

„Die Ernährung spielt eine wichtige Rolle!“

Interview mit Autorin Franziska Ring zur Erkrankung Rosacea

Von Birgit Jaschke

Rosacea ist eine chronisch-entzündliche Hauterkrankung, die vor allem im Gesicht auftritt. Wie es sich damit lebt, weiß Franziska Ring. Die Autorin ist selbst betroffen und gibt ihr Wissen in Büchern und auf www.rosacea-selbsthilfe.de an andere Erkrankte weiter. HANDELN & HELFEN sprach mit der 37-Jährigen unter anderem darüber, wie sich die Symptome durch eine geeignete Ernährung mildern lassen. Die Fragen stellte Birgit Jaschke.



Franziska Ring
Foto: privat

Wie kam es, dass Sie einen Ratgeber geschrieben haben?

Die Masse an Informationen erschlug mich damals. Mir wurde klar, dass dies ein umfangreicheres Vorhaben war, das man strukturiert angehen musste. Durch meinen journalistischen Hintergrund hatte ich daraufhin bald eine Gliederung erstellt, nach der ich die Informationen sortieren konnte. Ich wollte andere Erkrankte an meinen Erkenntnissen teilhaben lassen. Ich weiß, wie Betroffene unter der Hilflosigkeit leiden, die viele gegenüber der Krankheit empfinden. So entstand die Idee zum Buch. Die gleichzeitig eintretenden Erfolge in Bezug auf meinen eigenen Hautzustand bekräftigten mich in meinem Vorhaben.

Ihr erstes Buch handelt von der „3-Raum-Methode“. Können Sie diese kurz skizzieren?

Nachdem ich bei der Recherche zu meinem Buch alle bis dato relevanten Studien gesichtet und meine Erfahrungen gesammelt hatte, erkannte ich: Die Informationen, die ich weitergeben wollte, passen alle in die Bereiche Pflege (Badezimmer), Ernährung (Küche) und allgemeine Lebensweise (Wohnzimmer). Daraus entstand die Idee der „3-Raum-Methode“.

Inwieweit hilft Ihnen Ihr Engagement beim Umgang mit der eigenen Erkrankung?

Durch mein Buch, die Hautberatungen, den Blog und die Kommunikation mit Betroffenen habe ich neue Erkenntnisse über die Krankheit und den Umgang mit ihr gewonnen. Zudem habe ich sehr liebe Menschen kennenlernen dürfen, mit denen fast sofort eine Verbindung da war.

Fortsetzung nächste Seite >>

Welche drei Begriffe beschreiben Rosacea am besten?

Am treffendsten finde ich Überreaktion (der Haut), Belastung und Selbstverantwortung.

Was ist aus medizinischer Sicht, Stand heute, über die Erkrankung bekannt?

Es gibt bestimmte Erkenntnisse über das Krankheitsgeschehen. Die Ursache wurde bislang noch nicht abschließend geklärt. Derzeit geht man von verschiedenen Faktoren aus, die zur Entstehung beitragen und sie in Gang halten. Sehr grob gesagt lassen sie sich als Überreaktion der Haut zusammenfassen. Im Detail geht man davon aus, dass eine Fehlregulation des angeborenen und erworbenen Immunsystems, neuroinflammatorische Mechanismen, ultraviolette (UV-)Strahlung, lokale Entzündungsreaktionen auf Mikroorganismen, wie die Demodexmilbe und damit verbundene Bakterien, sowie Veränderungen der Gefäß- und Lymphgefäßregulation eine Rolle spielen.

Wie viele Menschen sind in Deutschland betroffen?

Das lässt sich nicht genau sagen. Zum einen gibt es verschiedene Studien, die zu unter-

schiedlichen Ergebnissen kommen. Zum anderen ist es so, dass man von einer hohen Dunkelziffer ausgeht. So gehen nicht alle zum Hautarzt und erhalten eine Diagnose. Ob die Gründe Scham über die Symptome oder ein Nicht-ernst-Nehmen der Krankheit sind, darüber lässt sich nur spekulieren. Eine neuere Studie berichtet von einem Vorkommen der Rosacea von 12,3 %. Die „Rosacea erythematoso teleangiectatica“ (auch als erstes Stadium bekannt) kommt häufiger vor als das zweite Stadium, der „Rosacea papulopustulosa“: Hier gesellen sich noch Pusteln zu den Rötungen.

Seit wann sind Sie in der Selbsthilfe aktiv?

Ich habe begonnen, intensiv zu diesem Thema zu recherchieren. Das war um 2017. Damals wollte nach mehreren Jahren mit meiner Rosacea im zweiten Stadium und zahlreichen Arztbesuchen sowie hunderten verborgenen Kosmetikprodukten keine Verbesserung meines Hautbildes eintreten. Ich habe mir vorgenommen, die Krankheit so gut zu verstehen, wie es nach derzeitigem Wissensstand geht, und meine eigenen Schlüsse aus den Erkenntnissen zu ziehen.

Was empfehlen Sie, wenn jemand die Diagnose Rosacea vor kurzem erhalten hat?

Vor allem erstmal Ruhe zu bewahren. Die Aussicht auf eine Krankheit, die einen lebenslang begleiten soll und durchaus massive Symptome mit sich bringen kann, macht vielen Angst. Stress ist jedoch einer der Haupt-Faktoren, der die Rosacea verschlechtert. Aus der Ruhe heraus kann man besonnener agieren als in Panik die verschiedensten (meist kontraproduktiven) Dinge auszuprobieren. Die gute Nachricht ist: Man kann etwas tun und die Symptome mindern. Die Voraussetzung dafür ist zum einen das Wissen darüber, was zu tun ist (und was nicht) und zum anderen die Selbstverantwortung sowie das Engagement, dieses Wissen in die Tat umzusetzen.

Was lässt sich zum Beispiel konkret tun?

Die Umstellung der Pflege auf reizarme Produkte. Das sind meist nicht die, die der Hersteller als „mild“ oder gar „für die Rosacea geeignet“ ausweist. Es sollte auf extreme Temperaturen, wie im Bad, unter der Dusche oder in der Sauna verzichtet werden. Zudem reagieren die meisten Betroffenen negativ auf starkes Schwitzen oder die verstärkte Durchblutung des Kopfes bei intensivem Workout. Es müssen also verschiedene Maßnahmen in den Bereichen Pflege, Ernährung und der allgemeinen Lebensweise unternommen werden. Das lockt sicher so manchen aus der Komfortzone, aber es lohnt sich! Die Haut wird stabiler, resilienter und die Symptome lassen deutlich nach.

Wo besteht Verbesserungspotenzial in Bezug auf den Umgang mit der Erkrankung?

Zunächst einmal würde es helfen, wenn das Leiden der Betroffenen von ärztlicher Seite

anerkannt wird. Viele Erkrankte erleben eine erhebliche psychische Beeinträchtigung durch die Symptome. Wünschenswert wäre es, wenn sie von medizinischer Seite zu eigenverantwortlichem Handeln ermutigt würden, um die Symptome gut in den Griff zu bekommen.

Das ist oft nicht der Fall?

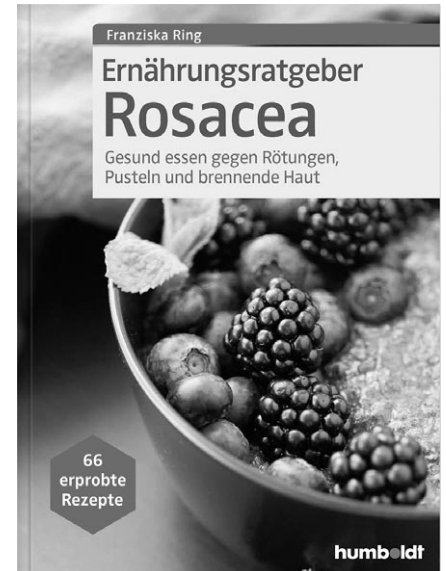
Leider ja. Stattdessen bekommen sie häufig gesagt: „Tja, damit müssen Sie leben.“ Solche Kommentare habe ich leider schon oft im Gespräch mit Betroffenen gehört. Der Dermatologe oder die Dermatologin sind zwar selbst meist nicht betroffen und müssen das Leid sicher auch nicht zu einhundert Prozent nachvollziehen können – aber respektieren sollten sie es. Es wäre zudem schön, wenn in der dermatologischen Praxis ein etwas offeneres, ganzheitlicheres Verständnis für die Behandlung von Rosacea herrschen würde. So wird zum Beispiel gerade die Ernährung oftmals vernachlässigt. Es wird meist nur der Tipp gegeben, Heißes und Scharfes zu vermeiden. Das ist zwar nicht falsch, aber eben nicht die komplette Bandbreite an Möglichkeiten.

Welche Rolle spielt die Ernährung bei Rosacea?

Eine so große, dass selbst ich manchmal noch erstaunt darüber bin, wie stark sich eine „rosacea-gesunde“ Ernährung auf die Symptome auswirkt. „Rosacea-gesund“ ist übrigens nicht gleichzusetzen mit einer allgemeinen „gesunden Ernährung“. Viele Betroffene denken, dass allgemeingültige Ratschläge zu einer gesundheitsbewussten Ernährungsweise auch auf die Rosacea anzuwenden sind. Das ist leider nicht der Fall.

Was erwartet Interessierte in Ihrem neuen Kochbuch?

Es erscheint im August diesen Jahres (siehe Foto) und bietet



Das neue Kochbuch erscheint im August 2021. Foto: Verlag

vertiefte Informationen zum Thema Ernährung sowie über 60 Rezepte. Ich wollte Betroffenen eine Anleitung für ihren Ernährungsalltag bieten. Gleichzeitig habe ich mir selbst damit einen riesengroßen Gefallen getan. Ich liebe die Rezepte und bin froh, sie niedergeschrieben und in Papierform vor mir zu haben, da ich nun jede Woche immer wieder viele von ihnen nachkoche. Das hat meine sowieso sehr ruhige Haut zusätzlich nochmal stabilisiert.

Worauf sollten Erkrankte bei der Ernährung achten?

Sie sollte individuell angepasst werden. Grob zusammengefasst lässt sich sagen: histaminarm, zuckerfrei (wobei es verträgliche Süßungsmittel gibt) und wie bereits erwähnt, nichts Scharfes oder zu Heißes. Wenn man weiß, worauf zu achten ist und dies – zunächst konsequenter, dann lockerer – in den Alltag integriert, dann kann man eine deutliche Verbesserung der Symptome erwarten. Dabei hilft es, dass die Rezepte in meinem Kochbuch alles andere als eine Diätkost sind. Meine rosaceagesunde Ernährung kann nämlich beides: Gut schmecken und die Rosacea-Haut beruhigen. <

Danke für das Gespräch!