



# Mikronährstoffe ergänzen

**Rosacea**-- Ständige Rötungen, plötzliche Flushs, Pusteln, Brennen, Jucken: Die Hautkrankheit Rosacea kann die Lebensqualität der Betroffenen stark einschränken. Können Nahrungsergänzungsmittel die Therapie unterstützen?

TEXT: BRITTA FRÖHLING

**B**is zu zehn Millionen Menschen sind in Deutschland von Rosacea betroffen, einer familiär gehäuft auftretenden, chronisch-entzündlichen Hauterkrankung, die sich vor allem im Gesicht manifestiert. Typischerweise sind Wangen, Nase, Stirn und Kinn betroffen. Neben den charakteristischen Rötungen und erweiterten Äderchen (Teleangiectasien) treten auch Papeln und Pusteln auf. Besonders belastend können anfallsartige Rötungen (Flushs) sein. Häufig klagen Betroffene auch über Juckreiz, Brennen oder Schmerzen. Unbehandelt kann es bei schweren Verläufen zur Verdickung der Haut kommen, insbesondere im Nasenbereich (Rhinophym).

Eine Sonderform der Erkrankung, die okuläre Rosacea, betrifft die Augen. Hierbei treten Symptome wie Rötungen, Brennen, Trockenheit, Juckreiz, Lichtempfindlichkeit und ein Fremdkörpergefühl auf. Für viele Betroffene bedeutet die Erkrankung eine erhebliche psychische Belastung, da sie die sichtbaren Hautveränderungen als stigmatisierend empfinden. Neben der topischen und systemischen Therapie steht ein Weglassen der Triggerfaktoren im Vordergrund. Scharfe oder heiße Speisen und Getränke, Alkohol, UV-Strahlung verschlimmern die Symptome bei vielen Betroffenen. Das Behandlungsziel ist ein erscheinungsfreies Hautbild.

### Fall aus der Praxis

Der 35-jährige Herr Ruge betritt die Apotheke, PTA Frau Plietsch begrüßt ihn freundlich: „Hallo Herr Ruge, wie kommen Sie mit der Rosaceatherapie klar?“ „Hallo Frau Plietsch, ich komme recht gut klar mit dem Gel, auch wenn das zweimalige Eincremen plus Sonnenschutz echt gewöhnungsbedürftig ist. Die Pusteln sind schon zurückgegangen. Aber kann ich vielleicht selbst noch etwas tun, um die Symptome weiter zu lindern? Im Internet stehen ja so allerhand Dinge, die man reichlich essen soll: Seefisch, ganz viel Gemüse, dunkles Obst, und auch grüner Tee soll gut sein. Kann man das nicht auch als

Kapseln bekommen?“ „Prima, dass Sie sich schon mit dem Thema Ernährung beschäftigt haben. Generell ist eine abwechslungsreiche und gesunde Ernährung natürlich wichtig. Führen Sie am besten ein Ernährungstagebuch, um zu prüfen, wie es damit bei Ihnen aussieht. Und so lassen sich auch gleich Lebensmittel finden, die für Ihre Rosacea vielleicht nicht so gut sind. Fürs erste wären Omega-3-Fettsäuren, pflanzliche Antioxidantien und Zink eine Möglichkeit, ihre Haut zu unterstützen.“ Herr Ruge freut sich über die Empfehlungen und nimmt die Nahrungsergänzungsmittel für einige Wochen ein.

### ZINK

Das Spurenelement Zink ist als Cofaktor zahlreicher Enzyme an verschiedenen Prozessen beteiligt, unter anderem an der Talgproduktion und der Keratinisierung der Haut. Darüber hinaus wirkt Zink entzündungshemmend und schützt durch seine antioxidativen Eigenschaften die Zellen vor Schäden durch reaktive Sauerstoffspezies.

Während die positive Wirkung von Zink bei anderen entzündlichen Hauterkrankungen gut belegt ist, gibt es bei Rosacea nur begrenzt Studien. Erste Hinweise deuten jedoch darauf hin, dass eine ausreichende Zinkzufuhr mildernde Effekte haben kann. Nimmt der Patient Doxycyclin ein, sollte ein Einnahmeabstand von etwa vier Stunden zu zinkhaltigen Präparaten eingehalten werden, da sonst die Absorption von Doxycyclin vermindert wird.

Im Beratungsgespräch

### Im Beratungsgespräch

Informieren Sie Ihre Kunden darüber, dass Zink möglicherweise dazu beitragen kann, dass sich die Rosacea symptomatisch bessert. Erklären Sie, dass der Mineralstoff beispielsweise reichlich in rotem Fleisch, Meeresfrüchten, Ementaler sowie in Linsen und Haferflocken enthalten ist.

Vor allem vegetarisch oder vegan lebende Kunden mit Rosacea sollten ihre Zinkzufuhr im Blick behalten. Denn die Absorptionsquote aus pflanzlichen Lebensmitteln ist aufgrund des enthaltenen Phytats geringer als aus tierischen Produkten.

Weisen Sie darauf hin, dass der Körper Zink kaum speichert, und deshalb eine regelmäßige Zufuhr notwendig ist.

## ZUSAMMENGEFASST

- ▲ Rosacea ist eine chronisch-entzündliche Erkrankung der Haut im Gesicht.
- ▲ Bestimmte Mikronährstoffe wie Zink, Omega-3-Fettsäuren und Polyphenole wirken Entzündungen entgegen und können möglicherweise Symptome lindern.
- ▲ Bei Einnahme von Zinksupplementen und Doxycyclin muss ein Einnahmeabstand von etwa vier Stunden eingehalten werden.
- ▲ Vitamin-B3 und Folsäure können in Kombination mit Zink Rosacea-Symptome verbessern.
- ▲ Vitamin-B6- und B12-Präparate in hochdosierter Form verstärken eventuell Symptome.

### POLYPHENOLE

Polyphenole wie Resveratrol, Anthocyane und Flavonoide sind sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe, die vorwiegend in blauem, rotem oder violetterem Obst und Gemüse vorkommen. Diese Stoffe zeichnen sich durch ihre antioxidative Wirkung aus, wodurch entzündliche Prozesse positiv beeinflusst werden können. In der Ernährungsmedizin werden Polyphenole daher auch im Rahmen einer „entzündungshemmenden“ Ernährung empfohlen.

Bei chronisch-entzündlichen Hauterkrankungen wie Psoriasis und Neurodermitis gibt es Hinweise auf positive Effekte. Zwar liegen für Rosacea noch keine spezifischen Studien vor, doch scheint die entzündungshemmende Wirkung von Polyphenolen auch hier relevant zu sein.

#### Im Beratungsgespräch

Falls Kunden Mikronährstoffe einnehmen möchten, um ihre bisherigen Ernährungsgewohnheiten beizubehalten, ermutigen Sie sie, ihre Ernährung schrittweise umzustellen. Besonders bei Rosacea können durch die Identifikation und Vermeidung von Triggern positive Ergebnisse erzielt werden. Eine isolierte Zufuhr von Polyphenolen ist nur kurzfristig sinnvoll. Langfristig sollte die Zu-



Algen bieten im Gegensatz zu den traditionellen, aus Fisch gewonnenen Omega-3-Fettsäuren eine umweltfreundliche Alternative, die das marine Ökosystem unberührt lässt.

fuhr über die Ernährung erfolgen. Weisen Sie darauf hin, dass sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe in isolierter Form möglicherweise weniger effektiv sind als in ihrem natürlichen Zusammenspiel.

### OMEGA-3-FETTSÄUREN

Die Omega-3-Fettsäuren Docosahexensäure und Eicosapentaensäure wirken entzündungshemmend. Als natürliche Gegenspieler der Omega-6-Fettsäuren tragen sie zu einem ausgewogenen Fettsäurenverhältnis bei.

Für die okuläre Rosacea gibt es Hinweise auf eine günstige Beeinflussung des Beschwerdebildes. Die aktuelle S2k-Leitli-

nie Rosacea gibt bei einer Augenbeteiligung Omega-3-Fettsäuren als „Kann“-Empfehlung an.

#### Im Beratungsgespräch

Omega-3-Fettsäuren sind reichlich in fettem Seefisch, Nüssen und Leinöl enthalten. Raten Sie Kunden mit Rosacea daher zum Beispiel Folgendes: „Versuchen Sie, regelmäßig Lebensmittel mit diesen gesunden Fettsäuren in ihren Speiseplan zu integrieren. Sie profitieren dadurch auch insgesamt von den entzündungshemmenden Eigenschaften.“ Ist die Versorgung nicht sichergestellt, kann die Einnahme eines Nahrungsergänzungsmittels sinnvoll sein.

#### Aus dem OTC-Sortiment\*

Produkt	Inhaltsstoffe	Verzehrempfehlung / Dosierung
<b>Nahrungsergänzungsmittel</b>		
Pure encapsulations EPA/DHA essentials	Fischölkonzentrat	2 x 1 Kps./d, zu den Mahlzeiten
Norsan Omega-3 Vegan Kapseln	Algenöl	4 Kps./d, zu oder nach einer Mahlzeit
Vitamin C plus Zink ratiopharm	Zinkascorbat	1 x 1 BTbl./d
Pure encapsulations Resveratrol extra	standardisierte Pflanzenextrakte mit Resveratrol und Polyphenolen	1 x 1 Kps./d, zu einer Mahlzeit oder zwischen den Mahlzeiten
Immun Power Dr. Koll	Hagebuttenbeerenextrakt, Resveratrol, Astaxanthin, Zink, Vitamin D, Lactobazillen, Bifidobakterien	2 x 1 Kps./d, unzerkaut mit Wasser
<b>Arzneimittel</b>		
Zinkorot 25mg	Zinkorotat	0,5 – 1 Tbl./d

\*beispielhafte Nennungen ohne Anspruch auf Vollständigkeit (Stand der Informationen: 14.09.2024)

### SONSTIGES

Nicotinamid (Vitamin B3) und Folsäure beeinflussen durch ihre Funktion bei der Zellteilung auch den Hautstoffwechsel. Studien deuten darauf hin, dass insbesondere in Kombination mit Zink eine Linderung von Rosacea-Symptomen möglich ist. Kunden sollten jedoch kein Multivitamin- oder Vitamin-B-Kombinationspräparat einnehmen, da hochdosierte Mengen an Vitamin B6 und B12 die Rosacea verschlimmern können. Empfehlen Sie stattdessen Einzelpräparate. Diese Vorgehensweise ist bei allen Nahrungsergänzungsmitteln ratsam, da so mögliche Unverträglichkeiten der Haut besser erkannt werden können. \*

Britta Fröhling ist PTA und Heilpraktikerin. Sie stellt in DAS PTA MAGAZIN Krankheitsbilder vor, die mit einem erhöhten Bedarf an Mikronährstoffen einhergehen können.