

> PCOS DURCH HORMONSTÖRUNG

Das polyzystische Ovarialsyndrom, kurz PCOS, betrifft fast jede fünfte Frau im fruchtbaren Alter. Es ist eine Hormonstörung, die zu leicht erhöhten männlichen Hormonen führt. Im Zuge dessen treten Akne, vermehrter Haarwuchs, verstärktes PMS und ein unregelmäßiger Zyklus auf. Viele kleine Bläschen, unreife Follikel, sind perlschnurartig am Eierstock angeordnet. Sie sind aufgrund eines erhöhten LH-Wertes zu früh mit dem Eisprung-auslösenden Hormon (LH) in Kontakt kommen und konnten nicht heranreifen. Oft bleibt der Eisprung aus. Ein weiteres Symptom kann Insulinresistenz sein, daher ist eine frühe Erkennung wichtig, um Diabetes vorzubeugen. Auslöser für das Geschehen ist neben genetischer Vorbelastung ein Ungleichgewicht durch die Antibabypille. Dabei kann es etwa zu einer mangelnden Aktivität des Hormons Aromatase kommen, das männliche Hormone in weibliche umwandelt oder eine erhöhte Umwandlung von Testosteron in Dihydrotestosteron (5 α -Reduktase-Aktivität), wie bei den schon genannten Akne-Ursachen. Linderung bringen wieder Omega-3-Fettsäuren wie Krillöl, aber auch die unten im Kasten genannten Natursubstanzen, die die 5 α -Reduktase-Aktivität und damit die Umwandlung von Testosteron in Dihydrotestosteron hemmen wie *Rosmarin*, *Shiitake*, *Zink*. Gegen Insulinresistenz empfehlen wir *Brokkoliextrakt* und *Coprinus Vitalpilz*. Der *Agaricus blazei murrill* Pilz unterstützt das Wiedererlangen der hormonellen Balance.



AKNE

WAS SPIELT EINE ROLLE? WAS HILFT?

Weltweit leiden mehr als 231 Millionen Menschen an Akne. Eine deutsche Studie fand heraus, inwieweit die Ernährung dabei Einfluss nimmt und welcher Nährstoffmangel die Entstehung von Akne begünstigt. Vor allem, wenn Akne nach Absetzen der Pille auftritt, können Natursubstanzen helfen, das hormonelle Gleichgewicht wieder herzustellen.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger und Theresa Teufl, B.Sc., B.A.

Akne ist die häufigste Hautkrankheit bei Jugendlichen. Sie tritt vor allem in der Pubertät auf, wenn männliche Hormone gebildet werden, die Androgene, deren Hauptvertreter das Testosteron ist. Die Haut wird dadurch fettiger, bei Burschen und bei Mädchen. Doch nicht das Testosteron ist der Hauptverantwortliche für die Pickel, es ist das schwach androgen wirkende DHEA-S (Dehydroepiandrosteron-Sulfat), das in das Akne fördernde Dihydrotestosteron umgewandelt wird. Ihm ist auch die Glatzenbildung bei Männern zu verdanken.

WAS GEHT IN DER HAUT VOR SICH?

Es werden aber nicht nur die Talgdrüsen der Haut zu vermehrter Talgproduktion angeregt, auch die Produktion von Hornmaterial in der Haut nimmt zu, wodurch sich die Talgdrüsen leicht verstopfen. Dann staut sich weißlicher Talg unter der Haut. Reißt sie an der Oberfläche auf, färbt sich der Talg schwarz und bildet einen schwarzen Punkt, den „Mitesser“. Bakterien werden angezogen, zersetzen den Talg und lassen Spaltprodukte entstehen, die Entzündungen fördern. Die Folge sind Mitesser, Pustel und Pickel, oft mit Eiter gefüllt, die sich

in verschiedenen Schweregraden im Gesicht sowie häufig auch am Rücken oder Dekolleté zeigen und psychisch sehr belasten können.

WAS NOCH EINE ROLLE SPIELEN KANN

An der Entstehung können außerdem Unverträglichkeiten mitspielen, etwa auf Inhaltsstoffe von Kosmetika, Chlor oder Medikamente wie etwa Kortison, Anabolika, Antibiotika, B-Vitamine, Psychopharmaka oder Schlaf- und Beruhigungsmittel. Allergietests sind hier anzufragen. Auf keinen Fall sollte man einfach abwarten und Mittel aus der Werbung einsetzen, wenn nicht schnell eine Besserung stattfindet.

Es können Narben entstehen, die uns länger begleiten als die Akne selbst.

GERINGE OMEGA-3-SPIEGEL

Ein Forschungsteam der Ludwig-Maximilians-Universität München stellte im Jahr 2022 eine Studie vor, die einen möglichen Zusammenhang zwischen Akne und Nährstoffmangel zeigte. Bei 94 von 100 Personen lag der Spiegel an Omega-3-Fettsäuren im Blut unter dem empfohlenen Wert. Da Omega-3-Fettsäuren entzündungswirksam wirken, bei Akne die Entzündungsbereitschaft aber eine große Rolle spielt, sollten Omega-3-Fettsäuren wie *Krillöl* bei Betroffenen positive Effekte bringen. Auch anhand der Ernährungsweise der Inuit (Eskimos) sieht man den Einfluss der Omega-3-Fettsäuren: Akne tritt bei traditionell lebenden Mitgliedern nicht auf, was dem hohen Omega-3-Gehalt der Nahrung bei geringem Konsum entzündungsauslösender Omega-6-Fettsäuren zugeschrieben wird.

ZUCKER UND KOHLENHYDRATE

Weitere Naturvölker wie etwa die Kitawan aus Papua-Neuguinea oder die Aché-Indianer aus Paraguay kennen Akne überhaupt nicht. Das ändert sich erst, wenn sie eine westliche Ernährungsweise mit vielen Kohlenhydraten wie Auszugsmehlprodukte und weißen Zucker annehmen. Und tatsächlich ist alles, was den Insulinspiegel schnell ansteigen lässt, wie eben Zucker und andere Kohlenhydrate, in Bezug auf Akne bereits negativ aufgefallen. Bei Milchprodukten hingegen stellte sich heraus, dass wahrscheinlich nicht das MilCHFett, sondern die androgene Wirkung der Hormone und Wachstumsfaktoren in der Milch die Ursache für die überhöhte Talg- und Hormonproduktion sind.

OFT BESONDERS SCHLIMM: AKNE NACH PILLE

Wenn man mit der Pilleneinnahme aufhört, dann muss sich die Hormonsituati-

on genau wie in der Pubertät von Neuem einspielen. Damit fängt der Überschuss an Androgenen wieder von vorne an und man bekommt nach drei bis vier Monaten wieder die lästigen Pubertätspickel. Nur jetzt mit 25 statt mit 13. Außerdem: Mitunter plagt sich der Körper nach der Pille noch viel heftiger, die hormonelle Balance wieder herzustellen als damals in der Pubertät. In der Regel dauert es sogar neun Monate und länger, bis sich der Zyklus nach der Pille wieder normalisiert. Eventuell ist an den Hautproblemen auch der Darm mitbeteiligt, leiden Betroffene doch auffallend häufig unter Verdauungsbeschwerden und Blähbauch. Denn die Antibabypille kann der Darmgesundheit schaden. Spekuliert wird, dass sie Immundefizienz und Darmflora beeinträchtigt und sogar die Durchlässigkeit der Darmschleimhaut erhöht, was zu Unverträglichkeiten führen kann.

> WAS IST BEI AKNE NOCH WIRKSAM?

Baikal Helmkraut mit Andrographis

Beide Kräuter gelten als stark entzündungshemmend sowie als natürliche Antibiotika und wirken überall, wo Eiter im Spiel ist.

Guggul

Die indische Myrrhe wirkt antiseptisch und konnte es bei der sehr schweren Form der nodulozystischen Akne (auch als Akne conglobata bezeichnet) in Vergleichsstudien sogar mit einem häufig dafür eingesetzten Antibiotikum aufnehmen. Hinweis: *Guggul* sollte man nicht während starker Regelblutung einnehmen.

Katzenkralle

Die Liane aus dem Amazonas-Regenwald wirkt antibakteriell und entzündungshemmend, ist bewährt gegen Akne-Bakterien.

Tremella Vitalpilz

Bei entzündlichen Hauterkrankungen wie Akne, wundheilend und entzündungshemmend.

Kolloidales Zink

Mehrmals täglich ins Gesicht sprühen. *Zink* wirkt entzündungshemmend, fördert die Immundefizienz, reduziert den Aufbau des "Akne-Hormons" Dihydrotestosteron und verbessert die Hautheilung. Die Empfehlung bezieht sich auf wässriges *kolloidales Zink* (nicht das Zinköl, da Öl bei Akne zu meiden ist).

Rosmarin

Rosmarin stellt den natürlichen pH-Wert der Haut wieder her, ist innerlich und äußerlich anzuwenden, wirkt entzündungshemmend, antiseptisch, wundheilend, fettreduzierend und ebenfalls dem Dihydrotestosteron entgegen.

Shiitake Vitalpilz

Der Pilz ist reich an Selen. Zusammen mit Vitamin A und E hilft er, Hautkrankheiten wie schwere Akne und die nachfolgende Narbenbildung zu reduzieren. Das Zink im *Shiitake* fördert die Immundefizienz, reduziert den Aufbau des Hormons Dihydrotestosteron und verbessert die Hautheilung.

Akne tritt bei traditionell lebenden Inuit nicht auf, was dem hohen Omega-3-Gehalt der Nahrung bei geringem Konsum entzündungsauslösender Omega-6-Fettsäuren zugeschrieben wird.

HORMONELLE BALANCE HERSTELLEN

Eine Möglichkeit der Hormon-Dysbalance zu begegnen ist die Einnahme der Yamswurzel. Ihr Diosgenin ist ein dem Progesteron ähnliches Gestagen, das dessen Aufgaben teilweise übernehmen kann und übermäßige Talgproduktion bremst. Außerdem fördert *Yams* das DHEA, von dem die Geschlechtshormone abhängig sind. Auch eine Mischung aus *Rotklee* und *Yams* kann dabei helfen, die hormonelle Balance schneller wieder zu finden. *Rotklee* stärkt Östrogen, *Yams* Progesteron. Zusammen können sie den normalen weiblichen Zyklus besonders gut unterstützen.



Über die Co-Autorin Theresa Teuffl BSc, BA studierte interkulturelle Kommunikation und ist aktuell im Master-Studium der Pharmazie. Seit 2023 verstärkt sie das Expertenteam bei Aquarius Naturprodukte GmbH.

