

GESUNDHEITS-TIPP

Was bei Schuppenflechte hilft

Psoriasis ist vielen oft besser bekannt als Schuppenflechte. Die Hautkrankheit ist nicht heilbar, aber gut behandelbar. Forschende vermuten, dass Vitamin D bei der Krankheitsentstehung eine Rolle spielt. Was bisher dazu bekannt ist, erfahren Sie hier.

Psoriasis ist eine chronisch-entzündliche Autoimmunerkrankung der Haut und als solche heißt das, dass das Immunsystem fälschlich eigene Körperzellen angreift. In diesem Fall betrifft es die Haut. In der Regel dauert der normale Erneuerungsprozess der Haut rund vier Wochen. Bei Psoriasis sind es nur wenige Tage. Die Zellen reifen nicht vollständig aus, verkleben und bilden die typischen silbrigen Schuppen auf geröteter Haut. Diese werden auch Plaques genannt.

Psoriasis ist nicht ansteckend und verläuft in Schüben. Obwohl die Erkrankung nicht heilbar ist, lässt sie sich dennoch gut behandeln. Die Therapie zielt darauf ab, die Entzündung zu bremsen, Symptome zu lindern und Schübe zu verhindern.

Symptome bei Psoriasis im Überblick: Schuppen, gerötete Haut, Schwellung, Juckreiz, Schmerzen. Häufig sind Ellenbogen, Knie, Kopfhaut und Rücken betroffen. In manchen Fällen kommt es zusätzlich zu Gelenkentzündungen. Dann spricht man von Psoriasis-Arthritis.

Psoriasis kann auch die Psyche belasten. Die sichtbaren Hautveränderungen führen bei vielen Betroffenen zu Rückzug und Scham, was das Risiko für Depressionen erhöht.

Psoriasis kann in jedem Alter auftreten, beginnt aber häufig in der Jugend oder im frühen Erwachsenenalter. Etwa zwei bis drei

Prozent der Menschen in Deutschland leiden an Schuppenflechte.

Bei einem Ausbruch ist die genetische Veranlagung fast immer vorhanden. Dennoch gilt: Wer die Veranlagung hat, kann sie im Laufe des Lebens entwickeln, muss aber nicht. Denn erst durch auslösende Faktoren bricht die Krankheit aus. Dazu zählen: seelischer oder körperlicher Stress, Infekte, bestimmte Medikamente, hormonelle Umstellungen, Übergewicht, Alkohol oder Rauchen. Auch das Mikrobiom im Darm scheint eine Rolle zu spielen.

EINFLUSS VON VITAMIN D AUF DIE HAUT

Vitamin D ist ein wichtiger Baustein für die Gesundheit. Der Körper bildet es, wenn Sonnenlicht auf die Haut trifft. Deshalb wird Vitamin D umgangssprachlich auch als Sonnenvitamin bezeichnet. Vitamin D hält nachweislich das Immunsystem im Gleichgewicht und reguliert Entzündungen. Außerdem fördert es die Reifung gesunder Hautzellen.

In unseren Breitengraden und vor allem im Winter ist die Sonneneinstrahlung jedoch oft zu gering. Ein Vitamin-D-Mangel ist deshalb weit verbreitet. Das Risiko für Mangelerscheinungen erhöht sich zudem für Menschen mit chronischen Erkrankungen oder

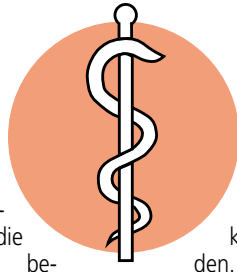
gestörter Darmaufnahme. Auch bei Menschen mit Psoriasis zeigen Studien auffällig häufig niedrige Blutwerte. Es wird daher vermutet, dass ein Mangel die Hautverschlechterung begünstigt.

Auf dem Fachkongress NUTRITION 2023 präsentierten Forscher der amerikanischen Brown University neue Daten zur Rolle von Vitamin D bei Psoriasis. Die Auswertung von über 40.000 Patientendaten, darunter 491 Betroffene mit Psoriasis, ergab: Je niedriger der Vitamin-D-Spiegel im Blut, desto schwerer ausgeprägt war die Hautbeteiligung. Konkret wiesen 39 Prozent der schwer Erkrankten einen klaren Vitamin-D-Mangel auf, bei mildereren Verläufen waren es nur 25 Prozent.

Auch weitere Studien prüften die Wirkung von Vitamin-D-Präparaten. In einer Untersuchung erhielten Patienten sechs Monate lang hochdosiertes Vitamin D2, was zu einer sichtbaren Hautverbesserung führte. Nebenwirkungen traten kaum auf.

Dennoch bleibt die Datenlage uneinheitlich. Nicht alle Studien in der Vergangenheit zeigen denselben Effekt. Eine chinesische Metaanalyse fand nur in einer von vier Studien eine eindeutige Wirkung. Möglicherweise ist Vitamin D2 etwas wirksamer als D3. Allerdings bleibt weiterhin offen, wie stark und zuverlässig Vitamin D tatsächlich den Verlauf der Psoriasis beeinflusst.

In Deutschland liegt die empfohlene Tagesdosis für Erwachsene bei 800 IE Vitamin D. Bei Autoimmunerkrankungen wie Psoriasis setzen Studien deutlich höhere Mengen ein. Diese können teils bis zu 10.000 IE



pro Tag betragen. Jedoch sollte eine solche Menge nie ohne ärztliche Aufsicht eingenommen und stets durch regelmäßige Blutkontrollen überwacht werden. Eine Überdosierung von Vitamin D kann Kalziumüberschuss und andere starke Nebenwirkungen hervorrufen.

Auch wenn die Studienlage zu Vitamin D bei Psoriasis nicht eindeutig ist, lassen sich gewisse Zusammenhänge nicht ignorieren. Vitamin D unterstützt das Immunsystem und die gesunde Hauterneuerung, die bei Psoriasis aus dem Gleichgewicht geraten sind. Eine stabile Versorgung mit dem Sonnenvitamin bei Schuppenflechte kann deshalb ein sinnvoller Teil der Behandlung sein. Allerdings ist Vitamin D kein Wundermittel und reicht allein nicht aus.

Psoriasis ist eine komplexe Erkrankung, die die Haut betrifft, sich aber auf den ganzen Menschen auswirkt. Wer sie verstehen und behandeln will, sollte daher ganzheitlich darauf blicken. Eine gesunde, zuckerarme Ernährung, Bewegung und ausreichend Schlaf stärken das Immunsystem ebenfalls und können den Krankheitsverlauf positiv beeinflussen. Genauso wichtig ist die seelische Stabilität. Außerdem haben neben Vitamin D auch andere Nährstoffe eine Unterstützungsrolle für das Immunsystem und wirken entzündungshemmend. Soz. B. Vitamin B12, Vitamin A, Vitamin E, Omega-3-Fettsäuren und Zink. Sie könnten eine ergänzende Rolle in der Psoriasis-Behandlung spielen und sollten daher mitbedacht werden.

Gesunde Grüße aus den Pinguin-Apotheken

Achtung vor Pilzvergiftungen

Die Pilzsaison geht wieder los.

Wenn es draußen feuchter und regnerischer wird, jubeln die Pilzsammler. Allerdings ist Vorsicht geboten. Denn je mehr Pilze es gibt, desto größer ist auch die Gefahr von Vergiftungen. Nach Aussagen des Giftnormaleszentrums-Nord der Länder Bremen, Hamburg, Niedersachsen und Schleswig-Holstein (GIZ-Nord) steigt die Zahl der Pilzvergiftungen insbesondere in den feuchten Sommer- und frühen Herbstmonaten, die mit milden Temperaturen hergehen, spürbar an. „Bereits jetzt gibt es sehr viele giftige Pilze, die den essbaren Exemplaren ähneln. Die Unterscheidung ist für unerfahrene Pilzsammler nicht immer einfach und endet manchmal mit einer schweren Pilzvergiftung“, warnt AOK-Serviceleiter Reinhard Wunsch.

Eine Pilzvergiftung, auch Myzetismus genannt, ist eine Vergiftung, die durch den Verzehr von Pilzen verursacht wird, die giftige Substanzen enthalten. Es gibt sowohl 'echte' Pilzvergiftungen, die durch den Verzehr von Giftpilzen verursacht werden, als auch 'unechte', die durch verdorbene oder falsch zubereitete Speisepilze entstehen können. Bei Verdacht auf eine Pilzvergiftung ist schnelles Handeln entscheidend. Von den tödlich verlaufenden Pilzvergiftungen in Mitteleuropa gehen die meisten auf den Knollenblätterpilz zurück. Dieser wird von unerfahrenen Sammlern nicht selten mit dem Champignon verwechselt und verursacht potenziell lebensgefährliche Pilzvergiftungen. Innerhalb von

24 Stunden kommt es häufig zu heftigem Erbrechen, starken Bauchschmerzen und Durchfall. Ein Kind kann schon nach dem Verzehr von nur einem Knollenblätterpilz sterben.

Insgesamt gibt es in Deutschland mehrere tausend Pilzarten, von denen rund 200 giftig sind. Die AOK NordWest warnt deshalb dringend davor, Pilze ohne Fachkenntnisse zu sammeln und zu verzehren. Ein gutes Bestimmungsbuch und die Anleitung durch Pilzsachverständige oder sehr erfahrene Sammler sind gute Wissensquellen und unbedingte Voraussetzung für ein sicheres Pilzsammeln. Gute Informationen bietet die Deutsche Gesellschaft für Mykologie in ihrer Internetpräsenz. „Wer nach dem Essen eines Pilzgerichts Übelkeit, Schmerzen, Schwindel oder Misempfindungen verspürt, sollte sofort einen Arzt aufsuchen oder gleich direkt in ein Krankenhaus gebracht werden“, so Wunsch. Den Pilz oder Reste davon unbedingt mitnehmen, um den „Übeltäter“ schnell identifizieren zu können.

Sollte ein Pilz als giftig eingeschätzt werden, erfolgt rund um die Uhr unter der kostenfreien Rufnummer 0551-19240 die weitere Beratung zur medizinischen Behandlung durch die Experten des Giftnormaleszentrums-Nord. Die GIZ-Experten geben auch Empfehlungen für weiterbehandelnde Ärzte zur spezifischen Therapie.

Alle Informationen unter www.giz-nord.de.



Joerg Ortmann,
Inhaber der
Pinguin-
Apotheken,
gibt Ge-
sundheits-

Medizin

ANZEIGE

Thema: Rheumatische Schmerzen in Gelenken, Muskeln und Knochen

Starkes Duo bei Gelenkschmerzen

Rubaxx Arzneitropfen und Schmerzgel in Kombination: gezielte Behandlung von innen und außen

Im Kampf gegen Gelenkschmerzen setzen zahlreiche Verbraucher auf die Apotheken-Qualitätsmarke Rubaxx! Rubaxx Arzneitropfen und Rubaxx Schmerzgel (rezeptfrei) bilden zusammen eine ideale Kombination, um rheumatische Schmerzen in Knie, Schulter oder Hüfte wirksam von innen und außen zu behandeln – und das ohne bekannte schwere Neben- oder Wechselwirkungen!

Gelenkschmerzen zählen zu den größten Volkskrankheiten in Deutschland: Millionen Menschen leiden sogar chronisch darunter. Ihr größter Wunsch: endlich Schmerzlinderung, und zwar so schnell wie möglich! Immer mehr Schmerzgeplagte vertrauen mittlerweile auf die Rubaxx Arzneitropfen für die orale Einnahme in Kombination mit dem Rubaxx Schmerzgel zur gezielten Behandlung der rheumatischen Schmerzen von außen.

Besonderer Arzneistoff überzeugt

Forscher entdeckten in Nord- und Südamerika einen besonderen Arzneistoff, der die Kriterien einer wirksamen Schmerzbekämpfung erfüllt: Rhus toxicodendron! Dieser Arzneistoff ist heute umfassend erforscht. Er wirkt nicht nur schmerzlindernd bei rheumatischen Schmerzen in Gelenken, Muskeln, Sehnen und Knochen. Auch bei Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen verschafft er Linderung. In der Kombination von Tropfen und Gel wirkt Rhus toxicodendron gezielt von innen und außen gegen den Schmerz!

Wirksamkeit kombiniert mit guter Verträglichkeit

Rubaxx Tropfen und das Rubaxx Schmerzgel bieten in Kombination wirksame Hilfe aus der Natur. Schwere Neben- oder Wechselwirkungen sind nicht bekannt. Dank der guten

Verträglichkeit ist Rubaxx auch für die Anwendung bei chronischen Schmerzen geeignet.

Vorteile in Wirkung und Anwendung

Rubaxx Arzneitropfen können ganz einfach und individuell, je nach Verlaufsform und Stärke der Schmerzen, dosiert werden. Durch die Darreichungsform als Tropfen wird der Wirkstoff direkt über die Schleimhäute aufgenommen und kann seine schmerzlindernde Wirkung ohne Umwege entfalten. Tabletten dagegen müssen zunächst im Magen zersetzt werden und finden erst nach einem langen Weg über den Verdauungstrakt ins Blut. Während die bewährten Rubaxx Arzneitropfen rheumatische Gelenkschmerzen von innen bekämpfen, ist Rubaxx Schmerzgel für die praktische und gezielte Behandlung der betroffenen Stellen von außen geeignet. Zusammen bilden sie eine ideale Kombination zur

Bekämpfung schmerzender Gelenke!

Rubaxx Tropfen und Rubaxx Schmerzgel sind rezeptfrei in jeder Apotheke erhältlich.

Für Ihre Apotheke:

RubaXX
(PZN 13588561)

RubaXX
Schmerzgel
(PZN 18709526)

Allein bereits stark, in Kombination das ideale Duo von innen und außen: Arzneitropfen und Schmerzgel

- Bei rheumatischen Schmerzen und Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen
- Natürlich & gut verträglich
- Für die Anwendung bei chronischen Schmerzen geeignet

Abbildungen Betroffenen nachempfunden

RUBAXX. Wirkstoff: Rhus toxicodendron Dil. D6. Homöopathisches Arzneimittel bei rheumatischen Schmerzen in Knochen, Knochenhaut, Gelenken, Sehnen und Muskeln und Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen. • RUBAXX SCHMERZGEL. Wirkstoff: Rhus toxicodendron Dil. D6. Homöopathisches Arzneimittel bei rheumatischer Schmerzen und Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen. • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing