

Haut- und Vitalstoffe



Dr. chem. Bruno Kugel

Der Formenkreis derartiger Erkrankungen und damit verbundener Hautveränderungen ist sehr groß: Neurodermitis, Psoriasis, seborrhoisches Ekzem oder Kontaktekzem, Herpes oder Gürtelrose, Lupus, Lichen ruber, Vitiligo, Asthma uvm. – genau so lang wie die Liste der Ursachen. Teilweise sind Allergien oder echte Autoimmunprozesse damit verbunden; darauf und auf weitere Ursachen möchte ich im Folgenden etwas eingehen und einige Möglichkeiten aufzeigen. Vitalstoffe sind neben Vitaminen Coenzyme, Mineralien, Spurenelemente, Aminosäuren, sekundäre Pflanzenstoffe, essentielle Fettsäuren – eben alles, was unsere körpereigene Regulation verbessern kann.

Allgemeine Ursachen

Bei allergischen Reaktionen vom Typ I bis IV können Sofortreaktionen bis tagelang verspätete Reaktionen auftreten – je nach Toxin bzw. Allergen(menge), Einwirkungsdauer und Empfindlichkeit des Organismus mehr oder weniger heftig auch an Haut und/oder Schleimhäuten der Atemwege.

Die Traditionelle Chinesische Medizin TCM verknüpft den Darm mit der Lunge. Darmschleimhaut und die Lungenschleimhaut sind über die Haut verbunden; daher ist es allermeist ratsam, auch nach

der Darmgesundheit zu schauen, wenn Sie von Hautkrankheiten betroffen sind.

Bei echten Allergien (z.B. auch Heuschnupfen, Nickelallergien, Kontaktallergien) können zwei Untersuchungen mehr Aufschluss darüber bringen, ob die Darmschleimhaut geschädigt ist: ein Zonulintest (erhöhte Zonulinwerte sind ein Maß dafür, wie „undicht“ der Darm ist, also ein wichtiger Marker für den sog. Leaky Gut – also den löchrigen Darm)¹. Ein weiterer Parameter ist z.B. erniedrigtes Alpha-1-Antitrypsin. Fachärzte und Labore können hier weiterhelfen.

Oft ist auch eine Proteinfehlverdauung und damit eine Fäulnisflora im Darm eine der Ursachen. Die entsteht durch giftige Abbauprodukte von Eiweißen: Ammoniak, Schwefelwasserstoff, Skatol, Thioether und Diamine, um nur einige zu nennen. Diese Proteinfehlverdauung beginnt meist schon im Magen: entweder zu wenig Magensäure/Magensaft oder eine Dysbalance zwischen Magensäure/Magenschleim und Verdauungsenzymen wie z.B. Pepsin oder zu wenig Intrinsic Factor (einem notwendigen Baustein zur Aufnahme von Vitamin B12 über die Nahrung). Zu wenig Magensäure hat weitreichende Auswirkungen – einige sind: die Nahrung wird weniger gut aufgeschlossen, Bakterien werden weniger effektiv abgetötet, Eisen (II) ist weniger verfügbar (das salzsaure Medium überführt Eisen in der Nahrung in zweiwertiges und damit bioverfügbares Eisen). Damit gelangt unverdautes Essen in den Dün- und Dickdarm und wird dort bakteriell abgebaut. Auch eine bakterielle Besiedlung des Magens mit *Helicobacter pylori* kann Probleme verursachen.

Allergien

Bei echten Allergien sind oft Kupfer, Zink und Selen im Mangel. Das muss nicht unbedingt im (Voll-) Blut manifest sein, da unser Stoffwechsel erst einmal innerhalb der Zelle stattfindet. Funktioniert die Regulation dort nicht mehr, weil die Vorräte dauerhaft aufgebraucht sind und kann die Nahrung nicht genug nachliefern, entsteht ein längerfristiger Mangel im Blut. Kupfer ist u.a. für den Sauerstoffhaushalt zuständig und spielt eine wichtige Rolle bei der Synthese von Hämoglobin aus Eisen.

Zink wirkt gegen Entzündungen, die oft mit einer Allergie einhergehen. Dies lässt sich wie folgt erklären: liegt ein durchlässiger, „löchriger“ Darm vor, können einzelne Moleküle, die vor allem im Dickdarm, aber auch im Dünndarm durch Stoffwechselprodukte gebildet werden, die Darmwand weiter schädigen und diese durchdringen. Normalerweise schafft es unser Immunsystem recht gut, diese Schadstoffe zu eliminieren bzw. unschädlich zu machen. Gelingt das jedoch nicht und werden zunehmend Enzyme geschädigt, kann die normalerweise gute Immunreaktion sich auch gegen (schon geschwächte) eigene Immunzellen richten. Diese werden dann aufgefressen – der Beginn einer Autoimmunerkrankung. Zink ist notwendig für Entgiftungsprozesse, was Immunreaktionen einschließt. Bei Zinksubstitutionen ist aus Sicht der orthomolekularen Medizin darauf zu achten, dass ein Verhältnis von Zink: Kupfer von etwa 10:1 eingehalten wird, wenn man länger und in größerer Menge Zinkpräparate einnimmt⁶.

Selen ist u.a. ein sehr wichtiges Antioxidans und Bestandteil unseres Entgiftungssystems wie z.B. der Glutathionperoxidase. Vor allem bei Herzkrankungen, aber auch bei vielen immunologischen Prozessen wird Selen benötigt. Unter anderem spielt es eine wichtige Rolle bei der Entgiftung von Schwermetallen, besonders Quecksilber. Vitamin E unterstützt die Wirkung von Selen. Menschen mit Histaminintoleranz haben oft zu wenig Kupfer, Zink und einen Mangel an den Vitaminen B6 und C2.

B6 – Pyridoxin oder in seiner aktiven Form Pyridoxal-5-phosphat – ist unentbehrlich für den Proteinstoffwechsel. Ein Mangel daran macht einen Enzymstoffwechsel schwer bis unmöglich.

Vitamin C (im engeren chemischen Sinn LL-Ascorbinsäure) ist unser wichtigstes Vitamin, an fast jedem Prozess in unserem Körper beteiligt und im Hinblick auf Histaminprobleme eine sehr interessante Substanz, weil sie in größeren Mengen als Antihistaminikum wirkt und wir sie nicht selbst aus Glucose herstellen können (Buchtipps: Prof. L. Pauling – das Vitamin-Programm).

Hautkrankheiten und Kollagen

Viele Menschen mit Hauterkrankungen haben eine „Bindegewebsschwäche“, die voller Erwartungen irgendwann mit Kollagenhydrolysat oder Knochenbrühe oder Gelatine behandelt wird.

Daran ist erstmal nichts Verwerfliches, nur: kommt das 1:1 in unseren Zellen bzw. im Gewebe an – also

da, wo es gebraucht wird zum Aufbau des dringend benötigten Kollagens? Nabelbrüche, Leistenbrüche, mangelnde Festigkeit und Elastizität von Unterhautfettgewebe mit Dellen, Faltenbildung und vorzeitiger Alterung, Knötchen oder Flecken können Hinweise auf einen Kollagenmangel sein.

Allgemein wichtig für die Kollagenbildung sind u.a.: Silizium, Vitamin A, C und E, Lysin, Coenzym Q10, Vitamin B5 (Pantothensäure), Biotin, Vitamin B3 (Niacin bzw. Nicotinamid), und einige weitere wie z.B. Vitamin D3, B6 und Magnesium. Gerade Vitamin D3 ist global gesehen sehr wichtig und es haben sich Änderungen in den Empfehlungen ergeben³. Das ist erst einmal sehr unübersichtlich und wenig hilfreich. Daher ist eine gründliche individuelle Anamnese und gezielte Empfehlung wichtig und sinnvoll. Bei Mehrfacherkrankungen ist die Frage: wo liegt der aktuelle Fokus? Ein löchriger (oder entzündeter) Darm, Asthma, Magenschleimhautprobleme/Gastritis/Magengeschwüre, eine Übersäuerung der Zellen, ein verknüpftes Leberproblem (z.B. die nicht-alkoholische Fettleber), Autoimmunerkrankungen wie Hashimoto-Thyreoiditis, eine Pilzbelastung mit Candida (auch in der Wohnung!, evtl. sichtbar an Fußpilz und/oder Nagelpilz), Bakterien, Viren, Parasiten, Schwermetalle wie z.B. Arsen, Pestizide oder auch elektromagnetische Strahlung, Haarfarben, Farbstoffe (Amine wie sie z.B. in Haarfarben vorkommen – p-Phenylendiamin – oder künstliche Azoverbindungen in künstlichen Lebensmittel-Farbstoffen⁷), Nüsse (diese enthalten oft größere Mengen an allergisierendem Cobalt und Nickel) sind häufige Ursachen/Allergieauslöser. Umweltgifte und Umweltchemikalien stören den Kollagenaufbau und verbrauchen Vitalstoffe. Gegebenenfalls ist also der Kollagenmangel auf vielfältige Ursachen zurückzuführen.

Einige Zusammenhänge und Details

Wichtige Antiallergika, die immunmodulierend und auch gegen Hautprobleme wirken können, sind: OPC bzw. Aronia (auch in Verbindung mit anderen sekundären Pflanzenstoffen wie Granatapfel, Zimt, Kurkuma, Ingwer und weiteren), wobei OPC für oligomere Proanthocyanidine steht und oft synonym für Traubenkernextrakt verwendet wird. Dem ist allerdings nicht unbedingt so, denn es kommt in vielen Früchten, Beeren und teilweise auch Gemüse vor. Oft werden auch chinesische Heilpilze wie z.B. Cordyceps bei Asthma eingesetzt, die allgemein immunsystemstärkend und damit auch antiallergen wirken (s.o.). Bei Heilpilzen ist erwähnenswert, dass asiatische Dosierungen teils deut-

lich höher liegen als europäische Empfehlungen. Organischer Schwefel MSM (Methylsulfonylmethan) kann eingesetzt werden, um die Immunität zu verbessern: es ist u.a. Baustein für Glutathion, eins unserer wichtigsten Entgiftungssysteme. Zusätzlich kann es schmerzstillend wirken.

Bei Ekzemen hat sich die innerliche Anwendung von Omega3-Fettsäuren, Nachtkerzenöl und Borretschöl oder auch Schwarzkümmelöl im Wechsel bewährt. Gegebenenfalls sind auch weitere Maßnahmen äußerlich ratsam⁶.

Silizium kann sehr hilfreich und wirksam sein – vor allem dann, wenn es längere Zeit angewendet wird. Zu empfehlen sind neben Heilerde vor allem Siliziumgel oder ein kolloidales Präparat (innerlich und/oder äußerlich), das für eine Mineralisierung im Körper sorgen kann, denn: Silizium spielt eine zentrale Rolle im Aufbau unseres Kollagens und unserer Kollagenfasern, also letztlich unseres Bindegewebes. Auch spielt es eine äußerst wichtige Rolle zur Erhaltung gesunder Haut (und Schleimhaut) und ist wesentlicher Bestandteil unserer Lymphe, also unserer Lymphgefäße und Lymphfollikel. Die Lymphe ist zentrales Entgiftungssystem unseres Körpers!

Schließlich ist es bei Erkrankungen mit Viren der Herpesfamilie (Lippenherpes, Genitalherpes, Mononukleose, Pfeiffer'sches Drüsenfieber, Windpocken/Gürtelrose) möglich, kurweise L-Lysin zu substituieren^{4,5}. So lassen sich oft ein Ausbruch bzw. unangenehme Folgen vermeiden und man ist schneller wieder symptomfrei. Auch hier gibt es weitere Zusammenhänge: ein Gegenspieler von L-Lysin ist L-Arginin.

Fazit

Bei all diesen Hinweisen ist eines wichtig: Ausdauer, Geduld und behutsames Herausfinden der für Sie richtigen Dosis begleitend zu einer angemessenen Ernährung. Sie werden vermutlich nicht innerhalb weniger Tage oder Wochen gesund. Aber Sie können sich durch konsequenten Einbau wichtiger Nährstoffe (über die Ernährung und/oder mit Hilfe von Vitaminpräparaten) und durch Meiden individuell wichtiger Störfaktoren und Schadstoffe eine deutlich bessere Lebensqualität und in Einzelfällen auch dramatische Verbesserungen Ihres Gesundheitszustandes insgesamt schaffen. Eine konsequente Einnahme über Monate liefert nach eigenen Erfahrungen und Beobachtungen nahezu immer einen Effekt in die richtige

Richtung. Bei alledem: das ist nur ein Teil eines komplexen individuellen Ansatzes, der immer körperliche, geistige und seelische Aspekte miteinbeziehen sollte, um möglichst erfolgreich zu sein. Bitte erst informieren und ggf. durch einen Orthomolekularmediziner oder TCM-Therapeuten (das sind nur zwei von vielen Möglichkeiten) beraten lassen, auch aus folgendem Grund: im Zuge dieser Maßnahmen können Reaktionen vorkommen, die man in der Komplementärmedizin auch als Erstverschlimmerung (Herxheimer-Reaktion, Heilkrise) bezeichnet: viele Gifte werden mobilisiert und die Entgiftungsorgane, vor allem Lymphe, Leber und Nieren, sind gefordert. Sind sie überlastet können sich z.B. Hautsymptome verschlimmern. Daher ist die Begleitung durch einen kompetenten Therapeuten dringend empfehlenswert – gerade, wenn bekannt ist, dass die Entgiftungs- oder Organleistung reduziert ist oder eine starke Schwermetall-, Pilz- oder andere Belastung vorliegt. Ggf. sollte die Dosis angepasst oder das Therapieregime überdacht werden.

Literatur (Auswahl):

- 1.) *Immunsystem und Cu, Zn, Se (auch: Zn:Cu-Verhältnis):* <https://www.i-gap.org/app/dokumente/immun3.pdf>
- 2.) *www.mikrooek.de - „Leaky Gut sicher diagnostizieren – mit Zonulin“*
Histaminintoleranz und Vitalstoffe: <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/histaminintoleranz.html> bzw.: *Jarisch, R., Histaminintoleranz – Histamin und Seekrankheit, 2. Auflage, Thieme-Verlag.*
- 3.) *Paul Veugelers, John Ekwaru, „A Statistical Error in the Estimation of the Recommended Dietary Allowance for Vitamin D“, Nutrients, 2014; 6 (10): 4472 (Ein statistischer Fehler bei der Einschätzung der empfohlenen Tagesdosis für Vitamin D) bzw. https://grassrootshealth.net/document/vitamin-d-toxicity/*
- 4.) *Burgersteins Handbuch Nährstoffe, Trias Verlag, 2012.*
- 5.) *Dr. U. Gröber, Orthomolekulare Medizin – ein Leitfaden für Apotheker und Ärzte, 3. Auflage 2008, S. 261-65; ISBN: 978-3-8047-1927-9.*
- 6.) *Dr. P.-H. Volkmann: Orthomolekulare Therapie-hypoallergen: der naturheilkundliche Patientenratgeber, VBN-Verlag 2006 sowie www.vbn-verlag.de*
- 7.) *Liste häufiger Allergene bzw. Verursacher allergieähnlicher Symptome (J. Lueger, comed 3/2017, S. 7 http://archiv.comed-online.de/fileadmin/flipbooks/COmed_3-2017/HTML/files/assets/common/downloads/CO.med%202017.pdf bzw. www.tk-online.de):*
 - *Azofarbstoffe: E102 Tartrazin, E110 Gelborange, E122 Azorubin, E123 Amarant, E124 Cochenillerot, E129 Allurarot, E151 Brillantschwarz BN*
 - *Konservierungsstoffe: E210-212 Benzoesäure und ihre Salze, E220-228 Schwefeldioxid und Sulfite*
 - *Antioxidationsmittel: E310-312 Gallate, E320 BHA, E321 BHT*