



Karen Fischer

HAUT VON INNEN HEILEN

Das Anti-Entzündungs-Kochbuch gegen
Schuppenflechte, Dermatitis, Rosazea
und anderen Hautkrankheiten



riva

Karen Fischer

HAUT
VON INNEN
HEILEN

Über die Autorin

Die angesehene australische Ernährungsberaterin Karen Fischer ist Autorin von fünf Büchern, darunter die preisgekrönten Titel The Healthy Skin Diet und The Eczema Diet, das in der australischen Presse als »Diät-Durchbruch für Ekzempatienten« gefeiert wurde. Karen Fischer betreibt in Sydney die private Eczema Life Clinic. Sie hat zwei Kinder. Ihre Tochter litt früher an Ekzemen.



Karen Fischer

HAUT VON INNEN HEILEN

Das Anti-Entzündungs-Kochbuch gegen
Schuppenflechte, Dermatitis, Rosazea
und andere Hautkrankheiten

riva

»Diese Diät und die Ergänzungsmittel heilen meine Ekzeme und verändern mein Leben. Zum ersten Mal in meinem Leben bin ich frei von Schmerzen und Juckreiz.«

RHIA, USA

»Unsere Tochter Georgie litt an Ekzemen und wollte nur noch, dass der Schmerz aufhört. Die Ärzte konnten ihr nicht helfen und sagten nur: ›Komm wieder, wenn du 15 bist, das wächst sich aus.« Das war für Georgie keine Option. Die Ekzeme fingen an zu bluten, und sie konnte die Schmerzen nicht mehr ertragen, wollte sich nur noch verstecken oder sogar sterben. Also machten wir einen Termin bei Karen. Sie setzte Georgia auf die Ekzem-Diät, ergänzt durch Skin Friend. Nach ein paar Wochen konnten wir Verbesserungen sehen. Jetzt sind acht Monate vergangen, seit Georgia mit dem Programm begonnen hat, und inzwischen führt sie ein normales Leben. Heute würde man gar nicht mehr glauben, dass sie mal an Ekzemen gelitten hat.«

KEITH, AUSTRALIEN

»Mit 57 Jahren erstmals mit sehr belastenden Ekzemen an den Händen zu tun zu haben hat mich sehr entmutigt. Das letzte Jahr war für mich eine einzige Tortur, geprägt von der verzweifelten Suche nach Linderung. Allergietests brachten keine Erkenntnisse. Unzählige Cremes und Salben und Öle waren teure, aber vergebliche Experimente. Eines Tages stieß ich auf einen Artikel über *The Eczema Diet* und kaufte das Buch auf der Stelle ... Ich las über die Skin-Friend-Nahrungsergänzungen und bestellte sie sofort! Ich hielt mich, so gut es ging, an die Diät und die Einnahme der Ergänzungen und sah schon innerhalb einer Woche erste Erfolge. Jetzt sind einige Monate vergangen ... und meine Hände sind praktisch schmerzfrei und ohne Verband, und ich kann wieder ein normales Leben führen.«

GINGER, USA

»Hallo Karen, nachdem ich sieben Jahre an Dermatitis herpeticiformis leide und unzählige erfolglose Besuche beim Hautarzt hinter mir hatte, habe ich Ihre Diät ausprobiert. Zum ersten Mal in Jahren bin ich fast ohne Symptome, und die grässlichen Narben heilen!«

LORRAINE

»Bitte leiten Sie mein DANKESCHÖN an Karen Fischer und das gesamte Eczema-Life-Team weiter! Nach sechs Monaten heftiger Ekzeme an Armen, Rumpf und Oberschenkeln sehe ich nun endlich Erfolge. Ich habe mein Leben lang nie an Ekzemen gelitten. Ich bin 62, und deshalb traf es mich wie ein Blitzschlag.

Nach und nach wurde es besser. Jetzt, sechs Monate nach Beginn der Diät, kann ich wieder mehr Lebensmittel essen und trage sogar wieder kurze Ärmel! Ihre Philosophie, dass alles in der Leber beginnt, traf bei mir absolut zu wie vermutlich bei vielen anderen. Ich danke Ihnen von Herzen für Ihre Arbeit. Ich bin so glücklich, wieder gesund zu sein!«

QUIN, AUSTRALIEN

»Ich stillte mein Tochter, und mit drei Monaten (heute ist sie sechs Monate) bekam sie Ekzeme. Die Ärzte meinten, es läge vermutlich an Seife oder Waschmittel, und gaben mir eine Creme. Nach zwei Wochen Eincremen sah es immer noch genauso schlimm aus. Ich war frustriert und fing an nachzuforschen, ob es vielleicht mit meiner Ernährung zu tun haben könnte. Ihr Buch hat mir das Leben gerettet. Die Aufgabe, bei null anfangen zu müssen, um herauszufinden, was die Ekzeme meines Babys auslöst, war eine erdrückende Last. Aber Karen Fischer hatte all das für mich recherchiert, sagte mir, wo ich anfangen und auf welche Lebensmittel ich verzichten sollte. Nach nur zwei Wochen Diät war die Haut meiner Tochter so gesund, es war unglaublich!«

KRISTEN, USA

»Ich bin 50, habe immer Wert auf Fitness und Gesundheit gelegt, aber mein Leben lang unter Ekzemen und Allergien gelitten. Ich gebe zu, ich war skeptisch, denn ich hatte schon alles ausprobiert! Aber Ihr Buch hat mein Leben verändert. Ich bin nicht gläubig, aber es ist meine Bibel geworden. Nach drei Wochen war meine Haut viel besser, und nach sechs Wochen waren meine Ekzeme völlig verschwunden. Das ist ein absolutes Wunder! Heute, nach fünf Monaten, halte ich mich weiter an die Diät, wenn auch nicht strikt, und nehme weiterhin täglich Skin Friend. Ich kann Ihnen nicht genug danken, dass ich ekzemfrei bin!«

PAULA, AUSTRALIEN

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@rivaverlag.de

Wichtiger Hinweis

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und der Autor haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

1. Auflage 2019

© 2019 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Die australische Originalausgabe erschien 2018 bei Exisle Publishing unter dem Titel *Eczema Detox*.

© 2018 by Karen Fischer. All rights reserved.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Satz und Redaktion: Karin Leonhart für bookwise GmbH, München

Übersetzung aus dem Englischen: Scriptorium GbR, Köln

Umschlaggestaltung: Manuela Amode, Laura Osswald

Umschlagabbildung: Shutterstock/pimlena

Layout: Tracey Gibbs

Druck: Firmengruppe APPL, aprinta Druck, Wemding

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-7423-1137-5

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-0794-8

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-0795-5

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter
www.m-vg.de

Inhalt

Teil 1: Erste Schritte

Einleitung	11
1. Bissige Lebensmittel: Was ist MCS?	17
2. Die Programme	29
3. Bevor Sie loslegen	31
4. Wählen Sie Ihr Programm	36

Teil 2: Grundlagen der Ernährung

5. Die Top-12-Lebensmittel gegen Ekzeme	47
6. Weitere hilfreiche Zutaten	58

Teil 3: Programme und Speisepläne

7. Skin-Supplement-Programm	67
8. FID-Programm (Food Intolerance Diagnosis)	86
9. Das Eczema-Detox-Programm und Speisepläne	96
10. Speisepläne für das FID-Programm und für Kinder	104

Teil 4: Nützlicher Rat

11. Babys mit Ekzemen	115
12. FAQs und Problemlösungen	122

Teil 5: Rezepte

13. Rezepte für das FID-Programm	134
14. Rezepte für das Eczema-Detox-Programm	193
15. Salicylattest: Rezept zum Testen von Nahrungsmitteln	228

Quellen	230
Dank	233
Endnoten	234
Rezeptregister	237
Register	239







TEIL 1
Erste Schritte

Einleitung

In unserem Haushalt leben ein Veganer, ein Pescetarier und ein Fleischesser mit Intoleranz für Salicylate, Milch- und Sojaprodukte. Ich weiß also, wovon Sie sprechen, und weiß auch, wie schwierig es ist, wenn jemand die Diagnose Ekzeme und Lebensmittelunverträglichkeit erhält. Mir ist bewusst, wie schwer es ist, auf Lebensmittel, die man liebt, zu verzichten, weil sie einem schaden. Das Kochen wird zur Herausforderung ... bis man den Dreh raus hat. Die Ernährungsumstellung hat dazu geführt, dass wir als Familie nicht länger an und unter Hautproblemen leiden und meine Kinder ausgeglichener und glücklicher sind.

Meine Teenagerjahre waren zermürend, und ich schämte mich häufig, da ich Dermatitis unter anderem auch an den Händen hatte. Ich war die meiste Zeit müde und gereizt. Mir war nicht klar, dass die Dinge, die ich aß, dafür verantwortlich waren. Für mich bedeutete gesunde Ernährung, täglich einen Liter Milch zu trinken und schüsselweise Fruchtjoghurt zu löffeln. Ich war ein wählerisches Kind und lebte hauptsächlich von Milchshakes, Toast, Fleisch mit drei Gemüsen und Spaghetti bolognese. Dazu gab es jeden Abend Eis als Dessert. Tee und Schokolade (Koffein) verursachten mir Schmerzen. Ich war laktoseintolerant und litt an diversen Nährstoffmängeln, aber das wusste ich damals nicht.

Als ich fast 30 war, löste eine Flohbombe bei mir Psoriasis aus, die sich über meinen halben Körper ausbreitete. Ich reagierte also auf bestimmte chemische Stoffe. Später, als mir nach dem Gurgeln mit Aspirin der Hals zuschwoll und ich mit dem Notarzt ins Krankenhaus kam, erfuhr ich, dass ich auf Salicylate reagiere. Nach vielen Tests schlug mein Arzt wiederholt vor, ich solle mich gesünder ernähren und Sport treiben. Erst war ich skeptisch. Ich brauche immer wissenschaftliche Beweise, und zwar viele, bevor ich einer Gesundheitsbewegung folge. Also wurde ich qualifizierte Ernährungsberaterin, machte einen Abschluss in Gesundheitswissenschaften, las jedes Diät- und Naturheilkundebuch, das ich finden konnte, und stellte schließlich meine Ernährung um. Anfangs war das schwer, denn ich hatte noch nie Salat gegessen. Aber es war erstaunlich, wie viel Energie ich plötzlich hatte und wie meine Haut zum ersten Mal in meinem Leben strahlte.

Während des Studiums hatte ich ein Aha-Erlebnis, das ich nie vergessen werde. In einem Kurs über Lebensmittelchemie fand ich die Lösung für meine Salicylatunverträglichkeit, die nicht nur mir, sondern später auch meinem Kind half.

Meine Tochter Ayva bekam im Alter von knapp zwei Wochen Ekzeme. Als sie zehn Monate alt war, regte sich eine Krankenschwester in der Kinderklinik, die sie ein paar Monate früher gesehen hatte, auf: »Hat Ihr Kind etwa *immer noch* Ekzeme?« Ich dachte, wie ungehobelt, schließlich sind Ekzeme genetische Veranlagung, *was konnte ich tun?* Ich war Ernährungsberaterin und hatte zur Behandlung meines Babys nur an Kortisoncreme und dicke Salben gedacht. Aber als die Krankenschwester meinte, Ayva könnte eine Salicylatintoleranz haben, ging mir ein Licht auf, und ich dachte: *Ich weiß, wie man damit umgeht.*

Da Ayva noch kein Jahr alt war, habe ich ihr keine Nahrungsergänzungen gegen die Salicylatunverträglichkeit gegeben, sondern auf wenig Salicylate in der Nahrung geachtet. Ayva war es irgendwann leid, anders zu sein als ihre Freunde, und aß eines Tages etwas bei einer Geburtstagsfeier, das ihre Ekzeme an Armen, Beinen und im Gesicht zurückbrachte. Diesmal wollten sie nicht verschwinden. Sie war zwei Jahre alt, und ich dachte, es ist Zeit, einen Ernährungsplan für sie zu entwickeln, der salicylatarm und gesund ist. Mein Ziel: ihren Körper zu stärken und resistenter zu machen, sodass sie mehr Lebensmittel würde essen können. Zu meiner Überraschung und Freude sah Ayvas Haut zwei Monate später wunderschön aus, und sie brauchte keine Kortisonsalben mehr.

Freunde und Familie meinten, die Ekzeme hätten sich ausgewachsen. Ich dachte, vielleicht haben sie recht, und brach die Diät ab. Ayvas Ekzeme kehrten zurück. Also stellte ich ihre Ernährung erneut um, und die Ekzeme verschwanden. Mit Zeit und Geduld konnten wir Ayvas Ernährung so gestalten, dass sie viele Dinge essen konnte, ohne Ekzeme zu bekommen. Aber vor allem reagierte sie nicht mehr auf Hausstaubmilben oder Walnüsse, konnte unsere Katze streicheln und in gechlortem Wasser schwimmen, alles ohne Folgen.

Eczem Detox

Was ich Ihnen hier rate, läuft vermutlich konträr zu allem, was Sie im Internet gelesen haben. Und teilweise wird es auch das genaue Gegenteil von dem sein, was Sie für Ihre Haut für gut halten. Sie werden aber feststellen, dass dieses Programm wie für Sie gemacht ist. Ich gebe die wissenschaftlichen Grundlagen zu allem an, sodass Sie die Quellen prüfen können.

Wenn Sie also schon verschiedene Ernährungsprogramme getestet und immer noch Ekzeme haben, bitte ich Sie nur, *offen zu sein für etwas anderes.* Ich bitte Sie ebenfalls, dieses Programm nicht mit anderen Programmen oder Nahrungsergänzungen zu kombinieren, da dies das Ergebnis verfälschen kann. Wenn Sie Ihr derzeitiges Programm erst

beenden müssen, tun Sie das. Wenn Sie dann noch Ekzeme haben, versuchen Sie es anschließend mit einem der Programme in diesem Buch.

Ich möchte klarstellen, dass die Ernährungsprogramme in diesem Buch nicht dazu dienen, Symptome temporär zu unterdrücken, wie Antihistaminika. Denn wenn man die Hilferufe des Körpers (mit Medikamenten oder Naturheilmitteln) unterdrückt, werden immer wieder Symptome auftauchen, wenn auch oft in anderer Form, wie etwa als Asthma oder Heuschnupfen. Solche Symptomwechsel nennt man auch »Allergiekarriere« oder »atopischer Marsch«. Statt sich auf Antihistaminika zu verlassen, nutzen Sie dieses Buch, um herauszufinden, was Ihre Haut irritiert. Geben Sie Ihrem Körper dann Zeit, von innen zu heilen. Wenn Sie danach immer noch an Hautproblemen leiden, lesen Sie Kapitel 12, »FAQs und Problemlösungen« (S. 122). Manchmal ist ein wenig Detektivarbeit nötig, um herauszufinden, ob nicht noch weitere Lebensmittel dahinterstecken.

Ich weiß, dass Sie Ihre Hautprobleme und die damit verbundene Frustration und Scham möglichst schnell loswerden möchten. Aber befolgen Sie die Programme in diesem Buch mindestens drei Monate.

Kinder mit Juckreiz sind mäkelige Esser

Wenn Ihr Kind an Ekzemen leidet, machen Sie es zum »Essens-Detektiv«. Spornen Sie es an, »juckendes Essen« von »Wohlfühlessen« (das keinen Juckreiz auslöst) zu unterscheiden und aufzuschreiben. Machen Sie daraus ein Spiel. Ermutigen Sie Ihr Kind zu einem »Detektiv-Tagebuch«, sodass es aktiv an seinem Heilungsprozess beteiligt ist.

Es ist schwer, die Ernährung eines Kindes umzustellen. Mein Sohn ist neun und sehr willensstark. Aber wenn ich die Essgewohnheiten meiner beiden Mäkler ändern konnte, können Sie das bei Ihrem Kind auch. Sollte es schwer zu überzeugen sein, empfehle ich Ihnen, *Healthy Family, Happy Family* (englisch) zu lesen, damit Entspannung einkehrt.

Was ist mit Allergietests?

Wenn Sie sich auf Lebensmittelunverträglichkeiten haben testen lassen, ist das toll. Es ist ein guter Anfang, aber Allergietests sind oft unvollständig und decken einige Unverträglichkeiten nicht ab. Zudem können sie auch ungenau sein und zeigen oft nur die Lebensmittel, die Sie häufig essen, nicht die, auf die Sie reagieren. Dieses Buch möchte Ihnen helfen, genau jene Lebensmittel zu identifizieren, auf die Sie reagieren, damit Sie wissen, was Sie essen können und worauf Sie besser verzichten sollten.

Andere entzündliche Hauterkrankungen

Dieses Buch kann auch bei anderen Hauterkrankungen, wie Psoriasis, Rosazea und Erythrodermie, helfen. Ich werde daher öfter von Hautentzündungen oder entzündlichen Hauterkrankungen sprechen statt von Ekzemen. Wenn ich von Ekzemen spreche, liegt es daran, dass die wissenschaftlichen Untersuchungen an Ekzempatienten durchgeführt wurden. Aber auch bei anderen Hauterkrankungen können Ihnen diese Informationen helfen.

Nahrungsergänzungsmittel

Ich bin der Überzeugung, dass Menschen mit hartnäckigen Hauterkrankungen ihren Nährstoffhaushalt unterstützen sollten. Häufig gehen Ekzeme und Hautausschläge auf einen nicht diagnostizierten Nährstoffmangel zurück. Die Mangelercheinungen werden mit Medikamenten wie Antihistaminika überdeckt. Bei Hautentzündungen und Stress brauchen wir aber noch mehr Nährstoffe als sonst, weshalb eine normale gesunde Ernährung oft nicht reicht, um die Haut zu beruhigen. Das kann an Verdauungsproblemen liegen, an genetischer Veranlagung, einer Fettleber oder anderen Gesundheitsproblemen. Daher können Nahrungsergänzungsmittel die Heilung beschleunigen.

Früher gaben viele meiner Leser an, es sei schwierig, die richtigen Ergänzungsmittel zu bekommen. Daher kauften sie häufig verschiedene andere Produkte, was viel Geld kostete. Als immer mehr Patienten danach verlangten, begann ich, Skin Friend zu empfehlen. Rund zehn Jahre später habe ich nach ausführlichen Tests nun meine eigene Palette an hautfreundlichen Nahrungsergänzungsmitteln herausgebracht, die mein Gesundheitsprogramm unterstützen. In diesem Buch empfehle ich daher diese Nahrungsergänzungen, aber auch andere, die nicht zu meiner Marke gehören. Ich hoffe, das erleichtert es Ihnen, dem Ernährungsprogramm zu folgen.

Es stehen drei Ekzem-Programme zur Auswahl: das Eczema-Detox-Programm, das Food-Intolerance-Diagnosis-(FID-)Programm und das Skin-Supplement-Programm (Nahrungsergänzungsmittelprogramm). Mehr dazu in Kapitel 1.

Hinweis: Wenn Sie an einer Krankheit leiden und/oder Medikamente nehmen, sprechen Sie eine Ernährungsumstellung und die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln mit Ihrem Hausarzt ab.

Fortschritte dokumentieren

Wenn Ausschläge sich bessern, vergessen wir leicht, wie schlecht es unserer Haut vorher ging. Ich erinnere mich an den Fall einer Mutter, die mich nach einem Monat anrief und sich beschwerte, die Haut ihres Kindes sei nicht besser geworden. Ich nahm ein »Vorher-Foto«, das zeigte, dass das Kind rund 30 riesige rote Quaddeln auf dem Rücken hatte. Auf dem jüngsten Foto sah man etwa 20 kleine rote Punkte. Sie juckten noch, aber sie waren weniger und deutlich kleiner. Ich sagte der Mutter, *es könne länger als einen Monat dauern, bis das Kind ekzempfrei sei, und riet ihr, weiterzumachen, da es tolle Fortschritte mache*. Auf Seite 19 finden Sie Vorher-Nachher-Fotos, die zeigen, welche Verbesserung möglich ist.

Hinweis: Um dieses Buch möglichst kurz zu halten – damit Sie so schnell wie möglich einsteigen können –, habe ich auf Informationen verzichtet, die sich meiner Meinung nach besser für Blog-Posts eignen. Daher treffen Sie im Buch immer wieder auf Verweise auf meine Website, wo Sie zu bestimmten Themen mehr Informationen finden können. Ich wünsche Ihnen alles Gute. Wenn Sie weitere Informationen benötigen, besuchen Sie mich auf www.eczemaalife.com oder www.skinfriend.com. Ich lade Sie zudem ein, meinen Newsletter zu abonnieren und sich in unserer achtsamen Community einzuschreiben. Dort erhalten Sie noch mehr Unterstützung auf Ihrer Reise zu gesunder Haut. Weitere Informationen finden Sie zudem unter »Quellen« (S. 230).

Danke, dass Sie mir vertrauen.
Alles Liebe,
Karen Fischer

Es ist sinnvoll, den Weg zur gesunden Haut zu dokumentieren. Machen Sie vor Beginn des Programms Fotos von Ihrer Haut (oder der Ihres Kindes), dann nehmen Sie jeden Monat neue Fotos auf, um den Fortschritt festzuhalten.

FAQs

Wie lang dauert es, bis meine Haut sich bessert, wenn ich einem der Programme aus diesem Buch folge?

Wenn Sie erst seit Kurzem an Ekzemen leiden, sind es manchmal nur ein paar Wochen, aber besonders bei Patienten, die schon seit Jahrzehnten an Hautproblemen leiden, dauert es oft Monate. Menschen, die sich strikt an ein Programm halten, sehen oft schon nach acht bis zwölf Wochen Erfolge. Der einzige Weg, es herauszufinden, ist, es selbst auszuprobieren.

Als gute Faustregel hat sich Folgendes erwiesen: Rechnen Sie für jedes Jahr, das Sie an Hautproblemen leiden, mit einem Monat Heilungszeit. Wenn Sie also seit zehn Jahren unter Hautproblemen leiden, kann es bis zu zehn Monate dauern, bis Sie ekzemfrei sind. Wenn Sie seit weniger als einem Jahr an Psoriasis leiden, kann es sein, dass Ihre Haut nach einem Monat rein ist. Ein einjähriger Säugling, der vor Kurzem Ekzeme bekommen hat, kann schon nach einer oder zwei Wochen toll aussehen ... Es hängt natürlich auch davon ab, wie intensiv Sie den Ratschlägen dieses Buches folgen.

Ich hatte Patienten, die ein Leben lang an Ekzemen litten und ein Jahr und mehrere Konsultationen brauchten, um ekzemfrei zu werden. Wichtig ist aber: Sie wurden ekzemfrei und waren von ihrer neuen, weichen Haut begeistert. Das können Sie auch. Wichtig ist, dass Sie herausfinden, auf welche Nahrungsmittel und Stoffe Sie reagieren, sodass Sie Ihren Körper mit Nährstoffen versorgen und Ihre Leberfunktion normalisieren. Manchen Menschen gelingt das sehr schnell, andere müssen mehrere Programme testen und weiterforschen. Wer durchhält, findet die Linderung, die er sucht.

Was bedeutet »Detox«?

Mit Detox ist normalerweise ein Reinigungsprozess (wörtlich Entgiftung) gemeint, bei dem man eine Zeit lang auf bestimmte, ungesunde Nahrungsmittel und Getränke verzichtet, um weniger Giftstoffe, gesättigte Fettsäuren und Milchprodukte aufzunehmen. Dabei verzehrt man meist gesunde, entgiftende Gemüsesäfte und alkalisierende Lebensmittel, um den Säure-Basen-Haushalt des Körpers auszugleichen. Das Eczema-Detox-Programm tut dies ebenfalls, geht aber noch einen Schritt weiter, um Hautentzündungen ins Visier zu nehmen.

Durch das Eczema-Detox-Programm wird die Einnahme natürlicher Stoffe wie Salicylate und Amine reduziert, damit die Leber sich regenerieren kann. Denn wenn die Leber mit mehr chemischen Stoffen konfrontiert wird, als sie verarbeiten kann, kommt es zur Überlastung. Je stärker wir unseren Körper mit chemischen Verbindungen belasten (etwa durch Pflege- und Reinigungsmittel oder Ernährung), desto mehr Vitamine und Mineralien muss er aufnehmen, um die Leber dabei zu unterstützen, diese Giftstoffe abzubauen. Genau an diesem Punkt setzt das Eczema-Detox-Programm an.

Kapitel 1

Bissige Lebensmittel: Was ist MCS?

»Im Zweifel Obst und Gemüse essen.« Das klingt erst mal nach einem guten Rat, nur leider enthalten Obst und Gemüse natürliche Phytochemikalien, die sich Salicylate nennen. Genau wie andere Stoffe in Lebensmitteln, die zurückbeißen, sind Salicylate als Schutz gegen Fressfeinde entstanden. Viele Menschen haben eine so starke Salicylatintoleranz, dass sie nicht nur auf Medikamente, sondern auch auf salicylatreiches Obst und Gemüse reagieren.¹

DR. WESTON A. PRICE

MCS steht für Multiple Chemikalien-Sensitivität oder Vielfache Chemikalienunverträglichkeit. Wer daran leidet, reagiert beispielsweise auf Duftstoffe, künstliche Aromen oder Konservierungsmittel. Viele gesundheitsbewusste Ekzempatienten meiden daher künstliche Zusatzstoffe und chemische Reinigungsprodukte, um möglichst chemiefrei zu leben. Manche verzichten zusätzlich auf Laktose, leiden aber trotzdem weiterhin an Ekzemen. Häufig sind dann natürliche Stoffe in unserer Nahrung die Ursache. Laut einer Studie des Allergiezentrum des Royal Prince Alfred Hospital in Sydney reagieren die meisten Ekzempatienten auf eine Stoffgruppe namens Salicylate sowie in geringerem Maß auf Konservierungsmittel, Lebensmittelfarben, Amine, Nitrate, MNG (Mononatriumglutamat) und andere Glutamate.²

Salicylatintoleranz (Salicylatunverträglichkeit)

Salicylate sind natürliche Stoffe, die Pflanzen zur Abwehr von Feinden bilden. Obst und Gemüse aus biologischem Anbau bilden mehr Salicylate aus, da sie nicht mit Pflanzenschutzmitteln behandelt werden. Zudem wirken Salicylate als natürliche Konservierungsmittel. Da wundert es kaum, dass Menschen auf sie reagieren! Eine durchschnittliche gesunde Ernährung kann bis zu 200 mg Salicylate aus Lebensmitteln wie Tomaten, Avocados, Zitrusfrüchten, Tees und Nüssen enthalten.³ An Ekzemen und anderen Hautentzündungen erkrankte Patienten wissen oft nicht, dass sie empfindlich auf Salicylate reagieren, und leiden daher oft jahrelang.

Salicylatintoleranz wurde erstmals 1902 beschrieben, als Patienten ein neues Medikament namens Aspirin (mit einem Salicylat als Wirkstoff) einnahmen und mit anaphylaktischem Schock und Nesselsucht reagierten.⁴ Asthmaattacken nach Salicylateinnahme wurden erstmals 1919 beschrieben, und in den 1920er-Jahren starben mehrere Asthmatiker nach der Einnahme von Aspirin (der Leben rettende EpiPen war noch nicht erfunden).⁵ Dann entdeckte Dr. Ben Feingold in den 1970er-Jahren, dass Salicylate im Essen manche Kinder hyperaktiv machten, und seine Forschung belegte, dass dies zu schulischen Problemen führte.⁶ Erst in den 1980er-Jahren konnten die australischen Forscher Loblay und Swain von der Royal Prince Alfred Hospital Allergy Unit eine Verbindung zwischen Salicylatintoleranz und Ekzemen nachweisen.⁷

Forschung zu Salicylatintoleranz

Die folgende Tabelle zeigt, wie viel Prozent an bestimmten Leiden erkrankter Personen bei Provokationstests auf Salicylate reagierten.^{8,9}

Ekzeme	52%
Nesselsucht	62-75%
Reizdarm (IBS)	69%
Migräne	62%
Verhaltensstörungen (z. B. ADHS, Aggressionen etc. – vorwiegend männliche Patienten)	74%
Systemische Erkrankungen (z. B. Lethargie, Kopfschmerzen, Dysbiose etc. – vorwiegend weibliche Patienten)	74%

Laut Dr. Price »werden Reaktionen [auf Salicylate] ausgelöst, wenn Arachidonsäure in Leukotriene genannte entzündungsauslösende Stoffe umgewandelt werden, die Blutgefäße und Bronchien verengen und die Schleimproduktion anregen. Salicylate wirken kumulativ, sammeln sich also mit der Zeit im Körper an. Daher fühlen sich einige Menschen zunächst gut, wenn sie eine vegane Rohkosternährung beginnen, entwickeln später aber eine Salicylatintoleranz.«¹⁰

Wenn Sie schon unzählige Ärzte konsultiert und Dutzende Mittel, Diäten und Cremes ausprobiert haben, aber immer noch an Ekzemen leiden, haben Sie vermutlich eine nicht diagnostizierte Multiple Chemikalien-Sensitivität. Bei einer Salicylatintoleranz versagen andere Behandlungsmethoden, bis eine salicylatarme Ernährung eingehalten wird.

Anzeichen und Symptome für Salicylatintoleranz und MCS

Nicht immer treten alle Symptome gleichzeitig auf. Von Individuum zu Individuum können Symptome und ihre Stärke stark variieren. Tinnitus ist bei Erwachsenen häufig das erste Anzeichen für eine Multiple Chemikalien-Sensitivität.

Zu den Symptomen zählen u. a.:

Haut:

Ekzeme/Dermatitis/
Nesselsucht
Ausschläge
Verschlechterung von
Ekzemen
empfindliche Haut
Gesichtsrötung
Rosazea
Psoriasis

Allergie/Atopie:

grippeähnliche Symptome
laufende Nase
verstopfte Nase
Niesen
Asthma
Parfümunverträglichkeit
anaphylaktische Reaktionen

Systemisch:

Tinnitus (Ohrklingen)
Brain Fog
Kopfschmerzen
Migräne
Erschöpfung
Beklemmungen
Depression
Panikattacken

Magen und Darm:

Reizdarm (IBS)
Durchfall
Magenschmerzen
Sodbrennen
Blähungen
Leaky Gut (durchlässiger
Darm)
Bettnässen

Verhalten:

ADHS/ADS
aggressives Verhalten
Aufmerksamkeitsschwäche
u. v. m.



Anna: chronische Ekzeme aufgrund von Salicylatintoleranz. Das Foto zeigt ihre Hände vor der Behandlung und nach Umstellung auf salicylatarme Ernährung (FID-Programm).

In schweren Fällen kann MCS extreme Gefühle von Wut, Aggression, Suizidgedanken und körperliche Schmerzen auslösen.

Diese Symptome können aber auch andere Ursachen haben. Sprechen Sie im Zweifel mit Ihrem Arzt.

Fallstudie: Meine persönliche Geschichte mit Salicylatintoleranz

Mein neunjähriger Sohn hatte gelegentlich **starke Bauchschmerzen** und fehlte daher oft in der Schule. Wir gingen mit ihm zu mehreren Gastroenterologen, man machte Röntgenaufnahmen, Stuhlanalysen und Allergietests. Alles war normal, bis auf eine leichte Verstopfung. Er bekam Abführmittel und trank Fruchtsäfte, aber die Symptome blieben. Ab und zu hatte er solche **Angstzustände**, dass er sich unter dem Bett versteckte und hypoventilierte. Häufig klagte er über **Kopfschmerzen** – alles verbreitete Anzeichen für Salicylatintoleranz.

Nach sechs Monaten medizinischer Untersuchungen, um schwere Erkrankungen auszuschließen, testete ich ihn schließlich auf Salicylatintoleranz. Mein Sohn ist ein sanftes, intelligentes Kind, aber vor zwei Jahren war er das Kind, das in der Schule **nicht still sitzen konnte** – der Zappelphilipp! Nach einer Woche salicylatarmer Ernährung las ich ihm abends etwas vor, und plötzlich fiel mir auf, dass er schon seit drei Kapiteln völlig ruhig war. Seine Arme hingen entspannt herab, er war ruhig und las nicht gleichzeitig ein zweites Buch nebenher. Ich war besorgt und fragte: »Was ist los?«, bevor mir die Ernährungsumstellung einfiel. Seine Zensuren waren zwar immer gut, aber in Tests schnitt er ohne mehr Lernaufwand plötzlich besser ab. Er leidet nicht mehr an Verstopfung, Bauchschmerzen, Kopfschmerzen oder Angst, und vor allem kann er mit Konflikten umgehen. Hat er beispielsweise Ärger in der Schule, hat er weder Panikattacken noch wird er aggressiv, noch weigert er sich, in die Schule zu gehen, sondern beschwert sich nur kurz, und dann ist es gut. Manchmal entschuldigt er sich sogar und nimmt mich in den Arm. Ich bin dann jedes Mal völlig verblüfft.

Viele Mediziner glauben nicht an Salicylatintoleranz, es kann also schwierig sein, einen Arzt zu finden, der Sie unterstützt. Wer aber nie auf Salicylatintoleranz testet, weiß auch nie, ob es nicht zu einem der Auslöser seiner Beschwerden gehört. Die Diagnose Salicylatintoleranz hat unser Leben zum Besseren verändert: Mein Sohn leidet nicht mehr an lähmenden Schmerzen, meine salicylatintolerante Tochter ist ekzempfrem und kann nun dank richtiger Diagnose und Behandlung auch teils salicylathaltige Nahrung essen.

FAQ

Was ist die Ursache für MCS?

Zu den häufigen Auslösern zählen:

- Nährstoffmangel
- häufige Einnahme von Aspirin
- vermehrte Chemikalienbelastung
- häufige Parfümnutzung
- Chemikalien in Zigaretten
- einige Medikamente und illegale Drogen
- häufiger Alkoholkonsum
- häufiger Zuckerkonsum
- Fast Food mit Zusatzstoffen
- Dünge- und Insektenschutzmittel (in der Landwirtschaft)
- Krankheit
- Fettleber
- Unterfunktion der Leber
- genetische Veranlagung (familiäre Vorbelastung)
- schlechte Entgiftung chemischer Stoffe in der Leber

Forschungsstand:

- Salicylate finden sich in vielen Obst- und Gemüsesorten, Zahnungshilfe-Gels, Tees, Gewürzen, Aspirin, Erdnüssen und den meisten Nüssen.
- Salicylate werden von Kindern schlechter abgebaut als von Menschen mit ausgereifter Leberfunktion.¹¹
- Salicylate können bei Kindern zu Ekzemen sowie zu Wachstums- und Entwicklungsstörungen führen.^{12,13}

Umgang mit Salicylatintoleranz

Fehlernährung, eine hohe Belastung mit Chemikalien sowie eine Unterfunktion der Leber gehören zu den häufigsten Ursachen von Salicylatintoleranz. Dieses Buch möchte Ihnen helfen, dagegen anzugehen. Das FID-Programm unterstützt Sie bei der Diagnose von Salicylatintoleranz (und anderen Intoleranzen), und das Eczema-Detox-Programm hilft Ihnen, sie zu bekämpfen.

Die Ernährungsprogramme in diesem Buch sind Ihnen dabei dienlich, Ihre Gesundheit zu verbessern und Ihre Leber zu entlasten. Eine Auszeit von all den chemischen Stoffen kann wahre Wunder bewirken, sprich den Juckreiz lindern und Entzündungen heilen. Dies stärkt Ihren Körper, sodass er mit der Zeit wieder mehr Lebensmittel verträgt. Aber nicht jeder leidet an Salicylatintoleranz. Bei manchen sind Amine, Tannine, Nitrate oder Natriumglutamat das Problem. Mit dem FID-Programm in diesem Buch können Sie herausfinden, auf welche chemischen Stoffe Sie reagieren.

Histaminintoleranz (HIT)

Amine sind in Lebensmitteln natürlich vorkommende Stoffe, die während des Proteinabbaus und der Fermentation entstehen. Sehr viele Amine finden sich etwa in probiotischen Lebensmitteln sowie in Sojasauce, Kefir, Miso, Tempeh, Hefeextrakt, Käse, Wein, Avocado, Bier, Räucherlachs und Schokolade.

Wie können Amine Ekzempatienten beeinträchtigen? Laut Studien des Allergiezentrum am Royal Prince Alfred Hospital in Sydney lösen Amine bei 62 % der Menschen mit Neigung zu Hautausschlägen Nesselsucht aus und Ekzeme bei 36 % der für Ekzeme anfälligen Personen.¹⁴ Es ist wichtig, eine Histaminintoleranz vor dem Verzehr von fermentierten oder aminreichen Produkten zu diagnostizieren, denn sie können Ekzeme verschlimmern.

Eine Histaminintoleranz ist bei etwa 62 % der Menschen, die an solchen Symptomen leiden, auch Auslöser für Reizdarm, Migräne, Verhaltensstörungen, Erschöpfung und verschiedene andere systemische Symptome.

Eine gesunde Leber ist daher unverzichtbar bei der Prävention und Behandlung von Histaminintoleranz. Siehe dazu auch »Wie Sie mit einer Histaminintoleranz umgehen« (S. 128 f.).

Ob Sie an Histaminintoleranz leiden, können Sie mithilfe des FID-Programms in Kapitel 8 herausfinden.

Fallstudie: Hana

Ich bin Mutter eines 14 Monate alten Mädchens. Hana bekam erstmals mit vier Monaten Ekzeme. Schon als sie sieben Monate alt war, juckte alles, und sie begann, sich das Gesicht aufzukratzen, bis sie blutete. Meine Stoßgebete wurden erhört, als ich auf The Eczema Diet stieß. Ich fand heraus, dass Hana salicylat- und histaminintolerant ist. So reagiert sie etwa auf Brokkoli, Grünkohl, Spinat, Probiotika etc. Alles Nahrungsmittel, von denen ich dachte, sie würden ihr helfen, gesund zu werden. Ich machte einen Termin bei Karen aus und begann, Hana Skin Friend zu geben. Das liegt nun viereinhalb Monate zurück, und Hana ist heute wie ausgewechselt, ein glückliches Baby, das sich nicht länger das Gesicht zerkratzt, ein Baby, das nicht jede Nacht mit verbundenem Gesicht schlafen muss, sondern ein ganz normales Baby.

KRISTY, USA

Glutamatunverträglichkeit

Eine Studie von Loblay und Swain fand heraus, dass 35 % aller Ekzembetroffenen negativ auf den Geschmacksverstärker Mononatriumglutamat (MNG) reagieren, der sowohl natürlich vorkommt (z. B. in Tomaten und Brokkoli) sowie als Zusatzstoff in Kartoffelchips oder chinesischem Essen verwendet wird. MNG kann nicht nur Ekzemsymptome verstärken, sondern auch zu frühzeitiger Faltenbildung führen, da es die Glutathionspeicher verringert, die zu den wichtigsten Anti-Aging-Antioxidantien für die Entgiftung der Leber zählen.¹⁵

Glutamatunverträglichkeit kann folgende Probleme auslösen oder verschlimmern:

- » Reizdarm (IBS) bei 72 % der Menschen, die zu IBS neigen,
- » Migräne bei 62 % der Menschen, die zu Migräne neigen,
- » Verhaltensprobleme (ADHS, Aggression, Wut, Konzentrationsprobleme etc.) bei 39 % der Menschen mit Verhaltensproblemen,
- » systemische Symptome (am ganzen Körper) bei 64 % der Menschen mit einer Reihe von Gegenreaktionen, wie etwa Hautausschläge, Erschöpfung, Asthma, Mundgeschwüre und Heuschnupfen.¹⁶

Glutamatunverträglichkeit kann sich individuell unterschiedlich äußern, und nicht alle Ekzempatienten zeigen eine Reaktion auf MNG. Meiner Erfahrung nach reagieren aber die meisten meiner Patienten auf MNG-reiche Nahrung, da diese oft auch viele Salicylate und Amine enthält. Daher ist das Abklären einer Glutamatunverträglichkeit, wie das mit dem FID-Programm in Kapitel 8 möglich ist, für Ekzempatienten wichtig.

Konservierungsstoffe

Über die letzten 200 Jahre hat die Lebensmittelindustrie stark verarbeitete Nahrungsmittel mit künstlichen Farbstoffen, Konservierungsstoffen, Süßungsmitteln und Geschmacksverstärkern entwickelt. Unser Körper hatte nicht genug Zeit, sich an diese Schwemme künstlicher Zusatzstoffe zu gewöhnen.¹⁷

Konservierungsstoffe führen bei über 50 % der Ekzempatienten zu einer Verstärkung der Symptome.¹⁸ Um Ekzeme zu verhindern, ist es daher wichtig, auf Konservierungsmittel zu verzichten. Eine Liste der Zusatzstoffe finden Sie auf Seite 112.

Menschen mit Ekzemen reagieren häufig allergisch auf Eier, Milchprodukte, Erdnüsse, Sesam und Weizen. Wer davon betroffen ist, sollte diese Lebensmittel weiterhin meiden.

Sulfite

Trockenobst wird zwar als gesunder Snack für Kinder angepriesen, aber schon eine geschwefelte Trockenaprikose kann 16 mg an Schwefeldioxid enthalten, was bei empfindlichen Personen Hautprobleme verschlimmern, eine Reihe von Gegenreaktionen wie Durchfall, Konzentrationsschwäche, Hyperaktivität und Flatulenz hervorrufen und sogar Asthmaanfälle auslösen kann.¹⁹

Wenn Sie jemals nach einem Glas Rotwein ein rotes Gesicht bekommen haben, reagieren Sie wohlmöglich empfindlich auf Sulfite. Sulfite, wie etwa Schwefeldioxid, sind Konservierungsmittel, die häufig in Wein, Aufschnitt, Weintrauben, Garnelen, Trockenobst und getrocknetem Gemüse verwendet werden. Sulfite zerstören Vitamin B₁ und Folsäure, können also als »Anti-Nährstoffe« betrachtet werden. Daher verzichtet Eczema Detox auf sulfitreiche Nahrungsmittel.

Nitrate

Nitrate kommen als Konservierungsmittel in Fleisch- und Wurstwaren zum Einsatz. Nach Loblay und Swain reagieren Ekzempatienten empfindlich auf Nitrate, und der Verzehr kann bei 43 % der Betroffenen zu einer Verstärkung der Ekzemsymptome führen.²⁰

Nitrate können zudem die Leber schädigen. Laut Laborstudien helfen die Antioxidantien Quercetin, Vitamin C und Vitamin E dabei, durch Nitratkonsum ausgelöste Leberschädigungen zu beheben.^{21, 22, 23}

Schnelles Suchwerkzeug

Da es Hunderte von Lebensmittelzusatzstoffen gibt, finden Sie auf www.eczemaalife.com (englischsprachige Website) eine Liste mit Zusatzstoffen, die es zu meiden gilt (»List of food additives to avoid«). Mithilfe der Suchfunktion können Sie den Zusatzstoff über seine Bezeichnung oder Nummer schnell finden. Die Beschreibung sagt Ihnen dann, ob er »okay«, mit Vorsicht zu genießen (»caution«) oder zu meiden (»avoid«) ist.

Chemikalienexposition

Nicht nur chemische Stoffe in Lebensmitteln können Hautausschläge auslösen. Täglich sind wir mit Chemie konfrontiert, sei es aus Umweltverschmutzung, Einrichtungsgegenständen, Parfüms, Hautpflegemitteln oder Haushaltsreinigern.