

Psoriasis (Schuppenflechten)

Was ist Psoriasis?

Weltweit ist etwa 1 von 50 Menschen an Schuppenflechten erkrankt, aber wir haben festgestellt, dass nur sehr wenige Menschen die Einzelheiten der Psoriasis kennen oder verstehen. Mit diesem Blog hoffen wir, Bewusstsein für Psoriasis zu schaffen und Betroffenen und Unterstützern zu erklären, dass Psoriasis viel mehr ist als nur trockene Haut.



Psoriasis ist eine chronische, entzündliche Erkrankung, die die Hautoberfläche betrifft und von einem Arzt diagnostiziert wird. Der Zustand verursacht entzündete, rote, schuppige und juckende Haut, oft um die Knie, Ellbogen und Kopfhaut herum, kann aber auf allen Hautoberflächen vorkommen.

Psoriasis ist kein Vorurteil und betrifft alle Altersgruppen und Geschlechter. Ein höherer Prozentsatz der Betroffenen wird vor dem 35. Lebensjahr diagnostiziert.

Es wird angenommen, dass Psoriasis eine Autoimmunerkrankung ist und oft mit anderen häufigeren auftretenden Hauterkrankungen wie Ekzemen und atopischer Dermatitis verwechselt wird. Der Hauptunterschied besteht darin, dass Psoriasis schärfere Ränder und dickere Schuppen aufweist als Ekzeme und atopische Dermatitis.

Jeder sollte wissen, dass Psoriasis nicht ansteckend ist und dass der Betroffene sie nicht kontrollieren kann, sondern dass die Genetik eine grosse Rolle bei der Wahrscheinlichkeit der Entwicklung der Krankheit spielt.

Nachdem wir nun wissen, was Schuppenflechte ist, wollen wir uns damit beschäftigen, was wir über Schuppenflechte wissen. Obwohl Psoriasis weit verbreitet ist, ist sie leider nur wenig erforscht, und es gibt nur wenige Behandlungsmöglichkeiten, aber lassen Sie uns auf das eingehen, was wir wissen.

Es wird angenommen, dass die zugrunde liegende Ursache der Psoriasis das Immunsystem ist, das das Wachstum von Hautzellen unangemessen beschleunigt, was zu Entzündungen führt. Die Kombination von Genen und eine Mischung aus äusseren Faktoren lösen mit grösserer Wahrscheinlichkeit die Entwicklung der Erkrankung aus. Wissenschaftler haben inzwischen rund 25 genetische Varianten identifiziert, die die Wahrscheinlichkeit erhöhen, dass eine Person an Psoriasis erkrankt. Einige sind häufiger als andere.

Auch äussere Faktoren spielen auch eine Rolle bei Schüben, wie Stress, Wetter, Medikamente, Infektionen, Lebensmittelgruppen, Hautverletzungen, Rauchen und Alkohol.

Psoriasis wird in sechs Haupttypen unterteilt:

Plaque-Psoriasis, Kopfhaut-Psoriasis, Guttata-Psoriasis, Pustel-Psoriasis, Psoriasis in empfindlichen Bereichen und Nagel-Psoriasis.

Plaque-Psoriasis

Sie befällt den ganzen Körper und ist die häufigste Form der Psoriasis. Plaque wird durch eine Ansammlung von Hautzellen verursacht, die als „Plaques“ bekannt sind.

Kopfhaut Psoriasis

Betrifft die Kopfhaut und den Kopf aus und führt häufig zu schuppenartigen Flocken und in extremen Fällen zu dünnem Haar.

Psoriasis guttata

Betrifft Rumpf, Rücken und Gliedmassen und wird aufgrund der Form der oft leuchtend rosa oder rot gefärbten Flecken auf der Haut auch als «Tränentropfen*-Psoriasis bezeichnet. Der Körper ist übersät mit kleinen, roten Punkten, die schuppen.

Pustulöse Psoriasis

Betrifft den ganzen Körper und führt zu kleinen weissen oder gelben Bläschen auf roter oder verdunkelter Haut. Die Blasen sind oft mit Flüssigkeit gefüllt, die ihnen eine gelbe Farbe verleiht.

Psoriasis in sensiblen Bereichen

Betrifft Gesicht, Achselhöhlen, Genitalien und Hautfalten, da die Haut in diesen Bereichen empfindlicher und dünner ist, insbesondere um Hautfalten herum und dort, wo Kleidung reibt.

Nagel-Psoriasis

Betrifft die Nägel und Zehennägel und kann sehr schmerzhaft sein, was zu Bewegungseinschränkungen führen kann.

Welche Behandlungen sind verfügbar?

Zu Beginn der Behandlung werden topische Crèmes direkt auf die Haut aufgetragen, um die Symptome zu lindern und zukünftige Schübe zu verhindern. Die Behandlungen können je nach Art und Schweregrad der Psoriasis variieren, aber Ihr Arzt wird Ihnen die Behandlung verschreiben, die am besten geeignet ist. Derzeit gibt es keine dauerhafte Behandlung für Psoriasis, aber dank der Forschung wird es bald eine geben.

Natürliche Heilmittel sind auch online und in Geschäften erhältlich, wenn Sie einfach einen Verkäufer fragen, der kann Ihnen helfen. Auch hier bei Merino haben wir eine nicht-hypoallergene Lanolin-Crème entwickelt, um die Schuppenflechten zu lindern und sie mit Feuchtigkeit zu versorgen und zu schützen. Sowohl unsere Kunden als auch wir haben die Vorteile von Lanolin erkannt, da es unserem natürlichen Öl am nächsten kommt.

Unsere Ernährung ist äusserst wichtig und kann Ihren Körper und die Erkrankungen, an denen Sie leiden, beeinflussen. Eine gesunde Ernährung mit viel Obst, Gemüse, magerem Eiweiss und Vollkornprodukten kann äusserst vorteilhaft sein, um jemandem mit Psoriasis zu helfen, seinen Zustand zu kontrollieren und zu bewältigen. Es gibt keine wissenschaftlichen Beweise dafür, dass bestimmte Lebensmittel oder das Befolgen bestimmter Diäten Ihren Zustand verbessern, aber alles im Innern ist miteinander verbunden, und die Einschränkungen entzündungsfördernder Lebensmittel könnte das sein, was Ihnen oder jemandem, den Sie kennen, hilft.

Hier sind die sechs entzündlichsten Lebensmittel, die Sie vermeiden sollten:



Zucker

Zucker verursacht nach der Verdauung chronische Entzündungen und wird in vielen verschiedenen Formen auf Etiketten getarnt. Achten Sie auf folgende Bezeichnungen: Maissirup, Fructose, Dextrose, Goldener Sirup, Saccharose und Maltose. Einige Ersatzstoffe sind natürliche Süsstoffe wie Stevia, natürlicher Fruchtzucker, Honig oder schwarze Melasse.

Gängige Speiseöle

Mehrfach ungesättigte Öle: Baumwollsaamen-, Raps-, Traubenkern-, Distel-, Mais- und Sonnenblumenöle haben extrem hohen Anteil an Omega-6-Fettsäuren und sehr niedrigen Anteil an Omega-3 Fettsäuren. Eine Ernährung, die aus einem stark unausgewogenen Verhältnis von Omega-6 zu Omega-3 besteht, fördert Entzündungen und begünstigt entzündliche Krankheiten. Einige gesündere Ersatzstoffe sind Macadamiaöl oder natives Olivenöl extra.

Trans-Fette

Erhöhen Sie den Gehalt an „schlechtem“ Cholesterin und senken gleichzeitig den Gehalt an „gutem“ Cholesterin in Ihrem Körper senken. Es wurde festgestellt, dass sie Entzündungen, Fettleibigkeit und Insulinresistenz fördern. Zu vermeidende Lebensmittel sind frittierte Lebensmittel, alles, was mit teilweise gehärtetem Öl oder Pflanzenfett hergestellt wurde. Einige gesündere Ersatzprodukte sind der Kauf natürlicher Erdnussbutter und der Kauf und die Zubereitung von Lebensmitteln ohne Transfette.

Milchprodukte

Milch ist ein häufiges Allergen, das Entzündungsreaktionen wie IBS (Reizdarmsyndrom), Hautausschläge, Nesselsucht, Akne und Atembeschwerden auslösen kann. Wussten Sie, dass 60% der Weltbevölkerung Milch schlecht verdauen? Es gibt viele Ersatzstoffe wie Kokosnuss, Mandel- und Hafermilch, Kefir oder ungesüßten Joghurt und Cashewkäse.

Verarbeitetes Fleisch

Kommerziell gezüchtetes Fleisch wird mit Getreide wie Sojabohnen und Mais gefüttert, eine Ernährung, die einen hohen Anteil an entzündungsfördernden Omega-6-Fettsäuren, aber wenig entzündungshemmenden Omega-3-Fettsäuren aufweist. Aufgrund der kleinen und engen Lebensräume nehmen diese Tiere auch überschüssiges Fett an und haben am Ende einen hohen Gehalt an gesättigten Fettsäuren. Schlimmer noch, damit sie schneller wachsen und nicht krank werden, werden ihnen Hormone gespritzt und sie werden mit Antibiotika gefüttert. Vermeiden Sie Fleisch aus Käfighaltung oder Mastbetrieben und kaufen Sie Bio-Tiere aus Freilandhaltung.

Alkohol

Es ist bekannt, dass regelmässiger hoher Alkoholkonsum Reizungen und Entzündungen im Körper verursacht. Versuchen Sie, Ihren Konsum auf höchstens ein Getränk pro Tag zu beschränken, wenn eine Eliminierung nicht möglich ist.

Das sind die **sechs wichtigsten Lebensmittelgruppen**, auf die Sie achten sollten. Sie helfen Entzündungen zu verringern und das Aufflackern der Schuppenflechte, aber auch viele andere Gesundheitsprobleme einzudämmen. Im Folgenden finden Sie eine Liste der wichtigsten Lebensmittel die entzündungshemmend und voller anderer Vorteile sind.



Obst und Gemüse

Alle Früchte und Gemüsesorten, aber vor allem Beeren, Kirschen und Blattgemüse

Fische

Lachs, Sardinen und andere Fische, die reich an Omega-3-Fettsäuren sind

Kräuter und Gewürze

Antioxidantienreiche Kräuter und Gewürze wie Thymian, Salbei, Kreuzkümmel und Ingwer

Fette

Herzgesunde Fettquellen wie Olivenöl, Samen und Nüsse

Hören Sie vor allem auf Ihren eigenen Körper und Ihre eigenen Erfahrungen. Ignorieren Sie niemals Ihre eigenen Erfahrungen mit Psoriasis. Wenn sich Ihre Haut verschlechtert, nachdem Sie bestimmte Lebensmittel gegessen oder bestimmte topische Crèmes verwendet haben, hören Sie auf, sie zu essen oder zu verwenden, und beobachten Sie, was passiert. Sie könnten ein Auslöser für Sie sein, aber nicht für andere. Allergietests sind auch hilfreich, um genau festzustellen, worauf Ihr Körper reagiert.