

Ernährungsempfehlungen bei Hauterkrankungen

Information für Patientinnen und Patienten

©TCM MedLi Aarau – Praxis für Traditionelle Chinesische Medizin

Version 1.0 · Stand: 04.01.2026

Grundprinzip

Diese Empfehlungen basieren auf den Prinzipien der Traditionellen Chinesischen Medizin und sind an die Schweizer Ernährungsgewohnheiten angepasst. Ziel ist keine strenge Diät, sondern eine zeitlich begrenzte Entlastung des Körpers.

Lebensmittel	Akute Phase (Rötung, Juckreiz, Nässen)	Stabile Phase
Milchprodukte (Käse, Milch, Joghurt)	reduzieren / pausieren	kleine Mengen, nicht täglich
Brot & Weissmehl	reduzieren	moderate Mengen
Salat / Rohkost	meiden	kleine Mengen, saisonal
Obst	sehr wenig, nicht kalt	kleine Portionen
Zucker & Süssigkeiten	meiden	selten
Fisch	vorsichtig, gedämpft	meist gut verträglich
Meeresfrüchte	pausieren	individuell testen
Lammfleisch	pausieren	kleine Mengen
Scharfes Essen & Alkohol	meiden	selten

Ernährung je nach Hautphase

Praktische Anpassungen im Schweizer Alltag

Häufige Gewohnheit	Empfohlene Anpassung
Täglich Käse	Käse 2–3x pro Woche, kleine Portionen
Weissbrot / Brötli	Sauerteig- oder Vollkornbrot
Salat als Hauptmahlzeit	gekochtes Gemüse, Suppe
Obst als Snack	Obst nach den Mahlzeiten
Kalte Getränke	zimmerwarm oder warm

Hinweise je nach Hauterkrankung

- **Ekzem/ Neurodermitis:** Fokus auf Reduktion von Milchprodukten, Zucker und Alkohol, Verdauung stabilisieren ist zentral.
 - **Akne:** Zucker, Weissmehl und Milchprodukte reduzieren, regelmässige Mahlzeiten bevorzugen.
 - **Rosazea:** Alkohol, scharfes Essen und sehr heisse Speisen vermeiden, auf individuelle Trigger achten.
 - **Chronischer Juckreiz:** histaminreiche Lebensmittel beobachten, Überreizungen vermeiden, auch bei „gesunden“ Lebensmitteln.
- ❖ **Kleine, konsequente Anpassungen im Alltag sind oft wirksamer als strenge Diäten. Diese Empfehlungen sind individuell anzupassen und ersetzen keine ärztliche Behandlung. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an Ihr Behandlungsteam.**