



# Einfluss auf eine Psoriasis Stress und Ernährung

Christa Inglin aus Hautsache 01/2016

Die Lebensgewohnheiten und die Art und Weise, wie man sich ernährt, können sich auf eine Psoriasis auswirken. Das Wissen über mögliche Zusammenhänge und die Bereitschaft, sich aktiv damit auseinanderzusetzen, sind wertvolle Instrumente im Umgang mit der eigenen Krankheit. Dr. Fouradoulas hat am zweiten Expertencafé vom 30. Oktober 2015 im Zürcher Quartiertreff Enge verschiedene Möglichkeiten aufgezeigt, wie Psoriasis-Betroffene selbst Einfluss auf ihre Krankheit nehmen können.

Darmbakterien wirken sich auf das Gehirn und auf die Stimmung aus. In der Steinzeit aßen die Menschen glutenfrei. Phytonährstoffe aus Gemüse und Früchte können wie Medikamente in den Stoffwechsel eingreifen. Omega-3-Fettsäuren wirken unter anderem entzündungshemmend. Erkenntnisse wie diese lassen aufhorchen und zeigen die Bedeutung der individuellen Lebens- und Ernährungsgewohnheiten. Im Quartiertreff Enge in Zürich haben vierzehn Personen im Rahmen des Expertencafés die spannenden Ausführungen von Dr. Fouradoulas, Oberarzt Psychosomatik am Inselspital in Bern, mitverfolgt.

## Hat Stress einen Einfluss auf Ihre Psoriasis?

Einige TeilnehmerInnen am Expertencafé haben diese Frage von Dr. Fouradoulas eindeutig bejaht und Stress sogar als Hauptursache für Psoriasis-Schübe bezeichnet. Andere haben ebenso klar ausgesagt, dass Stress keinen Einfluss auf ihre Psoriasis habe.

Diese ganz unterschiedlichen Erfahrungen decken sich mit Ergebnissen aus verschiedenen Studien, wie Dr. Fouradoulas erläutert hat. Während für einen Teil der Psoriasis-Betroffenen Stress ein Auslöser für einen Psoriasis-Schub sein kann, zählen zwischen 40 bis 60 Prozent der Psoriasis-Betroffenen zu den sogenannten «Stress-Non-Responder», das heisst, die psychische Verfassung hat keinen Einfluss auf ihre Psoriasis.

## Was ist Stress?

Stress ist, wie viele wissen, meist selbst gemacht und damit subjektiv. Wenn Belastungen und Anforderungen in der subjektiven Bewertung größer sind als die zur Bewältigung dieser Situation vorhandenen persönlichen Ressourcen, dann entsteht Stress.

Der erste Schritt zur Bewältigung von Stress ist das Bewusstsein, dass man gestresst ist und die Bereitschaft, etwas zu unternehmen oder sich Hilfe zu holen.

Als Maßnahmen empfehlen sich Entspannungstechniken (beispielsweise Meditation oder autogenes Training, aber auch ausreichend Schlaf oder Ausdauersport), das Inanspruch nehmen professioneller Hilfe oder die Reduktion der Anforderungen. Stress und Psoriasis können sich wechselseitig beeinflussen.

## Essen Sie jeden Tag fünf Portionen Früchte und Gemüse!

Genau so individuell wie das Stresserleben und dessen allfälligen Einfluss auf die Psoriasis ist auch der Stoffwechsel. So hat Dr. Fouradoulas gleich zu Beginn klargestellt, dass es keine «Psoriasis-Diät» gibt. Aber es gibt Empfehlungen für eine Ernährung, von der eine positive Wirkung auf die Darmflora und den Entzündungszustand im Körper angenommen werden kann. Gemüse und Früchte, wenn deren grosse Auswahl auch genutzt wird, regeln den Stoffwechsel im Körper auf günstige Weise. Pflanzliche Nahrung enthält zudem Antioxidantien, die Entzündungsprozesse hemmen können. Erwähnenswert sind hier neben Gemüse und Früchten auch Grüntee, Beeren, Nüsse oder verschiedene Kräuter und Gewürze (Kurkuma, Ingwer).

## Essen wie in der Steinzeit?

In einem interessanten Vergleich hat Dr. Fouradoulas die heutigen Ernährungsgewohnheiten denjenigen in der Steinzeit gegenübergestellt. Damals aß der Mensch glutenfrei, nahm mehr Omega-3-Fettsäuren, mehr Kalium, Zink sowie Vitamin A, B1, B2 und C, viel mehr Ballaststoffe und dafür weniger Natrium und Kohlehydrate zu sich.

Dr. Fouradoulas hat jedoch nicht zur Rückkehr in die Steinzeit geraten, sondern angeregt, einzelne Ernährungsgewohnheiten zu überdenken und allenfalls zu ändern.

Die ideale Ernährungsform ist individuell und abhängig von Lebensstil und Alter. Jeder Mensch hat einen indi-

viduellen Stoffwechsel und reagiert nicht identisch auf die selben Nahrungsmittel. Damit der Einfluss einer Ernährungsumstellung festgestellt werden kann, sollte eine Ernährungsänderung während einem Zeitraum von vier bis acht Wochen konsequent umgesetzt werden. So lange braucht zum Beispiel die Darmflora, bis sie sich angepasst hat.

Zu den wichtigsten Empfehlungen, die Dr. Fouradoulas abgegeben hat, gehören folgende:

- Mindestens fünf Portionen Früchte und Gemüse pro Tag.
- Prüfen, ob der Verzicht auf Gluten eine Verbesserung bringt (auch ohne nachweisbare Zöliakie kann eine Glutensensitivität vorliegen).
- Eine Ernährung mit weniger, vor allem raffinierten, Kohlehydraten (Zucker, Reis, etc.) kann einen entzündungshemmenden Effekt haben.
- vermehrte Einnahme von Omega-3-Fettsäuren, wie im fettreichen Seefisch (eventuell auch durch die Einnahme von Kapseln). Diese Fettsäuren haben eine Signalfunktion im Körper und einen für die Psoriasis positiven Effekt auf die Entzündungsbotenstoffe. Es geht darum, ein günstiges Verhältnis von Omega-3- zu Omega-6-Fettsäuren herzustellen.
- Vermeiden von Übergewicht, Rauchen und Alkohol.

## Setzen Sie sich mit Ihren Lebens- und Ernährungsgewohnheiten auseinander!

Psoriasis ist eine chronisch entzündliche Autoimmunerkrankung mit einer multifaktoriellen Entstehung. Neben der genetischen Grundlage bestimmen mehrere Faktoren, ob eine Psoriasis ausbricht und wie sie verläuft. Auf diese Faktoren und den chronischen Entzündungsprozess im Körper können Psoriasis-Betroffene nicht nur mit Medikamenten Einfluss nehmen, sondern auch durch eine Änderung der individuellen Lebens- und Ernährungsgewohnheiten. Dies verlangt eine gewisse Achtsamkeit sich selbst gegenüber, die sich nicht nur auf die Psoriasis positiv auswirken kann, sondern auch auf das bei Psoriasis vorhandene, erhöhte Risiko für Diabetes mellitus Typ 2 und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Mit seinen Ausführungen hat Dr. Fouradoulas dazu ermutigt, diesen Schritt zu unternehmen.

## INFOBOX



**Dr. Marc Fouradoulas** ist Oberarzt der Abteilung Psychosomatik im Inselspital Bern. Die Psychosomatik beschäftigt sich mit der Wechselwirkung zwischen Geist und Körper, und dabei unter anderem auch mit Stressfolgeerkrankungen.

Hallo liebe Mitglieder! Dieses Mal Gabi's Schmankerl-Rezept



## Gefüllte Tomaten mit Blattspinat

**Zutaten für 4 Personen:** 450 g Blattspinat, etwa Oregano, 300 g Schafskäse, Salz, weißer Pfeffer, geriebene Muskatnuss, 6 mittelgroße Fleischtomaten, Fett für die Form.

**Zubereitung:** Spinat auftauen lassen, Oregano waschen, abzupfen und hacken. Spinat ausdrücken und grob hacken, Schafskäse zerkleinern und unter die Spinatmasse geben. Mit Oregano, Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Tomaten waschen und je eine Oberseite abschneiden. Tomaten aushöhlen, mit der Spinat-Schafskäsemasse füllen und in eine gefettete Auflaufform setzen. Die Tomatendeckel danebenlegen.

Im vorgeheizten Backrohr (E-Herd: 175°, Umluft-Herd: 150°, Gas: Stufe 2) ca. 30 Min. garen lassen

Gutes Gelingen! Eure Gabi

