Hilfsmaßnahmen gegen Psoriasis (s. auch Schuppenflechte):

oxidativer Stress durch Metabolisierung diverser Medikamente:
Die Metabolisierung diverser Medikamente wie z.B. Zytostatika, oraler Kontrazeptiva zu einer vermehjrten Radikalfreisetzung. Freie Radikale attackieren nahezu alle Biomoleküle und verursachen deren oxidativen Schädigung. Membranleakagen, Enzymdysfunktionen und Mutationen der DANN können die Folge dieser Oxidation sein. Die daraus resultierenden Zellschäden sind als Promotoren bei einer Reihe degenerativen Erkrankungen mitbeteiligt. Psoriasis ist eine radikalassoziierte Erkrankung.[1]

OPC gegen Psoriasis:
Ein Forscher-Team der italienischen Università degli Studi "G. d`Annunzio" Chieti-Pescara stellte in einer wissenschaftlichen Studie mit Psoriasis-Patienten fest:
Eine Nahrungsergänzung über täglich 150 Milligramm Kiefernrindenextrakt verbessert Psoriasis-Symptome. Bei einem Drittel der Patienten konnten die Wissenschaftler während der dreimonatigen Studie eine schnellere Heilung beobachten – bei gleichzeitig verringerten Behandlungskosten. Rötungen, Verhärtungen und Schuppenbildung nahmen unter OPC-Einwirkung ab.
Vor allem Patienten mit ausgeprägten Symptomen sprachen gut auf die Behandlung mit dem Kiefernrindenextrakt an.
Natürlich gibt es neben dem Kiefernrindenextrakt noch weitere Nahrungsergänzungen und Vitalstoffe, die man bei der Psoriasis gezielt einsetzen kann: Vitalstoffe bei Psoriasis
Ausserdem beeinflusst auch die Ernährung eine Psoriasis ganz enorm.[2]

Manuka-Honig[3]

Sandelholzöl bei Psoriasis[4]

Aloe:
Die externe Anwendung von Aloe vera bei Psoriasis wird durch eine doppelblinde, placebokontrollierte klinische Studie aus Pakistan mit 60 Patienten beschrieben: Eine hydrophile Creme mit 0,5-prozentigem Aloe-vera-Extrakt soll innerhalb eines Monats 83 Prozent der Behandelten von ihrer durchschnittlich seit 8,5 Jahren bestehenden Psoriasis dauerhaft kurieren, während in der Kontrollgruppe nur 6,6 Prozent eine Heilung erfuhren.[5]

Psoriasis – Kurkuma:
In einer offenen Studie wurden 12 Patienten mit Psoriasis über 12 Wochen mit 4,5 g Kurkuminoid C3-Komplex behandelt (equivalent zu 900 mg Kurkumin). Die Intention-to-Treat-Auswertung konnte keinen Wirksamkeitstrend erkennen (Kurd et al., 2008). Bei 10 Patienten mit Psoriasis linderte eine 1%ige Curcurmincreme die Floridität der Entzündung durch Hemmung der ATP- Phosphorylase b Phosphotransferase ebenso wie ein Vitamin D3-Analogon. Klinische, histologische und immunhistologische Parameter besserten sich unter der Therapie.[6]

Ursachen:
Beobachtet wird gelegentlich, dass die Psoriasis nach einem Infekt der oberen Atemwege durch Streptokokken erstmalig auftaucht oder dadurch verschlimmert wird. Streptokokken sind Bakterien, die stets einen Teil unserer gesunden Körperflora ausmachen. Treten die Bakterien jedoch im Übermaß auf, können sie z. B. Nasennebenhöhlenentzündungen, Mandelentzündungen, aber auch Mittelohrentzündungen verursachen.

---

[1] Döll, Michaela: „Obst und Gemüse: Bioaktive Pflanzeninhaltsstoffe avancieren zu Topinhaltsstoffen, in: „Naturheilkunde. Journal für die Ganzheits-Medizin“, S. 3
[2] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/psoriasis-opc-15000006.html
[3] https://www.youtube.com/watch?v=UdirD0517_c
[4] http://www.aetherische-oele.net/aetherische-oele/sandelholz.htm
[5] https://www.pharmazeutische-zeitung.de/inhalt-04-2004/pharm1-04-2004/#:~:text=Die%20externe%20Anwendung%20von%20Aloe,durchschnittlich%20seit%208%2C5%20Jahren
[6] https://www.uniklinik-freiburg.de/fileadmin/mediapool/08_institute/rechtsmedizin/pdf/Addenda/2016/Kurkuma_-_Wissenschaftliche_Zusammenfassung_2015.pdf

Der Zusammenhang wird so erklärt, dass die Antikörper, die das Immunsystem gegen die Streptokokken bildet, nach Bekämpfung der Bakterien nun plötzlich – bei einer erblichen Veranlagung für Autoimmunerkrankungen – körpereigenes Gewebe angreifen. Die Psoriasis-Arthritis kann sich infolge einer bereits bestehenden Schuppenflechte-Erkrankung entwickeln.
Obwohl eine genetische Disposition wahrscheinlich Voraussetzung für diese Art Erkrankung ist, müssen noch weitere Faktoren, so genannten Triggerfaktoren, hinzukommen, bevor sie schließlich ausbricht.
Hierzu zählen beispielsweise – genau wie bei der Psoriasis an sich (siehe weiter unten) – bakterielle Infekte, hormonelle Veränderungen, die Einnahme bestimmter Medikamente (z. B. spezielle Blutdrucksenker (z. B. Betablocker), Rheumamittel etc.), anhaltende psychische Belastungen, ungesunde Ernährung, Umweltgifte oder starkes Übergewicht.
Bei übergewichtigen Menschen stellt das Bauchfett eine besondere Gefahr dar, denn dort werden entzündungsfördernde Botenstoffe produziert, die an den Gelenken immer wieder neue Entzündungsprozesse entfachen können.
Auch Medikamente zählen zu den Auslösern der Psoriasis (z. B. Betablocker, ACE-Hemmer, Chloroquin), aber natürlich auch Stress. Betablocker und ACE-Hemmer werden insbesondere gegen Bluthochdruck eingesetzt.[7]

Ursachen:

Mögliche Ursache: Ein irritiertes Immunsystem:

Die Schuppenflechte ist eine Autoimmunerkrankung, also ein Problem des Immunsystems. Folglich gehört eine gewisse Überlastung, Schädigung oder Irritation des Immunsystems zur maßgeblichen Ursache der Psoriasis.
Seinen Hauptsitz hat das Immunsystem im Darm, wo es mit sämtlichen Schadstoffen konfrontiert wird, die mit der Nahrung oder auch in Form von Medikamenten in den Körper gelangen.
Gleichzeitig steht der Darm in enger Verbindung mit dem Gehirn und Stressreaktionen, so dass sich Ängste und Stress direkt auch auf den Darm und die Aktionen des Immunsystems auswirken können.
Jetzt kann es passieren, dass es zu einer überschießenden Reaktion des Immunsystems kommt und es versehentlich statt Krankheitserreger und Schadstoffe nun plötzlich auch körpereigenes Gewebe – wie hier die Haut – angreift.

2. Mögliche Ursache: Ein Leaky Gut Syndrom:

Eine intakte Darmschleimhaut verhindert, dass Schadstoffe oder unvollständig verdaute Partikel in den Blutkreislauf gelangen können. Kommt es in der Darmschleimhaut zu Schäden – aufgrund von Stress, ungesunder Nahrung, einer Darmflorastörung, Medikamenten, Infekten, Vitalstoffmängeln etc. – können vermehrt Giftstoffe und unverdaute Nahrungsbestandteile in den Blutkreislauf gelangen. Man spricht vom sog. Leaky-Gut-Syndrom ("Leckender Darm").
Dies wiederum führt zu heftigen Reaktionen des Immunsystems. Es kommt zu entzündlichen und allergischen Reaktionen. Eine wissenschaftliche Studie konnte bestätigen, dass bei Psoriasis-Patienten häufig mikroskopische Verletzungen der Darmschleimhaut auftraten, die durch Entzündungsprozesse im Darm verursacht wurden. Dies traf auf Patienten mit Psoriasis vulgaris ebenso zu wie auf jene mit Psoriasis-Arthritis.

3. Mögliche Ursache: Eine gestörte Darmflora:

Eine Darmflorastörung (Dysbakterie, Dysbiose)entsteht durch ungesunde Ernährung, Infektionen, Medikamente, Stress etc. und ist eine wichtige Voraussetzung des oben beschriebenen Leaky Gut Syndroms. Sie ist gekennzeichnet dadurch, dass schädliche Bakterien und Pilze überhandnehmen, während nützliche Bakterien mengenmäßig abnehmen. Genauso kommt es zu einer geringeren Diversität, was bedeutet, dass weniger Bakterienarten vorhanden sind.
Die toxischen Ausscheidungen von Darmpilzen und schädlichen Bakterien greifen die Darmschleimhaut an. Gleichzeitig fehlen kurzkettige Fettsäuren, die von den nützlichen Bakterien gebildet werden und den Darmschleimhautzellen als Energiespender dienen. Ein Mangel dieser Fettsäuren kann zur Degeneration der Darmschleimhaut führen, in dessen Folge sich das oben beschriebene Leaky Gut Syndrom umso besser entwickeln kann.
Bereits 1986 konnte eine erste wissenschaftliche Studie den konkreten Zusammenhang zwischen einer bestehenden Psoriasis und einer extrem gestörten Darmflora nachweisen.

---

[7] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/artikel/haut/schuppenflechte-psoriasis

In dieser Studie wurden Stuhlproben von Patienten mit seborrhoischem Ekzem der Kopfhaut sowie einer Schuppenflechte der Kopfhaut untersucht. Das Ergebnis zeigte, dass alle Patienten eine hochgradig pathologische Darmflora aufwiesen, die vor allem von pathogenen Hefepilzen dominiert wurde.
In einer neueren Studie von 2015 bestätigte sich, dass Patienten mit Schuppenflechte eine Darmflora mit deutlich geringerer Diversität und geringeren Mengen nützlicher Darmbakterien aufwiesen als gesunde Personen. Ja, die Darmflora von Psoriasis-Patienten ähnelte gar jener von Patienten mit chronisch entzündlichen Darmerkrankungen.(1)
Auch die Flora (Bakterienbesiedlung) der Haut unterscheidet sich enorm zwischen Psoriasis-Haut und gesunder Haut, wie eine Untersuchung aus 2018 zeigte.(2) Offenbar fehlt es der Hautflora bei Schuppenflechte insbesondere an Bakterien, die das Immunsystem regulieren könnten, während pathogene Bakterien wie z. B. Staphylococcus aureus überhand nehmen, die nun zu einer verstärkten hautentzündlichen Reaktion führen können.
In einer Untersuchung an Mäusen ergab sich sodann im Jahr 2018, dass die orale Gabe von nützlichen Bakterien (Probiotika: Lactobacillus salivarius LA307, Lactobacillus rhamnosus LA305) entzündliche Hautveränderungen reduzieren kann.(3)

4. Mögliche Ursache: Übersäuerung des Körpers:

Auch eine chronische Übersäuerung (Störung des Säure-Basen-Haushaltes) könnte eine Mitursache der Schuppenflechte sein, weshalb sie in der Naturheilkunde bei Bedarf häufig in die Therapie miteinbezogen wird.
Anfallende Säuren werden normalerweise schnellstmöglich über den Urin ausgeschieden, doch die Ausleitungskapazität der Nieren ist begrenzt. Bei einer chronischen Übersäuerung ist die anfallende Säuremenge derart groß, dass die Nieren überfordert sind. In dieser Situation ist der Körper auf die Zuhilfenahme der Haut – das größte Ausleitungsorgan des Körpers – angewiesen.
Werden nun verstärkt Säuren über die Haut ausgeschieden, kommt es in den ohnehin lädierten Hautstellen zu weiteren Entzündungsprozessen, wodurch sich das Hautbild schubweise deutlich verschlechtert – so das naturheilkundliche Erklärungsmodell, wozu es im Bereich der Schuppenflechte noch keine wissenschaftlichen Belege gibt.

5. Mögliche Ursache: Eine ungesunde Ernährung

Eine ungesunde Ernährung steht zu Beginn all der bereits genannten vier Faktoren. Sie kann also sowohl zur Schwächung des Immunsystems, zur Störung der Darmflora, Schädigung der Darmschleimhaut als auch zur Übersäuerung des Körpers beitragen.
Diese Auswirkungen zeigen deutlich, dass eine ungesunde Ernährung an der Entstehung nahezu jeder Krankheit beteiligt sein kann – so auch an der Entstehung der Schuppenflechte. Im Umkehrschluss ist daher auch nahezu jede Erkrankung durch eine gesunde Ernährungsweise positiv beeinflussbar.
Sie versorgt den Körper mit Nähr- und Vitalstoffen, so dass die Selbstheil- und Selbstregulationsfähigkeiten des Organismus aktiviert und wieder hergestellt werden können.
Eine Ernährung reich an Zucker, Weißmehlerzeugnissen, tierischen Produkten minderer Qualität, Softdrinks und anderen Fertigprodukten schwächt und belastet den Körper hingegen.
Zucker kann die Entstehung chronischer Entzündungsprozesse fördern und der hohe Verzehr tierischer Produkte kann zu einem steigenden Harnsäurespiegel führen. Man weiß jedoch, dass Psoriasis-Patienten überdurchschnittlich häufig an hohen Harnsäurespiegeln leiden und daher auch ein höheres Risiko haben, an einer Gicht zu erkranken.[8]

Leber stärken:

Heilpflanzen, die in der Lage sind, die Leber wirkungsvoll zu stärken, können daher bei der Schuppenflechte regelmäßig eingenommen werden. Zu den bekanntesten leberregenerierenden und bitterstoffreichen Pflanzen zählen die Mariendistel und der Löwenzahn sowie die Artischocke. Generell stärken jedoch die meisten Bitterstoffe (in der richtigen Menge) die Entgiftungsfunktion der Leber.
Ideal ist zur Stärkung und Entlastung der Leber beispielsweise ein Bitter-Basenpulver, ein Löwenzahnextrakt oder auch ein Löwenzahnpulver.[9]

Öle mit einem hohen Anteil an Omega-6-Ölen meiden:

---

[8] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/artikel/haut/schuppenflechte-psoriasis
[9] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/artikel/haut/schuppenflechte-psoriasis

Bei der Wahl der Öle und Fette meidet man solche mit entzündungsfördernder Wirkung, also Öle mit einem hohen Anteil an Omega-6-Fettsäuren (z. B. Sonnenblumenöl, Distelöl, Sojaöl etc.)[10]

Antioxidantien:

Autoimmunerkrankungen sind chronisch entzündliche Erkrankungen, in deren Verlauf immer auch vermehrt "freie Radikale" aktiv sind, die zu einem massiven Verbrauch körpereigener Antioxidantien und somit zu einem erhöhten Grad oxidativen Stresses führen. Dieser wiederum wirkt zusätzlich entzündungsfördernd. Schon in einer Untersuchung von 2003 hatte sich gezeigt, dass Menschen mit Schuppenflechte einen niedrigen Antioxidantienspiegel haben, da die körpereigenen Antioxidantien nicht mehr dazu ausreichen, den entstehenden oxidativen Stress zu kontrollieren. Ein dauerhaft niedriger Antioxidantienspiegel kann jetzt aber auch das Risiko für andere chronische Erkrankungen erhöhen, so dass Forscher 2014 berichteten, dass Psoriasis-Patienten auch häufig an Herz-Kreislauf-Erkrankungen leiden und sterben. Denn oxidativer Stress schädigt auch die Blutgefäße, lässt den Blutdruck steigen, begünstigt Arteriosklerose und damit Herzinfarkt und Schlaganfall.
Antioxidantien nun, die sich in Obst, Gemüse, Kräutern und Gewürzen finden, können oxidativen Stress bereits sehr gut mindern und wirken entzündungshemmend. Zusätzlich kann man zu entsprechenden antioxidativ wirksamen Nahrungsergänzungen greifen, z. B. Astaxanthin, Aronia, OPC, Curcumin und Sulforaphan.
In einem Review von 2018 zeigte sich in ersten Untersuchungen zu Astaxanthin und seiner Wirkung auf Hautkrankheiten (Psoriasis und Neurodermitis), dass das Antioxidans einen bestimmten Stoff hemmen kann, der andernfalls die Entzündungsprozesse in der Haut verstärken würde.

Weihrauch bei einer Psoriasis:

Weihrauch gilt als deutlich entzündungshemmend und wird daher in der Naturheilkunde auch bei entzündlichen Gelenkerkrankungen eingesetzt.
Verantwortlich für die Wirkung des Weihrauchs sind die darin enthaltenen Boswelliasäuren. Sie sollen das entzündungsfördernde Prostaglandin E2 in seiner Aktivität hemmen, wodurch die Entzündungsreaktionen deutlich verringert werden.
Die Einnahme von Weihrauch bei rheumatischen Beschwerden ist hinreichend bekannt, doch kann Weihrauch auch topisch, also als Creme angewandt werden und das nicht nur als schmerzstillendes Mittel bei Gelenkerkrankungen, sondern auch bei Hautläsionen bei Psoriasis.
In einer Studie von 2014 wurde eine Creme mit Weihrauchextrakt bei 200 Psoriasispatienten getestet. Die Probanden trugen die Creme über 12 Wochen dreimal täglich auf. Die Läsionen gingen zurück, auch wurden positive Veränderungen bei verschiedenen Entzündungsmarkern (z. B. Prostaglandin E2, Leukotrienen) gemessen. Genauso veränderte sich der sog. Schuppenflechte-Score PASI (Psoriasis Activity Severity Index), der den Schweregrad der Symptomatik angibt.[11]

Beheben Sie einen eventuellen Vitamin-D-Mangel

Viele Psoriatiker haben die Erfahrung gemacht, dass Sonnenlicht eine sehr positive Auswirkung auf das Erscheinungsbild der Haut haben kann. Besonders heilsam kann die Kombination von Sonne und Salzwasser sein. Daher profitieren Psoriasis-Patienten außerordentlich von langen Strandaufenthalten am Meer.
Ein Grund, warum Sonnenlicht der Haut so gut tut, ist sicher auch sein Einfluss auf den Vitamin-D-Spiegel. Denn Vitamin D wird in der Haut unter Einwirkung von UV-Strahlung gebildet. Gerade Menschen mit chronischen Erkrankungen leiden häufig an einem Vitamin-D-Mangel.[12]

Salzbäder lassen die Haut wieder atmen und machen sie weich und geschmeidig

Auch hier ist es natürlich den meisten Menschen nicht möglich, regelmäßig Bäder im Meer zu genießen. Aber das ist auch gar nicht nötig, denn es gibt zahlreiche basische Bäder oder auch Meersalzbäder im Handel, die

---

[10] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/artikel/haut/schuppenflechte-psoriasis
[11] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/artikel/haut/schuppenflechte-psoriasis
[12] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/artikel/haut/schuppenflechte-psoriasis

Nicht nur die Sonne wirkt an der See heilend auf die Schuppenflechte, auch das Meerwasser. Das darin enthaltene Salz erweicht die Hautschuppen und löst sie schließlich ab. Zudem hat Salz eine desinfizierende und entzündungshemmende Wirkung und lässt den Juckreiz verschwinden.

einen ähnlich positiven Effekt auf die Haut haben, wobei basische Bäder die Haut nicht so austrocknen, wie das nach einem Bad im Meer oft der Fall ist. Genießen Sie basische Salzbäder Nicht nur die Sonne wirkt an der See heilend auf die Schuppenflechte, auch das Meerwasser. Das darin enthaltene Salz erweicht die Hautschuppen und löst sie schließlich ab. Zudem hat Salz eine desinfizierende und entzündungshemmende Wirkung und lässt den Juckreiz verschwinden.[13]
Tipp: Am besten Totes-Meer-Badesalz verwenden!

Vermeiden Sie Stress und beachten Sie Ihre Psyche
Bekannt ist, dass Psoriasis bei vielen Menschen nach Phasen großen Stresses auftrat oder sich in Stress-Situationen deutlich verschlimmert. Ein gutes Stressmanagement gehört daher unbedingt zu einer ganzheitlichen Psoriasis-Therapie dazu.[14]

Kokosöl unterstützt die Hautpflege
Kokosöl ist aufgrund seiner antientzündlichen Fettsäuren ein gerade bei Psoriasis sehr wohltuendes Körperpflegeöl. Statt eines Duschgels könnten Sie eine natürliche Olivenölseife benutzen und sich anschließend mit Kokosöl pflegen.[15]

[13] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/artikel/haut/schuppenflechte-psoriasis
[14] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/artikel/haut/schuppenflechte-psoriasis
[15] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/artikel/haut/schuppenflechte-psoriasis