

Franziska Ring

Ernährungsratgeber Rosacea

Gesund essen gegen Rötungen,
Pusteln und brennende Haut

66
erprobte
Rezepte

humboldt

So finden Sie zu einer rosaceagesunden Ernährung:

Ergänzung zur dermatologischen Therapie	Seite 11
Gesund ist nicht rosacea-gesund	Seite 12
Drei Phasen der Ernährungsumstellung	Seite 16
Das können Sie erwarten	Seite 19
Häufige Lebensmittel-Trigger	Seite 21
TRP-Kanäle (Heißes, Scharfes und mehr)	Seite 22
Histamin	Seite 27
Mastzellen	Seite 31
Ungesunde Fette	Seite 34
Antioxidantien	Seite 36
Glykämische Last	Seite 38
Nahrungsergänzung	Seite 41
Milchprodukte	Seite 42
Fisch	Seite 43
Eier	Seite 44
Butter und Öle	Seite 44
Getränke	Seite 46
Fertigspeisen	Seite 47
Getreide, Reis und Nudeln	Seite 48
Obst und Gemüse	Seite 49
Salz, Pfeffer und andere Gewürze	Seite 50
Essig	Seite 50
Süßungsmittel	Seite 51
Nüsse und Hülsenfrüchte	Seite 51
Snacks und Süßwaren	Seite 51
Auswärts essen	Seite 52
Unverträglichkeiten bemerken	Seite 53
Umgang mit Symptomen	Seite 55
Beginn Rezeptteil	Seite 58

FRANZISKA RING

Ernährungsratgeber Rosacea

Gesund essen gegen Rötungen,
Pusteln und brennende Haut

66
erprobte
Rezepte

4 VORWORT

9 GRUNDLAGEN DER ERNÄHRUNG BEI ROSACEA

10 Selbst aktiv werden lohnt sich

10 Die medikamentöse Therapie

11 Dem Bauchgefühl vertrauen

13 Ein radikaler Verzicht ist nicht nötig

15 Ernährungsumstellung wirkt

15 Rezepte, die wirken

16 Die drei Phasen der Ernährungsumstellung

19 Das Ergebnis der Ernährungsumstellung

20 Das weiß die Wissenschaft

20 Die Bedeutung der Ernährung

22 Faktoren, die auf die Rosacea einwirken

22 TRP-Kanäle

27 Histamin

31 Mastzellen

34 Gesättigte Fette und Transfette

36 Antioxidantien

38 Glykämische Last

40 Nahrungsergänzungsmittel

41 Lebensmittel gezielt auswählen oder meiden

41 Milchprodukte

42 Fleisch

43 Fisch

44 Eier

44 Butter und Öle

46 Getränke



- 47 *Fertigspeisen*
- 48 *Getreide, Reis und Nudeln*
- 49 *Obst und Gemüse*
- 49 *Salz, Pfeffer und andere Gewürze*
- 50 *Essig*
- 50 *Süßungsmittel*
- 51 *Nüsse und Hülsenfrüchte*
- 51 *Snacks und Süßwaren*
- 52 *Auswärts essen*
- 53 *Unverträglichkeiten identifizieren*
- 55 *Wirkungsvoll gegen Rötungen, Pusteln und Co*
- 56 **Motiviert bleiben lohnt sich!**

- 59 **66 HAUTFREUNDLICHE REZEPTE**
- 60 **Frühstück**
- 76 **Hauptgerichte**
- 76 **Salate und Suppen**
- 92 **Nudelgerichte**
- 104 **Reisgerichte**
- 118 **Kartoffelgerichte**
- 130 **Aus dem Ofen**
- 143 **Süßes und Snacks**

- 155 **SCHLUSSWORT**

- 156 **QUELLEN**

- 162 **REZEPTREGISTER**



VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

vielleicht haben Sie gerade die Diagnose „Rosacea“ erhalten oder stehen am Anfang Ihrer Reise mit der chronisch-entzündlichen Gesichtserkrankung und fühlen sich hilflos und alleingelassen. Oft nur mit spärlichen Informationen vom Dermatologen ausgestattet, sehen Sie sich mit einer Krankheit konfrontiert, die Sie Ihr Leben lang begleiten wird. Kein Wunder, dass sich bald schon ein Berg von Fragen angesammelt hat: Was kann ich tun, um die unangenehmen Rötungen, Pusteln und Hitzegefühle zu mindern? Wie kann ich eine Verschlechterung der Rosacea aufhalten?

Eine Frage, die immer wieder auftaucht, werde ich Ihnen in diesem Buch beantworten: Wie lässt sich die Rosacea mit der richtigen Ernährungsweise positiv beeinflussen?

So mancher ahnt, dass der Darm als „Sitz der Gesundheit“ eine Rolle spielen könnte. Doch die Unsicherheit darüber, wie groß seine Rolle ist und wie eine rosaceafreundliche Ernährung in der Praxis aussehen könnte, führt dazu, dass es oft bei theoretischen Überlegungen bleibt. Hinzu kommt, dass das eigene Essverhalten bequemlichkeitsbedingt nur ungerne geändert wird – Essen ist immer auch ein persönliches, emotionales Thema.

Ein weiterer Grund, der die Suche nach Antworten zur richtigen Ernährungsweise bei Rosacea erschwert, ist die Masse an Büchern, Selbsterfahrungsberichten, Gesundheitswebseiten und Blogs, die Betroffene eher ratlos zurücklassen. Wertvolle Tipps von wertlosen zu unterscheiden, ist für Laien nicht so einfach. Je nachdem, auf welcher Webseite man schaut und welche Schwerpunkte hier im Fokus stehen, scheinen die Ratschläge voneinan-

der abzuweichen und sich in manchen Fällen sogar zu widersprechen. So preist beispielsweise ein Blog die basische Ernährung als Allheilmittel an – obwohl diese einige Fallstricke für Menschen mit Rosacea bereithält –, oder ein Onlinemagazin veröffentlicht die eher kontraproduktiven Tipps eines Betroffenen.

Häufig werden auch allgemeingültige Gesundheitsratschläge unpassenderweise auf die Rosacea übertragen. Ein Klassiker ist Zitronensaft: Morgens auf leeren Magen getrunken, soll er anti-entzündlich, reinigend und positiv auf die Rosacea wirken. Während sich die normale Haut hierüber freuen mag, wird es bei Menschen mit Rosacea zu einer mehr oder weniger starken Verschlechterung der Symptome kommen, da Zitrusfrüchte bekannte Trigger sind.

Wie sieht die richtige Ernährung bei Rosacea nun aus? Sie ahnen es: Die Thematik ist sehr komplex und das eine Wundermittel gibt es leider nicht, auch wenn man bei der Recherche im Internet diesen Eindruck gewinnen mag. Notwendig ist vielmehr eine umfassende Beschäftigung mit den wissenschaftlichen Grundlagen der chronisch-entzündlichen Hautkrankheit. Ich habe für dieses Buch zahlreiche Studien ausgewertet und mit meinen eigenen Erfahrungswerten sowie denen anderer Betroffener ins Verhältnis gesetzt. Herausgekommen ist ein verlässlicher Leitfaden für die richtige Ernährung bei Rosacea, nach dem ich mich schon einige Jahre ernähre. Dabei habe ich im wahrsten Sinne des Wortes am eigenen Leib erleben dürfen, wie stark sich meine Symptome verbesserten – so stark, dass ich manchmal jetzt noch darüber erstaunt bin.



Oft streichen Betroffene aus Sorge vor weiteren Schüben sehr viele Lebensmittel aus ihrer Ernährung und scheuen verständlicherweise davor zurück, sich noch weiter einzuschränken. Dieser Verzicht wird in vielen Fällen recht wahllos vorgenommen. Auf diese Weise bleibt der Erfolg natürlich häufig aus und die Frustration wächst. Sie werden sehen: Im Rahmen der rosaceafreundlichen Ernährung gibt es zahlreiche Lebensmittel, die Sie problemlos essen können und die sogar die Symptome lindern helfen. Man muss nur wissen, welche genau das sind!

Das erwartet Sie in diesem Buch

Im ersten Teil erläutere ich Ihnen vor allem die wissenschaftlichen Hintergründe einer rosaceafreundlichen Ernährung. Im zweiten Teil finden Sie zahlreiche Rezepte, die auf die speziellen Bedürfnisse der Rosacea abgestimmt sind. Sie werden erstaunt sein, dass es neben der Standardempfehlung „Heißes und Scharfes meiden“ noch viel mehr gibt, was man tun kann, um die empfindliche Haut zu beruhigen. Ich selbst habe die Rezepte in meinem festen Kochrepertoire – nicht nur, weil sie meiner Rosacea guttun, sondern auch, weil sie einfach gut schmecken. Das Ziel dieser Ernährung ist eine beruhigte, gesunde Haut, in der Sie sich wieder wohlfühlen können! Alles, was es dazu braucht, sind zwei Dinge:

- das Wissen um die richtige Ernährung bei Rosacea und
- Ihre Bereitschaft, sich auf die Ratschläge einzulassen und diese praktisch umzusetzen.

Alle Fakten habe ich gründlich für Sie recherchiert, verständlich erklärt und zusammengefasst. Gefragt ist nun nur noch Ihr Engagement! Ich empfehle Ihnen, sich einen Monat lang konsequent nach meinen Empfehlungen zu ernähren, um Ihre Haut effektiv zu beruhigen. Anschließend finden Sie dann nach und nach zu einer Ernährungsweise, die Sie auch langfristig begleiten kann. Wie Sie dabei genau vorgehen, erfahren Sie im Verlauf dieses Buches.

Ich bin mir der Brisanz bewusst, die das Thema Ernährungsumstellung mit sich bringt – vor allem, wenn da noch die Familie ist, die mit Rosacea eigentlich nichts zu tun hat. Aus diesem Grund finden Sie in diesem Buch Rezepte, die der ganzen Familie schmecken sollten, die verhältnismäßig schnell zubereitet sind und die zum größten Teil mit Zutaten auskommen, die leicht zu besorgen oder bereits in Ihrer Küche vorhanden sind.

Wohl wissend, dass Sie mit der Ernährung Ihre Rosacea positiv beeinflussen können, möchte ich Ihnen aus voller Überzeugung und eigener Erfahrung die in diesem Buch vorgestellte Ernährungsweise ans Herz legen. Ich lade Sie dazu ein, sich auf das Experiment „rosaceafreundliche Ernährung“ einzulassen. Glauben Sie mir, Sie werden es nicht bereuen!

Ihre

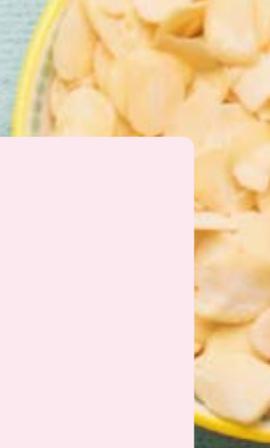


PS: Auf meiner Webseite rosacea-selbsthilfe.de finden Sie neben meinem Blog und Informationen zu meiner angebotenen Hautberatung auch weitere hilfreiche Tipps zur Rosacea sowie Produktempfehlungen aus den Bereichen Pflege und Ernährung.



GRUNDLAGEN DER ERNÄHRUNG BEI ROSACEA

In diesem Kapitel lernen Sie die theoretischen Grundlagen einer rosaceagesunden Ernährungsweise kennen. Sie erfahren, warum manche Lebensmittel eher ungeeignet sind, während andere sich positiv auf Ihr Hautbild auswirken können. Auch, wenn Sie am liebsten direkt mit dem Kochen loslegen würden, kann ich Ihnen nur empfehlen, diesen Teil nicht auszulassen. Das tiefere Verständnis für die zugrunde liegenden Zusammenhänge unterstützt Sie später bei der Umsetzung einer rosaceagesunden Ernährung und motiviert Sie, am Ball zu bleiben.



Selbst aktiv werden lohnt sich

Man schätzt, dass in Deutschland etwa zwölf Prozent aller Menschen an der chronisch-entzündlichen Hauterkrankung Rosacea leiden.¹ Vor allem hellhäutige Menschen sind betroffen. Meist bricht die schubweise verlaufende Krankheit um das 30. bis 40. Lebensjahr aus und sorgt für Rötungen, Jucken, Brennen, Pusteln und in schwereren Fällen auch die bekannte „Knollennase“, die durch Wucherungen des Bindegewebes und der Talgdrüsen entsteht. Die Rosacea verläuft bei Männern schwerer als bei Frauen. Sogenannte Trigger – die häufigsten sind UV-Strahlung und Stress –, aber auch die falsche (Haut-)Pflege und Ernährung können diese Symptome auslösen. Unbehandelt kann sich die Rosacea mit der Zeit verschlechtern.

Die Erkrankung wird meist in drei Stadien eingeteilt, die aber nicht zwangsläufig ineinander übergehen, sondern auch getrennt voneinander oder gemeinsam auftreten können:

- Zunächst kommt es zu einem spontanen Erröten der Wangen (Flushs) und Rötungen, die sich länger als gewöhnlich halten. Auch dauerhaft erweiterte Äderchen können auftreten. Nicht selten brennt oder juckt die Haut.
- Im zweiten Stadium treten rund um Nase, Wangen, Stirn und Kinn zudem Pusteln und Knötchen auf.
- Schließlich sind schwere Entzündungen und die „Knollennase“ möglich.

Sonderformen betreffen die Erkrankung der Augen oder das Auftreten nach einer längeren Cortison-Therapie (Steroidrosacea).

Die medikamentöse Therapie

Der Dermatologe verschreibt zur äußeren Behandlung meist das Antibiotikum Metronidazol oder das Insektizid Ivermectin (Soolantra®), das antientzündlich wirkt und gegen die Demodexmil-

ben hilft, deren Beteiligung am Krankheitsgeschehen bei Rosacea diskutiert wird. Aber auch Retinoide, also Vitamin-A-Abkömmlinge wie Adapalen, sind Alternativen zu Metronidazol, wenn es um Pusteln geht.

Zur oralen Therapie verschreibt der Hautarzt vor allem in einem schwerer verlaufenden zweiten Stadium Medikamente wie Doxycyclin in nicht-antibiotischer Konzentration. Als letzter Ausweg, also wenn die Rosacea besonders schwer oder therapieresistent ist, gilt Isotretinoin, ein Abkömmling des Vitamins A. Die Isotretinointherapie darf nicht bei Kinderwunsch oder Schwangerschaft erfolgen.²

Sicher wäre es sehr viel einfacher, sich eine Creme vom Hautarzt verschreiben zu lassen oder in schwereren Fällen auch eine Behandlung mit Medikamenten durchzuführen, um der Rosacea Einhalt zu gebieten. Und für einige mag diese rein medikamentöse Behandlung auch tatsächlich funktionieren. Meiner Erfahrung nach ist es jedoch unverzichtbar, sein Leben in der einen oder anderen Weise der chronisch-entzündlichen Krankheit anzupassen. Denn wenn Sie weiterhin reizende Pflegeprodukte verwenden und dauerhaft Speisen zu sich nehmen, die die Rosacea triggern, kommen auch Cremes und Tabletten nur bedingt gegen die Symptome an, die wiederkehren, sobald sie abgesetzt werden. Selbstverständlich können Sie meine Ernährungsmethode problemlos mit Medikamenten vom Dermatologen kombinieren. Es kommt auf die richtige Balance an.

Meine Ernährungsmethode können Sie problemlos mit Medikamenten vom Dermatologen kombinieren. Das empfehle ich Ihnen sogar.

Dem Bauchgefühl vertrauen

Ein großer Vorteil unseres digitalen Zeitalters ist die Menge an frei zugänglichen Informationen, vor allem im Internet. Dies ermöglicht einerseits ein eigenverantwortliches Handeln, andererseits erfordert es, dass man das Gelesene einzuordnen und für sich selbst zu deuten weiß. Wie im Vorwort schon geschrieben, ist dies gerade im Falle von Krankheiten wie auch der Rosacea gar

Oft ahnen wir ganz intuitiv, welche Nahrungsmittel uns guttun und welche nicht. Doch nicht immer ist darauf Verlass.

nicht so einfach und beginnt schon damit, dass es sehr viele Möglichkeiten gibt, sich dem Thema „gesunde Ernährung“ anzunähern.

Tatsächlich ahnen viele Menschen oft schon intuitiv, welche Nahrungsmittel ihnen guttun und welche nicht. Man hat ein gutes oder ein schlechtes „Bauchgefühl“. Ob wir dann auch tatsächlich auf unser Gefühl hören, steht auf einem anderen Blatt. Sicher hat jeder, der an Rosacea leidet, nach dem Verzehr eines scharfen Gerichtes schon einmal bemerkt, dass ihm die Hitze ins Gesicht stieg, es kribbelte und brannte. Auch Symptome wie Rötungen oder Pusteln nach einem heißen Schwarztee mit Zucker sind recht deutliche Anzeichen dafür, dass die Rosacea dieses Getränk weniger schätzt, als der Genießende es tut.

Das erwähnte Bauchgefühl ist sicher wichtig, aber auch darauf ist leider nicht zwangsläufig Verlass. So sind es manchmal eher von außen auferlegte Vorstellungen von „gesund“ und „ungesund“, die uns unbewusst leiten und im Falle der Rosacea oftmals mehr schaden als helfen. Dies stelle ich immer wieder im Zuge meiner Hautberatungen fest. Wenn ich beispielsweise das Thema Ernährung anspreche, bekomme ich oft die Antwort: „Ich ernähre mich sehr gesund!“ Gleichzeitig berichten die Betroffenen von anhaltenden Schüben, unangenehmen Hitzegefühlen oder hartnäckigen Pusteln. Wenn ich dann gezielt nach den Zutaten der verzehrten Mahlzeiten frage, bestätigt sich mein Verdacht in den meisten Fällen.

Beispielsweise könnte die Aufzählung ein Glas Orangensaft mit einem Spritzer Zitrone beinhalten sowie ein basisches Buchweizenmüsli mit Erdbeeren und Himbeeren, einen grünen Smoothie mit Avocado, Rucola und Ananas, zum Abendessen Kichererbsencurry und verschiedene Nüsse als Snack. Das klingt alles erst einmal sehr gesund. Was die aufgezählten Speisen aber nicht sind, ist „rosaceagesund“ – sie dürften bei Menschen mit Rosacea in den meisten Fällen zu einer Verschlechterung des Zu-

standes führen. Wird die Haut dann zugleich auch noch falsch gepflegt, ist es kein Wunder, wenn sich die Symptome nicht verbessern.

Wer vermeintlich gesund isst und damit keine Besserung seiner Symptome erreicht, entwickelt manchmal eine wahre Angst vor Lebensmitteln. Der damit einhergehende Stress kann die Rosacea dann noch weiter triggern. Mit meiner in diesem Buch vorgestellten Ernährungsweise möchte Ihnen den Genuss an Ihrem Essen zurückgeben – ohne Sorge, dass sich die Rosacea nach ein paar Bissen zu Wort meldet.

Ein radikaler Verzicht ist nicht nötig

Sie haben sich sicherlich schon gefragt, ob Sie bestimmte Lebensmittel, die eine negative Auswirkung auf Ihre Haut haben, nie wieder verzehren dürfen und wie stark Sie eine rosaceafreundliche Ernährung einschränken wird. Keine Angst, Sie werden fast kein Lebensmittel vollständig von Ihrem Speiseplan streichen müssen. Doch wenn Sie triggernde Speisen und Getränke zu oft oder alle an einem Tag zu sich nehmen, dann sollten Sie sich nicht wundern, wenn sich die Haut beschwert. Hinzu kommen mögliche Begleitumstände wie Stress, die sich ungünstig auf die Rosacea auswirken und für sich genommen den Hautzustand vielleicht nur wenig beeinflussen, aber in Verbindung mit bestimmten Nahrungsmitteln einen Schub auslösen können.

Ob und inwieweit Sie auf einzelne Lebensmittel ganz verzichten müssen, werden Sie herausfinden, nachdem Sie die einmonatige Karenzphase hinter sich haben. Denn dann beginnt die Testphase, in der Sie die individuelle Verträglichkeit einzelner potenziell triggernder Lebensmittel auf den Prüfstand stellen. Wie genau Sie dabei vorgehen und wie die einzelnen Phasen der Ernährungsumstellung aussehen, dazu kommen wir später noch.

Ich habe die Rezepte in diesem Ratgeber so vielfältig und abwechslungsreich wie möglich gestaltet, sodass sich das Gefühl

Nach einem Monat konsequenter rosaceafreundlicher Ernährung finden Sie in der Testphase heraus, welche Lebensmittel bei Ihnen persönlich triggernd wirken.

der Einschränkung in Grenzen hält. Natürlich wird es Lebensmittel geben, die Ihrer Rosacea nicht guttun, auf die Sie aber trotzdem nur ungern verzichten möchten. Gerade bei Schokolade hört bei vielen der Spaß auf – mich eingeschlossen. Wer jedoch beginnt, den Zusammenhang zwischen dem Genuss der Liebessüßigkeit und dem Auftreten von Symptomen zu sehen, ist eher bereit, sein Ernährungsverhalten zu ändern, und hat auf Schoki und Co nur noch bedingt Appetit.

Ein radikaler, dauerhafter Verzicht – auch auf Schokolade – ist jedoch nicht das Ziel dieses Buches. Jeder braucht ab und zu etwas Süßes und kann nicht nur Gemüse und Reis essen. Deshalb finden Sie in diesem Buch auch Desserts und süße Backwaren, die zwar nicht im Übermaß verzehrt werden sollten, aber bei aufkommenden Gelüsten zumindest eine nicht-triggernde Alternative zu komplett ungeeigneten Süßigkeiten darstellen können. Sie werden sich also auch in Zukunft ein paar süße Leckereien genehmigen können, ohne dass die Rosacea zwangsläufig aufblüht.

Fakt ist: Am Ende der Lektüre haben Sie das Rüstzeug in der Hand, um sich rosaceagerecht zu ernähren, Zusammenhänge zwischen verzehrten Speisen und auftretenden Symptomen zu erkennen und somit Rötungen, Pusteln und Co langfristig abzuschwächen.

Ernährungsumstellung wirkt

Zum Umgang mit der Hautkrankheit gehört es, zuallererst einmal anzuerkennen, dass die Rosacea eine echte Krankheit ist, die die Möglichkeit einer fortschreitenden Verschlechterung mit sich bringt und deren Verlauf Sie durch eine entsprechende Pflege und Ernährung effektiv beeinflussen können. Ich schreibe dies so deutlich, weil ich oft beobachte, dass beispielsweise der Verzicht auf Schweinefleisch bei Rheuma als adäquates Mittel im Umgang mit der Krankheit anerkannt wird, während der Einfluss der Ernährung auf die Rosacea noch nicht wirklich in den Köpfen von Dermatologen sowie Betroffenen angekommen ist.

Wer nicht oder nur sehr wenig unter den Symptomen leidet, ist natürlich weniger motiviert, seine Ernährung auf den Prüfstand zu stellen. Schwerere Symptome wie immer wiederkehrenden Rötungen, die nicht verschwinden wollen, Pusteln und Hitzegefühlen sowie Brennen und Jucken können die Psyche jedoch stark in Mitleidenschaft ziehen und das ganze Leben beeinflussen. Vor dem Hintergrund dieses Leidensdrucks steigt auch die Motivation, die Ernährungsweise entsprechend anzupassen. Die sich dadurch einstellenden Erfolgserlebnisse wirken dann wiederum motivierend.

Rezepte, die wirken

Ich höre oft, dass man bei einer rosaceafreundlichen Ernährung lediglich viele entzündungshemmende Lebensmittel wie Kurkuma zu sich nehmen sollte. Schön wäre es ja, wenn wir nur brav morgens unseren weißen Tee trinken, Kurkuma in unsere Grünkohlsmoothies und Chiasamen in unser Müsli mischen müssten, um die Rosacea in den Griff zu bekommen. Dieses „aktive Tun“, um der Hauterkrankung etwas entgegenzusetzen, fällt vielen leichter, als auf bestimmte Speisen oder Getränke zu verzichten, ist jedoch nur ein kleiner Baustein meiner in diesem Buch vorge-

Vielen fällt es leichter, gesunde Lebensmittel zu sich zu nehmen, als auf ungesunde zu verzichten.

stellten Ernährungsweise. Vielmehr kommt es auf eine Kombination der folgenden Elemente an, die gemeinsam zum Ziel führen:

- Verzicht auf triggernde, z. B. histaminreiche Lebensmittel
- Verzehr von histaminarmen bzw. -senkenden und mastzellenstabilisierenden sowie frisch zubereiteten Speisen
- Verzehr von haut- und rosaceafreundlichen Lebensmitteln
- ein generell entzündungshemmendes, antioxidantienreiches Ernährungskonzept

Zudem gibt es einige Helferlein, die Sie beispielsweise bei einer Histaminempfindlichkeit, die häufig bei Menschen mit Rosacea auftritt, zusätzlich unterstützen können. Dies alles habe ich in den Rezepten berücksichtigt. In ihnen steckt demnach sehr viel mehr, als man auf den ersten Blick erahnen mag: nämlich eine Menge an Recherche und Überlegungen, wie Sie gleich noch selbst feststellen werden. Ach ja: Der Genuss soll dabei natürlich auch nicht zu kurz kommen!

Die drei Phasen der Ernährungsumstellung

Falls Sie sich für eine Ernährungsumstellung entschieden haben, ist dies schon einmal ein erster, wichtiger Schritt, denn ein halberziger Versuch wird nur dazu führen, dass Ihnen alles zu viel wird – wie bei so ziemlich jeder Diät. Mit dieser Entscheidung sind gewisse Vorbereitungen verbunden. Zutaten müssen eingekauft, Süßigkeiten – je nach eigener Disziplin – eventuell verbannt und gegebenenfalls die Familie über den Plan informiert werden. Ich empfehle Ihnen, einen Wochenplan zu erstellen, in den Sie notieren, was Sie an welchen Tagen frühstücken, zu Mittag essen (und gegebenenfalls für das Büro vorbereiten müssen) und zum Abendessen servieren möchten. Vielleicht können Sie Ihre Familienmitglieder oder Mitbewohner um Unterstützung bitten.

Wie bereits erwähnt, soll Sie mein Buch vor allem zu Beginn Ihrer Ernährungsumstellung begleiten und dazu beitragen, die

Rosacea durch das konsequente Nachkochen der Rezepte und Umsetzen der Tipps zu beruhigen. So gewinnen Sie Vertrauen in die Tatsache, dass die Rosaceasympptome durch entsprechende Maßnahmen abgeschwächt werden können. Erfahrungsgemäß dauert dieser Prozess etwa einen Monat.

Während dieser sogenannten **Karenzzeit**, in der Sie optimalerweise auch Ihre Hautpflege auf reizarme Produkte umstellen, kann zudem der Besuch eines Hautarztes durchaus sinnvoll sein, der Ihnen je nach Symptomlage gegebenenfalls eine entsprechende Therapie verordnen wird.

Vor allem in diesem konsequenteren ersten Monat sollten Sie sich genau an die im Rezept aufgelisteten Zutaten halten und diese nicht durch andere ersetzen. Tun Sie dies dennoch, riskieren Sie, dass das Gericht sich von verträglich in unverträglich verwandelt und Hautsymptome auftreten. Dies wollen wir vermeiden, vor allem, weil Sie zu Beginn Ihrer Ernährungsumstellung wahrscheinlich noch nicht wissen, wie stark Sie auf einzelne Lebensmittel reagieren. Ein von Ihnen hinzugefügter halber Teelöffel Zimt, ein Esslöffel Tomatenpaste, eine Prise Pfeffer oder ein paar Scheiben Ingwer können bei entsprechender Empfindlichkeit schon für Rötungen sorgen.

Anschließend geht es in die **Testphase**. Schritt für Schritt können Sie nun potenziell problematische Lebensmittel einzeln einführen und die Reaktion Ihrer Rosacea betrachtet. Hierbei werden Sie sicher feststellen, dass es unter den potenziell triggernden Speisen auch solche gibt, die für Sie unproblematischer sind als andere. Das ist ganz normal. Hier ist Ihre Beobachtungsgabe gefragt: Welche Lebensmittel kann ich in welchen Mengen und wie oft verzehren? Bei welchen Lebensmitteln zeigen sich sofort Symptome?

Manchen hilft eine Art Ernährungstagebuch, in dem sie notieren, was an Tag X gegessen wurde und ob bzw. welche Symptome auftraten. Das kann hilfreich sein, sollte aber äußerst genau

In der Karenzphase kochen Sie konsequent nach Rezept.

In der Testphase testen Sie potenziell triggernde Lebensmittel vorsichtig aus.

durchgeführt werden, damit es gut funktioniert. Sonst kann es sein, dass Sie die Zucchini verdächtigen, obwohl die Prise Pfeffer der Bösewicht war.

Haben Sie nach Phase zwei der Umstellung einen guten Überblick darüber, was Ihre Haut toleriert und was nicht, können Sie in Phase drei Ihre **individuell angepasste Ernährungsweise** dauerhaft in den Alltag übernehmen. Sicher werden Sie ab und an die eine oder andere Stellschraube bewegen, Ihr langfristiges Ziel sollten Sie dabei aber nie aus den Augen verlieren: eine rosacea-freundliche Ernährung, die Ihrer Haut die Stabilität gibt, um ernährungstechnische „Ausrutscher“ gelassener hinzunehmen.

Stellen Sie sich ein Bankkonto vor, in das Sie durch die richtige Ernährungsweise einzahlen. Passiert Ihnen irgendwann mal ein Ausrutscher oder Sie können sich für eine gewisse Zeit nicht so ernähren, wie es Ihrer Haut guttun würde, dann profitieren Sie von diesen früheren Einzahlungen und sind entsprechend abgesichert.

Phase drei ist dann Ihre individuell angepasste Ernährungsweise.

Wichtig ist aber auch, dass Sie Ihren kulinarischen Alltag so gestalten, dass Sie sich nicht zu stark eingeschränkt fühlen und irgendwann die Lust an dieser Ernährungsweise verlieren. Eine ausgewogene Mischung macht's! Was genau das in der Praxis bedeutet, wird Ihnen die Rosacea schon selbst mitteilen. Da Sie im Laufe der Ernährungsumstellung immer besser den Zusammenhang zwischen auftretenden Symptomen und den verzehrten Speisen und Getränken kennenlernen, wird Ihnen eine mögliche Verschlechterung aber nicht mehr so viel Angst machen. Sie werden dann vielleicht in diesem Buch blättern und souverän bestimmen können, was die Symptome ausgelöst hat und was Sie ihnen entgegensetzen können.

Das Ergebnis der Ernährungsumstellung

Was können Sie von dieser rosaceafreundlichen Ernährungsweise erwarten? Eine gute Frage, denn schließlich werden Sie ja einige Arbeit in Ihren neuen Speiseplan investieren. Meiner Erfahrung nach wird Ihre Haut nicht nur widerstandsfähiger, sondern reagiert zudem weniger stark oder teils auch gar nicht mehr mit den typischen Symptomen auf potenzielle Trigger. Die Schübe fallen milder aus und die Grundröte reduziert sich. Zugleich heilen Symptome schneller ab und bleiben nicht mehr tage- oder gar wochenlang bestehen. Nicht zuletzt steigt dadurch Ihre Lebensqualität und Sie können sich wieder wohl in Ihrer Haut fühlen. So ist es mir ergangen, und so wünsche ich es mir auch für Sie!

Das weiß die Wissenschaft

Die Entstehung der Rosacea ist zwar noch nicht abschließend erforscht, Wissenschaftler haben aber einige Faktoren, die am Krankheitsgeschehen der Hauterkrankung mitwirken, identifizieren können.

Die Veranlagung, an Rosacea zu erkranken, scheint genetisch bedingt zu sein. Hinzu kommen entzündliche Prozesse des Nervengewebes, Veränderungen der Gefäß- und Lymphgefäßregulation und ein überaktives Immunsystem. Letzteres zeigt sich in einer erhöhten Reaktion auf verschiedenste Reize (Stichwort „überempfindliche Haut“), wie beispielsweise bestimmte Inhaltsstoffe in Kosmetika sowie Mikroorganismen oder Bestandteile der Ernährung.^{3,4} Auch die Demodexmilbe scheint teilweise am Krankheitsgeschehen beteiligt zu sein. Außerdem können vorangegangene Therapien, wie eine Behandlung mit Immunsuppressiva oder der längerfristige Gebrauch von Kortison, das Auftreten der Krankheit anstoßen. Rosaceaartige Hautveränderungen wurden außerdem bei 30 bis 40 Prozent der Krebspatienten beobachtet, die sogenannte *EGFR*-Inhibitoren (Cetuximab, Erlotinib, Panitumumab und Gefitinib) oder Tyrosinkinase-Hemmer (Imatinib und Nilotinib) erhielten.⁵

Als Ursache der Rosacea gelten unter anderem entzündliche Prozesse des Nervengewebes, Veränderungen der Gefäß- und Lymphgefäßregulation und ein überaktives Immunsystem.

Die Bedeutung der Ernährung

Während es für Betroffene anderer schwererer Krankheiten wie Rheuma oder Diabetes umfangreiche Leitfäden und Patientenbroschüren zum Thema Ernährung gibt, existieren für Rosacea von offizieller Seite lediglich einige wenige Hinweise. So schreibt die Deutsche Dermatologische Gesellschaft e. V. zusammengefasst in etwa, dass man Heißes, Scharfes und Alkohol meiden sollte.⁶

Diese spärlichen Informationen sind ein guter Anfang, mehr aber auch nicht. Für mich spiegeln sie die Tatsache wider, dass der Einfluss der Ernährung auf die Rosacea noch immer nicht die

Anerkennung findet, die er verdient. Leidtragender ist der selbstverantwortliche Patient, der unter seiner Erkrankung leidet und aktiv gegen die Rosacea vorgehen möchte.

Dabei gibt es zahlreiche Hinweise darauf, dass sich eine Umstellung der Ernährung durchaus lohnt. So ergab eine Umfrage der amerikanischen National Rosacea Society, dass die meisten der befragten Betroffenen (95 Prozent) eine Verbesserung ihrer Schübe beobachteten, wenn sie Veränderungen an ihrer Diät vornahmen.⁷

In einer weiteren Studie berichteten 73 Prozent von 516 Rosaceapatienten, dass eine Anpassung ihrer Ernährung dabei half, die krankheitstypischen Symptome zu lindern. Die meisten vermieden besonders scharfe und würzige Gerichte, wie sie in der mexikanischen, indischen, thailändischen und italienischen Küche vorkommen. Auch auf Alkohol wurde oft verzichtet. Zudem servierten die Befragten ihre zubereiteten Speisen eher etwas abgekühlt und hielten sich nach Möglichkeit vom heißen Ofen fern.⁸

Noch konkreter ist eine Veröffentlichung der National Rosacea Society, in der der Mediziner Dr. Jonathan Wilkin die meistgenannten Rosaceatrigger seiner Patienten zusammengefasst hat. Was die Ernährung anbelangt, wurden unter anderem folgende, potenziell schubauslösende Speisen und Getränke genannt⁹:

Leber	Avocado	histaminreiche Speisen
Joghurt	Hülsenfrüchte und Erbsen	Alkohol (vor allem Rotwein)
Sauerrahm	Zitrusfrüchte	Bier
Käse	Tomaten	Bourbon
Schokolade	Bananen	Gin
Vanille	Zwetschgen	Wodka
Sojasauce	Rosinen	Sekt
Hefeextrakt	Feigen	heiße Getränke
Aubergine	scharfe und heiße Speisen	

66 HAUTFREUNDLICHE REZEPTE

Sie haben die theoretischen Grundlagen der rosaceagesunden Ernährung kennengelernt. Nun wird es höchste Zeit, sich dem praktischen Teil dieses Buches zu widmen und am eigenen Leib zu erfahren, wie gut sich Hautsymptome durch geeignete Speisen beeinflussen lassen. Bitte bereiten Sie die Rezepte im ersten Monat, der Karenzphase, genau nach der Zutatenliste zu. Später, in der Testphase, können Sie gezielt Lebensmittel ergänzen und auf ihre Verträglichkeit testen.



FRÜHSTÜCK

Dinkelbrötchen aus der Muffinform

Für 12 Stück

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Backzeit: 20 Minuten

Zutaten

500 g Dinkelvollkornmehl

1 EL Leinsamen

1 Päckchen Backpulver

1–1½ TL Salz

200 ml Dinkel- oder Haferdrink

200 ml Wasser

30 g Olivenöl

1 TL Olivenöl zum Einfetten

1 EL Chiasamen

1 EL Haferflocken

Außerdem

Muffinblech

TIPP

Kann auch als Brot zubereitet werden. Dann muss die Backzeit entsprechend verlängert werden.

Zubereitung

Den Backofen auf 230 °C (Umluft) vorheizen. Ein Schälchen mit heißem Wasser hineinstellen.

Alle trockenen Zutaten in einer großen Schüssel mischen. Anschließend die feuchten Zutaten (inklusive Öl) hinzugeben und den Teig gut verkneten.

Die Mulden eines Muffinblechs mit Öl ausstreichen. Dabei auch die Oberseite des Blechs nicht vergessen, da die Brötchen ansonsten dort hängen bleiben können, wenn sie aufgehen.

Den Teig mithilfe von feuchten Esslöffeln in die Förmchen des Muffinblechs geben. Mit Chiasamen und Haferflocken bestreuen und diese leicht festdrücken.

Auf ein Gitter auf die mittlere Schiene des Backofens stellen und 10 Minuten backen.

Anschließend ausprobieren, ob man sie gut herausnehmen kann. Wenn die Brötchen nicht auseinanderfallen, die Muffinform aus dem Ofen nehmen.

Die Brötchen aus der Form herauslösen und das Gitter im Backofen mit Backpapier auslegen. Die Brötchen darauf weitere 10 Minuten backen. Anschließend auskühlen lassen.



Buddha Bowl mit Tahin-Dressing

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Zutaten

280 g Vollkorn-Basmatireis
½ Granatapfel
1 Handvoll Koriander, frisch
1 großer Brokkolikopf (ca. 300 g)
2 mittelgroße Süßkartoffeln (je ca. 250 g)
4 EL Sesamöl
½–1 TL grobes Meersalz

Für das Dressing

½ TL Koriander, gemahlen
50 g Tahin (Sesampaste), hell
2 EL Apfelessig
2 TL Ahornsirup
1 TL Paprikapulver, edelsüß
½–1 TL Salz
50 ml Kokosdrink (kein Kokoswasser)
2 EL Olivenöl

Außerdem

Backpapier
Mörser

Zubereitung

Den Backofen auf 190 °C (Umluft) vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Den Reis waschen und nach Packungsanleitung kochen.

Granatapfelkerne herauslösen, Koriander waschen und hacken. Beides beiseitestellen.

Brokkoli waschen und kleine Röschen abschneiden. Süßkartoffeln schälen und in ca. 2 x 2 cm große Würfel schneiden. Das Gemüse auf dem Backblech verteilen und mit Sesamöl und Salz besprenkeln. Für 20 Minuten in den Backofen stellen. Nach 10 Minuten wenden.

Derweil alle Zutaten für das Dressing (außer das Öl) in eine Schüssel geben und verrühren. In einen Mixer geben, das Olivenöl hinzufügen und gut mixen.

Den gekochten Reis in Schüsseln geben. Süßkartoffeln und Brokkoli darauf verteilen. Mit Koriander und Granatapfelkernen garnieren. Zum Schluss das Dressing darübergeben und servieren.



Blumenkohl-Fenchel-Suppe

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Backzeit: 40 Minuten

Zutaten

1 großer Blumenkohlkopf (ca. 500 g)
200 g Fenchel
4 EL Olivenöl
½–1 TL Salz
1 TL Fenchelsamen
3 Knoblauchzehen
1 TL Olivenöl
500 ml Dinkel- oder Haferdrink
½ TL Paprikapulver, edelsüß
2 TL Apfelessig
500 ml Gemüsebrühe

Zubereitung

Den Backofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Blumenkohl waschen und in kleine Röschen zerteilen. Fenchel waschen, halbieren, entstrunken (am unteren Ende v-förmig einschneiden) und in ebenso große Stücke wie den Blumenkohl schneiden. Fenchelgrün aufheben und beiseitestellen.

Blumenkohl und Fenchel in eine Schüssel geben und mit Olivenöl und Salz vermengen. Anschließend auf das Backblech geben und für 30–40 Minuten in den Backofen stellen.

Derweil Fenchelsamen in einer Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze rösten, bis sie duften. Das dauert etwa 3 Minuten.

Knoblauchzehen schälen, klein hacken und mit dem Öl in einer Pfanne anbraten.

Wenn das Gemüse fertig ist, dieses zusammen mit den Fenchelsamen und dem Knoblauch in einen großen Topf geben. Pflanzendrink, Paprikapulver, Apfelessig und Gemüsebrühe dazugeben und mit einem Stabmixer fein pürieren. Bei Bedarf noch etwas Flüssigkeit hinzugeben, bis die Suppe die gewünschte Konsistenz hat.

Die Suppe in tiefe Teller geben, mit etwas Fenchelgrün garnieren und servieren.



Saatencracker

Für ca. 18 Cracker

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Einweichzeit: 15 Minuten

Backzeit: 25 Minuten

Zutaten

2½ EL Chiasamen

80 g Leinsamen

120 ml Wasser

1 EL Olivenöl

1 EL Leinsamenmehl

20 g Reismüllmehl

1 Msp. Natron

½ TL Salz

Zubereitung

Den Backofen auf 170 °C (Umluft) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Die Chiasamen mit den Leinsamen in einer Schüssel vermischen. Das Wasser hinzugeben und 15 Minuten einweichen lassen. Anschließend mit den restlichen Zutaten vermischen und verkneten. Wenn nötig, mehr Wasser hinzugeben.

Mit einem feuchten Esslöffel kleine Häufchen der Masse auf dem Backblech verteilen und plattdrücken. Immer wieder den Löffel befeuchten. Am Ende alle Cracker mit etwas Wasser bepinseln.

Für etwa 25 Minuten knusprig backen. Vor dem Verzehr vollständig auskühlen lassen.

TIPP

Bei den Saatencrackern können Sie kreativ werden, was die Zutaten anbelangt. Probieren Sie zum Beispiel sehr klein gehackte Kürbiskerne oder geben Sie verträgliche Gewürze wie Kurkumapulver hinzu.



REZEPTREGISTER

FRÜHSTÜCK

- Dinkelbrötchen aus der Muffinform 60
- Frucht pur – „Marmelade“ oder Frucht-kompott 62
- Zucchini-Oats („Zoats“) 64
- Grüner Smoothie 64
- Hafer-Dinkel-Brot 66
- Vegane Pancakes 68
- Knuspriges Ofen-Granola 70
- Grießbrei mit Fruchtsauce 72
- Overnight-Oats mit Karotte und Apfel 74
- Roter Smoothie 74

HAUPTGERICHTE

SALATE UND SUPPEN

- Grüner Quinoasalat mit Kürbiskernöl 76
- Buddha Bowl mit Tahin-Dressing 78
- Forelle und Dinkelgraupensalat mit Wurzelgemüse 80
- Gerösteter Blumenkohlsalat 82
- Warmer Gemüsesalat mit Quinoa 84
- Klassische Kartoffelsuppe 85
- Kerniger Kohlsalat mit Polentaecken 86
- Maronensuppe mit Rosmarinpesto und Apfelstückchen 88
- Blumenkohl-Fenchel-Suppe 90

NUDELGERICHTE

- Grünkohlpasta mit Macadamia-Parmesan 92
- Spaghetti mit Kürbis und Salbei 94
- Makkaronisalat 96
- Rotkohlnudeln mit Rote-Bete-Apfel-Topping 98
- Putengulasch mit Weißkohl 100
- Romanesco-Pasta mit Macadamia-Parmesan 101
- Nudeln mit Kürbiskernpesto 102

REISGERICHTE

- Paprika-Risotto 104
- Mildes Curry mit Gemüse 106
- Reis-Bowl mit Kokos-Brokkoli und Zitronengrashähnchen 108
- Herbstlicher Wildreissalat 110
- Bunter Reis mit Huhn 112
- Gemüsebällchen mit Reis und „Nomato“-Sauce 114
- Indonesisches Hühnchencurry mit Spitzkohl 116

KARTOFFELGERICHTE

- Gnocchipfanne mit Gemüse 118
- Mashed Potatoes mit zwei Mojos 120
- Kartoffel-Gemüse-Pfanne mit Kümmel 121
- Krautgulasch mit Kartoffeln 122
- Kartoffelsalat mit Kürbiskernöl 124
- Gnocchi-Hühnchen-Pfanne 125
- Kartoffel-Kokos-Pfanne 126
- Rindergulasch mit Kartoffelklößen 128
- Kabeljau mit Kartoffelbrei à la Skordalia 129

AUS DEM OFEN

- Nudel-Fisch-Auflauf 130
- Lachsforelle aus dem Backofen 131
- Paprika-Zucchini-Pizza 132
- Orientalische Blumenkohlschnitzel mit Tahin-Kartoffelbrei 134
- Brokkoli-Pizza 136
- Ofenhähnchen mit Reis und Cranberries 138
- Fischblech mit Gemüse 140
- Kürbis-Grünkohl-Lasagne 142

SÜSSES UND SNACKS

- Rote Grütze 143
- Apfel-Heidelbeer-Muffins 143
- Saatencracker 144
- Fruchtige Haferriegel 146
- Kardamom-Pistazien-Cookies 148
- Apple-Crumble 148
- Mahallebi – arabischer Pudding mit Kardamom 150
- Carrot Cake 152
- Heidelbeertarte 153
- Brombeer-Crostata 154

Für die Gesundheit und ein gutes Gefühl



Stand 2021... Änderungen vorbehalten.

- Alles Wissenswerte über Bio-Lebensmittel in einem Ratgeber – mit den Vorteilen für Gesundheit, Klima und Tierhaltung
- Die wichtigsten Bio-Siegel und was sie bedeuten

Dr. Andrea Flemmer

Bio-Lebensmittel

184 Seiten, Softcover

14,5 x 21,5 cm

ISBN 978-3-8426-3027-7

€ 16,99 (D) / € 17,50 (A)

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

humboldt

...bringt es auf den Punkt.

Mehr Gelassenheit in einer lauten Welt



- Für alle, die durch Stille zu mehr Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit gelangen wollen
- Ruheinseln im Alltag schaffen und mehr Gelassenheit finden
- Mit 11 einfachen und effektiven Anregungen, um nach einem stressigen Tag zur Ruhe zu kommen

Dr. Christoph Augner

In der Ruhe liegt deine Kraft

172 Seiten, Softcover

14,5 x 21,5 cm

ISBN 978-3-8426-3040-6

€ 19,99 (D) / € 20,60 (A)

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

humboldt

...bringt es auf den Punkt.

Pflanzliche Kraftpakete für die Gesundheit



Stand 2021... Änderungen vorbehalten.

- Microgreens besitzen bis zu 40 Mal mehr Vitalstoffe als die ausgewachsene Pflanze
- 29 Microgreens im Porträt: ganz einfach zu Hause anbauen, zur Stärkung und bei Krankheiten und Beschwerden einsetzen
- Die Autor*innen haben alle relevanten wissenschaftlichen Studien über Microgreens ausgewertet

Anne Wanitschek/Sebastian Vigl

Gesund mit Microgreens

160 Seiten, Softcover

15,5 x 21,0 cm

ISBN 978-3-8426-2974-5

€ 19,99 (D) / € 20,60 (A)

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

humboldt

...bringt es auf den Punkt.

Von Eulen und Lerchen ...



Stand 2021... Änderungen vorbehalten.

- Für alle, die durch berufliche oder private Termine gezwungen sind, gegen ihre innere Uhr zu arbeiten, und die trotzdem leistungsfähig und gesund bleiben möchten
- Ob Tag- oder Nachtmensch – Arbeits- und Biorhythmus endlich im Takt
- Mit 3-Schritte-Programm und Expertinneninterviews

Pepe Peschel

Meine innere Uhr

128 Seiten, Softcover

14,5 x 21,5 cm

ISBN 978-3-8426-2953-0

€ 19,99 (D) / € 20,60 (A)

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

humboldt

...bringt es auf den Punkt.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de/> abrufbar.

ISBN 978-3-8426-3018-5 (Print)

ISBN 978-3-8426-3019-2 (PDF)

ISBN 978-3-8426-3020-8 (EPUB)

Abbildungen:

Titelmotiv: gettyimages / Rocky89

Franziska Ring: 5, 67, 69, 75, 77, 79, 81, 83, 87, 95, 97, 99, 107, 109, 111, 113, 115, 117, 119, 123, 127, 133, 135, 137, 139, 141, 151

stock.adobe.com: okkijan2010: 2/3, 71; VICUSCHKA: 8/9; mizina: 58/59, 147;

fascinadora: 61; *tunedin:* 63; *nblxer:* 65; *valentinamaslova:* 73; *sharafmaksumov:* 89; *Magdalena Bujak:* 91; *toychkina:* 93; *Simone:* 103; *photosimysia:* 105; *A_Lein:* 145; *marilyn barbone:* 149

Originalausgabe

© 2021 humboldt

Die Ratgebermarke der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG
Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover
www.humboldt.de
www.schluetersche.de

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde in diesem Buch die männliche Form gewählt, nichtsdestoweniger beziehen sich Personenbezeichnungen gleichermaßen auf Angehörige des männlichen und weiblichen Geschlechts sowie auf Menschen, die sich keinem Geschlecht zugehörig fühlen.

Autorin und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus in diesem Buch vorgestellten Erfahrungen, Meinungen, Studien, Therapien, Medikamenten, Methoden und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen. Insgesamt bieten alle vorgestellten Inhalte und Anregungen keinen Ersatz für eine medizinische Beratung, Betreuung und Behandlung.

Etwaige geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Daraus kann nicht geschlossen werden, dass es sich um freie Warennamen handelt.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Meike Key, KeyTextwork

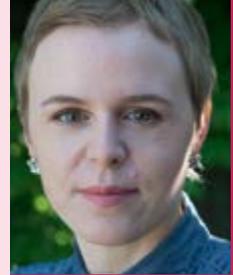
Layout: Groothuis, Lohfert, Consorten, Hamburg

Covergestaltung: Zero, München

Satz: Die Feder, Konzeption vor dem Druck GmbH, Wetzlar

Druck und Bindung: Gutenberg Beuys Feindruckerei GmbH, Langenhagen

Franziska Ring, Jahrgang 1984, ist selbst von Rosacea betroffen. Lange litt sie unter den Symptomen der chronisch-entzündlichen Hauterkrankung. Keine dermatologische Therapie konnte helfen. Erst mithilfe der von ihr entwickelten „3-Raum-Methode“ bekam sie die Rötungen und Pusteln langfristig in den Griff und ist heute zu fast 100 Prozent beschwerdefrei. Ihre Methode hat sie in ihrem ersten Buch „Rosacea – Das hilft wirklich“ beschrieben, das bereits zahlreichen Betroffenen auf ihrem Weg zu beruhigter Haut helfen konnte. Die aus Medienberichten bekannte Autorin lebt in Wiesbaden und hat es sich zur Aufgabe gemacht, möglichst vielen Menschen zu helfen, die unter dieser belastenden Krankheit leiden. Zu diesem Zweck hat sie die Webseite www.rosacea-selbsthilfe.de ins Leben gerufen, auf der sie geeignete Produkte vorstellt, über rosacea-relevante Themen bloggt und auch Hautberatungen anbietet.



Außerdem von der Autorin erschienen:



ISBN 978-3-86910-052-4
€ 19,99 [D]

Mit Messer und Gabel gegen Rötungen, Pusteln und brennende Haut

„Mit Ernährung können Sie bei Rosacea so gut wie nichts bewirken.“ Haben Sie diesen Satz auch schon einmal in Ihrer Hautarztpraxis gehört? Mit diesem Ratgeber möchte Franziska Ring ein für alle Mal mit dieser überholten Meinung aufräumen. Aufgrund eigener Erfahrung zeigt sie gut nachvollziehbar, wie unglaublich wirkungsvoll sich die chronisch-entzündliche Hauterkrankung durch eine angepasste Ernährung beeinflussen lässt. Die Autorin erläutert verständlich und unterhaltsam, wie Rötungen, Brennen, Pusteln und Co. mit ebenso gesunden wie leckeren Speisen dauerhaft reduziert werden können. Dazu braucht es nur zwei Dinge – das Wissen um die Hintergründe einer rosacea-gesunden Ernährung und die Motivation, die Haut durch Essen und Trinken zu beruhigen.

Das spricht für diesen Ratgeber:

- Die Autorin ist selbst von Rosacea betroffen und hat ihre Symptome dauerhaft durch eine angepasste Pflege und Ernährung in den Griff bekommen.
- Komplexe Zusammenhänge und wissenschaftliche Grundlagen verständlich und unterhaltsam vermittelt.
- Praktische Tipps und 66 erprobte Rezepte.

www.humboldt.de

ISBN 978-3-8426-3018-5



9 783842 630185

19,99 EUR (D)

Zahlreiche Ernährungsempfehlungen mit wissenschaftlichem Hintergrund für Menschen mit Rosacea.