

# **Es ist zum aus der Haut fahren**

Psoriasis aus Sicht der Westlichen und Traditionell Chinesischen Medizin

Diplomarbeit im Zuge der Ausbildung zur Ernährungsberaterin nach der Traditionell  
Chinesischen Medizin

Verfasserin: Mag. Christine Untermoser

## Inhaltsverzeichnis

Vorwort .....	3
Grundlegende Konzepte der Traditionellen Chinesischen Medizin .....	5
Yin und Yang .....	5
Die Grundsubstanzen .....	6
Qi (Energie) .....	6
Xue (Blut) .....	7
Jin Ye (Andere Körperflüssigkeiten) .....	8
Jing (Essenz) .....	8
Shen (Geist) .....	9
Die fünf Wandlungsphasen.....	9
Psoriasis in der westlichen Medizin .....	12
Definition .....	12
Erscheinungsformen .....	13
Psoriasis vulgaris.....	13
Andere Formen .....	13
Ursachen.....	14
Erbliche Disposition .....	14
Fehlfunktion des Immunsystems .....	15
Äußere Risikofaktoren .....	15
Innere Risikofaktoren.....	16
Westliche Behandlungsmethoden.....	17
Psoriasis in der chinesischen Medizin .....	18
Entstehung von Krankheiten – Allgemein .....	18
Entstehung von Psoriasis– betroffene Funktionskreise.....	20
Ursachen.....	21
Wind- Kälte .....	22
Wind-Hitze .....	22
Blut-Hitze .....	23
Blut-Trockenheit .....	23
Andere Formen .....	24
Ernährungsempfehlungen.....	25
Ernährungsempfehlungen bei Blut-Hitze .....	25
Ernährungsempfehlungen um Trockenheit zu befeuchten .....	27
Ernährungsempfehlungen um die Mitte zu stärken .....	28
Tee-Rezepte .....	30
Abschlussworte .....	31
Exkurs: persönlicher Erfahrungsbericht.....	33
Quellenverzeichnis: .....	35
Internetquellen.....	36

## Vorwort

Die meisten Kinder haben ein Ritual, um abends ins Bett zu gehen: gemeinsam mit einem Elternteil eine Gute-Nacht-Geschichte lesen, die Lieblingsserie zu Ende schauen, ein Lied anhören, gemeinsam Singen oder mit dem Kuscheltier schmusen. Eine meiner ersten Kindheitserinnerungen ist mein eigenes Gute-Nacht-Ritual: nach dem Zähneputzen und Pyjama anziehen hatte ich meine Mutter für kurze Zeit ganz für mich alleine – sie half mir beim Einschmieren. Liebevoll schmierte sie Abend für Abend die Salbe auf die gesamten Unterarme, vom Ellbogen bis zu den Handgelenken – eben dort, wo es den ganzen Tag juckte, schuppte, rot und stellenweise blutig gekratzt war.

Im Volksschulalter diagnostizierte unser Hausarzt Psoriasis, besser bekannt als Schuppenflechte – in unserer Familie keine neue Erkrankung, da auch meine Tante und mein Großonkel darunter litten. Meine Eltern waren „dankbar“, dass bei mir nur die Unterarme betroffen waren, meine Tante kämpfte zusätzlich zu den Stellen an den Gelenken mit einer hartnäckigen Form auf der Kopfhaut.

Die Salben und Cremes wechselten fast jährlich, sie waren mal weiß, mal durchsichtig, mal gelartig und mal flüssig und enthielten mal mehr und mal weniger Cortison. Doch eines hatten alle gemein: sie halfen nicht. Sie brachten Linderung, das Jucken wurde ertragbarer, die weißen Schuppen wurden zwar weniger, doch die Haut blieb dunkelrosa und sobald man mit den Salben aufhörte, waren die altbekannten Symptome wieder da.

Linderung brachten zwei Kuraufenthalte am Meer in Italien, doch das waren in unserem Binnenland nur temporäre Lösungen.

Meine Erlösung brachte die Pubertät. Wie durch Zauberhand wurden die betroffenen Stellen weniger und schrumpften auf die Größe von ein paar Quadratzentimetern. Mit fünfzehn waren meine Unterarme frei von Rötungen und Schuppen, dafür traten neue Stellen am Kopf und den Ohren auf.

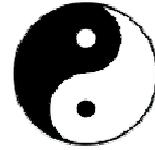
Mittlerweile bin ich über dreißig, meine Unterarme sind immer noch in Ordnung, auch die Stellen am Kopf sind verschwunden, „nur“ meine Fußknöchel sind betroffen – regelmäßiges Kratzen bis das Blut fließt, daran ändert auch die Vernunft eines erwachsenen Menschen nichts.

Die Motivation für die Wahl des Themas ist offensichtlich: Psoriasis begleitet mich bereits mein ganzes Leben und die Möglichkeit, dass diese Hautkrankheit zukünftige Mitglieder meiner Familie betreffen wird, besteht leider.

Ich möchte im Rahmen dieser Diplomarbeit aufzeigen, was die Ursachen für Psoriasis sowohl aus westlicher als auch aus TCM Sicht sind und wie man durch TCM Abhilfe schaffen kann.

Die vorliegende Arbeit gliedert sich in zwei Teile. Der erste Teil umfasst grundsätzliche Denkansätze und Begriffe aus der Traditionell Chinesischen Medizin. Der zweite Teil widmet sich im Speziellen der Psoriasis und zeigt sowohl die westliche als auch den chinesische Sichtweise dieser Krankheit.

# Grundlegende Konzepte der Traditionellen Chinesischen Medizin



## *Yin und Yang*

Das Yin-Yang-Zeichen (die sogenannte Monade) ist mittlerweile auch im Westen sehr bekannt und symbolisiert Beziehungspaare wie männlich-weiblich, hell-dunkel, Tag-Nacht, aktiv-passiv.

Yin und Yang bilden eine Einheit, sie stellen unterschiedliche Wertigkeiten dar, diese werden jedoch nie bewertet, weil sie einander bedingen und zusammengehören.

Wichtig war allein das Gleichgewicht, in dem sich die beiden befanden, da ein Ungleichgewicht immer als schädlich angesehen wird.

(vgl. Hecker et al. 2003, S.37)

Jedoch ist es in der chinesischen Denkweise zu wenig, Yin und Yang auf die Symbolik von männlich und weiblich zu beschränken.

Yin entspricht dem materiellen Prinzip und stellt alles Stoffliche dar. Es kann als Überbegriff für die Substanz des Lebens gesehen werden, gilt als materiell erhaltend und trägt somit gleichzeitig das Potential in sich, aus dem Leben hervorgeht. Dieses Potential ist Qi, eine nicht stoffliche Kraft und eine Form des Yang.

Yang ist das Feinstoffliche, das Energetische und funktionell dynamische. Die energetische Ausformung davon ist das Qi der Lebensenergie. Aus moderner Sicht kann diese Qi als jene Energie bezeichnet werden, die bei Stoffwechselprozessen als Wärme im Körper entsteht.

(vgl. Wolkenstein et al, 2010, S. 36f)

Yin und Yang treten kaum in reiner Form auf, sondern fast alle Menschen tragen eine Mischung der beiden Elemente in sich. Auch die Mischung ist nicht konstant und die Kunst besteht darin, die Elemente individuell ausgewogen und in Harmonie zu halten.

## **Die Grundsubstanzen**

### **Qi (Energie)**

Qi kann wie im vorherigen Kapitel beschrieben als Lebensenergie beschrieben werden, wobei es wichtig ist, dass damit nicht nur Energetisches, sondern auch Stoffliches.

Qi ist die treibende Kraft des Menschen, ohne das kein Leben möglich wäre. Es ist verantwortlich für alle Aktivitäten und Funktionen im Körper, sammelt sich in den Organen und fließt in den Meridianen, den Energieleitbahnen im Körper.

Das Qi ist unter anderem der Ursprung aller willentlichen Aktivitäten wie Sprechen, Laufen oder Lesen. Es regelt aber auch jene Aktivitäten, die der Mensch nicht willentlich steuert wie die Herztätigkeit, die Verdauung oder Atmung.

Es bewegt, wärmt, hält, schützt und ist der Katalysator bei der Umwandlung von Nahrung und Luft in lebenswichtige Körpervorgänge geht.

Es ist wichtig, dass das Qi ungehindert im Körper fließen kann, damit es alle Bereiche harmonisch durchströmen und versorgen kann. Sollte der Qi-Fluss aus irgendwelchen Gründen nicht mehr ungehindert sein, kann es zu Erkrankungen kommen.

Einen Überfluss an Qi kann es nicht geben, jedoch kann es zu Mangel kommen, der sich allgemein in Müdigkeit, Blässe und Kältegefühl äußern kann.

(vgl. Hecker et al. 2003, S.41f)

Blut und Qi sind so untrennbar wie Yin und Yang. Wenn sie getrennt werden, dann kann sich das Blut nicht bewegen und dem Qi fehlt die Grundlage, die Trägersubstanz und somit kann es kein Leben geben.

Durch die Aktivität der Lunge wird die Zirkulation des Blutes ausgelöst, die das Qi durch den Körper befördert was wiederum die Aktivität der Lunge auslöst.

Kommt es im Qi-Fluss zu einer Blockade, hemmt dies auch den Kreislauf des Blutes und erschöpft wiederum das Qi. Diese Unausgeglichenheit kann zu Krankheiten führen.

(vgl. Beinfield et al, 2005, S. 79f)

## **Xue (Blut)**

Xue kann mit dem Begriff Blut übersetzt werden.

In der westlichen Medizin ist damit jene Körperflüssigkeit gemeint, die innerhalb der Blutgefäße strömt und biochemisch und histologisch präzise definiert werden kann.

Die chinesische Idee von Xue beschränkt sich aber nicht auf rein physische Substanz sondern geht darüber hinaus.

Blut entsteht nach der TCM durch die Umwandlung von Nahrung. Mithilfe des Milz-Qi wird der feinstoffliche Anteil der Nahrung aufwärts zur Lunge transportiert, wo es sich mit der Luft vereint. Daraus entsteht das sogenannte Sammel-Qi, aus dem durch weitere Umwandlung Nähr-Qi hervorgeht. Dieses vermengt sich mit den Körperflüssigkeiten und bildet somit Xue, das Blut. Gemeinsam mit dem Atem-Qi bewegt das Herz-Qi das Xue durch den Körper.

(vgl. Hecker et al. 2003, S.43f)

Die Aufgaben des Blutes sind vielfältig: einerseits nährt und befeuchtet es unseren Körper, andererseits stellt es auch die Basis für Shen, unseren Geist dar.

Wenn nicht genug Blut vorhanden ist, führt dies zu Blutmangel. Die Symptome dafür sind beispielsweise:

- Lichtempfindlichkeit der Augen, Nachtblindheit, Augenflimmern
- Eingeschlafene Gliedmaßen, Neigung zu Muskelkrämpfen
- Blasse Gesichtshaut, stumpfe Haare
- Menstruationsstörungen
- Schlafstörungen
- Emotionale Unausgeglichenheit und Dünnhäutigkeit

(vgl. Temelie 2009, S.38)

## **Jin Ye (Andere Körperflüssigkeiten)**

Der Begriff Jin Ye kann mit dem Wort Körperflüssigkeiten übersetzt werden, muss aber umfassender gesehen werden als der westliche Begriff.

Jin Ye steht für jene Arten von Körperflüssigkeiten, die von lebenden Körperzellen ausgeschieden werden.

Jin steht für die leichtere, klare eher yang-bezogene und dynamische Fraktion. Ye ist trüber, dichter und hat eher Yin Aspekte.

Genau wie Blut zirkuliert auch Jin Ye im Körper und versorgt Organe und Gewebe mit Nahrung und Feuchtigkeit.

Jin Ye umfasst unter anderem Tränen, Schweiß, Speichel, Milch, Nasen-, Magen- und Genitalsekrete.

(vgl. Ross 1984, S. 32)

Wenn nicht genug Körpersäfte vorhanden sind, kann dieser Säftemangel zu einer Austrocknung von Organen und Geweben führen.

## **Jing (Essenz)**

Der chinesische Begriff ist nicht einfach zu übersetzen, doch das Wort Essenz trifft die Bedeutung.

Diese Essenz hat zwei Ursprünge: einerseits das vorgeburtliche Jing das man als Erbgut sehen kann. Zum Zeitpunkt der Zeugung geben beide Elternteile ihr genetisches Erbe an das Kind weiter, woraus sich die individuelle Konstitution sowohl auf psychischer als auch auf physischer Ebene ergibt.

Andererseits hat die Essenz ihren Ursprung im nachgeburtlichen Jing auch Nähr-Qi genannt, das aus Nahrung und gesunder Lebensweise gewonnen wird.

Aus diesen beiden Anteilen setzt sich das Essenz-Jing oder die Eigentliche Nierenessenz zusammen und ermöglicht die Bildung von Blut, Knochen, Gehirn, Mark und Sperma und ist außerdem zuständig für Wachstumsprozesse, körperliche und geistige Entwicklung und Fortpflanzung.

(vgl. Hecker et al. 2003, S.45f)

## Shen (Geist)

Der Shen entsteht auf ähnliche Weise wie das Jing: beide Elternteile geben ihren Anteil als vorgeburtliches Shen mit und nach der Geburt kann der Geist im Verlauf des Lebens weiter auf- und ausgebaut werden.

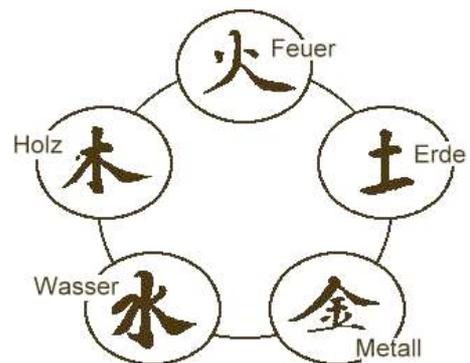
Qi, Jing und Shen werden in der TCM als die „Drei Schätze“ bezeichnet, weil sie den gleichen Ursprung haben und sehr eng miteinander verbunden sind.

Im Gegensatz zur westlichen Denkweise hat Shen auch einen materiellen Aspekt und ist weniger im Gehirn, sondern im Herzen zu suchen.

Dem Shen werden die Intuition, der Wille, die Unterbewußtsein, das Bewusstsein und die gedankliche Verarbeitungsfähigkeit zugeordnet.

(vgl. Hecker et al. 2003, S.47f)

## Die fünf Wandlungsphasen



Jede der fünf Wandlungsphasen ist ein Symbol für bestimmte Funktionen und Qualitäten.

Die fünf Phasen entsprechen der Wandlung der Jahreszeiten oder der Wandlung der Lebenszyklen eines Menschen. Die Abschnitte folgen einander zyklisch, die eine geht aus der vorangegangenen hervor und wird ihrerseits durch einen nachfolgenden Abschnitt beendet.

(vgl. Heider de Jansen 2006, S. 146)

Das Holz steht für den Frühling, die Dynamik und die damit verbundene expressive Kraft.

In den Phasen der menschlichen Entwicklung entspricht dies der Kindheit und der Entfaltung der Persönlichkeit.

Die Dynamik dieses Elements sind die Leber und die Gallenblase zugeordnet. Im westlichen Sinn hat die Leber vielfältige Aufgaben im Stoffwechsel, der Verdauung und der Blutbildung. In der chinesischen Medizin hat sie die Funktion des Generals, der alle Organe unter Kontrolle hält. Die Gallenblase unterstützt durch die bereitgestellten Gallensäfte bei der Fettverdauung, im chinesischen Sinne gibt sie Mut zur Initiative.

Das Feuer steht für den Sommer, die Energie und damit verbundene Lebensfreude. In der Phase der menschlichen Entwicklung steht dies für das Teenager-Alter und das Heranreifen.

Die Dynamik dieses Elementes sind das Herz und der Dünndarm zugeordnet. Im westlichen Sinn pumpt das Herz das Blut durch den Körper und garantiert so die Versorgung aller lebensnotwendigen Prozesse. In der chinesischen Medizin steht das Herz für den Regenten, der alle Funktionen im Körper lenkt. Weiters beherbergt das Herz den Shen (Geist), der für Verstand, geistige Klarheit und Esprit steht. Die Energie für diese Abläufe stellt der Dünndarm zur Verfügung, der einerseits die Nahrung in Wertvolles und Unbrauchbares teilt und auch auf der mentalen Ebene Brauchbares, Richtiges von Unrichtigem für uns trennt.

Die Erde steht für den Spätsommer, der Erntezeit und ist das Zentrum der fünf Wandlungsphasen.

In der Phase der menschlichen Entwicklung steht dies für unsere Lebensmitte, in der sich die Menschen etablieren.

Die Dynamik dieses Elements sind die Milz und der Magen. Der Magen ist unser Kochtopf und in ihm kommen alle Nahrung und Getränke zusammen. Er verteilt die Nährstoffe, wobei die Wertvollen über den Dünndarm zur Milz gelangen. Dieser Ablauf stellt die Grundlage für die Herstellung von Qi, unserer Energie dar und der Mensch spürt diese in Form von Wärme, Leistungsfähigkeit und Kraft.

Im chinesischen Sinne handelt die Milz wie eine Mutter, die sich darum kümmert, dass die Familie ausreichend versorgt ist.

Das Metall steht für den Herbst, den damit beginnenden Rückzug nach Innen und die Umstellung auf die folgende Ruhephase.

In der Phase der menschlichen Entwicklung steht dies für das Alter und der damit verbundenen Phase der inneren Bestandsaufnahme.

Die Dynamik des Elements sind die Lunge und der Dickdarm. Beide selektieren Brauchbares von Unbrauchbaren und haben zudem in unmittelbarer Verbindung zu Haut und Schleimhäuten.

Das Wasser steht für den Winter, den Rückzug und die Entschleunigung.

In der Phase der menschlichen Entwicklung steht dies für das hohe Alter und dem Verlangen nach Ruhe und Entschleunigung.

Die Dynamik des Elements sind die Niere und die Blase. Westlich betrachtet steuert die Niere den Urogenitaltrakt, sie ist verantwortlich für Hormone, Reproduktion, den Knochenstoffwechsel und die Ausscheidung von Harn. Im chinesischen Sinn speichert sie unsere vitale Energie, die Essenz (Jing) die unsere Konstitution bestimmt. Zudem beherbergt sie das Feuer des Lebens, das als Kraftgenerator zwischen den Nieren angesiedelt ist.

(vgl. Wolkenstein et al, 2010, S. 28ff)

# Psoriasis in der westlichen Medizin

## **Definition**

Klinische Definitionen lauten:

„Psoriasis, Synonym psoriasis vulgaris, sog. Schuppenflechte; bei hellhäutigen Menschen häufige Hauterkrankung mit polygener Vererbung und multifaktorieller Auslösung“

(Pschyrembel 1998, S. 1312)

„Psoriasis ist erblich, nicht ansteckend, einmal ausgebrochen meist lebensbegleitend, behandelbar aber nicht heilbar, selten tödlich. Insbesondere bei schweren Formen kommt es zu erheblicher körperlicher, psychischer und sozialer Belastung mit Einschränkung der Lebensqualität.“

(Rassner 2009, S. 50f)

So wird streng klinisch jene Hautkrankheit beschrieben, die zwischen ein und drei Prozent der Bevölkerung betrifft und somit eine der häufigsten Hauterkrankungen unserer Breiten ist.

Die Schuppenflechte ist weltweit verbreitet, allerdings gibt es deutliche regionale Unterschiede: Etwa 2–3 % der Bevölkerung in Mitteleuropa sind betroffen, während der Anteil in den USA bei ca. 4–5 % liegt. Bei Inuit, Indianern, Schwarzafrikanern und Aborigines kommt die Psoriasis so gut wie nicht vor; in Japan und der Volksrepublik China liegt die Krankheitshäufigkeit zwischen 0,025 und 0,3 %. Am häufigsten ist sie unter Kasachen (bis 12 %).

(vgl. <http://de.wikipedia.org/wiki/Schuppenflechte>)

Zwischen Männern und Frauen gibt es betreffend der Häufigkeit keinen Unterschied, beide Geschlechter sind gleichermaßen betroffen. Die Anlage dafür wird auf mehreren Genen (polygenetisch) vererbt, die eigentliche Hauterscheinung jedoch nicht. Trägt ein Elternteil die Veranlagung von Psoriasis in sich, liegt die Wahrscheinlichkeit der Vererbung an das Kind bei 10-20%. Wenn beide Elternteile betroffen sind, erkranken 50% der Kinder.

(vgl. Achenbach 1997, S. 177)

Es ist zum aus der Haut fahren – Hilfe bei Psoriasis durch TCM, 2013  
© Mag. Christine Untermoser

## **Erscheinungsformen**

### **Psoriasis vulgaris**

Nicht alles, was auf der Haut rot erscheint, juckt und schuppt, ist Psoriasis, jedoch haben 95% aller betroffenen „gewöhnliche Schuppenflechte“ (psoriasis vulgaris). Bei dieser Form der Schuppenflechte kommt es zu einzelnen, etwa stecknadelgroßen geröteten Hautstellen, die sich klar von der Umgebung abgrenzen. Diese Hautstellen beginnen zu wachsen und können sich mit anderen Stellen verbinden. Auf den rosafarbenen bis roten Hautflecken bilden sich trockene, silbern glänzende Schuppen. Das wachsartige Schimmern entsteht durch Reste von Blutserum, weißen Blutkörperchen und stark lichtbrechenden Körnchen in den einzelnen Schuppen. Diese Schuppen lassen sich leicht abkratzen und darunter liegt eine glatte, rot glänzende Hautoberfläche. Dieses leichte Lösen der Schuppen erinnern an das Abkratzen von Wachs an einer Kerze, weshalb die Erscheinung den Namen Kerzenfleck erhalten hat. Nach dieser Schicht lassen sich keine Schuppen mehr ohne Gewalt ablösen und darunter sind die Kapillarspitzen (die kleinste Form der Blutgefäße) geöffnet. Ein typisches Kennzeichen ist daher, dass sich nach dem Kratzen die Oberfläche nicht sofort mit Blut überzieht, sondern punktförmige Blutropfen entstehen.

Nach einiger Zeit erreicht die Psoriasis ihre stabile Phase, die betroffenen Hautstellen wachsen nicht mehr und verblassen bzw. können sogar verschwinden. Da sie Krankheit aber schubweise auftritt, können die Stellen erneut bzw. auch an anderen Stellen auftreten.

Der Krankheitsverlauf ist mit einem mehr oder weniger starken Juckreiz verbunden. (vgl. Geiss 1990, S. 11f)

### **Andere Formen**

Der Inhalt dieser Arbeit beschäftigt sich mit dem Krankheitsbild der Psoriasis vulgaris, der Vollständigkeit halber möchte ich andere Erscheinungsbilder von Psoriasis kurzgefasst auflisten:

- Psoriasis generalisata (psoriatische Erythrodermie): diese Sonderform kann sich aus der „gewöhnlichen Schuppenflechte“ entwickeln oder kann

unabhängig davon entstehen. Bei dieser Form ist der Körper vollständig mit Herden bedeckt.

- Psoriasis Pustulosa: Bei dieser Form gibt es zwei Typen. Der Typ Königsbeck-Barber weißt stecknadelkopfgroße und größere Eiterbläschen an Handtellern, Außenseiten der Fußsohlen und an der Ferse auf.  
Beim Typ Zumbusch treten massiv eitrig-pustulöse Pusteln am ganzen Körper auf und der Betroffene hat oft hohes Fieber mit Schüttelfrost
- Psoriasis arthropathica: geschätzte 5-7% der an Psoriasis Erkrankten sind von dieser entzündlichen-rheumatischen Form betroffen. Der Verlauf ist chronisch und es können Deformierungen der Gelenke oder Knochen oder schmerzhaftes Verrenken auftreten
- Nagelpsoriasis: diese kann entweder allein oder in Kombination mit einer anderen Psoriasisform auftreten. Typische Kennzeichen sind kleine Dellen mit einem Durchmesser von 1 bis 2mm auf den Nägeln, sogenannten Tüpfeln. Die verdickten Nägel sind bräunlich bis grünschwarz und können sich in schweren Fällen sogar abheben.

(vgl. Pschyrembel 1998, S. 1312ff; Geiss 1990, 12ff)

## ***Ursachen***

### **Erbliche Disposition**

Bei Schuppenflechte wird eine familiäre Häufung beobachtet, man folgert daraus, dass sie zu einem erheblichen Anteil erblich bedingt ist. Beispielsweise liegt das Risiko eines eineiigen Zwillings eines Betroffenen, ebenfalls zu erkranken, bei 70 %.

Über den Vererbungsmodus gibt es in der Wissenschaft keine Einigkeit, man stellte jedoch fest, dass es kein einzelnes Psoriasis-Gen gibt sondern dass die Hautkrankheit durch das Zusammenwirken von Varianten verschiedener Gene und Umwelteinflüssen ausgelöst wird sodass manche Menschen empfänglicher für den Ausbruch der Krankheit sind als andere.

Eine ruhende Psoriasis muss also nicht immer ausbrechen, doch es gibt Faktoren, die den Ausbruch bei Erbmalträgern provozieren können.

## **Fehlfunktion des Immunsystems**

Psoriasis ähnelt einer Autoimmunerkrankung, bei der ein Hautmolekül mit einem Fremdkörper verwechselt wird, so dass dieses durch das Immunsystem angegriffen wird. Das Molekül antwortet auf diesen Angriff durch eine übertriebene Reaktion. Die Klassifikation der Psoriasis als eine Autoimmunerkrankung ist allerdings umstritten. Es ist unumstritten, dass jene Gruppe von weißen Blutzellen, die der Immunabwehr dient (T-Zellen), bei Hautschädigungen der Psoriasis eine zentrale Rolle spielt, für die Rolle der selbstreaktiven T-Zellen gibt es jedoch keinen Beweis.

(vgl. <http://www.psorinfo.de/Ursachen-der-Psoriasis>)

## **Äußere Risikofaktoren**

Wie oben beschrieben muss Psoriasis nicht bei jedem Erbmaterialträger ausbrechen, das Auftreten kann aber durch unterschiedliche Einflüsse explosionsartig ausgelöst werden.

Bei manchen genügt ein kleiner Schnitt, die als auslösend wirken oder bereits vorhandene Krankheitsherde zum erneuten Aufflammen bringen. Das gilt auch für Kratzwunden, die durch den Juckreiz und das Schuppenabkratzen der Haut entstehen.

Auch Sonne, Höhensonne und Solarium können ein auslösender Faktor sein oder vorhandene Psoriasis verschlimmern. Was dem einen gut tut, kann dem anderen schaden. So ist es bei vielen Betroffenen so, dass UV-Strahlen eine Besserung bringen können, bei anderen wiederum kommt es zur Verschlechterung.

Weiters hat man festgestellt, dass diverse Infektionskrankheiten als Mitauslöser anzusehen sind. Beispielsweise fand eine italienische Studie eine Krankheitshäufigkeit von 18 Prozent mit latenter Tuberkuloseinfektion unter gut 400 an Psoriasis Erkrankten.

(vgl. <http://de.wikipedia.org/wiki/Schuppenflechte>)

Eine finnische Studie lieferte das Ergebnis, dass bei 36% von hospitalisierten Psoriasispatienten eine akute Infektion der Luft- bzw. Urinwege oder eine Infektionen

der Haut durch Bakterien dem Ausbruch oder der Verschlimmerung der Krankheit vorhergingen.

(vgl. Lassus et al 1966, S. 238f).

## **Innere Risikofaktoren**

In vielen Quellen wird die Ernährung als Risikofaktor für das Ausbrechen oder die Verschlimmerung gesehen. Besonders scharf gewürzte Speisen und Alkohol werden in der westlichen Literatur als kritisch gesehen. Die im Internet zu findenden Ernährungsempfehlungen sind zahlreich, jedoch sind sich nicht immer einig. Viele Lebensmittel werden gestrichen und fasst man alle Empfehlungen zusammen, ist die Auswahl der Nahrungsmittel sehr klein.

Aus chinesischer Sicht absolut ungeeignet ist die Bircher-Brenner Diät. Bei dieser Diät ist nur Rohkost erlaubt, das ganz frisch zubereitet werden muss wie zum Beispiel Gerichte aus nicht erhitzten Vollgetreidekörnern. Salate sollen mit Zwiebel und Knoblauch verfeinert werden.

Abgesehen von der Bekömmlichkeit unterschiedlichster „Diäten“ ist ihnen jedoch gemein, dass sie nicht erklären, warum eine bestimmte Lebensmittelgruppe gestrichen wird.

Auch Stress kann als Risikofaktor gesehen werden. Zwar zählt Psoriasis nicht zu den typischen psychosomatischen Krankheiten, dennoch spielen emotionaler und physischer Stress eine wesentliche Rolle. Auch Depressionen oder stark belastende Schicksalsschläge können auslösend wirken.

Weiters kann die Einnahme von starken Medikamenten wie zum Beispiel Betablocker gegen bestimmte Herzkrankheiten oder Lithium gegen psychische Erkrankungen Psoriasis beeinflussen.

Aber nicht nur die Einnahme, sondern auch das plötzliche Absetzen kann als Krankheitsauslöser erscheinen.

(vgl. Geiss 1990, S. 21f, S. 62)

## **Westliche Behandlungsmethoden**

Vorwiegend wird in der westlichen Medizin mit Präparaten zur äußerlichen Anwendung gearbeitet, die das Hautbild verbessern aber nicht auf die Ursache der Psoriasis eingehen.

Lange Zeit wurde in der Behandlung von Psoriasis bevorzugt Kortison eingesetzt, weil es „so schön schnell“ hilft. Kortison ist ein körpereigenes Hormon, das in der Nebennierenrinde produziert wird. Es kann auch synthetisch hergestellt werden und wurde aufgrund seiner entzündungshemmenden Eigenschaften sehr gelobt. Doch bald folgte die Ernüchterung: abgesehen von Nebenwirkungen wie Verdünnung der Oberhaut, erhöhte Verletzbarkeit und Erweiterung von Blutgefäßen können kortisonhaltige Substanzen Eiterungen der Psoriasisherde begünstigen und zudem treten nach beendeter Therapie die Herde schneller und oft auch schlimmer als zuvor wieder auf.

Heute umfasst die Symptombehandlung Salben, Cremes, Lösungen, Shampoos oder Badezusätze, deren Inhaltsstoffe im ersten Schritt die Schuppen ablösen sollen. Danach werden Substanzen aufgetragen, deren Inhaltsstoffe die Schuppenbildung positiv beeinflussen und der anomale Zellentwicklung entgegenwirken sollen.

Die innerliche Behandlung durch Medikamente kommt bei der gewöhnlichen Psoriasis nicht vor, sondern wird aufgrund der starken Nebenwirkungen nur bei schweren Formen der Krankheit in Erwägung gezogen.

Zusätzlich gibt es noch die Lichttherapie, in der Psoriasis gezielt UV-Strahlung ausgesetzt wird und Klimatherapie, da viele Patienten feststellten, dass das Meeresklima des Südens und der Nord- und Ostsee aber auch das Hochgebirgsklima Besserung bringt. Die Klimamediziner können jedoch nicht sagen, welcher Wetterfaktor die Besserung des Hautbefundes bringt: Licht, Wärme, Wind, UV-Strahlen, Luftdruck, Salzwasser, allgemeine Entspannung oder die Kombination. Zudem ist die Eignung dieser Therapieformen sehr individuell, da es Patienten gibt, die auf diese Faktoren mit Verschlechterung reagieren (s. oben).

(vgl. Achenbach 1997, S. 180ff)

# Psoriasis in der chinesischen Medizin

## *Entstehung von Krankheiten – Allgemein*

Die westliche und chinesische Herangehensweise an Krankheitsursachen ist sehr unterschiedlich.

Die westliche Medizin betrachtet die Entstehung von Krankheiten üblicherweise unter den Gesichtspunkten der Biochemie und Bakteriologie. Der Patient wird nicht als Ganzes gesehen sondern der auslösende Faktor einer Krankheit wird isoliert betrachtet.

Die chinesische Medizin wiederum betrachtet den Menschen als Gesamtheit. Als Endziel steht immer Harmonie, nicht nur in sich selbst, sondern auch mit der Natur und Gesellschaft. Der chinesische Denkansatz geht davon aus, dass eine Krankheit eine Störung der Harmonie darstellt, weshalb sich die chinesische Medizin auf die Muster der Disharmonien richtet. Es wird nicht streng zwischen Ursache und Wirkung differenziert sondern es wird die Gesamtheit aller mitbeteiligten Faktoren miteinbezogen.

Jene Faktoren, die mit dem Ursprung einer im Körper auftretenden Disharmonie verbunden sind, werden als Krankheitsfaktoren bezeichnet. Abhängig davon, wo diese Faktoren entstehen, unterscheidet man zwischen klimatischen Faktoren, die in der Umwelt entstehen, emotionalen Faktoren, die im Körper entstehen und epidemischen Faktoren.

Man unterscheidet sechs klimatische Faktoren:

- Wind
- Kälte
- Hitze
- Nässe
- Trockenheit
- Sommerhitze

Das Klima wird in der TCM als die wichtigste äußere Quelle für mögliche Krankheitsursachen gesehen. Es gehört nun mal zum Leben, dass es immer wieder

zu Schwankungen im klimatischen Bereich kommt und diese Schwankungen müssen ausgeglichen werden.

Ist der Körper gesund und stark, das Yin und Yang im Gleichgewicht und das Qi im Fluss, werden klimatische Schwankungen, sofern sie nicht zu lange anhaltend und zu extrem sind, keinen Einfluss auf die Gesundheit haben.

Besteht innerhalb des Körpers jedoch eine Disharmonie und der Körper, besonders das Wei Qi (das Abwehr-Qi) ist geschwächt, können die klimatischen Faktoren über Haut, Nase oder Mund in den Körper eindringen. Der eingedrungene (=pathogene) Faktor kann eine Krankheit verursachen, sofern er stärker als das Abwehr-Qi ist.

Auch emotionales Ungleichgewicht beeinflusst den menschlichen Körper indem die harmonische Funktion der Organe gestört wird, die Bildung der Substanzen nicht reibungslos ablaufen und in Folge dessen nicht weitergeleitet werden kann.

Zu den emotionalen Faktoren gehören

- Angst: kurzfristig und zeitlich begrenzt hat Angst bezüglich des Überlebens seinen Sinn. Durch den kontinuierlichen Stress des modernen Lebens ergibt sich jedoch ein Dauerzustand von Angst und Furchtsamkeit
- Wut: äußert sich in gewalttätigen Ausbrüchen von Emotionen. In unserer Gesellschaft gilt es jedoch seine Emotionen zu kontrollieren und daher werden diese Ausbrüche im Regelfall unterdrückt, was zu Frustration und Blockaden führt  
Wut schadet dem Funktionskreis Leber, da sie das Qi aufsteigen lässt und somit die natürliche Wirkrichtung dieses Funktionskreises verstärkt
- Freude: Glückliche sein ist das wunderbare Gefühl der Leichtigkeit und Erleichterung. Ein Übermaß an Freude sorgt allerdings für Verwirrung unseres Geistes, das Fehlen von Freude geht mit Apathie und Verlust der Lebensfreude einher
- Trauer: entspricht dem Schmerz über einen Verlust und dem Schmerz des Loslassens. Die Emotion Trauer schädigt die Lunge und führt zum Austrocknen der Lebenssäfte.
- Grübeln: wird mit Nachdenklichkeit, Versenkung oder Meditation verbunden. Eine übertriebene geistige Anstrengung beeinträchtigt allerdings die an der Verdauung beteiligte Umwandlungs- und Transportfunktion.

- Kummer: Sorgen führen immer zu einer Verknotung des Qi wodurch jede Bewegung stagniert. Kummer bedeutet somit immer Stillstand
- Schreck: durch diese Emotion zerstreut sich unser Geist, wir sind im Schreck nicht mehr Herr unserer Sinne und das Qi verstreut sich und geht verloren.

Diese Emotionen befinden sich im ständigen Fluss, sie steigen an und fallen ab und vermischen sich untereinander.

Epidemische Faktoren sind jene Faktoren, die plötzlich beginnen und eine hohe Ansteckungsgefahr mit sich bringen wie zum Beispiel Masern oder Windpocken. Sie treten über Mund und Nase ein und haben einen dramatischen Krankheitsverlauf.

### ***Entstehung von Psoriasis– betroffene Funktionskreise***

In der chinesischen Medizin spricht man von Bai Bi, der Silberschuppenkrankheit, weißer Dolchwunde oder Schlangenlaus.

Bei Hauterkrankungen wie Psoriasis kommen insbesondere die Funktionskreise mit einem engeren Bezug zur Haut als maßgeblich beteiligt in Frage. Dazu gehören:

- Funktionskreis Lunge: die Lunge stellt den Meister des Qi dar und herrscht nicht nur über die Atmung, sondern kontrolliert auch die Leitbahnen und Blutgefäße, kontrolliert das Absteigen und Verteilen, regelt die Wasserwege und kontrolliert die Haut und Körperhaare. Die Lunge befeuchtet und versorgt die Haut und reguliert die Temperatur.
- Funktionskreis Milz herrscht über die Transformation und den Transport, sie kontrolliert die Muskeln und vier Extremitäten, kontrolliert das aufsteigende Qi und hält die Organe an ihrem Platz. Zudem kontrolliert sie das Blut. Durch ihre Aufgabe als Umwandler transformiert sie auch Schleim und kann somit Bezug zu allen Hauterscheinungen mit Schleim-, Sekret- oder Flüssigkeitsbildung haben.

- Funktionskreis Herz wird dem Element Feuer zugeordnet und hat engen Bezug zu Blut und damit auch zu trockener, schuppender und geröteter Haut, die als Zeichen von Hitze in der Blutschicht interpretiert werden kann. Es steht an der letzten Stufe bei der Bildung des Blutes und regiert dieses. Das Herz steht außerdem in Beziehung zu emotionalen Belastungen. Diese können zu „Hitze“ im Körper führen, die bis in die Ebene des Blutes vordringen kann. Diese Hitze kann sich wiederum an der Haut mit entsprechenden Symptomen zeigen.

Die Ebene des Blutes spielt bei Psoriasis eine wesentliche Rolle. Typische Symptome wie Entzündungserscheinungen, Rötungen und Wärme werden als Bluthitze gedeutet und da die Hitze im Körper bzw. im Blut irgendwo seinen Ausgang finden muss, erfolgt dies über die Haut.

### ***Ursachen***

Der Ursprung von Psoriasis liegt in der Nähr- und Blutebene. Durch die Schwäche in diesem Bereich gelingt es äußeren Faktoren wie Wind und Feuchtigkeit, über die Haut einzudringen und es kommt zu innerer Hitze, Blut-Hitze, Blut-Stagnation und Bluttrockenheit. Die Oberfläche der Haut kann nicht mehr richtig ernährt werden.

Anfänglich können Attacken von Wind-Kälte und Wind-Hitze beteiligt sein. Auch kann bereits eine Nässe-Hitze vorhanden sein, die sich in der Haut oder im Gewebe sammelt und zu Schädigungen führen kann.

Mit Fortschreiten der Psoriasis wandelt sich Wind-Kälte, Wind-Hitze oder Nässe-Hitze in Hitze um, diese verbraucht und verletzt das Qi und das Blut, sodass Blut-Mangel und Blut-Trockenheit entsteht.

Durch die Stagnation von Hitze im Blut oder durch die deutliche Verschlechterung von Feuchte Hitze kommt es zur Bildung von Entzündungen auf der Hautoberfläche.

## **Wind- Kälte**

Wind-Kälte, die sich an der Haut festhält, behindert die ungehinderte Verbreitung des Qi und dadurch kann die Haut nicht mehr genügend ernährt werden.

Meist steht diese Disharmonie am Beginn einer Erkrankung und kann Auslöser bei Psoriasis bei Kindern sein.

Für uns erkennbare Symptome sind blassrote Hautstellen, weiße, dicke, leicht abzulösende Schuppen, ein minimaler Juckreiz und die Verschlimmerung im Winter. Die Zunge ist blass und hat einen dünnen Belag, der Puls ist oberflächlich, straff bzw. gespannt.

Das Therapieprinzip für Psoriatiker lautet in diesem Fall Wind zerstreuen und Kälte vertreiben (ohne zu hitzen) und zusätzlich das Blut nähren und die Trockenheit befeuchten.

## **Wind-Hitze**

Auch Wind-Hitze steht meist zu Beginn der Erkrankung.

Durch Wind-Hitze kommt es zu einem Ungleichgewicht zwischen der Abwehr- und Nährebene, der Fluss von Qi und Blut wird unterbrochen und äußere Faktoren können in die Haut eindringen.

Im späteren Krankheitsverlauf kann sich die Wind-Hitze in Hitze umwandeln und es wird Qi und Blut verbraucht. Dadurch kommt es zu Blut-Mangel und Blut-Trockenheit und somit auch zu einer Verschlechterung des Krankheitsbildes-

Für uns sichtbar sind rote bzw. dunkelrote Hautstellen, die sich rasch und fallweise auch am Kopf ausbreiten. Die silbrig-weißen Schuppen lassen sich leicht ablösen und hinterlassen Blutungen. Zusätzlich tritt starker Juckreiz auf.

Die Zunge ist normal oder rötlich an den Zungenspitzen und hat einen dünnen, gelben Belag, der Puls ist oberflächlich und schnell.

Das Therapieprinzip lautet Wind zerstreuen und die Oberfläche befreien, Hitze klären und das Blut kühlen.

## **Blut-Hitze**

Durch das Eindringen des äußeren Faktors Wind und Feuchtigkeit kommt es zu einer inneren Hitze und Bluthitze. Die Oberfläche kann nicht mehr richtig ernährt werden und es kommt zu einer krankhaften Veränderung der Haut. Diese Form kommt vorwiegend bei jüngeren Menschen (vor dem 40. Lebensjahr) vor.

Die roten Hautstellen vermehren sich schnell und breiten sich großflächig aus, die Schuppen lassen sich leicht ablösen und die Blutung auf der Hautstelle darunter ist ebenfalls leicht auszulösen. Gelegentlich kommt es zu starkem Juckreiz und Brennen und allgemein kommt es zu einer Verschlimmerung im Sommer.

Die Zunge ist rot und hat einen dicken, gelblichen Belag, der Puls ist schnell, voll und groß.

Das Therapieprinzip lautet Wind vertreiben, Blut kühlen und Feuchtigkeit klären.

## **Blut-Trockenheit**

Die Entstehung der Blut-Trockenheit liegt darin, dass sich eine lang bestehende Qi-Stagnation in innere Hitze verwandelt, die Blut und Körperflüssigkeiten verbraucht und dadurch die Haut nicht ausreichend ernährt werden kann.

Die Hautstellen sind blass und chronisch unverändert, die Hautschuppen sind dünn, die Blutung dieser Stelle ist nur schwer auslösbar und es gibt keinen bis sehr geringen Juckreiz. Hauptmerkmal ist, dass das Hautbild zu einem chronischen Zustand übergegangen ist.

Die Zunge ist blass und hat einen dünnen, weißen Belag, der Puls ist schwach und dünn.

Es gilt, das Blut zu nähren und die Trockenheit zu befeuchten.

## Andere Formen

Wie bereits erwähnt beschäftigt sich diese Arbeit mit dem Krankheitsbild der Psoriasis vulgaris, der gewöhnlichen Schuppenflechte.

Die bisher erwähnten Ursachen gehen mit dem westlichen Krankheitsbild dieser Psoriasisform einher. Auch die Sonderformen werden in der chinesischen Medizin behandelt, im Rahmen dieser Arbeit möchte ich sie zwar der Vollständigkeit halber anführen, jedoch nicht detailliert ausführen:

- Blut-Stagnation: Durch die Anhäufung pathogener Faktoren in der Haut kommt es zu einer Blut- und Qi-Stagnation. Die Hautstellen sind bläulich-rot, die Schuppen sind dick und hart, sind fest anliegend und bleiben über lange Zeit bestehen und können Rinnen oder Furchen aufweisen
- Nässe-Hitze/ Feuer-Toxin mit Hitze-Feuchtigkeit: Durch die Stagnation der Hitze oder Verschlechterung von Feuchte-Hitze kommt es zur Bildung von Feuer-Toxinen. Die Hautstellen sind dunkelrot mit kleinen Pusteln, die Schuppen sind dick, gelbbraun, krustenartig und fettig
- Feuer- oder Hitze-Toxine: Durch das Zusammenspiel von aus trockener Hitze entstehendem Toxin, Stagnation von Hitze im Blut oder Verschlechterung der Feuchte-Hitze kommt es zur Bildung von Feuer-Toxinen. Die Haut weist Pusteln und Entzündungen auf, die Schuppen sind fein und leicht ablösbar und oft tritt Fieber auf
- Leber- und Nierenschwäche: mit Fortschreiten können auch Organstörungen besonders bei Leber und Niere auf, zumal meist bereits eine Schwäche in diesem Bereich vorliegt. Die betroffenen Hautstellen sind blassrot, die Schuppen sind grau-weiß
- Disharmonie zwischen dem außerordentlichen Leitbahnen Chong Mai und Konzeptionsgefäß: Leber- und Nierenschwäche führen gemeinsam mit der Disharmonie zwischen Chong Mai und Ren Mai zu einer Verschlimmerung der Leere auf Nähr- und Blutebene. Diese Disharmonie tritt oft bei Frauen auf, wenn nach der Entbindung das Gleichgewicht zwischen Konzeptionsgefäß und Chong Mai nicht wiederhergestellt werden kann und gleichzeitig eine Abwehrschwäche und Schwäche der Nierenenergie vorliegt. Symptome sind

psoriasisartige Hautstellen in der unteren Bauchregion, sakral und auf der Innenseite der Oberschenkel, die einige Tage vor der Menstruation auftreten und am Ende wieder verschwinden.

## **Ernährungsempfehlungen**

Da Psoriasis mehrere Ursachen haben kann, gilt es meines Erachtens nach auf mehreren Ebenen parallel zu arbeiten:

- Die Blut-Hitze muss geklärt werden, das Blut soll genährt und aufgebaut werden.
- Der Körper muss befeuchtet werden.
- Die Mitte muss gestärkt werden damit genügend Qi und somit auch genügend Abwehr-Qi zur Verfügung steht und sich der Körper gegen das Eindringen von äußeren Faktoren erfolgreich wehren kann.

## **Ernährungsempfehlungen bei Blut-Hitze**

Um die Blut-Hitze zu klären und das Blut zu kühlen eignen sich besonders:

Gemüse wie Gurke, Salate, Mangold, Spinat, Melanzani, Sellerie (!), Spargel oder Tomate

Obst in gedünsteter oder Kompottform wie Apfel, Banane, Birne, Mandarine, Wassermelone, Pflaume oder Weintraube

Gewürze/ Kräuter wie Salz, Pfefferminze, Melisse, Eibisch, Hopfen, Passionsblume oder Löwenzahn

Getreide wie Reis, Buchweizen, Gerste oder Weizen

Hülsenfrüchte wie nierenförmige Bohnen, Sojabohnen, Tofu oder schwarzer Sesam (auch Sesamöl)

Fleisch bzw. Fisch wie Hase, Austern oder Barsch

Um das Blut zu tonisieren und aufzubauen eignen sich besonders

Gemüse wie Radicchio, Rucola, Brokkoli, Sellerie, Zucchini, Spinat, Spargel, Karfiol, Karotten oder rote Rüben

Obst in gedünsteter oder Kompottform wie heimisches Obst, rote Beeren, rote Datteln, Litschi, Longan oder Gojibeeren

Getreide wie Weizen und Couscous

Hülsenfrüchte wie Soja

Fleisch bzw. Fisch in saftiger Form wie Huhn, Ente, Rind oder Tintenfisch, aber auch Eier (besonders das Eigelb)

Milchprodukte wie Sahne oder Butter

Nüsse wie Pinienkerne, Sesam

Als Getränke eignen sich Kompottsäfte, Rote-Trauben-Saft oder Gojibeeren-Tee.

Die bevorzugte Kochmethode ist saftig und vor allem gekocht. Kühlende Salate sind nur zu empfehlen, wenn es zur Konstitution des Menschen passt und genügend Verdauungsfeuer vorhanden ist, um Rohes beschwerdefrei zu verwerten.

Als Tabu für Menschen mit Psoriasis gilt alles Heiße. Dazu zählen scharfe Gewürze wie Chili, Tabasco, Cayennepfeffer, getrockneter Ingwer, scharfes Curry, Sternanis, Zimtrinde und Nelken. Auch hochprozentiger Alkohol ist zu heiß.

Sehr einzuschränken sind auch sehr wärmende Lebensmittel fast alle getrockneten Kräuter, Zimtrinde, schwarzer Pfeffer, Knoblauch, Lamm, Kaffee oder kräftiger Rotwein.

Die klimatischen Gegebenheiten lassen sich leider nicht ändern, doch man kann es vermeiden, dass man sich selbst geschaffener Hitze wie finnischer Sauna aussetzt. Generell ist übermäßiges Schwitzen im chinesischen Denken schlecht, da es zu Säftemangel führt und diesen sollten Menschen mit Psoriasis auf jeden Fall vermeiden.

## **Ernährungsempfehlungen um Trockenheit zu befeuchten**

In Folge der Blut-Hitze sind die Säfte verdampft und es kommt zu Trockenheit. Westliche Mediziner haben festgestellt, dass unter anderem Obstipation oft als Begleiterscheinung bei Psoriasis auftritt; durch die chinesische Betrachtungsweise ist dieses Symptom auch erklärbar.

Um Trockenheit zu befeuchten und Säfte aufzubauen eignen sich besonders:

Saftige Gemüse Form wie Tomate, Spinat, Chinakohl, Champignons oder Silbermorchel

Obst in gedünsteter oder Kompottform wie allen voran die Birne, aber auch Mandarine, Orange, Grapefruit, Zitrone, Pfirsich, Zwetschke, Marille, Ananas, Mango, Granatapfel, Litschi, Kiwi, Weintrauben oder Kokosmilch

Gewürze/ Kräuter wie Senfsamen oder Seetang

Getreide wie Couscous

Hülsenfrüchte wie Sojabohnen, Tofu oder Sesam

Fleisch bzw. Fisch wie Ente, Fasan, Austern, Hering, Miesmuscheln oder Tintenfisch; zudem Eier

Nüsse wie Sonnenblumenkerne oder Walnüsse

Generell gilt es, möglichst suppig, saftig und saucig zu kochen, um den Körper zu befeuchten (Achtung: aber dabei nicht zu verschleimen).

Zu meiden sind alle Lebensmittel, die stark austrocknen. Dazu gehören Gewürze wie Thymian oder Kardamom aber auch Kaffee, schwarzer und grüner Tee und alles vordergründig Bittere.

Zudem sind künstlich erzeugte trockene Klimaverhältnisse wie stark beheizte oder klimatisierte Räume zu meiden.

Ein weiterer Faktor, der zu vermeiden ist, sind stark austrocknende Medikamente wie Abführmittel. In der westlichen Medizin werden diese bei Verstopfung oft verschrieben ohne die Ernährung zu hinterfragen und somit kann die Symptombehandlung der Obstipation das Krankheitsbild der Psoriasis noch verstärken.

## Ernährungsempfehlungen um die Mitte zu stärken

Die Mitte sorgt dafür, dass Nahrungsmittel effektiv und rückstandslos umgewandelt werden können und der Körper daraus seine Energie, sein Qi für alle Funktionen gewinnen kann. Hauptverantwortlich dafür ist das Milz-Qi, das für die Transformation der Nahrung verantwortlich ist.

Generell kann man seiner Mitte Gutes tun, wenn man folgende Grundregeln beachtet:

- Regelmäßige Mahlzeiten, die gekocht sind (die Mitte mag es gerne warm)
- Warme Getränke, am besten warmes Wasser, keine Eiswürfel
- Morgens wie ein Kaiser, mittags wie ein König und abends wie ein Bettelmann! Die Verdauung hat vormittags ihren energetischen Höhepunkt und zwischen 19 und 23 Uhr ist am wenigsten Energie vorhanden
- Aromatisch würzen
- Vermeiden von energieloser Nahrung wie Fast Food, Dosenkost, Fertiggerichten, Mikrowellen-Kost, Tiefkühlkost, künstliche Süß- und Farbstoffe, Auszugsmehl
- Zucker
- Milchprodukte, vor allem Kuhmilch
- Moderate Bewegung um Milz und Magen zu stimulieren

Um die Mitte zu stärken eignen sich besonders:

Wurzelgemüse wie Karotte, Kürbis, Rüben, Sellerie, Petersilienwurzel oder Kartoffel  
Heimisches und saisonales Obst in gedünsteter oder Kompottform wie z.B. Kirschen, Marillen, Birnen und Äpfel

Aromatische frische Küchenkräuter wie Koriander, Petersilie oder Basilikum

Getreide wie Reis, Bulgur, Quinoa oder Weizenkleie

Hülsenfrüchte wie Saubohnen, Sojabohnen und Tofu

Fleisch bzw. Fisch wie Hase, Rind, Fasan, Huhn oder Karpfen

Wichtig ist es zu beachten, dass bei Psoriasis immer ein Hitze-Symptom vorliegt, dass heißt, dass man sich bei der Wahl der Nahrungsmittel immer im Bereich der neutralen bis kühlenden Thermik bewegen sollte. Die Kunst ist es, die Mitte

zufriedenzustellen, die es gerne warm mag und trotzdem nicht noch mehr Hitze im Körper zu erzeugen. Dies gelingt, indem man kühlende Nahrungsmittel yangisiert – das heißt mit einer wärmenden Kochmethode zubereitet. Beispielsweise kann man Tomaten oder Gurken im Rohr braten, Champignons grillen oder Spargel in der Pfanne scharf anbraten.

## ***Tee-Rezepte***

### Dekokt aus Roten Datteln um das Blut aufzubauen:

30 Stück Rote Datteln

10g Süßholz

Die Zutaten zusammen mit Wasser ca. 40 Minuten lang kochen. Zweimal täglich trinken und 15 Stück Rote Datteln dazu essen.

(vgl. Meissner, S. 1)

### Blut-Hitze Tee:

21g Brennnessel

9g Vogelmiere

21g Wildes Stiefmütterchen

18g Immergrün

15g Rosenblätter

15g Odermennig

Kräuter mit ca. 2 Liter Wasser aufkochen und 20min ziehen lassen. Abseihen und jeden Tag ¼ Liter erwärmt trinken

(vgl. Ploberger 2010, S. 180)

## Abschlussworte

Im Zuge dieser Arbeit habe ich mich eingehend mit den verschiedenen Ausprägungen dieser Krankheit beschäftigt und unterschiedlichste Erfahrungsberichte von Betroffenen im Internet gelesen. Je mehr man liest, desto größer wird die Verwirrung, denn jeder scheint einen Geheimitipp zu haben: Nahrungsergänzungsmittel, Aloe Vera, rohes rotes Gemüse, MMS Tropfen, Entfernen der Mandeln, Lebertran gemischt mit Vitamintabletten und Backhefe oder gar Auspendeln.

So viele Geheimitipps es gibt, so viele Gegenberichte gibt es im Netz. Was den einen heilt, macht den anderen krank.

Und das scheint auch der Knackpunkt zu sein: Psoriasis ist so vielschichtig, dass es kein Wundermittel gibt, das alle heilen kann.

Durch die Ernährung nach der Traditionell Chinesischen Medizin kann auf mehreren Ebenen gleichzeitig gearbeitet werden um Psoriasis zu lindern und vor allem auch an der Wurzel zu packen. Doch jeder muss auf seinen eigenen Körper hören und während der Ernährungsumstellung beobachten. Tut dem einen kühlende Nahrung wie Blattsalate gut, bringt es dem anderen zusätzlich zu seinen Hautproblemen auch noch Verdauungsprobleme.

Ich habe vor zwei Jahren die TCM für mich entdeckt und dadurch kenne ich jene Faktoren, die mein Hautbild verschlimmern. Betreffend der Ernährung weiß ich zu 95 Prozent was meiner Psoriasis nicht bekommt. Hochprozentiger Alkohol bringt meine Haut binnen Stunden aus dem Gleichgewicht, scharfe Gewürze brauchen etwas länger um ihre Wirkung zu zeigen.

Die Trockenheit der Heizungsluft im Winter tut mir genauso wenig gut wie der heiße Sommer.

Durch meinen konstitutionellen Blut- und Säftemangel ist es meine tägliche Aufgabe, meinen Körper zu befeuchten, bin ich damit nachlässig, rächt sich das auch in der Ausprägung meiner Psoriasis.

Wenn man ehrlich zu sich ist und alle Ausreden bei Seite lässt, ist es nicht schwer, die Ernährung umzustellen. Zugegeben ist es für Berufstätige mit etwas mehr

Aufwand und Planung verbunden, doch seine Gesundheit sollte Priorität haben und somit auch den Aufwand wert sein.

Und abschließend möchte ich folgendes anmerken: es ist wichtig, die Geduld nicht zu verlieren. Drei Tassen Rote-Datteln-Tee wirken nicht so schnell wie eine Kortisonsalbe – die Besserung durch eine Ernährungsumstellung dauert definitiv länger, aber dafür ist sie ohne Nebenwirkungen, ganzheitlich und bringt uns wieder dazu, auf unseren Körper zu hören.

## Exkurs: persönlicher Erfahrungsbericht

Vorweg: in diesem abschließenden Abschnitt handelt es sich nicht um eine allgemeine Ernährungsempfehlung, sondern um meine persönlichen Erfahrungen. Psoriasis ist wie in dieser Arbeit aufgezeigt vielschichtig und leider gibt es kein Wundermittel, das allen hilft. Ich habe für mich jedoch im Rahmen einer außergewöhnlichen Phase meines Essverhaltens herausgefunden, was meine Beschwerden lindert und das möchte ich hiermit berichten.

Nachdem ich meine Ernährung vor zwei Jahren umgestellt hatte, hat sich mein Hautbild gebessert – aber durch unkonsequentes Essverhalten sind die Symptome mal stärker und mal schwächer.

Jedoch hatte ich vor kurzem ein „Aha-Erlebnis“:

Ich habe ein Monat in Argentinien verbracht und angeregt durch die Diplomarbeit habe ich meine Psoriasis während dieser Zeit noch genauer als sonst beobachtet. Und das Erstaunliche dabei war, dass sich nach diesem Monat mein Hautbild so sehr verbessert hat wie noch nie in den letzten beiden Jahren zuvor. Das Jucken war nach 2 Wochen so gut wie weg und auch die Schuppung war verschwunden.

Das Klima als mildernden Faktor konnte ich ausschließen. Da ich eine Rundreise machte, war das Wetter alle paar Tage anders – von trocken heiß in der Hauptstadt über feucht-heiß im Norden über trocken-kalt im Süden war alles dabei.

In diesen vier Wochen ernährte ich mich jedoch wie noch nie zuvor in meinem Leben: fast ausschließlich von Rindfleisch. Argentinien hat den größten pro Kopf Verbrauch an Rindfleisch weltweit und in fast jedem Lokal steht ein riesiger Grill auf dem Steaks (noch dazu sehr schmackhafte) zubereitet werden. Das Fleisch ist von guter Qualität da die meisten Tiere auf endlos großen Weiden stehen und kein Getreide sondern Gras fressen. Dazu isst man traditionell Chimichurri (eine selbst gemachte Sauce aus verschiedenen milden Kräutern), Gemüse wie Spinat oder Spargel oder Blattsalat – keine Fertigsaucen, keine scharfen Gewürze, nichts aus der Dose.

Diese abgezählten 25 Steaks bauten mein Blut auf und verbesserten damit auch mein Hautbild.



*links: Hautbild davor, rechts: Hautbild danach*

Optisch mag der Unterschied nicht sehr groß sein, jedoch ist die Haut jetzt glatt, schuppt nicht und juckt nicht mehr, alles in allem schaut sie „ernährter“ aus – somit ist der Unterschied für mich haushoch.

Zugegeben ist diese Ernährungsweise keine Dauerlösung und in Österreich auch nicht umsetzbar, doch habe ich für mich persönlich festgestellt, dass der Blutaufbau eine essentielle Rolle bei der Verbesserung meiner Psoriasis ist.

## Quellenverzeichnis:

ACHENBACH, R. (1997): Der Haut-Ratgeber – Alles über Haut, Haare, Nägel, 3. Auflage, Stuttgart, Georg Thieme Verlag

BEINFELD, H./ KORNGOLD, E. (2005): Traditionelle Chinesische Medizin, München, Deutscher Taschenbuchverlag GmbH & Co.KG

GEISS, H. (1990): Schuppenflechte – Psoriasis, München, Ehrenwirth Verlag GmbH

HECKER, H./ PEUER, E./ DR. STEVELING, A./ KLUGE, H. (2003): Handbuch Traditionell Chinesische Medizin, Stuttgart, Karl F. Haug Verlag

HEIDER DE JANSEN, M. (2006): Das große Handbuch der Chinesischen Ernährungslehre – Eine Anleitung zur gesunden Lebensgestaltung, Aitrang, Windpferd Verlagsgesellschaft mbH

LASSUS, A./ MUSTAKALLIO, K./ PUTKONEN, T./ RECHARD, L. (1966): Infektionskrankheiten und Psoriasis, Dermatological Reseach, Springer Verlag

MEISSNER, S.: Kräutergeheimnisse (handout im Rahmen der Fortbildung Westliche Kräuter nach den Kriterien der TCM

PLOBERGER, F. (2010): Rezepturen aus westlichen Kräutern für die Syndrome der Traditionellen Chinesischen Medizin, 4. Auflage, Schiedlberg, Bacopa Verlag

(1998): PSCHYREMBEL – Klinisches Wörterbuch, 258. Auflage, Berlin, Verlag Walter de Gruyter & Co

RASSNER, G. (2009): Dermatologie – Lehrbuch und Atlas, 9. Auflage, München, Elsevier GmbH

ROSS, J. (1984): Zang Fu die Organsysteme der traditionell chinesischen Medizin, 4. Auflage, London, Longmann Group Unlimited

STALZER, K./ SZALAI, C. (2009): Was den Einen nährt, macht den Anderen krank, 3. Auflage, Oberstdorf, Windpferd Verlagsgesellschaft m.b.H.

TEMELIE, B. (2009): Ernährung nach den Fünf Elementen, Mittelberg, Joy Verlag GmbH

WOLKENSTEIN, E./ RUBI-KLEIN, K. (2010): Was ernährt uns wirklich? Wie China den Westen inspiriert, Wien, Wilhelm Maudrich Verlag

## **Internetquellen**

<http://de.wikipedia.org/wiki/Schuppenflechte>

<http://www.psorinfo.de/Ursachen-der-Psoriasis.aspx?ID=125>