33
Verblüffendes aus der Forschung	34
Akne: Nicht nur in der Pubertät ein Problem	36
Lebensmittelauswahl bei Akne	38
Infektionen der Haut: Was Sie über Fußpilz und Co. wissen sollten	40
Lebensmittelauswahl bei Fußpilz	42
Schutz, Pflege und andere Wohltaten: Das mag die Haut	44

## Essen für eine gesunde Haut 46

So gelingt eine Ernährungsumstellung 48

Was unsere Ernährung für die Haut bedeutet 50

Entzündungshemmende Inhaltsstoffe  
im Überblick 53

Interview mit Dr. Klasen:  
Vitamin D – das Lichthormon:  
Wieviel benötigt die Haut? 54

Was empfindliche Kinderhaut braucht 56

## Rezepte zum Genießen 58

Frühstück 60

Wahre Schönheit kommt von innen 80

Blitzrezepte für Neurodermitiker 92

Kleine Gerichte 94

Bei Akne und Rosazea – schnell gemacht 122

Hauptgerichte 124

Knackig frisch: Das schmeckt der Haut 144

Quickie-Rezepte für Psoriatiker 162

Süßes 164

Register 178

Die Ernährungs-Docs 182

Hilfreiche Adressen, Bildnachweis 183

Impressum 184



### Die Symbole bei den Rezepten



Vegan



Glutenfrei



Vegetarisch



Laktosefrei



Ballaststoffreich

*mindestens 10 g Ballaststoffe pro Portion*



Low Carb

*weniger als 30 Energie-% aus Kohlenhydraten*



# Gesund essen, um die Haut zu heilen

Vom Baby mit Neurodermitis über Teenager mit Akne bis zur Seniorin mit Rosazea: Jede Generation hat typische Hautkrankheiten, die sich mit quälendem Juckreiz bemerkbar machen. Doch fast alle haben eines gemeinsam: Eine Ernährungsumstellung kann heilen und Beschwerden lindern.

Probleme mit der Haut hat wohl jeder im Laufe des Lebens. Und selbst wer nicht unter Ausschlägen, Pickeln, Pusteln und Juckreiz leidet, sorgt sich um seine alles umgebende Hülle. Denn sie soll möglichst lange jung aussehen. Sie hilft uns bei der Kommunikation, sie ist die Verbindung zur Außenwelt und zeigt seelische und körperliche Erregung. Denn vieles geht uns sprichwörtlich unter die Haut. Dabei ist dieses faszinierende Organ stark und schutzbedürftig zugleich. Und es will gut versorgt werden.

Neben der richtigen Pflege, dem Schutz vor schädlichen Umwelteinflüssen, dem vernünftigen Umgang mit der Sonne und einem guten Lebensstil spielt unser tägliches Essen eine entscheidende Rolle für die Hautgesundheit. Wie wirkt das, was wir zu uns nehmen, auf die Haut? Wie sieht eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung aus, die sicherstellt, dass die Haut in allen Schichten perfekt versorgt wird? Schließlich freuen wir uns nicht nur über gesunde glatte Haut, sondern auch über feste Fingernägel und glänzende, volle Haare.

Im ersten Teil dieses Buchs stellen wir Ihnen das größte Organ unseres Körpers vor. Was greift die Haut an? Was hilft der Haut, was macht sie schön? Worauf

sollten wir besser verzichten? Welche Hautkrankheiten sind weitverbreitet? Wie entstehen sie? Wie werden sie heute behandelt? Was hat unseren Patienten bei bestimmten Erkrankungen geholfen? Lernen Sie mit uns, Ihre Haut besser zu verstehen.

Was die Haut mit unserer Ernährung zu tun hat? Sehr viel! Über die Blutbahn benötigt die Haut ständig Eiweiß, Fett, Vitamine und Mineralstoffe, die sie aus der Nahrung bekommt. Das heißt im Umkehrschluss: Je besser wir unsere Haut „füttern“, desto gesünder bleibt sie. Und wenn wir sie nicht gut versorgen, wird sie anfällig. Das ist zum Beispiel der Fall, wenn wir zu viel Zucker essen. Der verschlechtert das Hautbild, sorgt dafür, dass Talgdrüsen sich vergrößern, Entzündungen stärker und Hauterkrankungen begünstigt werden. Gutes Fett hingegen macht die Haut fit. Eiweiß schützt das Bindegewebe. Antioxidantien, die vor allem in Gemüse stecken, bekämpfen von innen gefährliche freie Radikale, die gesunde Zellen angreifen.

Darum geht es im zweiten Teil dieses Buchs, bevor wir Ihnen mehr als 60 gesunde Rezepte verraten, die der Haut guttun und Ihnen bestimmt schmecken werden.

Guten Appetit und baldige Genesung wünschen



J. Manz      Anne Felt      M. Pieper

# Allergien: Wenn das Essen die Haut krank macht



Reagiert das Abwehrsystem auf Nahrungsmittel im Übermaß, kann eine Allergie mit juckendem Hautausschlag die Folge sein. Die beste Vorbeugung besteht darin, alle Allergieauslöser zu meiden. Doch wie kommt man ihnen auf die Spur? Ernährungs-Doc Anne Fleck gibt Auskunft.

## Wie oft treten Lebensmittelallergien auf?

Etwa fünf Prozent der Bevölkerung leidet darunter. Dabei haben Lebensmittel- beziehungsweise Nahrungsmittelallergien dieselbe Ursache wie andere Allergien. Das Immunsystem reagiert überschießend auf eigentlich harmlose Ursachen.

## Welche Nahrungsmittel lösen Allergien aus?

Prinzipiell können das alle. Gehäuft treten Allergien aber bei Kuhmilch- und Hühnereiweiß, Weizen und Nüssen auf, vor allem bei Kindern. Hautbeschwerden sind die häufigsten Folgen einer Lebensmittelallergie, aber nicht die einzigen Symptome. Es kann auch zu Durchfall, Atemnot oder Übelkeit kommen. Bei den Hautkrankheiten ist die allergische Nesselsucht besonders verbreitet, wird aber oft nicht erkannt.

## Was ist Nesselsucht genau?

Nesselsucht oder auch Nesselfieber (medizinisch: Urticaria aus dem lateinischen *urtica* für „Brennnessel“) ist eine krankhafte Reaktion der Haut, bei der es zu Rötungen, Quaddeln und Juckreiz kommt. Beim Verlauf wird zwischen einer akuten (dauert meist nur wenige Tage) und einer chronischen Urtikaria (hält länger als sechs Wochen an) unterschieden.

## Was passiert dabei im Körper?

Als Reaktion auf Nahrungsmittel, Medikamente, Giftstoffe, Wärme, Kälte, Druck oder seelische Probleme bilden sich Quaddeln auf der Haut. Diese Symptome können auf Allergien hindeuten, aber auch bei Autoimmunerkrankungen oder Infektionen vorkommen. Meist lässt sich der Auslöser nicht eindeutig bestimmen. Bei der Diagnose Nesselsucht sollte der Arzt auch pseudoallergische Reaktionen in Betracht ziehen. Das sind Unverträglichkeiten, bei denen sich ähnliche Symptome zeigen wie bei Allergien, sich aber nicht feststellen lässt, worauf die Haut sensibel reagiert.

## Wie geht der Arzt vor?

Als Auslöser solcher Reaktionen kommen Farbstoffe, Zusätze und Konservierungsstoffe infrage, die für die Betroffenen nicht ohne Weiteres erkennbar sind. Man muss Lebensmittel meiden, die solche Stoffe enthalten. Dazu zählen Fertiggerichte und Süßigkeiten, aber auch Gewürze, Obst und manche Gemüsesorten. Eine histaminarme Ernährung kann hilfreich sein.

## Wie sieht histaminarme Ernährung aus?

Viel Histamin findet sich in Lebensmitteln, denen Hefe oder Bakterien zugesetzt wurden – wie Salami, Käse, Bier oder Wein. Wenn Lebensmittel länger gelagert

werden, steigt ihr Gehalt an Histamin. Daher können genaue Histamingehalte oft nicht angegeben werden. Betroffene sollten daneben Lebensmittel mit hohem Gehalt an anderen biogenen Aminen meiden, wie Ananas, Bananen oder Kakao. Zitrusfrüchte, Erdbeeren, Tomaten, Alkohol und Meeresfrüchte sind zwar histaminarm, können aber im Körper gespeichertes Histamin freisetzen beziehungsweise aktivieren.

### **Wie findet man heraus, worauf jemand allergisch reagiert?**

Hier ist oft Detektivarbeit gefragt. Bis Auslöser gefunden sind, kann es dauern. Am besten führen die Betroffenen ein Ernährungstagebuch, in das sie die Symptome eintragen. Verschwinden die Hautausschläge, ist der Auslöser entdeckt. Bringt das Weglassen nichts, steckt etwas anderes dahinter.

### **Woran sollte man bei der Auslösersuche mittels Auslassdiät noch denken?**

Es gibt noch andere Nahrungsmittelallergien, deren Zusammenhang mit den Lebensmitteln man nicht auf den ersten Blick erkennt. Wenn jemand Tiermilch und daraus hergestellte Produkte nicht verträgt, sollte er auch Sahne, Butter oder Käse meiden. Wer eine Latexallergie hat, reagiert eventuell auch auf rohe Bananen oder Avocado. Bei birkenpollenassoziierten Lebensmittelallergien können Sellerie, Möhren, Haselnüsse oder Soja allergische Reaktionen auslösen. Man spricht in solchen Fällen von Kreuzallergien.

### **Wie lässt sich das Immunsystem stärken, damit die Haut gesund bleibt?**

Der Darm ist ein sehr wichtiges Organ für die Haut. Ist die Darmflora (Mikrobiom, siehe Seite 11) gestört, wirkt sich das wie ein Krankmacher und Allergieauslöser im ganzen Körper aus. Darmgesundes Essen fördert gute Bakterien, hält das Mikrobiom im Gleichgewicht und verhindert chronische Entzündungen.

### **Was zeichnet darmgesundes Essen aus?**

Es sollte reich an Ballaststoffen und möglichst vielfältig sein, also eine ausgewogene Mischung aus Kohlenhydraten, Eiweiß und Fett bieten. Entzündungshemmende Omega-3-Fettsäuren aus fetten Seefischen (Wildlachs, Hering, Makrele) und hochwertigen Pflanzenölen (Lein-, Weizenkeim-, Walnuss- oder Hanföl aus Omega-geschützter Herstellung) gehören ebenfalls dazu. Zucker und schlechte Kohlenhydrate sollte man so weit wie möglich minimieren oder ganz weglassen. Präbiotika dürfen hingegen reichlich auf den Teller, sie sind „Futter“ für gute Darmbakterien.

### **Welche Lebensmittel enthalten Präbiotika?**

Präbiotika sind bestimmte Ballaststoffe wie Inulin. Exzellente Quellen dafür sind Topinambur (er enthält bis zu 35 Prozent Inulin), Artischockenherzen (15 Prozent), Chicorée (17 Prozent) und Schwarzwurzeln (13 Prozent). Auch Zwiebeln, Knoblauch, Spargel, Lauch, Pastinaken und Endivienalat sind gute Präbiotika. Vorsicht ist bei Patienten mit einer Fruktoseintoleranz oder -malabsorption geboten. Da sollte man die Reaktion auf Inulin austesten. Für die Betroffenen sind gemahlene Flohsamenschalen dann eine sehr gute Alternative. Nicht zu vergessen: Auch Probiotika, die von den genannten Präbiotika leben, wirken gesundheitsfördernd auf den Darm.

### **Was hat es damit auf sich?**

Probiotika sind lebende Mikroorganismen, die sich in fermentierten Lebensmitteln finden. Beim Fermentieren werden Nahrungsmittel nicht nur länger haltbar gemacht, sondern der Prozess bringt auch noch gesundheitliche Vorteile für den Darm. So entsteht dabei Milchsäure, die gärt und schlechte Bakterien ausschaltet. Zu den probiotischen Lebensmitteln gehören Joghurt, frisches Sauerkraut, Kefir oder Tempeh. Bei Bedarf gibt es Probiotika auch als Nahrungsergänzungsmittel in Form von Kapseln oder Tropfen.

# Schuppenflechte: Hautkrankheit mit gefährlichen Begleitern

Die Hauterkrankung macht den Betroffenen nicht nur mit juckenden Ausschlägen zu schaffen. Schuppenflechte kann auch die Gelenke und andere Organe schädigen und das Herzinfarktrisiko erhöhen. Eine Ernährungsumstellung hilft ohne Nebenwirkungen.

Hautausschlag ist unangenehm. Er sieht nicht schön aus und quält die Betroffenen meist mit heftigem Juckreiz. Bei der erblich bedingten, chronisch-entzündlichen Schuppenflechte (medizinisch: Psoriasis) geht es in vielen Fällen um mehr. Denn die Patienten bekommen Begleiterscheinungen, die den Leidensdruck verstärken und zu lebensbedrohlichen Erkrankungen führen können. Beim sogenannten psoriatischen Marsch, also beim Weg der Schuppenflechte von der Haut bis zum Herzen, können Gelenke und Organe in Mitleidenschaft gezogen werden und schwerwiegende Krankheiten entstehen. Dazu gehören Arterienverkalkung, entzündliche Darmerkrankungen, Herz-Kreislauf-Beschwerden, Gelenkprobleme, Insulinresistenz, Leberverfettung, Bluthochdruck, Schlaganfall und Herzinfarkt. Die Augen können sich ebenfalls infolge einer Schuppenflechte entzünden, was – unbehandelt – möglicherweise zu bleibenden Schäden führt.

## Die Haut erneuert sich viel zu schnell

Wie auch bei anderen Hautkrankheiten vermuten Wissenschaftler, dass sich das Immunsystem bei Psoriasis gegen den eigenen Körper richtet. Abwehrzellen und aggressive Botenstoffe gelangen in die Hautzellen und lösen Entzündungen aus, die die Haut unkontrolliert wachsen lassen. Im Körper der Betroffenen wandern die Zellen in hohem Tempo (siebenmal schneller als bei gesunder Haut) an die Oberfläche. Innerhalb von vier Tagen erneuert sich die Haut (normalerweise braucht sie dafür 28 Tage). Da sie nach so kurzer Zeit nicht vollständig ausgebildet ist, entsteht der schup-

pige Ausschlag mit roten, juckenden Flecken, die auf leicht erhöhten Flächen sitzen und von glänzenden weißen Schuppen und Pusteln überzogen sind. Typische Symptome sind gerötete Stellen und schuppende Haut auf einzelnen Körperregionen wie den Armen, Beinen oder dem Kopf. Übergewicht, zu viel Alkohol, Rauchen, Tätowierungen, Zahnfleischentzündungen, Infektionen, Umweltgifte, bestimmte Medikamente, Sonnenbrand und übermäßiger Stress gelten als Risikofaktoren. Oftmals liegt die Ursache auch in den Genen. Psoriasis ist nicht heilbar, ihre Intensität lässt sich aber mildern und das Abheilen beschleunigen.

## Eine besonders schwere Krankheit

Meist trifft es Menschen vor dem 40. Lebensjahr am stärksten. Bricht die Krankheit erst in der zweiten Lebenshälfte aus, ist der Verlauf in der Regel milder. In Deutschland leiden etwa zwei Millionen Menschen an Schuppenflechte. Weltweit wird die Zahl der Betroffenen auf 125 Millionen geschätzt. Um ihnen besser helfen zu können, hat die Weltgesundheitsorganisation (WHO) im Jahr 2014 beschlossen, Psoriasis als fünfte nicht infektiöse Krankheit in die Liste der besonders schweren Krankheiten aufzunehmen. Das Ziel dabei: Schuppenflechte soll genauso beachtet werden wie Atemwegs- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Krebs. Daran scheidet es bisher noch. Experten schätzen, dass ein Großteil der Betroffenen (80 Prozent) nicht zufriedenstellend behandelt werden. Da ist es kein Wunder, dass jeder Dritte Folgeerkrankungen bekommt.

# Weniger Gewicht und weniger Entzündungen

Maren G. leidet seit 16 Jahren an Schuppenflechte. Mit den richtigen Lebensmitteln schafft sie endlich die Wende.

„Bei diesem Juckreiz muss ich mich wirklich anstrengen, um mich nicht total blutig zu kratzen“, sagt Maren G. und reibt sich über die Haut am Unterarm. Dort hat sie leicht erhabene großflächige Flecken, die mit weißen Schuppen und Pusteln übersät sind. Doch die Schuppenflechte ist nicht ihr einziges Problem. Mit 136 Kilo hat die 66-Jährige starkes Übergewicht und Gelenksbeschwerden. Alles begann vor 16 Jahren in einer sehr belastenden Lebensphase. Maren G. war als Krankenschwester Vollzeit berufstätig. Die Arbeit wurde immer anstrengender bei weniger Personal und zu Hause warteten Haushalt und ein Kind, das sie allein erzog. Heute ist sie in Rente und hat zwei Enkel. Sie hätte Zeit, endlich besser für sich selbst zu sorgen, doch sie kann sich einfach nicht aufraffen. Dabei würde sie so gerne eine „flotte Großmutter“ werden.

## Geringere Lebenserwartung

Ernährungs-Doc Anne Fleck warnt: Maren G. ist so krank, dass sich ihre Lebenserwartung verringert, wenn sie ihren Lebensstil nicht radikal ändert. Die ehemalige Krankenschwester möchte das ohne Medikamente schaffen und stattdessen auf besseres Essen setzen. Eine echte Herausforderung, denn die Patientin muss gleichzeitig den Hautausschlag bekämpfen, Gewicht reduzieren und ihr Herz schützen. Das Ernährungsprotokoll zeigt eindeutig: Sie isst zu viel, zu häufig und das Falsche, wie Anne Fleck am Beispiel eines panierten Schnitzels mit Remouladensauce und Kartoffelsalat erklärt. Es ist eine viel zu große Menge mit der ungünstigen Kombination aus ungesunden



Anne Fleck betrachtet die kranke Haut am Unterarm ihrer Patientin Maren G.

Fetten und Kohlenhydraten. „Nichts davon ist gut für Sie“, sagt Anne Fleck. Besser: dreimal pro Woche Fisch mit entzündlichen Fettsäuren (Makrele, Hering, Wildlachs), drei Mahlzeiten täglich ohne Zwischendurch-Snacks und abends nur einen eiweißbetonten Shake mit Weizenkeimöl (enthält Vitamin E, das gut für die Haut ist). Fürs Herz gibt es Weißdorn-tee, der die Gefäßdurchblutung verbessert.

## Große Verwandlung in nur vier Monaten

Mit einem Schrittzähler muss Maren G. in die Gänge kommen. Sie ist motiviert und hält durch: kein Brot mehr, keinen Zucker, nur noch drei Mahlzeiten, Proteinshakes wie empfohlen, nicht mehr kochen wie gewohnt („immer alles mit Sauce und Sahne“), sondern Gemüse und Fisch. Mit mehr Bewegung hat sie begonnen, gibt aber selbstkritisch zu: „Da müsste ich noch ein bisschen zulegen.“ Nach vier Monaten überrascht sie trotzdem mit einer großen Verwandlung: Jucken? Kaum noch vorhanden. Der Ausschlag ist zurückgegangen. Die Rentnerin wiegt 17 Kilo weniger. In messbaren Zahlen, dem sogenannten Krankheitsaktivitätswert, hat sich die Schuppenflechte von 28,5 auf 12,2 verbessert. Maren G. ist begeistert: „Echt super.“



## Gute Pflege und viel Luft

Auch in beschwerdefreien Zeiten sollten die Betroffenen ihre Haut gut pflegen. Erkundigen Sie sich beim Facharzt über Pflegeprodukte mit neuen Wirkstoffen und lassen Sie möglichst oft Licht und Luft an die Haut. Ein Bad mit Salzzusatz (Solebad) wirkt lindernd. Gegen zu starkes Zellwachstum werden manchmal auch Medikamente eingesetzt. In einigen Fällen sind Bestrahlungen mit UV-Licht empfehlenswert. Doch viele Patienten wollen es lieber erst einmal mit sanften Maßnahmen versuchen. Dazu zählt vor allem die Ernährung, denn eine Umstellung kann auch in allen anderen Bereichen des Lebens helfen und das Risiko möglicher Folgeerkrankungen senken. Das gilt vor allem, wenn die Schuppenflechte mit starkem Übergewicht einhergeht. Insbesondere ein großer Bauchumfang ist gefährlich, denn in diesem Fettgewebe entstehen oft Entzündungsstoffe, die Hautkrankheiten befeuern. Je mehr Bauchfett vorhanden ist, desto mehr Botenstoffe setzt es frei, die sich auch in anderen Bereichen negativ auf die Gesundheit auswirken.

## Antientzündliche Ernährung

Eine Umstellung der Ernährung kann äußerst wirksam und dazu frei von unerwünschten Nebenwirkungen sein. Jeder Betroffene sollte selbst ausprobieren, auf welche Lebensmittel die Haut reagiert. Wie bei anderen Hauterkrankungen gibt es auch bei der Schuppenflechte Empfehlungen, die für alle gelten und sich im Rahmen von Studien bestätigt haben. So kann es zum Beispiel die Haut verbessern, wenn man den Konsum von Fleisch (vor allem vom Schwein), Eigelb und fettreichen Milchprodukten reduziert, denn diese enthalten entzündungsfördernde Arachidonsäure (siehe Seite 52). Auf dem Speiseplan sollten vor allem Gemüse, gutes Eiweiß (zum Beispiel aus Nüssen und Hülsenfrüchten) und zuckerarmes Obst stehen. Bei akuten Schüben hilft Gemüse mit seinen Antioxidantien insbesondere als Rohkost gegen Entzündungen. Für die Versorgung mit gesunden Fetten bieten sich pflanzliche Öle wie Lein- und Weizenkeimöl als Vitamin-E-Quellen und fettthaltige Fische (wie Lachs, Hering und Makrele) für reichlich Vitamin D an.

## Lebensmittelauswahl bei Schuppenflechte

	 <b>Empfehlenswert</b>	 <b>Nicht empfehlenswert</b>
<b>Getreide wie Brot &amp; Beilagen wie Nudeln, Kartoffeln, Reis</b> (nicht mehr als 2 Handvoll am Tag)	Vollkornbrot – bevorzugte Getreidesorte: Dinkel; Haferflocken, Müsli ohne Zucker; Vollkornnudeln, Vollkornreis, Pellkartoffeln	Weißbrot, Toastbrot, Croissant, Knäckebrot, Zwieback, Weizen- und Milchbrötchen, Laugen Gebäck; Hartweizennudeln, geschälter Reis, Pommes, Kroketten, Kartoffelbrei, Pfannkuchen, Kartoffelpuffer
<b>Snacks &amp; Knabberereien</b> (bei Bedarf, max. 1 kleine Handvoll am Tag)	<b>selten:</b> Zartbitterschokolade (mit mind. 70% Kakaoanteil)	Süßigkeiten, süße Backwaren, süße Milchprodukte (s. rechts), Eiscreme; Chips, Salzgebäck
<b>Nusskerne &amp; Samen</b> (ca. 20 g am Tag)	Cashewkerne, Haselnüsse, Macadamianüsse, Mandeln, Kürbiskerne, Pinienkerne, Sonnenblumenkerne, Walnüsse	Erdnüsse (Erdnussbutter) und gesalzene Nüsse