

Ernährung und

In den letzten Jahren sind in den Medien vermehrt Begriffe wie „Beauty Food“, „Skin Food“ oder „Nutricosmetics“ aufgetaucht, mit welchen ein enger Zusammenhang zwischen Gesundheit bzw. Erscheinungsbild der Haut und der aufgenommenen Nahrung bzw. Nährstoffe postuliert wird.

Gibt es tatsächlich wissenschaftliche Hinweise dafür, dass unsere Haut nicht nur von äußeren Faktoren, sondern auch maßgeblich von innen her beeinflusst wird? Und inwieweit kommt der Ernährung eine Bedeutung bei der Entstehung und Heilung von Hauterkrankungen zu?

Hautalterung: abhängig vom Lebensstil.

Während der Großteil unserer Organe quasi im Unsichtbaren altert, zeigen sich die Spuren des Alterwerdens deutlich an unserem größten Organ: der Haut. Den Prozess der Hautalterung haben Mediziner lange Zeit auf die unterschiedliche genetische Programmierung des Einzelnen zurückgeführt. In den letzten Jahren stellte sich jedoch heraus, dass jungliches Aussehen nicht nur mit unseren Genen erklärt werden kann. Einen wich-

tigen Einfluss auf das Tempo der Hautalterung hat auch unser Lebensstil. Dies haben vergleichende Studien an Zwillingen gezeigt. Demzufolge bestimmen Rauchen, übermäßiger Alkoholkonsum, Übergewicht, Schlafmangel, Stress und falsche Ernährung zu 40%, wie schnell unsere Haut altert.

Pflanzliche Nahrung: eine Wohltat für den Teint.

Eine optimale Gesundheit der Haut ist nur dann gewährleistet, wenn diese ausreichend mit bestimmten Nährstoffen versorgt wird. Diesen Ansatz hat die pharmazeutische Industrie bereits aufgegriffen. Im Forschungszweig der „Nutricosmetics“ werden zahlreiche funktionelle Nahrungsmittel und Nahrungsergänzungsmittel entwickelt, deren Inhaltsstoffe günstig auf die Haut wirken sollen. Diese Substanzen sind natürliche Bestandteile unserer Nahrung und beteiligen sich im Zielorgan Haut an zellulären Prozessen, welche die strukturelle Integrität und Funktion der Haut beeinflussen. Obwohl Nutricosmetik-Produkten diverse Effekte nachgesagt werden, ist bislang wenig wissenschaftlich belegt. Zu den häufig eingesetzten Wirkstoffen zählen sekundäre Pflanzenstoffe. So konnte in Studien nachgewiesen werden, dass Flavonole aus dem Kakao in der Haut vor Sonnenstrahlung schützen, die Struktur und den Wasserhaushalt der Haut beeinflussen sowie die Durchblutung fördern. Auch der rote Farbstoff der Tomate (Lycopin) wirkt schützend gegen Hautschäden infolge von UV-B-Strahlung.

Der Physiker Prof. Dr. Dr. Jürgen Lademann von der Dermatologischen Universitätsklinik der Berliner Charité beschäftigt sich seit Jahren mit der Frage, wie unsere Lebens- und Ernährungsgewohnheiten den Zustand der Haut beeinflussen. Er hat eine Methode entwickelt, mit welcher das Antioxidantien-Potenzial im Oberflächenprofil der menschlichen

Haut gemessen werden kann: „Wir haben ein System entwickelt, mit dem es möglich ist, die Haut zu analysieren und Informationen über das Ernährungsverhalten zu bekommen, also ob man viel Obst und Gemüse isst oder mehr Fast Food, und was das für die Hautalterung bedeutet.“

Seine Messdaten an Hunderten Personen belegen eindeutig: Der Lebens- und Ernährungsstil lässt sich am Gesicht ablesen. Personen, die viel Gemüse und Obst verzehren und nicht rauchen, haben deutlich höhere Konzentrationen an β -Carotin und Lycopin in ihrer Hautoberfläche. Diese Substanzen wirken antioxidativ und schützen die Kollagen- und Elastinfasern in der Haut vor Schäden durch freie Radikale.

Wahre Schönheit kommt von innen.

Britische Wissenschaftler sind der Frage nachgegangen, welche Faktoren ein menschliches Gesicht gesund und attraktiv erscheinen lassen. Sie fanden

„Die Haut gilt als Spiegel der Seele, was für die stressinduzierte Akne besonders zutrifft. Die Akne ist aber v.a. ein Spiegel westlicher Fehlernährung. [...] Umso wichtiger wird die Rückbesinnung auf die 2500 Jahre alte Erkenntnis des Hippokrates: Eure Nahrung sei eure Arznei, und eure Arznei eure Nahrung.“

Prof. Dr. med. Bodo Melnik

heraus, dass die Gesichtsfarbe hierbei eine entscheidende Rolle spielt. Diese kann über die Ernährung stark beeinflusst werden. So haben Untersuchungen gezeigt, dass Menschen bereits nach einer achtwöchigen Diät mit viel Gemüse und Obst deutlich mehr Attraktivität und Vitalität ausstrahlen.

Der Psychologe Dr. Ian Stephen vom

Haut

Department of Experimental Psychology der Universität Bristol hat in seinen Studien festgestellt, dass rosige Gesichtshaut besonders gesund und attraktiv wirkt. In den westlichen Ländern ist jedoch die Meinung weit verbreitet, dass man am besten durch Sonnenbräune seine Attraktivität steigern kann. Jüngste Studien widerlegen diese Ansicht, wie es Stephen kommentiert: „Unsere Ergebnisse lassen vermuten, dass ein gesunder Lebensstil und vernünftige Ernährung noch besser funktionieren.“ Verzehrt ein Mensch regelmäßig reichlich Gemüse und Obst mit hohen Gehalten an Carotinoiden, so lagern sich diese Verbindungen in der äußersten Hautschicht ein, gelangen über Sekrete an die Hautoberfläche und geben somit der Gesichtshaut eine goldene, gelbliche Tönung. Diese Verschönerung des Teints durch nahrungseigene Carotinoide wird von Mitmenschen als anziehender wahrgenommen als die gelbliche, bräunliche Tönung durch das Pigment Melanin infolge von Sonnenlichteinwirkung.

Ursachen von Hautkrankheiten

Hautkrankheiten werden in den Industrienationen von Medizinern nur bei bestimmten Patienten wie Alkoholikern, Drogenabhängigen, psychisch Kranken oder alten Menschen als eine direkte Folge der Ernährung gesehen. Es gibt bzw. gab aber auch Mediziner, welche sich diesem Thema nicht nur rein theoretisch näherten, sondern welche auch ernährungstherapeutisch mit Hautkranken arbeiteten und daraus ihre Schlüsse zogen. So kam Prof. Dr. med. Ernst Urbach (1893-1946) von der Dermatologischen Universitätsklinik in Wien zu dem Ergebnis, dass Hautkrankheiten sehr oft gar keine primären Erkrankungen der Haut sind, sondern Folgezustände innerer Erkrankungen und ernährungsbedingter Stoffwechselstörungen. Aktuelle Studien bestätigen diese These, was im Fol-



Für Schönheit und Gesundheit sorgt ein großer Anteil an pflanzlichen Nahrungsmitteln.



genden an der weltweit häufigsten dermatologischen Erkrankung, der Akne erläutert wird.

Der US-amerikanische Ernährungsforscher Loren Cordain von der Colorado State University in Fort Collins stellte in seinen Studien fest, dass Akne in zivilisierten Ländern nahezu allgegenwärtig ist: 80-95% bei Jugendlichen, jenseits von 25 Jahren bei 40% der Männer und 54% der Frauen. Bei nicht-zivilisierten Bevölkerungsgruppen existiert Akne jedoch in keiner Altersgruppe. Sowohl bei 1200 Kitavan-Inselbewohnern von Papua-Neuguinea als auch bei 115 Aché-Jägern und Sammlern Paraguays war kein einziger Fall von Akne nachzuweisen. Derselbe Umstand ist auch bei Eskimos gut dokumentiert: Solange diese abgeschnitten von der Zivilisation lebten und ihre traditionelle Lebens- bzw. Ernährungsweise praktizierten, gab es unter ihnen keine Akne. Bei den Eskimos, aber auch bei Einwohnern der japanischen Insel Okinawa und bei Chinesen wurde erst nach Änderung der Ernährungsgewohnheiten, d.h. nach Aufgabe der traditionellen Ernährungsweise, Akne beobachtet.

Fragt man Aknepatienten nach den Ursachen ihres Leidens, so stellen diese die Ernährung an die erste Stelle. Es gibt Hinweise, dass sich bei übergewichtigen Akne-Patienten im Zuge einer erfolgreichen Reduktionsdiät der Hautzustand bessert. Dies könnte mit der dadurch bedingten Besserung des erhöhten Insulinspiegels bei Übergewicht zusammenhängen. Cordain ist der Überzeugung, dass v.a. der regelmäßige Verzehr von Nahrungsmitteln mit hohem glykämischen Index (GI) das Entstehen von Akne begünstigt. Seiner Meinung nach führt ein ernährungsbedingt zu hoher Insulinspiegel dazu, dass das hormonelle Gleichgewicht im Körper gestört ist und v.a. die Synthese von Androgen erhöht wird, was wiederum die Entstehung von Akne fördert. D.h. die heutzutage übliche westliche Ernährung mit einem hohen Anteil an stark verarbeiteten Nahrungsmitteln mit hohem GI ist als wichtiger kausaler Faktor der Akne und sehr wahrscheinlich auch anderer Hautkrankheiten anzusehen.

Hilft Fasten bei Hautkrankheiten?

Über den Nutzen des Fastens in der Therapie von Hautkrankheiten berichtete Privatdozent Dr. med. Rainer Brenke zusammen mit seiner Ehefrau, der Dermatologin Dr. med. Angelika Brenke auf der 44. Medizinischen Woche in Baden-Baden letztes Jahr. Rainer Brenke ist ärztlicher Direktor in der Hufeland-Klinik Bad Ems und hat für Hautkranke ein Therapiekonzept entwickelt, bestehend aus einer sanften schulmedizinischen Therapie kombiniert mit Naturheilverfahren wie z.B. der Fasten- und Ernährungstherapie. In den letzten 10 Jahren konnte Brenke die Wirkung des Fastens nach Dr.

„Das Fasten ist von größter Wirksamkeit in der Behandlung von Hautleiden.“

Dr. med. Dr. phil. Eugen Heun (1898–1974)

Buchinger an mehr als 100 Hautpatienten beobachten, v.a. bei Neurodermitis, Urtikaria und Psoriasis. Brenke stellte fest, dass Heilfasten sehr gut bei akuten Hauterscheinungen hilft und ein Abklingen der Symptome bewirkt. Aber auch die Langzeitergebnisse sind gut. So bestätigten ihm viele Neurodermitiker, dass sie monatelang von der Behandlung profitierten. In gewissen Fällen ist offensichtlich ein wiederholtes Heilfasten nötig, um die Erkrankung dauerhaft heilen zu können. Die guten therapeutischen Wirkungen des Fastens führt er auf die Hemmung der Entzündung zurück, was er auch durch viele Messungen von Entzündungsparametern (CRP-Wert) an Fastenden bestätigt fand. Zudem steigt beim Fasten auch die körpereigene Cortisonproduktion deutlich an, was sich ebenfalls günstig auswirken dürfte. Brenke sieht den wichtigsten Effekt des Fastens darin, dass dieses einen Anstoß für eine langfristige Umstellung des Lebens im Sinne einer Ordnungstherapie gibt. In chronischen Erkrankungen wie Psoriasis und Neurodermitis sieht er eine besondere Indikation für Naturheilverfahren. Bei Patienten, die wiederholt



zum Fasten nach Bad Ems kamen, wollte Brenke den Jo-Jo-Effekt dokumentieren: „Dabei kam aber ein sehr schönes Ergebnis raus, womit wir nicht gerechnet haben.“ So hatten Patienten, die zwei Jahre nach dem ersten Fasten wieder in die Klinik kamen, in der Regel einen niedrigeren BMI-Wert als beim ersten Klinikaufenthalt.

Ernährungstherapie bei Hautkrankheiten

Studiert man in der Literatur die zahlreichen Diäten, welchen ein therapeutisches Potenzial bei Hautkrankheiten zugemessen wird, gewinnt man den Ein-

„Die Ernährungstherapie kann und muss häufig durch andere therapeutische Faktoren ergänzt werden. Sie kann aber ihrerseits nicht entbehrt werden, jedenfalls nicht, wenn wir an die Wurzeln des Krankheitsgeschehens herankommen wollen.“

Prof. Dr. med. Sigwald Bommer





konnte er an der Lupusheilstätte in Gießen ca. 600 Patienten mit Hauttuberkulose (Lupus vulgaris) allein mit Ernährungstherapie heilen.

In der Folge erforschte Bommer die therapeutische Wirksamkeit der Ernährung und entwickelte eigene Diätformen für Hautkranke. Diese teilte er in einem System von Stufen ein (siehe Tab. 1). Laut Bommer muss die Therapie des Hautkranken nicht immer mit den strengsten Formen der Stufe 1 oder 2 beginnen, in leichteren Fällen bringe auch Stufe 3 oder 4 den gewünschten Erfolg. Als sehr wirkungsvoll erlebte er auch die Ernährungstherapie bei Neurodermitis. Jahrelang bestehende Herde konnten oft in drei bis vier Monaten zur Abheilung gebracht werden. Im Jahre 1950 fasste Bommer seine umfangreichen Therapieerfahrungen wie folgt zusammen: „Im Laufe der letzten 20 Jahre konnte von mir gezeigt werden, dass durch bestimmte Ernährungsformen die Erscheinungen der Hauttuberkulose, aber ebenso auch die Rosacea, das Ekzem, die Neurodermitis circumscripta, der Lichen ruber planus, die Psoriasis, Dermatitis, die Pernionen sowie gewisse Fälle von Gangrän und Lupus erythematodes im Sinne einer Abheilung beeinflusst werden können.“

Diesen Ansatz bestätigt in jüngster Zeit zumindest teilweise der Dermatolo-

ge Prof. Dr. med. Bodo Melnik von der Universität Osnabrück, der aufgrund theoretischer Überlegungen zu dem Schluss kommt, dass Akne durch die übliche Ernährung verursacht wird, welche einen starken Anstieg von Insulin bewirkt. Seine Empfehlung zur Behandlung der Akne deckt sich mit jenen von Bommer: „Günstig wird sich der Genuss ballaststoffreicher Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Rohkost und Vollkornbrot auswirken.“ Zudem hält es Melnik für wichtig, mehrstündige Essenspausen einzuhalten, um die Zeitspanne lang erhöhter Insulinspiegel nach dem Essen zu vermindern.

Fazit

Die Bedeutung der Ernährung für Gesundheit und Alterung der Haut wurde lange Zeit unterschätzt. Sie spielt nicht nur für ein attraktives und vitales Erscheinungsbild eine wichtige Rolle, sondern ist wesentlich an der Entstehung vieler chronischer Hautleiden beteiligt, welche wiederum im Umkehrschluss durch eine entsprechende Ernährungs- und Fastentherapie erstaunlich gut beeinflusst bzw. geheilt werden können. Die Haut ist nicht nur ein Spiegel der Seele, sondern auch des Körpers und dessen Ernährungszustandes.

Dr. oec. troph. Edmund Semler

druck, dass es bezüglich der günstigen Wirkung auf Hauterkrankungen offenbar weniger auf die spezifische Zusammensetzung einer Kost, sondern auf die Naturbelassenheit der Lebensmittel ankommt.

Untersuchungen haben gezeigt, dass ca. 70% der Patienten mit chronischer Urtikaria innerhalb von drei Wochen symptomfrei sind, wenn sie konsequent eine Diät ohne Konservierungsmittel, Farbstoffe und natürliche Pseudoallergene praktizieren. In Deutschland leiden ca. 1,5 Mio. Menschen an Psoriasis, deren Ursache Mediziner in der Genetik im Zusammenhang mit Umweltfaktoren sehen. Laut schulmedizinischer Lehrmeinung gibt es keine heilende Behandlung. In einer Studie konnte gezeigt werden, dass allein eine kalorienreduzierte Diät nach vier Wochen die Hautsymptome bei Psoriasis signifikant reduziert. Übergewichtigen Psoriasispatienten ist deshalb prinzipiell eine Gewichtsreduktion zu empfehlen.

Unter den Dermatologen ist Prof. Dr. med. Sigwald Bommer (1893-1963) weltweit wohl der Einzige, der sich als Universitätsprofessor über Jahrzehnte theoretisch und v.a. praktisch mit der Ernährungstherapie von Hautkrankheiten beschäftigt hat. Ende der 1920er Jahre

Diätstufen zur Behandlung von Hautkrankheiten

nach Prof. Dr. med. Sigwald Bommer

- I. Stufe:** Fasten, Obstsaftdiät, Obstdiät, strenge Rohkost, Milchtage
- II. Stufe:** Obst, Obstsaft, Tee, Vollkornbrot, Honig, Nüsse, Vollkornbrot (ohne Milch), Gemüse (roh und gekocht), Salat, Pellkartoffeln, Fett (Butter oder Pflanzenöl) 20 - 40g
- III. Stufe:** wie Stufe II Zulage: 1/2l Milch, 100g Quark, Fettmenge 50 - 60g
- IV. Stufe:** wie Stufe III Zulage: Fleisch / Fisch bis 500g pro Woche, 2 Eier pro Woche
- Verboten:** Fleisch- und Fischkonserven, Räucherwaren, Wurst, Käse (außer Quark), Kochsalz, alle Mehlsorten und Nahrungsmittel außer Vollkorn-Schrot, alle Brotsorten außer Vollkornbrot, Süßwaren und Konditorwaren, alle Fette außer Butter oder Pflanzenöl, Essig, alle Essigkonserven, alle chemisch konservierten Nahrungsmittel, Kaffee (auch Malzkaffee), schwarzer Tee, Kakao, Schokolade, Alkohol, Nikotin
- Beschränkt erlaubt:** Zucker, hochwertige Marmelade