Hauterkrankungen und Ernährung

Entzündliche Hauterkrankungen können sehr belastend sein. Medikamente lindern, vor allem in Form lokaler Therapien, die Symptome. Ergänzend kann eine antientzündliche Ernährung dazu beitragen, Krankheitsschübe einzudämmen.

aus: Lämmerhirt u.a., Medical Cooking: Gesunde Haut (ISBN 9783432120539) © 2026 TRIAS Verlag

Warum Ernährung so wichtig ist für die Haut

Unsere Haut ist mehr als nur eine Hülle – sie ist ein aktives Organ, das mit dem gesamten Körper in Verbindung steht. Daher ist vor allem bei entzündlichen Hauterkrankungen die Pflege »von innen« sehr wichtig: die Ernährung.

Als größtes Organ unseres Körpers reagiert die Haut besonders sensibel auf innere Prozesse wie den Stoffwechsel, das Immunsystem oder hormonelle Schwankungen. Deshalb können wir an Hautveränderungen oft frühzeitig erkennen, wenn im Körper etwas aus dem Gleichgewicht geraten ist. Bei Hauterkrankungen spielt neben genetischen und umweltbedingten Faktoren auch die Ernährung eine zentrale Rolle.

Viele Menschen achten sehr genau auf ihre Hautpflege – auf Inhaltsstoffe der Pflegeprodukte, Reinigungsrituale, Seren und Cremes. Doch der Aspekt der inneren Pflege wird dabei oft unterschätzt. Die Frage nach dem »richtigen« Essen für gesunde Haut wird mir zwar in meiner Praxis immer wieder gestellt, aber vielen Menschen ist der Zusammenhang von Ernährung und Hautgesundheit nicht wirklich bewusst. Ebenso wird Stress nicht unbedingt als Hautbelastung wahrgenommen, obwohl er Entzündungen fördert, die Regeneration hemmt und das Hautbild sichtbar verschlechtern kann. Ernährung und Stressreduktion sind im Alltag ein wichtiger Bestandteil der Hautpflege und umso wichtiger, wenn Hauterkrankungen vorliegen.

Was wir essen, wird Teil unserer Haut: Unsere Haut besteht aus Milliarden von Zellen, die sich ungefähr alle vier Wochen erneuern. Damit sie neue, funktionstüchtige Zellen bilden kann, benötigt sie Baustoffe – allen voran Proteine, Fette und Wasser. Diese sogenannten »Makronährstoffe« liefert unsere Nahrung. Auch wenn die täglichen Mahlzeiten für viele vor allem Kalorien bedeuten, liefern sie dem Körper die Grundsubstanz für Struktur, Funktion und Erneuerung.

- **Proteine** sind unerlässlich für den Aufbau von Kollagen, Enzymen und Immunzellen der Haut. Ein Mangel an Proteinen zeigt sich oft in Form von schlaffer, fahler Haut und schlechter Wundheilung.
- **Fette** beeinflussen die Elastizität und den Feuchtigkeitshaushalt der Haut und sind essenziell für ihre Barrierefunktion. Besonders essenzielle Fettsäuren wie Omega-3 und Omega-6 sind für die Hautgesundheit unentbehrlich.
- **Kohlenhydrate** liefern Energie – für Hautzellen ebenso wie für den gesamten Organismus. Ein Übermaß an schnell resorbierbaren Kohlenhydraten kann jedoch auch entzündungsfördernd wirken.

aus: Lämmerhirt u.a., Medical Cooking: Gesunde Haut (ISBN 9783432120539) © 2026 TRIAS Verlag

Was wir essen, beeinflusst also direkt die Gesundheit unseres Körpers und damit auch unserer Haut. Ist die Qualität der aufgenommenen Nährstoffe gut, profitieren sowohl die Hautstruktur als auch die Hautfunktion.

Wie hängen Ernährung und Hauterkrankungen zusammen? Die Haut steht in engem Austausch mit dem Stoffwechsel, dem Immunsystem, dem Hormonsystem und dem Darm. Störungen in einem dieser Systeme können Rückwirkungen auf die anderen haben und dadurch entzündliche Hautprozesse verstärken. Eine ungünstige Ernährung kann diesen sensiblen Regelkreis stören, etwa durch

- eine verstärkte Bildung entzündungsfördernder Botenstoffe,
- einen negativen Einfluss auf die Zusammensetzung des Mikrobioms,
- Blutzuckerschwankungen, die hormonelle Prozesse beeinflussen,
- oder eine erhöhte Bildung freier Radikale.

Andererseits kann eine entzündungshemmende, hautfreundliche Ernährung dabei helfen, den Stoffwechsel zu entlasten, die Darmgesundheit zu fördern, stille Entzündungen zu reduzieren und die Hautbarriere (s. u.) zu stärken.

Chronisch-entzündliche Hauterkrankungen – hier im Buch stehen Rosacea, Akne, Neurodermitis und Psoriasis im Fokus –, haben unterschiedliche Ursachen, weisen aber auch gemeinsame Muster auf. Sie alle sind mit einem überaktiven Immunsystem, oxidativem Stress und gestörten Barrierefunktionen der Haut verbunden. Hinzu kommen oft hormonelle Einflüsse oder eine gestörte Darmfunktion. All diese Prozesse lassen sich durch die richtige Auswahl an Lebensmitteln positiv beeinflussen. Diese Faktoren wirken oft ineinander. Eine beeinträchtigte Darmgesundheit kann beispielsweise Immunreaktionen verstärken; oxidativer Stress schwächt die Hautbarriere, d. h. die Fähigkeit der obersten Hautschicht, Feuchtigkeit zu halten und schädliche Einflüsse von außen abzuwehren; Hormonschwankungen können Entzündungen triggern.

Warum Ernährung hier ansetzt: Die Nährstoffe, die wir über unsere Nahrung aufnehmen, beeinflussen genau diese Prozesse: Antioxidanzien neutralisieren freie Radikale, Omega-3-Fettsäuren bremsen überschießende Entzündungen, Ballaststoffe nähren das Mikrobiom des Darms und bestimmte Pflanzenstoffe regulieren hormonelle Signale. Ernährung wirkt damit nicht isoliert, sondern greift an den biologischen Schaltstellen an, die Hautgesundheit und Krankheitsverlauf maßgeblich steuern. Deshalb lohnt es sich, Ernährung nicht nur als Begleitfaktor, sondern als wichtigen therapeutischen Baustein zu sehen.

Entzündungshemmend zu essen bedeutet, Lebensmittel zu bevorzugen, die den Körper mit antioxidativen Pflanzenstoffen, gesunden Fettsäuren, Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen versorgen, ohne gleichzeitig Entzündungsprozesse anzuheizen. Besonders wichtig ist dabei die Qualität der Fette, der Verzicht auf stark verarbeitete Produkte und ein bewusster Umgang mit Zucker und einfachen Kohlenhydraten. Wie genau eine antientzündliche Ernährung aussieht und welche Lebensmittel Sie dabei unterstützen, lesen Sie ausführlich im Kapitel »Die antientzündliche Ernährung« (Seite 38).

Diese Art der Ernährung ist keine Diät im klassischen Sinne. Sie orientiert sich nicht an kurzfristigem Verzicht, sondern an einer langfristigen, genussvollen und ausgewogenen Ernährungsweise, die dem Körper guttut und in der Küche Freude macht.

Hauterkrankungen – wie es dazu kommen kann

Im Folgenden schauen wir uns die Körperprozesse an, die Hauterkrankungen zugrunde liegen, und wie Ernährung hier einen Einfluss nimmt.

aus: Lämmerhirt u.a., Medical Cooking: Gesunde Haut (ISBN 9783432120539) © 2026 TRIAS Verlag

Oxidativer Stress und freie Radikale: Unsere Haut ist Tag für Tag Belastungen ausgesetzt: durch UV-Licht, Umweltgifte, Rauchen, aber auch durch innere Faktoren wie chronische Entzündungen oder einseitige Ernährung. Dabei entstehen sogenannte freie Radikale, das sind instabile Moleküle, die Zellwände, Kollagenfasern und Lipide der Hautbarriere angreifen können. Wenn die körpereigenen Schutzmechanismen durch diese Belastungen überfordert sind, spricht man von oxidativem Stress. Er trägt zu frühzeitigen Alterungsprozessen, einer geschwächten Hautbarriere mit einer erhöhten Empfindlichkeit gegenüber Reizen und einer schwächeren Immunabwehr sowie verstärkten Entzündungen bei. Unser Körper verfügt zwar über eigene Schutzmechanismen, doch diese können durch eine passende Ernährung gezielt gestärkt werden. Antioxidativ wirksame Nährstoffe wie Vitamin C, Vitamin E, Carotinoide oder sekundäre Pflanzenstoffe neutralisieren freie Radikale und schützen so die Hautzellen. Auch Spurenelemente wie Zink und Selen sind wichtig, weil sie Enzyme aktivieren, die freie Radikale unschädlich machen. Eine abwechslungsreiche Ernährung, die reich an natürlichen Schutzstoffen, sogenannten Antioxidanzien ist, kann diese Balance stabilisieren und die Haut widerstandsfähiger machen. So lässt sich oxidativer Stress über die Ernährung messbar abmildern.

Chronische Entzündungen und Immunüberaktivität: Bei Akne, Rosacea, Neurodermitis und Psoriasis zeigt sich eine fehlgesteuerte Immunreaktion: Das Abwehrsystem reagiert dysreguliert oder nicht zielgerichtet und löst Entzündungen aus, die Hauterscheinungen verstärken oder am Leben halten. Dieses ständige »Feuer« in der Haut sorgt für Rötungen, Schwellungen, Pusteln oder Krankheitsschübe.

Die Ernährung kann hier regulierend wirken, indem sie entzündungshemmende Prozesse unterstützt und entzündungsfördernde Einflüsse reduziert. So wird die überschießende Immunaktivität gebremst und die Haut kann sich besser regenerieren. Bestimmte Fettsäuren, vor allem Omega-3-Fettsäuren, hemmen entzündungsfördernde Botenstoffe und helfen, das Immunsystem in Balance zu bringen. Auch Polyphenole aus Kräutern, Gewürzen oder grünem Tee können entzündungshemmend wirken. Umgekehrt verstärken Zucker, Transfette oder ein Übermaß an Omega-6-Fettsäuren die Immunaktivität. Zudem spielt Vitamin D eine Rolle, weil es die Steuerung von Immunzellen beeinflusst. Damit kann die Ernährung überschießende Abwehrreaktionen bremsen und der Haut eine Erholungspause verschaffen.

Gestörte Hautbarriere und Feuchtigkeitshaushalt: Die äußerste Schicht unserer Haut bildet eine natürliche Schutzmauer: die Hautbarriere. Sie hält Feuchtigkeit im Gewebe und schirmt Reizstoffe, Keime und Allergene ab. Bei chronischen Hautkrankheiten ist diese Barriere oft geschädigt: Feuchtigkeit entweicht schneller, die Haut trocknet aus, wird rissig und durchlässig für Entzündungsfaktoren. Nährstoffe wirken hier auf mehreren Ebenen: Essenzielle Fettsäuren sind Bausteine der Hautlipide und tragen direkt zur Stabilität der Barriere bei. Zink unterstützt die Wundheilung und stärkt die Barrierefunktion, während Vitamin A das Wachstum neuer Hautzellen reguliert. Auch die ausreichende Aufnahme von Flüssigkeit und mineralstoffreichen Lebensmitteln spielt eine Rolle, um die Haut von innen mit Feuchtigkeit zu versorgen. So kann Ernährung die Barriere stärken und die Haut widerstandsfähiger machen.

Hormonelle Einflüsse: Hormone steuern viele Prozesse, die sich direkt in der Haut widerspiegeln: Sexualhormone regulieren die Talgproduktion, Stresshormone wie Cortisol beeinflussen Entzündungen, Schilddrüsenhormone bestimmen die Regenerationsgeschwindigkeit der Zellen. Schwankungen im Hormonhaushalt, wie etwa in der Pubertät oder in den Wechseljahren, können daher Hautprobleme verstärken oder erstmals auslösen.

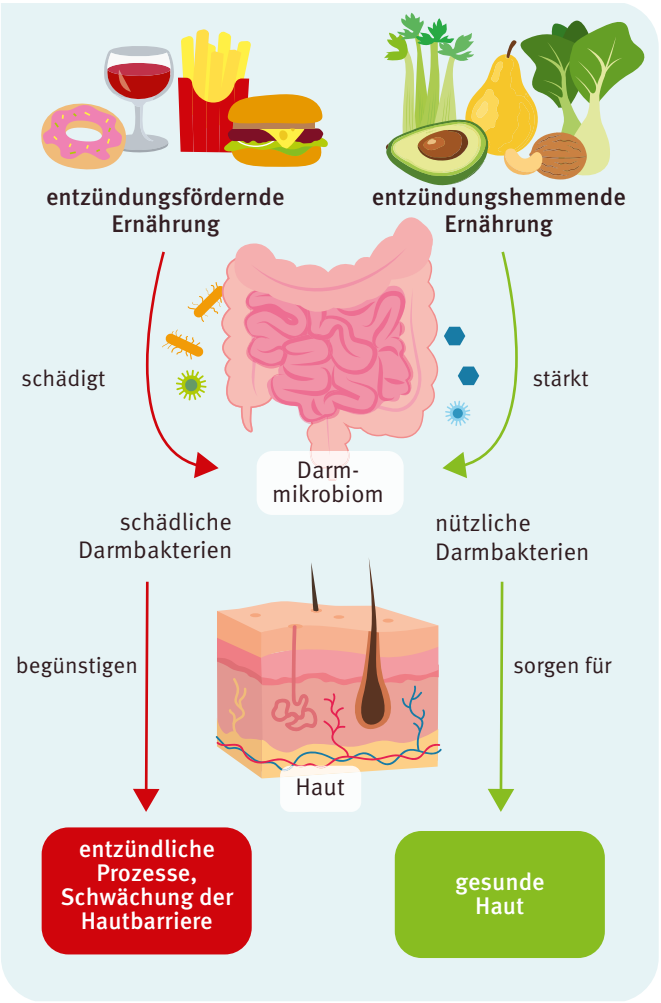
aus: Lämmerhirt u.a., Medical Cooking: Gesunde Haut (ISBN 9783432120539) © 2026 TRIAS Verlag

Über die Ernährung lassen sich hormonelle Prozesse indirekt beeinflussen. Eine stabile Blutzuckerregulation durch ballaststoffreiche Kost kann überschießende Insulinspitzen und damit hormonelle Akne abmildern. Pflanzenstoffe wie Lignane aus Leinsamen können den Östrogenstoffwechsel günstig modulieren. Und eine ausreichende Versorgung mit Magnesium, B-Vitaminen und Zink unterstützt die Hormonproduktion sowie den Abbau von Stresshormonen. Ernährung ersetzt keine Hormontherapie, kann aber helfen, Schwankungen abzufedern und die Balance zu stabilisieren. Im Kapitel »Hormone und Hautgesundheit« (Seite 79) lesen Sie mehr darüber.

Die Darm-Haut-Achse: Ein gesunder Darm ist ein zentraler Faktor für eine gesunde Haut. Ein ausgewogenes Mikrobiom im Darm wirkt wie ein Regulator für das Immunsystem und schützt vor überschießenden Entzündungen. Gerät dieses Gleichgewicht ins Wanken, können Hautprobleme entstehen oder verstärkt werden. Ernährung beeinflusst die Zusammensetzung des Mikrobioms unmittelbar, sowohl positiv als auch negativ. Ballaststoffe und fermentierbare Pflanzenstoffe dienen den »guten« Darmbakterien als Nahrung und fördern eine vielfältige Flora. Probiotische Lebensmittel oder Präparate (Seite 67) können die Bakterienzusammensetzung positiv beeinflussen. Umgekehrt schwächen zu viel Zucker, Alkohol oder stark verarbeitete Produkte die Darmbarriere und begünstigen Entzündungen (Abb. rechts). Auch Zink spielt hier eine wichtige Rolle, weil es die Schleimhautregeneration im Darm unterstützt. Eine darmfreundliche Lebensweise schafft damit eine wichtige Grundlage für eine gesunde Haut. Mehr über dieses Thema erfahren Sie im Kapitel »Der Einfluss von Darmgesundheit und Mikrobiom auf die Haut« (Seite 58).

Die Haut isst mit: Viele Menschen hoffen auf schnelle Effekte durch neue Pflegeprodukte oder kurzfristige Diäten. Doch Hautgesundheit ist ein langfristiger Prozess, genauso wie die Veränderung unseres inneren Milieus. Die positiven Effekte einer ausgewogenen Ernährung zeigen sich oft schrittweise: weniger Entzündungen, eine gestärkte Hautbarriere, bessere Regeneration. Das erfordert Geduld, aber es lohnt sich. Denn wer die Haut über Wochen und Monate gut versorgt, baut nachhaltiger auf als mit jeder kurzfristigen Schönheitskur.

Die Darm-Haut-Achse



aus: Lämmerhirt u.a., Medical Cooking: Gesunde Haut (ISBN 9783432120539) © 2026 TRIAS Verlag

Ernährung wirkt nicht über Nacht, aber sie wirkt – besonders bei chronisch-entzündlichen Hauterkrankungen ist sie eine wichtige unterstützende Maßnahme. Wenn wir uns nährstoffreich, entzündungsarm und ausgewogen ernähren, versorgen wir unsere Haut mit allem, was sie braucht, um gesund, belastbar und schön zu bleiben. Die Hautpflege beginnt nicht auf, sondern unter der Haut: mit dem, was wir unserem Körper täglich zuführen.

Rosacea

Die Rosacea (Acne rosacea), früher auch »Altersakne« genannt, ist eine chronisch-entzündliche Erkrankung der Talgdrüsen und Gefäße der Gesichtshaut. Sie tritt in erster Linie bei Erwachsenen im mittleren Lebensalter auf, die einen hellen Hauttyp haben. Frauen erkranken oft früher an Rosacea (häufig ab dem 30. Lebensjahr) als Männer (meist ab dem 50. Lebensjahr). Die Diagnose basiert auf dem typischen Erscheinungsbild der Hautveränderung und ist für Hautärztinnen und -ärzte eine Blickdiagnose. Zu den Behandlungsmethoden gehören auf die Haut aufgetragene und mitunter auch oral eingenommene antimikrobielle Wirkstoffe (Metronidazol, Ivermectin, Doxycyclin).

Symptome

Die Erkrankung ist durch eine bleibende und/oder eine anfallsartig auftretende Hautrötung (»Flush«) sowie sichtbare Blutgefäße (Teleangiektasien, Couperose) gekennzeichnet. Zusätzlich treten im weiteren Verlauf Papeln, Pusteln und auch Schwellungen auf. Typischerweise ist die Gesichtsmitte mit Wangen und Nase betroffen, Kinn und Stirn können zusätzlich in Mitleidenschaft gezogen sein; eher selten ist dagegen eine Beteiligung angrenzender Hautareale wie Dekolleté, Kopfhaut, Nacken oder Rücken. Die Augen hingegen sind in mehr als 50 Prozent der Fälle betroffen.

Stadien der Rosacea:

- **Stadium I**: Die Haut auf den Wangen und der Nase ist permanent gerötet. Diese Rötungen können mit einer Schwellung einhergehen und durch Triggerfaktoren anfallsartig stärker werden. Dabei kann ein brennendes Gefühl entstehen. Kleine Blutgefäße sind direkt unter der Hautoberfläche sichtbar und werden als »Couperose« bezeichnet.
- **Stadium II**: Auf den geröteten Arealen entwickeln sich entzündliche Knötchen und Knoten, die wie Pickel aussehen.
- **Stadium III**: Bei manchen Menschen kommt es zu einer Verdickung der Talgdrüsen, sodass die Haut eine unregelmäßige und höckerige Beschaffenheit bekommt. Eine knollige Wucherung der Nase kann so entstehen; sie wird als »Rhinophym« bezeichnet. Für die Betroffenen ist das ein abschreckendes Bild, das sie aus dem Internet kennen und vor deren Entstehung sie sich fürchten.

Ursachen und Auslöser

Auch wenn die Rosacea ein klares klinisches Bild zeigt und in der Diagnostik meist rasch erkannt wird, sind ihre genauen Ursachen bis heute nicht vollständig geklärt. Es wird davon ausgegangen, dass eine genetische Veranlagung vorliegt, auf deren Grundlage verschiedene äußere und innere Faktoren eine fehlgeleitete Immunantwort sowie neurovaskuläre Veränderungen in der Haut auslösen können. Auch eine veränderte Besiedelung der Haut mit Mikroorganismen wird diskutiert. So findet sich bei einem Teil der Betroffenen eine erhöhte Dichte an Demodex-Milben – einer Hautmilbe, die natürlicherweise in den Haarfollikeln vorkommt. Zwischenzeitlich wurde vermutet, dass sie die eigentliche Ursache der Erkrankung sei. Tatsächlich basieren einige Lokaltherapien, die heute zum Standard gehören, ursprünglich auf dieser Annahme und wurden gezielt gegen diese Fehlbesiedelung entwickelt. Aktuell geht man davon aus, dass Demodex-Milben eher als begünstigen-

aus: Lämmerhirt u.a., Medical Cooking: Gesunde Haut (ISBN 9783432120539) © 2026 TRIAS Verlag

der Faktor bei bestimmten Verlaufsformen wirken, nicht aber als alleinige Ursache.

Auch äußere Einflüsse und Lebensstilfaktoren scheinen eine zunehmende Rolle bei der Entwicklung der Rosacea zu spielen. In den letzten Jahren ist ein Anstieg der Erkrankungsfälle zu beobachten – sowohl in Studien als auch im klinischen Alltag. Neben einem gestiegenen Bewusstsein und häufigeren Diagnosen könnten Umweltfaktoren wie Luftverschmutzung, stärkere UV-Strahlung und klimatische Veränderungen diesen Trend mitverursachen. Auch chronischer Stress, unausgewogene Ernährung, regelmäßiger Alkoholkonsum sowie eine gestörte Darmgesundheit gelten als begünstigende Faktoren. Zusätzlich kann der übermäßige Gebrauch oder häufige Wechsel von Kosmetika die Haut reizen und entzündliche Prozesse verstärken.

Was die Symptome konkret auslöst oder verschärft, ist individuell verschieden. Dennoch lassen sich einige typische Reize und Trigger identifizieren, die bei vielen Betroffenen eine Rolle spielen – etwa UV-Strahlung, Hitze durch heißes Wetter oder Saunagänge, Wasserdampf, emotionale Belastungen, starker Wind, körperliche Anstrengung, scharf gewürzte Speisen, Alkohol oder bestimmte Kosmetikinhaltsstoffe. Viele dieser Auslöser lassen sich im Alltag nur begrenzt kontrollieren. Umso wichtiger ist es, ein Gespür für individuelle Muster zu entwickeln.

Im Gespräch mit meinen Patientinnen und Patienten formuliere ich es daher gerne mit einem Augenzwinkern: Manchmal scheint es, als könne das ganze Leben Rosacea triggern. Diese Perspektive hilft in der Regel, den Druck zu nehmen, das Leben sofort komplett umkrempeln zu müssen. Stattdessen fördert sie einen pragmatischen, nicht perfektionistischen Umgang mit der Erkrankung – und das Verständnis für die eigenen Trigger wächst mit der Zeit.

Empfohlene Hautpflege

Neben einer stadiengerechten medizinischen Therapie gilt es, Triggerfaktoren zu meiden, um einerseits Schübe gering zu halten und andererseits ein Fortschreiten der Erkrankung zu verhindern.

Tragen Sie täglich am Morgen einen zuverlässigen Sonnenschutz auf – das ist eine grundlegende Maßnahme im Umgang mit Rosacea. Auf ausgedehnte Sonnenbäder und den Besuch im Solarium sollten Sie Ihrer Haut zuliebe verzichten, denn beides begünstigt nicht nur das Auftreten von Schüben, sondern erhöht auch das Risiko für vorzeitige Hautalterung und die Entstehung von Hautkrebs. Meiden Sie außerdem Sauna und Dampfbäder, da starke Hitzeeinwirkung die Symptome verschlimmern kann. Als sanftere Alternative eignen sich Massagen oder eine Infrarotsauna, die oft besser vertragen wird. Auch heiße Gesichtsdampfbäder oder das Inhalieren über heißem Wasserdampf sollten Sie vermeiden, da sie die empfindliche Gesichtshaut zusätzlich reizen.

Was die Hautpflege betrifft, ist Zurückhaltung oft der beste Weg. Die Haut bei Rosacea ist besonders empfindlich – daher sollten Sie bevorzugt Produkte verwenden, die speziell für sensible oder rosaceageplagte Haut konzipiert sind. Diese verzichten auf reizende Inhaltsstoffe wie Retinol, Fruchtsäuren, bestimmte Alkoholverbindungen, Emulgatoren oder Duftstoffe und setzen stattdessen auf eine sanfte, barrierestärkende Pflege. Eine milde Reinigung mit lauwarmem Wasser und einem reizarmen Waschgel oder Mizellenwasser reicht meist aus. Der übermäßige Gebrauch oder häufige Wechsel von Kosmetikprodukten kann sich negativ auf das Hautbild auswirken – hier gilt: Weniger ist mehr.

Bei extremer Kälte oder starkem Wind sollten Sie das Gesicht gut schützen oder auf längere Aufenthalte im Freien verzichten, um zusätzliche Reizungen zu vermeiden. Auch der Umgang mit Stress

aus: Lämmerhirt u.a., Medical Cooking: Gesunde Haut (ISBN 9783432120539) © 2026 TRIAS Verlag

Stars der hautgesunden Küche

Olivenöl

Olivenöl zählt zu den gesündesten Ölen, obwohl es in Bezug auf Omega-3-Fettsäuren wie DHA und EPA eher im unteren Mittelfeld steht. Das gleicht das mediterrane Öl mit einem sehr hohen Gehalt an Ölsäure aus, die ebenfalls entzündungshemmende Eigenschaften hat; dazu kommen antientzündlich wirksame sekundäre Pflanzenstoffe.

Natives Olivenöl extra und natives Olivenöl sind die beiden besten, vor allem für die kalte Küche. Entgegen der landläufigen Meinung sind auch sie mild erhitzbar, verlieren dadurch jedoch einen Teil ihrer gesundheitsförderlichen Wirkung. Scharfes Braten und Frittieren verträgt das Öl hingegen nicht.



aus: Lämmerhirt u.a., Medical Cooking: Gesunde Haut (ISBN 9783432120539) © 2026 TRIAS Verlag

spielt eine entscheidende Rolle. Psychische Belastungen wirken sich häufig unmittelbar auf das Hautbild aus. Versuchen Sie deshalb, Strategien zur Entspannung in Ihren Alltag zu integrieren. Techniken wie Atemübungen, Meditation, Yoga oder andere Formen der Stressbewältigung können nicht nur Hautreaktionen abmildern, sondern auch Ihre allgemeine Lebensqualität nachhaltig verbessern.

Welchen Einfluss hat die Ernährung bei Rosacea?

Zu den klassischen Auslösern von Rosacea aus dem Bereich Ernährung zählen alkoholische Getränke und stark gewürzte Speisen – insbesondere jene mit Chili. Viele Betroffene berichten, dass der Verzehr solcher Lebensmittel unmittelbar zu einem plötzlichen Wärmegefühl und einer intensiven Gesichtsrötung, einem »Flush« führt. Diese Zusammenhänge sind auch in der dermatologischen Praxis gut bekannt. In den nachfolgenden Kapiteln erhalten Sie darüber hinaus einen umfassenden Einblick in weitere ernährungsbedingte Einflussfaktoren, die bei Rosacea eine Rolle spielen können.

Über die bekannten Trigger hinaus gibt es zusätzliche Ernährungsempfehlungen, die sich im Umgang mit Rosacea bewährt haben. Wie auch bei anderen entzündlichen Hauterkrankungen gilt: Lebensmittel mit hohem Zuckeranteil, Weißmehlprodukte und stark industriell verarbeitete Nahrungsmittel wirken sich ungünstig auf das Hautbild aus. Viele Zusatzstoffe, die diesen Produkten zugesetzt sind – etwa Konservierungsmittel, Farbstoffe, Süßstoffe oder Emulgatoren –, können innerlich eine Reaktion der empfindlichen Haut hervorrufen. Kochen Sie daher möglichst naturbelassen und verwenden Sie frische Zutaten, anstatt vermehrt auf Convenience-Produkte zurückzugreifen. So können Sie Ihre Hautgesundheit gezielt unterstützen und zusätzlich von einer besseren Nährstoffbilanz profitieren.

Besonders deutlich zeigt sich dieser Zusammenhang bei Menschen, die parallel unter Magen-Darm-Beschwerden leiden. In solchen Fällen verläuft eine Rosacea oft hartnäckiger und spricht schlechter auf Therapien an. Häufige Begleiterkrankungen sind eine Magenschleimhautentzündung (Gastritis), ein durchlässiger Darm, Verstopfung, ein Reizdarmsyndrom, eine Fehlbesiedlung des Dünndarms (SIBO), ein gestörtes Darmmikrobiom oder bislang unerkannte Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Gerade eine Ernährung, die reich an Zucker, Weißmehl und Zusatzstoffen ist, kann solche Magen-Darm-Beschwerden zusätzlich verstärken – und damit indirekt auch den Verlauf der Hauterkrankung negativ beeinflussen.

Hilfreich kann bei einer Rosacea-Erkrankung wie auch bei anderen Hauterkrankungen eine Ernährung nach der Lehre des Ayurveda sein (siehe Box Seite 20), bei der das Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele eine entscheidende Rolle spielt. In den folgenden Kapiteln werden Sie noch mehr darüber erfahren.

Aufgepasst bei rotem Fleisch (Rind, Schwein, Lamm, Wild)

Rotes Fleisch enthält nennenswerte Mengen an Arachidonsäure, einer Fettsäure, die im Körper die Bildung entzündungsfördernder Botenstoffe anregt. Der entzündliche Effekt ist jedoch nicht bei jeder Fleischqualität gleich. Entscheidend ist die Herkunft: Fleisch von Weidetieren, die mit Gras statt Kraftfutter gefüttert wurden, weist ein günstigeres Fettsäuremuster auf. Es enthält mehr entzündungshemmende Omega-3-Fettsäuren und insgesamt weniger problematische Substanzen als konventionell erzeugtes Fleisch.

Ein weiterer Aspekt ist der Verarbeitungsgrad. Stark verarbeitete Fleischwaren wie Wurst, Speck oder Fleischaufstriche enthalten neben Arachidonsäure auch Nitrite, hohe Mengen an Salz, gesättigte Fette und diverse Zusatzstoffe – all dies kann Ent-

aus: Lämmerhirt u.a., Medical Cooking: Gesunde Haut (ISBN 9783432120539) © 2026 TRIAS Verlag

Ayurvedische Ernährung

Ayurveda (»Wissen vom Leben«) ist eine traditionelle indische Heilkunde, die seit circa 5000 Jahren praktiziert wird. Sie betrachtet Gesundheit als das Ergebnis eines Gleichgewichts der drei Doshas – Vata, Pitta und Kapha. Doshas sind grundlegende Funktionsprinzipien (ähnlich den fünf Elementen), die Körper und Geist steuern. Gerät dieses Gleichgewicht aus der Balance, können Krankheiten entstehen.
Ein zentrales Konzept ist »Agni«, das Verdauungsfeuer: Nur wenn die Nahrung gut verdaut wird, können Nährstoffe optimal aufgenommen und Stoffwechselrückstände (»Ama«) vermieden werden. Ernährung spielt deshalb eine Schlüsselrolle – sie soll leicht verdaulich, typgerecht und frisch zubereitet sein.
Typisch für die ayurvedische Ernährung sind Gewürze und Kräuter (beispielsweise Kurkuma, Kreuzkümmel, Koriander, Ingwer), warme Mahlzeiten und ein Essensrhythmus, der Körper und Verdauung entlastet. Neben der Ernährung gehören auch der Lebensstil, Bewegung, Meditation und Kräutertherapie zu den zentralen Säulen des Ayurveda.

zündungsprozesse im Körper zusätzlich verstärken. Das gilt nicht nur für rotes Fleisch, sondern auch für verarbeitetes, helles Fleisch wie Putenwurst.

In kleinen Mengen und aus hochwertiger Herkunft konsumiert – etwa Fleisch von Tieren aus Weidehaltung – ist rotes Fleisch meist unproblematisch. Dennoch empfiehlt es sich, den Fokus stärker auf pflanzliche Eiweißquellen, Fisch oder helles Fleisch wie Huhn und Pute zu legen.

Milchprodukte sparsam verwenden
Die Wirkung von Milchprodukten bei Rosacea ist unterschiedlich – entscheidend sind Verarbeitung und individuelle Verträglichkeit. Gereifte Milchprodukte wie Käse enthalten oft größere Mengen Histamin, was bei empfindlichen Personen Hautrötungen und Hitzeschübe auslösen kann. Feta beispielsweise gilt als besonders histaminreich. Zudem ist Käse schwerer verdaulich, was bei bereits bestehenden Magen-Darm-Beschwerden die Hautproblematik verschärfen kann.

Aus Sicht des Ayurveda (siehe Box) gelten fermentierte Milchprodukte wie Joghurt, Quark oder Sauerrahm ebenfalls als ungünstig bei entzündlichen Hauterkrankungen. Sie belasten laut dieser Heilkunde die Verdauung, fördern die Bildung von »Ama« – Stoffwechselrückständen, die sich im Körper ansammeln – und erschweren so die natürliche Entgiftung. Dies wiederum kann entzündliche Prozesse und Hautreaktionen verstärken. Darüber hinaus erzeugen diese Lebensmittel nach ayurvedischem Verständnis sowohl innere Hitze als auch Schleim – zwei zentrale Faktoren in der Entstehung entzündlicher Hauterkrankungen.

Milchprodukte können die Rosacea also über verschiedene Mechanismen negativ beeinflussen: durch ihren Histamingehalt, ihre Schleim und Hitze erzeugende Wirkung (aus ayurvedischer Sicht) oder über ihre Belastung des Verdauungssystems. Entscheidend ist die individuelle Reaktion – manche Menschen vertragen kleine Mengen gut, bei anderen zeigt sich eine deutliche Verschlechterung des Hautbildes.

Saure Lebensmittel sind ungünstig bei Rosacea
Aus der ayurvedischen Ernährungsperspektive gelten saure und fermentierte Lebensmittel bei entzündlichen Hauterkrankungen als besonders problematisch. Im Ayurveda bezeichnet »sauer« den

aus: Lämmerhirt u.a., Medical Cooking: Gesunde Haut (ISBN 9783432120539) © 2026 TRIAS Verlag