



**Entzündliche
Dermatosen**



**Der Einfluss von Ernährung
und Lebensstil
auf dermatologische Erkrankungen**

Liebe Patientin, lieber Patient,

Unsere Haut ist nicht nur das größte Organ des Körpers, sondern auch ein Spiegel unserer allgemeinen Gesundheit. Verschiedene Faktoren wie Ernährung, Lebensstil und Umwelt können das Erscheinungsbild der Haut beeinflussen und sogar zu chronischen Hauterkrankungen führen. Hautkrankheiten wie Psoriasis, Hidradenitis suppurativa, Akne vulgaris und viele andere sind nicht nur eine dermatologisch-therapeutische Herausforderung, sondern auch häufig Ausdruck von zugrundeliegenden Entzündungsprozessen im Körper.

In den letzten Jahren haben wissenschaftliche Erkenntnisse gezeigt, dass es eine starke Verbindung zwischen unserem Lebensstil und der Entstehung oder Verschlimmerung von Hauterkrankungen gibt. Übergewicht, Rauchen und das metabolische Syndrom (eine Kombination aus Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen und Insulinresistenz) spielen dabei eine entscheidende Rolle. Auch die Ernährung hat einen großen Einfluss – sowohl im positiven als auch im negativen Sinne.

In dieser Broschüre gehen wir auf die Auswirkungen von Lebensstilfaktoren auf verschiedene Hauterkrankungen ein und zeigen auf, wie eine gezielte Anpassung der Ernährung und des Lebensstils zur Verbesserung Ihrer Hautgesundheit beitragen kann.

Inhalt

1. Einfluss von Ernährung und Lebensstil auf die allgemeine Hautgesundheit 4
2. Beispiele für häufige dermatologische Erkrankungen und den Einfluss von Lebensstilfaktoren sowie Ernährungsgewohnheiten 5



Einfluss von Ernährung und Lebensstil auf die allgemeine Hautgesundheit

Hauterkrankungen wie Psoriasis und Akne inversa sind häufig mit Entzündungsprozessen im Körper verbunden. Diese Entzündungen können durch verschiedene Faktoren ausgelöst oder verstärkt werden, wie z.B. durch eine ungesunde Ernährung, Stress oder das Vorhandensein von Stoffwechselstörungen.

- **Übergewicht:** Ein hoher Anteil an Körperfett, insbesondere viszeralem Fett (Fett im Bauchraum), fördert Entzündungsprozesse im Körper. Diese Entzündungen können die Haut negativ beeinflussen.
- **Rauchen:** Das Rauchen von Zigaretten beeinträchtigt nicht nur die Lunge, sondern auch die Haut. Nikotin und andere Schadstoffe verengen die Blutgefäße, was die Durchblutung und die Versorgung der Haut mit Nährstoffen verschlechtert. Rauchen begünstigt zudem entzündliche Prozesse, die viele Hauterkrankungen verschlimmern können.
- **Metabolisches Syndrom:** Ein Zustand, bei dem mehrere gesundheitliche Risikofaktoren gleichzeitig auftreten (z.B. Bluthochdruck, erhöhte Blutfettwerte, Insulinresistenz), ist häufig mit chronischen Hauterkrankungen verbunden. Diese Faktoren fördern Entzündungen im Körper, die sich auch auf die Haut auswirken.

Beispiele für häufige dermatologische Erkrankungen und den Einfluss von Lebensstilfaktoren sowie Ernährungsgewohnheiten

Psoriasis (Schuppenflechte)

Psoriasis ist eine chronische, entzündliche Hauterkrankung, die durch eine beschleunigte Hautzellproduktion zu schuppigen, roten Hautstellen führt. Sie ist häufig mit anderen entzündlichen Erkrankungen wie der rheumatoiden Arthritis und mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen assoziiert. Ein ungesunder Lebensstil, insbesondere verbunden mit Übergewicht, Rauchen und dem metabolischen Syndrom, kann die Symptome der Psoriasis verschlimmern.

- **Übergewicht:** Studien zeigen, dass übergewichtige Patienten mit Psoriasis häufiger schwerere Krankheitsverläufe haben und es zu Beeinträchtigungen der Wirksamkeit von Behandlungen kommen kann.
- **Rauchen:** Rauchen gilt als Risikofaktor für die Entstehung und Verschlechterung von Psoriasis. Es verstärkt die Entzündungsprozesse und verringert die Effektivität vieler Therapien.

Empfohlene Maßnahmen: Eine gesunde Ernährung, regelmäßige Bewegung und das Reduzieren von Körpergewicht können helfen, die Symptome zu lindern. Anti-entzündliche Nahrungsmittel wie fetter Fisch (z.B. Lachs), Nüsse und grünes Gemüse können förderlich sein.

Hidradenitis Suppurativa (Akne inversa)

Akne inversa ist eine chronische Hauterkrankung, die vor allem in den Hautfalten auftritt und zu schmerzhaften Abszessen und Narbenbildung führen kann. Sie ist häufig mit dem metabolischen Syndrom und Übergewicht verbunden.

- **Übergewicht:** Bei Patienten mit Akne inversa ist Übergewicht, insbesondere ein hoher Anteil an viszeralem Fett, ein häufiger Risikofaktor.
- **Rauchen:** Eine Insulinresistenz und erhöhte Blutfettwerte stehen im Zusammenhang mit der Entstehung und Verschlechterung von Akne inversa.

Empfohlene Maßnahmen: Neben der Gewichtsreduktion ist es wichtig, auf eine entzündungshemmende Ernährung zu setzen, z.B. durch den Verzehr von Omega-3-Fettsäuren und den Verzicht auf zuckerreiche und hochverarbeitete Lebensmittel und Getränke.

Akne vulgaris (gewöhnliche Akne)

Akne ist eine der häufigsten Hauterkrankungen, die in der Pubertät, aber auch im Erwachsenenalter auftritt. Sie wird oft durch Hormonschwankungen, aber auch durch eine ungesunde Ernährung und Lebensweise beeinflusst.

- **Ernährung:** Zuckerreiche und fettige Lebensmittel sowie Milchprodukte können die Entzündungen in der Haut fördern und die Akne verschlimmern.
- **Stress:** Stress kann die Talgproduktion erhöhen und somit die Entstehung von Pickeln begünstigen.

Empfohlene Maßnahmen: Eine ausgewogene, zuckerarme Ernährung und regelmäßige Hautpflege sind wichtig. Stressbewältigung durch Meditation, Sport und ausreichend Schlaf kann ebenfalls helfen.

Chronisch spontane Urtikaria (Nesselsucht)

Die chronisch spontane Urtikaria ist eine Erkrankung aus dem allergologischen Formenkreis, die meist schubweise auftritt. Die Krankheitsaktivität kann durch den individuellen Lebensstil beeinflusst werden, allerdings sind die zugrundeliegenden Mechanismen zum heutigen Zeitpunkt noch nicht ausreichend verstanden.

- **Ernährung:** Für Patienten mit chronisch spontaner Urtikaria gibt es keine allgemein gültige Ernährungsempfehlung. Es gibt aber Hinweise, dass bei einzelnen Patientengruppen durch eine sogenannte „Pseudoallergen-arme Diät“ eine Beschwerdebesserung erreicht werden kann. Hierfür sollte für einen Zeitraum von zwei bis drei Wochen auf industriell verarbeitete Nahrungsmittel mit hohem Gehalt an künstlichen Aromastoffen, Konservierungsstoffen, Farbstoffen und Antioxidantien verzichtet werden. Sofern hierunter eine Beschwerdebesserung eintritt, kann diese Form der Ernährung Alltags-adaptiert fortgeführt werden. In seltenen Fällen kann auch eine „echte“ Allergie gegenüber einzelnen Nahrungsmitteln vorliegen. Sollte die Urtikaria beispielsweise stets im Zusammenhang mit einem spezifischen, verdächtigen Nahrungsmittel auftreten, so ist diesbezüglich weitere Diagnostik notwendig. Hierfür kann zum Beispiel in der allergologischen Ambulanz unserer Klinik ein Termin vereinbart werden (Telefon: 089 4400-56161).
- **Stress:** Körperlicher oder psychischer Stress kann einen akuten Schub der Urtikaria hervorrufen oder die Symptome im Rahmen eines bestehenden Schubs verstärken.

Empfohlene Maßnahmen: Eine ausgewogene Ernährung mit einem hohen Anteil an frischen, wenig verarbeiteten Nahrungsmitteln sowie die Reduktion Stress im Alltag kann eine günstige Auswirkung auf den Krankheitsverlauf haben.

Fazit

Die Behandlung von dermatologischen Erkrankungen sollte nicht nur auf lokal angewendete Therapien beschränkt sein, sondern auch den gesamten Lebensstil berücksichtigen. Ernährung, Bewegung und der Verzicht auf schädliche Gewohnheiten wie Rauchen sind entscheidend, um Entzündungsprozesse zu reduzieren und die Hautgesundheit zu verbessern. Übergewicht und das metabolische Syndrom sind dabei zentrale Risikofaktoren, die durch gezielte Änderungen im Lebensstil positiv beeinflusst werden können.

Empfehlungen

- Gesunde Ernährung mit möglichst naturbelassenen Lebensmitteln
- Regelmäßige Bewegung unterstützt den Stoffwechsel und wirkt entzündungshemmend.

Worauf Sie achten sollten

- Bevorzugen Sie frische, unverarbeitete Lebensmittel.
- Kochen Sie möglichst selbst und vermeiden Sie Fertiggerichte.
- Achten Sie auf eine bunte Mischung pflanzlicher Lebensmittel – je vielfältiger, desto besser.

Worauf Sie möglichst verzichten sollten

- Hochverarbeitete Lebensmittel (Fast Food, Snacks, Fertiggerichte, Chips, Softdrinks)
- Zuckerreiche Lebensmittel (Süßigkeiten, süße Backwaren, gesüßte Getränke und Fruchtsäfte)
- Sehr fettreiche Produkte mit ungesunden Fetten (frittierte Speisen, Wurst, stark verarbeitete Fleischprodukte)
- Verzicht auf Rauchen und übermäßigen Alkoholkonsum schützt die Haut und die allgemeine Gesundheit.
- Gewichtsreduktion, falls Übergewicht besteht, kann die Hautsymptome deutlich verbessern.

Lageplan



Kontakt

LMU Klinikum München
Klinik und Poliklinik für Dermatologie
und Allergologie
Campus Innenstadt
Frauenlobstr. 9 -11
80337 München

www.lmu-klinikum.de

Autoren: Frau PD Dr. E.-M. Oppel, Herr Dr. T.
Kämmerer, Dr. A. Leonhardt
Stand 12/2025
Bilder: Stockfotos

Mit freundlicher Unterstützung von

