

## Andere entzündliche Hauterkrankungen

Dieses Buch kann auch bei anderen Hauterkrankungen, wie Psoriasis, Rosazea und Erythrodermie, helfen. Ich werde daher öfter von Hautentzündungen oder entzündlichen Hauterkrankungen sprechen statt von Ekzemen. Wenn ich von Ekzemen spreche, liegt es daran, dass die wissenschaftlichen Untersuchungen an Ekzempatienten durchgeführt wurden. Aber auch bei anderen Hauterkrankungen können Ihnen diese Informationen helfen.

## Nahrungsergänzungsmittel

Ich bin der Überzeugung, dass Menschen mit hartnäckigen Hauterkrankungen ihren Nährstoffhaushalt unterstützen sollten. Häufig gehen Ekzeme und Hautausschläge auf einen nicht diagnostizierten Nährstoffmangel zurück. Die Mangelercheinungen werden mit Medikamenten wie Antihistaminika überdeckt. Bei Hautentzündungen und Stress brauchen wir aber noch mehr Nährstoffe als sonst, weshalb eine normale gesunde Ernährung oft nicht reicht, um die Haut zu beruhigen. Das kann an Verdauungsproblemen liegen, an genetischer Veranlagung, einer Fettleber oder anderen Gesundheitsproblemen. Daher können Nahrungsergänzungsmittel die Heilung beschleunigen.

Früher gaben viele meiner Leser an, es sei schwierig, die richtigen Ergänzungsmittel zu bekommen. Daher kauften sie häufig verschiedene andere Produkte, was viel Geld kostete. Als immer mehr Patienten danach verlangten, begann ich, Skin Friend zu empfehlen. Rund zehn Jahre später habe ich nach ausführlichen Tests nun meine eigene Palette an hautfreundlichen Nahrungsergänzungsmitteln herausgebracht, die mein Gesundheitsprogramm unterstützen. In diesem Buch empfehle ich daher diese Nahrungsergänzungen, aber auch andere, die nicht zu meiner Marke gehören. Ich hoffe, das erleichtert es Ihnen, dem Ernährungsprogramm zu folgen.

*Es stehen drei Ekzem-  
Programme zur Auswahl:  
das Eczema-Detox-  
Programm, das Food-  
Intolerance-Diagnosis-  
(FID-)Programm und das  
Skin-Supplement-Pro-  
gramm (Nahrungsergän-  
zungsmittelprogramm).  
Mehr dazu in Kapitel 1.*

**Hinweis:** Wenn Sie an einer Krankheit leiden und/oder Medikamente nehmen, sprechen Sie eine Ernährungsumstellung und die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln mit Ihrem Hausarzt ab.

## Fortschritte dokumentieren

Wenn Ausschläge sich bessern, vergessen wir leicht, wie schlecht es unserer Haut vorher ging. Ich erinnere mich an den Fall einer Mutter, die mich nach einem Monat anrief und sich beschwerte, die Haut ihres Kindes sei nicht besser geworden. Ich nahm ein »Vorher-Foto«, das zeigte, dass das Kind rund 30 riesige rote Quaddeln auf dem Rücken hatte. Auf dem jüngsten Foto sah man etwa 20 kleine rote Punkte. Sie juckten noch, aber sie waren weniger und deutlich kleiner. Ich sagte der Mutter, *es könne länger als einen Monat dauern, bis das Kind ekzempfrei sei, und riet ihr, weiterzumachen, da es tolle Fortschritte mache*. Auf Seite 19 finden Sie Vorher-Nachher-Fotos, die zeigen, welche Verbesserung möglich ist.

**Hinweis:** Um dieses Buch möglichst kurz zu halten – damit Sie so schnell wie möglich einsteigen können –, habe ich auf Informationen verzichtet, die sich meiner Meinung nach besser für Blog-Posts eignen. Daher treffen Sie im Buch immer wieder auf Verweise auf meine Website, wo Sie zu bestimmten Themen mehr Informationen finden können. Ich wünsche Ihnen alles Gute. Wenn Sie weitere Informationen benötigen, besuchen Sie mich auf [www.eczemaalife.com](http://www.eczemaalife.com) oder [www.skinfriend.com](http://www.skinfriend.com). Ich lade Sie zudem ein, meinen Newsletter zu abonnieren und sich in unserer achtsamen Community einzuschreiben. Dort erhalten Sie noch mehr Unterstützung auf Ihrer Reise zu gesunder Haut. Weitere Informationen finden Sie zudem unter »Quellen« (S. 230).

Danke, dass Sie mir vertrauen.  
Alles Liebe,  
Karen Fischer

*Es ist sinnvoll, den Weg zur gesunden Haut zu dokumentieren. Machen Sie vor Beginn des Programms Fotos von Ihrer Haut (oder der Ihres Kindes), dann nehmen Sie jeden Monat neue Fotos auf, um den Fortschritt festzuhalten.*

## FAQs

### **Wie lang dauert es, bis meine Haut sich bessert, wenn ich einem der Programme aus diesem Buch folge?**

Wenn Sie erst seit Kurzem an Ekzemen leiden, sind es manchmal nur ein paar Wochen, aber besonders bei Patienten, die schon seit Jahrzehnten an Hautproblemen leiden, dauert es oft Monate. Menschen, die sich strikt an ein Programm halten, sehen oft schon nach acht bis zwölf Wochen Erfolge. Der einzige Weg, es herauszufinden, ist, es selbst auszuprobieren.

Als gute Faustregel hat sich Folgendes erwiesen: Rechnen Sie für jedes Jahr, das Sie an Hautproblemen leiden, mit einem Monat Heilungszeit. Wenn Sie also seit zehn Jahren unter Hautproblemen leiden, kann es bis zu zehn Monate dauern, bis Sie ekzempfrem sind. Wenn Sie seit weniger als einem Jahr an Psoriasis leiden, kann es sein, dass Ihre Haut nach einem Monat rein ist. Ein einjähriger Säugling, der vor Kurzem Ekzeme bekommen hat, kann schon nach einer oder zwei Wochen toll aussehen ... Es hängt natürlich auch davon ab, wie intensiv Sie den Ratschlägen dieses Buches folgen.

Ich hatte Patienten, die ein Leben lang an Ekzemen litten und ein Jahr und mehrere Konsultationen brauchten, um ekzempfrem zu werden. Wichtig ist aber: Sie wurden ekzempfrem und waren von ihrer neuen, weichen Haut begeistert. Das können Sie auch. Wichtig ist, dass Sie herausfinden, auf welche Nahrungsmittel und Stoffe Sie reagieren, sodass Sie Ihren Körper mit Nährstoffen versorgen und Ihre Leberfunktion normalisieren. Manchen Menschen gelingt das sehr schnell, andere müssen mehrere Programme testen und weiterforschen. Wer durchhält, findet die Linderung, die er sucht.

### **Was bedeutet »Detox«?**

Mit Detox ist normalerweise ein Reinigungsprozess (wörtlich Entgiftung) gemeint, bei dem man eine Zeit lang auf bestimmte, ungesunde Nahrungsmittel und Getränke verzichtet, um weniger Giftstoffe, gesättigte Fettsäuren und Milchprodukte aufzunehmen. Dabei verzehrt man meist gesunde, entgiftende Gemüsesäfte und alkalisierende Lebensmittel, um den Säure-Basen-Haushalt des Körpers auszugleichen. Das Eczema-Detox-Programm tut dies ebenfalls, geht aber noch einen Schritt weiter, um Hautentzündungen ins Visier zu nehmen.

Durch das Eczema-Detox-Programm wird die Einnahme natürlicher Stoffe wie Salicylate und Amine reduziert, damit die Leber sich regenerieren kann. Denn wenn die Leber mit mehr chemischen Stoffen konfrontiert wird, als sie verarbeiten kann, kommt es zur Überlastung. Je stärker wir unseren Körper mit chemischen Verbindungen belasten (etwa durch Pflege- und Reinigungsmittel oder Ernährung), desto mehr Vitamine und Mineralien muss er aufnehmen, um die Leber dabei zu unterstützen, diese Giftstoffe abzubauen. Genau an diesem Punkt setzt das Eczema-Detox-Programm an.

# Kapitel 1

## Bissige Lebensmittel: Was ist MCS?

»Im Zweifel Obst und Gemüse essen.« Das klingt erst mal nach einem guten Rat, nur leider enthalten Obst und Gemüse natürliche Phytochemikalien, die sich Salicylate nennen. Genau wie andere Stoffe in Lebensmitteln, die zurückbeißen, sind Salicylate als Schutz gegen Fressfeinde entstanden. Viele Menschen haben eine so starke Salicylatintoleranz, dass sie nicht nur auf Medikamente, sondern auch auf salicylatreiches Obst und Gemüse reagieren.<sup>1</sup>

DR. WESTON A. PRICE

MCS steht für Multiple Chemikalien-Sensitivität oder Vielfache Chemikalienunverträglichkeit. Wer daran leidet, reagiert beispielsweise auf Duftstoffe, künstliche Aromen oder Konservierungsmittel. Viele gesundheitsbewusste Ekzempatienten meiden daher künstliche Zusatzstoffe und chemische Reinigungsprodukte, um möglichst chemiefrei zu leben. Manche verzichten zusätzlich auf Laktose, leiden aber trotzdem weiterhin an Ekzemen. Häufig sind dann natürliche Stoffe in unserer Nahrung die Ursache. Laut einer Studie des Allergiezentrum des Royal Prince Alfred Hospital in Sydney reagieren die meisten Ekzempatienten auf eine Stoffgruppe namens Salicylate sowie in geringerem Maß auf Konservierungsmittel, Lebensmittelfarben, Amine, Nitrate, MNG (Mononatriumglutamat) und andere Glutamate.<sup>2</sup>

### Salicylatintoleranz (Salicylatunverträglichkeit)

Salicylate sind natürliche Stoffe, die Pflanzen zur Abwehr von Feinden bilden. Obst und Gemüse aus biologischem Anbau bilden mehr Salicylate aus, da sie nicht mit Pflanzenschutzmitteln behandelt werden. Zudem wirken Salicylate als natürliche Konservierungsmittel. Da wundert es kaum, dass Menschen auf sie reagieren! Eine durchschnittliche gesunde Ernährung kann bis zu 200 mg Salicylate aus Lebensmitteln wie Tomaten, Avocados, Zitrusfrüchten, Tees und Nüssen enthalten.<sup>3</sup> An Ekzemen und anderen Hautentzündungen erkrankte Patienten wissen oft nicht, dass sie empfindlich auf Salicylate reagieren, und leiden daher oft jahrelang.

Salicylatintoleranz wurde erstmals 1902 beschrieben, als Patienten ein neues Medikament namens Aspirin (mit einem Salicylat als Wirkstoff) einnahmen und mit anaphylaktischem Schock und Nesselsucht reagierten.<sup>4</sup> Asthmaattacken nach Salicylateinnahme wurden erstmals 1919 beschrieben, und in den 1920er-Jahren starben mehrere Asthmatiker nach der Einnahme von Aspirin (der Leben rettende EpiPen war noch nicht erfunden).<sup>5</sup> Dann entdeckte Dr. Ben Feingold in den 1970er-Jahren, dass Salicylate im Essen manche Kinder hyperaktiv machten, und seine Forschung belegte, dass dies zu schulischen Problemen führte.<sup>6</sup> Erst in den 1980er-Jahren konnten die australischen Forscher Loblay und Swain von der Royal Prince Alfred Hospital Allergy Unit eine Verbindung zwischen Salicylatintoleranz und Ekzemen nachweisen.<sup>7</sup>

## Forschung zu Salicylatintoleranz

Die folgende Tabelle zeigt, wie viel Prozent an bestimmten Leiden erkrankter Personen bei Provokationstests auf Salicylate reagierten.<sup>8,9</sup>

Ekzeme	52%
Nesselsucht	62-75%
Reizdarm (IBS)	69%
Migräne	62%
Verhaltensstörungen (z. B. ADHS, Aggressionen etc. – vorwiegend männliche Patienten)	74%
Systemische Erkrankungen (z. B. Lethargie, Kopfschmerzen, Dysbiose etc. – vorwiegend weibliche Patienten)	74%

Laut Dr. Price »werden Reaktionen [auf Salicylate] ausgelöst, wenn Arachidonsäure in Leukotriene genannte entzündungsauslösende Stoffe umgewandelt werden, die Blutgefäße und Bronchien verengen und die Schleimproduktion anregen. Salicylate wirken kumulativ, sammeln sich also mit der Zeit im Körper an. Daher fühlen sich einige Menschen zunächst gut, wenn sie eine vegane Rohkosternährung beginnen, entwickeln später aber eine Salicylatintoleranz.«<sup>10</sup>

Wenn Sie schon unzählige Ärzte konsultiert und Dutzende Mittel, Diäten und Cremes ausprobiert haben, aber immer noch an Ekzemen leiden, haben Sie vermutlich eine nicht diagnostizierte Multiple Chemikalien-Sensitivität. Bei einer Salicylatintoleranz versagen andere Behandlungsmethoden, bis eine salicylatarme Ernährung eingehalten wird.