

# Hautkrankheiten: **EKZEME**

Ein Ekzem äußert sich durch juckende, sich schuppende, entzündete Haut. Die Folgen, übermäßige Trockenheit und Ausschläge, sind unangenehm bis kaum erträglich. Viele Menschen schämen sich geradezu dafür, an Ekzemen zu leiden.

Ekzeme sind weder ansteckend noch lebensgefährlich. Gelegentlich kann es aber zu Komplikationen kommen, wenn durch übermäßiges Kratzen die Haut verletzt wird. Dringen Bakterien an der verletzten Stelle ein, ist die Gefahr einer Infektion gegeben.

Auch wenn die Ursachen von Ekzemen noch relativ unbekannt sind, ist bereits erwiesen, dass Hautirritationen durch einen Mangel an Omega-3- und weiteren essenziellen Fettsäuren, Nahrungsmittelallergien, Stress, Ärger und Erschöpfung ausgelöst werden können. Die Betroffenen berichten häufig von Hautverschlechterungen, wenn sie besonders unter Stress stehen, was wiederum zu mehr Stress führen kann.

Die Behandlung von Ekzemen konzentriert sich auf das Erkennen und Vermeiden bekannter Auslöser. Dazu zählen Milchprodukte, Weizen, Hefe und Mais – alles Allergene, die Ekzeme verursachen können. Weil es aber verschiedene Stoffwechselltypen gibt und auch die Gene eine Rolle spielen, sind manche Menschen weit weniger empfindlich als andere. Weitere gängige Auslöser sind Tierschuppen, Zigarettenrauch, Chlor, Parfüms (einschl. Duftstoffen in Seifen und Waschmitteln), Kunstfasern oder Staub. Mithilfe eines Arztes können Sie herausfinden, ob Sie gegen einen dieser Stoffe allergisch sind.

Das A und O einer erfolgreichen Behandlung von Ekzemen sind die Vermeidung von Auslösern und die richtige Hautpflege. Darüber hinaus gibt es noch weitere Optionen, die Linderung bieten. Nachtkerzenöl wirkt sich nachweislich positiv auf die Haut aus, was höchstwahrscheinlich der darin enthaltenen Gamma-Linolensäure (GLA) zuzuschreiben ist. Aktuellen Untersuchungen zufolge fördert diese Säure eine gesunde Haut, die gleichzeitig jünger wirkt.

Die Omega-6-Fettsäure GLA ist nicht nur in Nachtkerzenöl, sondern auch in Borretschöl und den Samen von Schwarzen Johannisbeeren zu finden. Pflanzen, die GLA enthalten, werden schon seit Jahrhunderten zur Behandlung von Entzündungen und Autoimmunerkrankungen eingesetzt. Die Verwendung von Nachtkerzenöl lässt sich bis zu den amerikanischen Ureinwohnern zurückverfolgen. Im Laufe der Zeit gewann es dann auch in Europa an Bekanntheit.

Aus Untersuchungen geht außerdem hervor, dass auch der Konsum von Grüntee, Schwarztee und Oolong-Tee aufgrund der schützenden Wirkung dieser Teesorten gut für die Haut ist. Eine japanische Untersuchung hat ergeben, dass 63 % der Teilnehmer bereits nach einem Monat, in dem sie regelmäßig Oolong-Tee tranken, Verbesserungen bemerkten.

Ein weiterer erfolgversprechender Tipp für den Umgang mit Ekzemen ist die Verwendung feuch-



tigkeitsspendender Lotionen. Manche Betroffenen machen gute Erfahrungen mit weitläufig erhältlichen allergenfreien Lotionen, während andere mit speziellen, vom Haus- oder Hautarzt verschriebenen Produkten Behandlungserfolge erzielen.

Das Eincremen mit Lotionen sollte Bestandteil der täglichen Hautpflege werden. Verwenden Sie erprobte allergenfreie Seifen und Lotionen auch dann, wenn Ihre Haut nicht gereizt ist. So können Sie einem neuerlichen Ausbruch vorbeugen.

Machen Sie sich bewusst, dass das Auftreten von Ekzemen häufig auf Stress oder Ärger zurückzuführen ist. Gerade in Stresssituationen berichten Patienten von verstärkt auftretenden Symptomen. Wenn Sie ähnliche Erfahrungen gemacht haben, sollten Sie einmal Übungen zur Stressbewältigung ausprobieren und darauf achten, ob sich Ihre Haut dadurch verbessert.

In Kombination mit äußerlichen Anwendungen können auch Verhaltensänderungen, darunter Techniken zur Stressbewältigung und zum Ignorieren des Juckreizes, zu Verbesserungen führen. Ekzeme können zwar nicht geheilt werden, doch neue Behandlungsmethoden bringen definitiv Erleichterung für die Betroffenen.

Die Liste von Nahrungsmitteln mit positiven Auswirkungen auf das Hautbild ist so umfangreich, dass wir uns in nachfolgenden Artikeln weiter damit beschäftigen werden. Antioxidantien, kollagenfördernde Nährstoffe wie die Vitamine A und D, Zink, Magnesium, Eiweiß sowie gesunde Öle sind nur einige Beispiele dafür. ●





# JOINT FORMULA

*Jetzt mit Hyaluronsäure!*



Life Plus Joint Formula zählt zu den besten Komplett-Glukosaminformeln auf dem Markt und enthält jetzt außerdem Hyaluronsäure. Hyaluronsäure ist ein wichtiger Bestandteil des Bindegewebes. Sie fungiert als „Stoßdämpfer“, liefert Feuchtigkeit und verbindet sich mit Kollagen und Elastin zu Knorpeln. Joint Formula unterstützt darüber hinaus mit Glukosaminsulfat, Chondroitinsulfat und Mineralstoffen den Erhalt von gesundem Knorpel. Des Weiteren unterstützen synergistische Aminosäuren den Aufbau von gesundem Kollagen und Knorpel.



© 2010 Life Plus International

Nahrungsergänzungen sind kein Ersatz für eine ausgewogene Ernährung.