

# Angriff auf die Visitenkarte

## So hängen Rosazea und SIBO zusammen

Ein Beitrag von Joerg Graf

Rosazea ist eine häufige Hauterkrankung, die vor allem das Gesicht betrifft. Obwohl die Ursachen noch nicht vollständig geklärt sind, haben Studien in den letzten Jahren einen Zusammenhang mit SIBO gezeigt.



Foto: Angelina - stock.adobe.com

Rosazea ist durch Rötungen, sichtbare Blutgefäße, Pusteln sowie Schübe gekennzeichnet. Sie tritt vor allem bei Erwachsenen auf und betrifft hauptsächlich die Wangen, die Nase, die Stirn und das Kinn. Die genaue Ursache von Rosazea ist noch nicht vollständig geklärt, jedoch gibt es Hinweise darauf, dass verschiedene Faktoren wie genetische Veranlagung, Umweltfaktoren, Immunantworten und das Mikrobiom eine Rolle spielen. In den letzten Jahren hat sich das Verständnis von Rosazea erweitert, insbesondere in Bezug auf den Zusammenhang mit gastrointestinalen Erkrankungen wie der bakteriellen Überwucherung des Dünndarms (SIBO, Small Intestinal Bacterial Overgrowth). Differenzialdiagnostisch sollte der Lupus erythematodes mit dem Schmetterlingserythem über DsDNA-Antikörper abgeklärt werden.

## Symptome und Ursachen der Rosazea

Rosazea ist eine chronische Hauterkrankung, die in Schüben verläuft. Sie betrifft vor allem Erwachsene

zwischen 30 und 50 Jahren und tritt häufiger bei Frauen auf. Die typischen Symptome umfassen:

- Rötung: anfangs vorübergehende, später persistierende Gesichtsrötung.
- Erweiterte Blutgefäße: sichtbare Gefäße, insbesondere auf Nase und Wangen.
- Papeln und Pusteln: entzündliche Knötchen und Eiterpusteln, die Akne ähneln können
- Augenbeschwerden: in manchen Fällen Augenbrennen, Rötung und Trockenheit (Ocular Rosazea)

Die genaue Pathophysiologie der Rosazea wird weiterhin erforscht. Bislang ist bekannt, dass es sich bei Rosazea um eine multifaktorielle, chronische, entzündliche Hauterkrankung handelt. Die pathogenen Mechanismen, die zur Rosazea beitragen, können in vier Hauptkategorien >>

### Für Eilige

Patienten mit Rosazea leiden häufig auch an SIBO. Daher ist ein ganzheitlicher Behandlungsansatz sinnvoll, der sowohl die Hautpflege als auch die Darmgesundheit berücksichtigt. Pflanzliche Antiphlogistika und feinstoffliche Therapien können zusätzlich helfen, den Entzündungsprozess sanft zu dämpfen.

eingeteilt werden, die miteinander interagieren: externe Auslöser (z. B. UV-Strahlung und Demodex-Milben), genetische Prädisposition, Dysregulation des Immunsystems und neurovaskuläre Dysregulation. Darüber hinaus gibt es zunehmend Hinweise darauf, dass eine gestörte Mikrobiota (das Mikrobiom der Haut und des Darms) bei der Entstehung von Rosazea eine Rolle spielen könnte.

## SIBO – Small Intestinal Bacterial Overgrowth

Die bakterielle Überwucherung des Dünndarms (SIBO) ist eine Dünndarmerkrankung, die durch eine übermäßige Besiedlung des Dünndarms mit (Dickdarm-) Bakterien gekennzeichnet ist und zu Symptomen wie Bauchschmerzen, Blähungen und Veränderungen der Stuhlgewohnheiten führen kann.

SIBO kann durch verschiedene Faktoren begünstigt werden, wie z. B. eine Störung der Darmbewegung, ein Mangel an Magensäure, eine gestörte Zusammensetzung des Mikrobioms oder strukturelle Veränderungen im Dünndarm.

Studien zeigen, dass Rosazea-Patienten signifikant häufiger an SIBO leiden als gesunde Personen. In einer Untersuchung im Jahr 2008 wurde festgestellt, dass die Prävalenz von SIBO bei Rosazea-Patienten deutlich höher war als in der Kontrollgruppe. Besonders bemerkenswert war, dass nach einer erfolgreichen Behandlung der SIBO mit dem Antibiotikum Rifaximin die Hautveränderungen bei 20 von 28 Patienten verschwanden und sich bei sechs weiteren Patienten stark verbesserten. Im Gegensatz dazu blieb die Placebo-Gruppe unverändert. Nun muss man kein Antibiotikum nehmen, um ein SIBO erfolgreich zu behandeln. Hier gibt es ausreichend pflanzliche Alternativen, um zu einem guten Ergebnis zu kommen.

Eine bakterielle Überwucherung im Dünndarm (SIBO) kann das Immunsystem stark aktivieren und so Entzündungen im Körper fördern, die auch Hauterkrankungen wie Rosazea beeinflussen können. Ein wichtiger Mechanismus dabei sind die Toll-like-Rezeptoren (TLRs), die auf Immunzellen sitzen und bakterielle Bestandteile wie Lipopolysaccharide (LPS) erkennen. Diese LPS stammen vor allem von gramnegativen Bakterien, die bei SIBO vermehrt vorkommen. Besonders der Rezeptor TLR4 reagiert auf LPS und fördert die Produktion entzündlicher Botenstoffe wie TNF- $\alpha$ , IL-1 $\beta$  und IL-6, die eine Rolle bei Rosazea spielen.

Zusätzlich wird durch die LPS der NF- $\kappa$ B-Signalweg aktiviert, ein zentraler Regulator der

Entzündungsreaktion. Dies verstärkt die Freisetzung von Entzündungsmediatoren, die wiederum Hautentzündungen begünstigen können. Ein weiteres Problem ist die Veränderung der Immunbalance. Durch die bakterielle Überwucherung kann es zu einer verstärkten Aktivierung der Th1- und Th17-Immunantwort kommen. Diese Zellen produzieren entzündungsfördernde Stoffe wie Interferon- $\gamma$  (IFN- $\gamma$ ) und IL-17, die ebenfalls zur Verschlimmerung von Hautentzündungen beitragen können. Interessanterweise schaltet auch ein Happy Meal von McDonalds NF- $\kappa$ B für mind. 1,5 Stunden an.

All diese Mechanismen zeigen, wie SIBO das Immunsystem in einen entzündlichen Zustand versetzt, der sich nicht nur im Darm, sondern auch in der Haut, etwa in Form von Rosazea, bemerkbar machen kann. In der Leitlinie der Rosazea-Behandlung heißt es: „Während die Beteiligung von Helicobacter-pylori-Bakterien bei der Rosazea kontrovers diskutiert wird, verdichtet sich Evidenz für eine Beteiligung von einer Mikrobiota-Dysregulation im Gastrointestinaltrakt als Triggerfaktor für eine Subgruppe von Patienten mit Rosazea, die gleichsam ein SIBO-Syndrom im Dünndarm haben (small intestine bacterial overgrowth).“ Das Abklären eines SIBO sollte bei Rosazea-Patienten daher zum Standard gehören.

## Helicobacter pylori – das Bakterium im Magen

Helicobacter pylori ist ein gramnegatives Bakterium, das vor allem im Magen lebt und mit verschiedenen Magen-Darm-Erkrankungen in Verbindung gebracht wird. Es wurde erstmals in den 1980er Jahren als Ursache für Magengeschwüre und Gastritis entdeckt. Etwa die Hälfte der Weltbevölkerung ist mit H. pylori infiziert, jedoch entwickeln nicht alle Betroffenen Symptome oder Krankheiten. Die Infektion wird häufig durch direkten Kontakt mit kontaminierten Nahrungsmitteln oder Wasser übertragen. In vielen Fällen verläuft die Infektion asymptomatisch.

Sie wurde ebenfalls mit Rosazea in Verbindung gebracht. Die Studienlage ist hier nicht eindeutig, sollte jedoch bei einer Rosazea abgeklärt werden. Es wird vermutet, dass H. pylori eine Rolle bei der Entstehung von Rosazea spielen könnte, indem es eine Entzündung im Körper auslöst, die dann auch die Haut betrifft. H. pylori produziert Ammoniak, was die Schleimhäute reizt und zu einer verstärkten Entzündung führen kann. Diese systemische Entzündung könnte Rosazea-Schübe begünstigen. Eine weitere Theorie besagt, dass H. pylori das Immunsystem auf eine Weise aktiviert, die zu einer erhöhten Hautempfindlichkeit führt und somit Rosazea verstärkt.

Eine Störung der Darmbewegung und ein Mangel an Magensäure können SIBO begünstigen.

Etwa die Hälfte der Weltbevölkerung ist mit H. pylori infiziert. Allerdings entwickeln nicht alle Betroffene Symptome oder Krankheiten.

## Diagnostische Ansätze bei Rosazea

Eine umfassende Diagnostik ist entscheidend, um mögliche Triggerfaktoren der Rosazea zu identifizieren. Dazu gehören:

- Atemtest (Lactulose) zur Diagnose von SIBO
- Stuhluntersuchungen zum Nachweis von *H. pylori*, Analyse der Darmflora, Schleimhautentzündung über  $\alpha$ 1-Antitrypsin, Schleimhautimmunität über sekretorisches IgA, Zonulin als Leaky Gut Syndrom Marker, sowie weitere mögliche LPS-tragende Bakterien
- IgE-Testungen, um allergische Reaktionen auf Nahrungsmittel auszuschließen

Die Behandlung der Rosazea sollte ganzheitlich erfolgen und sowohl die Hautpflege als auch die Darmgesundheit berücksichtigen.

## Therapie von SIBO

Die Therapie von SIBO beginnt mit der Reduktion der bakteriellen Überwucherung. Dazu werden pflanzliche Präparate wie Oregano, Berberitze und Thymian eingesetzt, die antimikrobielle Eigenschaften besitzen und dabei helfen, die Bakterien zu eliminieren. Ergänzend wird ein Biofilm-Disruptor verwendet, um die Schutzschicht der Bakterien aufzulösen und ihre Anfälligkeit für die Behandlung zu erhöhen. Anschließend erfolgt der Aufbau der Dünndarmflora mit Lactobazillen und Enterococci (keine Dickdarmkeime oder Präbiotika). Um nachhaltig erfolgreich zu therapieren, sollte man die Ursachenforschung nicht vergessen.

## Ernährung bei SIBO

Während der Eradikation der Dickdarmkeime bzw. der Reduktion der Überwucherung spielt die Ernährung eine wichtige Rolle. Daher sollte während dieser Phase auf Nahrungsmittel mit hohem Anteil an Oligosacchariden (GOS) und Fructooligosacchariden (FOS) weitestgehend verzichtet werden.

Oligosaccharide und Fructooligosaccharide (FOS) sind kurzkettige Kohlenhydrate, die im Dünndarm schlecht verdaut und schnell von Bakterien fermentiert werden. Bei SIBO ist der Dünndarm jedoch mit einer übermäßigen Menge an Bakterien besiedelt, die diese Kohlenhydrate als Nahrung nutzen und dabei Gase wie Methan und Wasserstoff produzieren. Durch den Verzicht auf Oligosaccharide und Fructooligosaccharide kann die Fermentation reduziert werden, was mehrere Vorteile hat. Da die übermäßigen Bakterien im Dünndarm weniger Nahrung erhalten, produzieren sie weniger Gase, wodurch Blähungen, Druckgefühl und Schmerzen verringert werden. FOS ziehen Wasser in den Dünndarm, was zu Durchfall führen kann. Ein Verzicht auf diese Stoffe kann helfen, den Wasserhaushalt im Darm zu stabilisieren. Da Oligosaccharide und FOS das Wachstum bestimmter Bakterien fördern, könnte ihr Konsum die Fehlbesiedlung verstärken. Durch eine reduzierte Zufuhr wird den Bakterien die Nahrungsgrundlage entzogen, wodurch ihre Anzahl abnimmt. Wir wollen während dieser >>

# LEBEN BRAUCHT

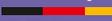
# SELEN!\*



**Schilddrüse\***  
**Immunsystem\***  
**Zellschutz\***



- ✓ nur 1x täglich
- ✓ auch als Spray
- ✓ vegan

Entwickelt und hergestellt in  
  
Deutschland

cefa.com



\*Selen unterstützt eine normale Immunsystem- und Schilddrüsenfunktion, trägt zum Zellschutz vor oxidativem Stress und Erhalt normaler Haare, Nägel und Spermabildung bei. \*\*Insight Health GmbH DE Panel OTC MAT 3/2025, Selenprodukte.  
Cefak KG, 87437 Kempten, www.cefa.com

Selenpionier  
seit 1984

Phase die Dickdarmbakterien nicht ständig gut ernähren. Um es einfach zu halten, lasse ich meine Patienten meist 40 Tage an der Low-FODMAPs-Diät orientierten. Das sind kurzkettige Kohlenhydrate, die im Dünndarm schlecht aufgenommen werden und dort schnell von Bakterien fermentiert werden.

## Helicobacter

Wird ein Helicobacter entdeckt, sollte dieser therapiert werden, vor allem da er als Präkanzerose gilt. Leitlinienkonform orientiert sich das Therapieschema an einer dreifachen Antibiotikatherapie. Natürliche Wege, können mit Süßholzwurzel, Lactobacillus reuteri, Grapefruitkernextrakt und Pelargonium-Wurzel über einen Zeitraum von zwei Monaten gegangen werden.

## Weitere Einflussfaktoren der Rosazea

Rosazea-Patienten haben oftmals irgendwo stille Entzündungen, die sich nicht nur in der Haut, sondern auch in anderen Körperbereichen wie den Zähnen, Nebenhöhlen oder Mandeln verbergen können. Daran sollte man denken, denn diese aktiviert man relativ leicht. Wurzelbehandelte Zähne, unverträgliche Zahnmaterialien oder Titanimplantate können das Immunsystem belasten und entzündliche Prozesse fördern. Hier zieht man bestenfalls einen naturheilkundlichen Zahnarzt hinzu. Die Thematik ist aufgrund der stärkeren Auswirkungen hinsichtlich Aufwand und Kosten eher hinten angelagert, wenn andere Therapien nicht weiterhelfen sollten.

Auch Halogene wie Jod, Chlor, Fluor und Brom spielen eine Rolle, da sie Entzündungen begünstigen können. Jod ist oft in jodiertem Speisesalz und bestimmten Medikamenten enthalten, während Chlor in Leitungswasser und Reinigungsmitteln vorkommt. Fluor findet sich vor allem in Zahnpasta, weshalb fluoridfreie Alternativen bevorzugt werden könnten.

Ein weiterer wichtiger Punkt ist die Versorgung mit essenziellen Mineralstoffen. Chronische Entzündungen, wie sie bei Rosazea häufig vorkommen, stehen oft in Verbindung mit einem Mangel an Zink, Selen und Mangan. Eine gezielte Supplementierung kann helfen, das Immunsystem zu stabilisieren und Entzündungen zu reduzieren.

## Die Pflege

Bei Rosazea sollte die Hautpflege auf das Nötigste reduziert werden. Hoch dosierte Wirkstoffe sind

nicht erforderlich. Stattdessen bewähren sich sanfte, aber wirksame Inhaltsstoffe wie Panthenol (3–5 %), Ectoin (1–3 %), Niacinamide (3–5 %) und Azelainsäure (10–20 %). Diese unterstützen die Hautbarriere, wirken entzündungshemmend und helfen, Rötungen zu reduzieren. Leichte Texturen sind essenziell. Zu stark okklusive (wasser-verlustmindernde) Cremes können einen Hitzestau begünstigen und den Zustand verschlechtern. Eine angenehme, nicht beschwerende Formulierung ist daher entscheidend.

## Sonnenschutz – unverzichtbar, aber herausfordernd

UV-Schutz ist ein Muss. Wer sich für chemische (organische) Sonnenschutzfilter entscheidet, sollte auf moderne, hautverträgliche Varianten achten. Auch wenn rein mineralische Filter (anorganisch) nicht jedermanns Favorit sind, scheinen sie für Rosazea-Haut oft besser geeignet zu sein. Allerdings kommt es hier stark auf die Formulierung an.

Ein überraschend positiver Einflussfaktor ist die Nutzung einer speziellen Creme aus Menthol, Zink und Schwefel. Eine Creme, die ursprünglich vom chinesischen Professor und Hautfanatiker Zhong-Zhou entwickelt wurde und mittlerweile als DermoDerm Rosazea Basis Pflege in Europa nutzbar ist. Wer damit liebäugelt, kann sich in der Facebook Gruppe DermoDerm Anwender genauer informieren, die mittlerweile über 5.000 Mitglieder und erstaunliche Beispiele umfasst.

## Fazit

Rosazea kann eine besonders belastende Erkrankung sein, da sie vor allem das Gesicht betrifft, das oft als Visitenkarte des Körpers wahrgenommen wird. Für Betroffene stellt sich die Erkrankung daher nicht nur als Hautproblem, sondern auch als psychische Herausforderung dar. Ein ganzheitlicher Ansatz zur Behandlung von Rosazea, der sowohl die Hautpflege als auch die Darmgesundheit berücksichtigt, kann jedoch einen entscheidenden Beitrag zur Linderung leisten. Besonders relevant ist hierbei die Behandlung von SIBO.

Zusätzlich sollte die Rolle anderer Bakterien, wie Klebsiellen, die ebenfalls das Immunsystem aktivieren und Entzündungen hervorrufen können, berücksichtigt werden. Diese können durch einen Florabefund im Darm nachgewiesen und gezielt behandelt werden.

Neben der Behandlung der bakteriellen Überwucherung ist auch die Unterstützung mit anti-entzündlichen pflanzlichen Mitteln hilfreich. Hier

Patienten mit Rosazea haben nicht nur in der Haut stille Entzündungen.

Auch die Zähne, Nebenhöhlen oder Mandeln können betroffen sein.

Halogene wie Jod, Chlor, Fluor und Brom können Entzündungen begünstigen.

bieten sich pflanzliche Antiphlogistika und feinstoffliche Therapien an, die den entzündlichen Prozess auf sanfte Weise dämpfen können. Eine entsprechend abgestimmte Hautpflege, die auf die Bedürfnisse von Rosazea-Haut eingeht, kann ebenfalls entscheidend zur Beruhigung der Haut beitragen und Rötungen sowie Entzündungen reduzieren.

Ein zusätzlicher Hinweis: Es kommt nicht selten vor, dass Patienten mit Rosazea berichten, bereits im Kindesalter unter häufigem, schamhaftem Erröten (Flushs) gelitten zu haben. Wenn diese anfallsartigen, intensiven Rötungen der Haut im Gesicht thematisiert werden, kann Belladonna C30 eine unterstützende Hilfe darstellen.

Durch einen solchen ganzheitlichen Ansatz kann betroffenen Patienten eine vielversprechende Behandlungsperspektive geboten werden. ■



### Mehr über Rosazea

Auf seiner Praxishomepage [www.heilpraktiker-jg.de](http://www.heilpraktiker-jg.de) teilt Joerg Graf weitere Informationen zum Thema Rosazea.



### Joerg Graf

Er arbeitete nach seinem Studium zum Dipl. Kaufmann (FH) zunächst einige Zeit in der Wirtschaft. Seit 2017 ist er in eigener Praxis in München mit dem Schwerpunkt „Ganzheitliche Dermatologie“ tätig. [JGMuenchen@outlook.com](mailto:JGMuenchen@outlook.com)



# Zur Unterstützung einer gesunden Eiweißverdauung

**Sanagast® Laves** enthält eiweißverdauende Enzyme aus der Ananas und Papaya sowie Melissenextrakt. Die aus Papaya und Ananas gewonnenen Enzyme werden zur Unterstützung der Verdauungsfunktion eingesetzt, besonders bei einem überlasteten Magen. Melisse wird seit vielen Jahrhunderten zur Beruhigung eines nervösen Magens angewandt und gilt als verdauungsfördernd.

**Sanagast® Laves** unterstützt die Magenfunktion und beruhigt gleichzeitig die Magenschleimhaut.

**Sanagast® Laves**  
(PZN 7146267 – 30 Tabletten, PZN 7146273 – 60 Tabletten)  
Nahrungsergänzungsmittel mit proteolytischen Enzymen (aus Ananas und Papaya) und Melissenextrakt. Zur pflanzlichen Unterstützung der Verdauung.

Zutaten: Melisse-Trockenextrakt, Säureregulatoren Calciumcarbonat und Natriumbicarbonat, Papaya-Pulver (Sulfite), Säureregulator Dicalciumphosphat, Verdickungsmittel mikrokristalline Cellulose, Ananas-Pulver, Trennmittel Magnesiumsalze von Speisefettsäuren und Siliciumdioxid.

Hinweise: Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise. Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren.



Laves-Arzneimittel GmbH  
Barbarastr. 14  
30952 Ronnenberg

Tel. 0511 43874 0  
[info@laves-pharma.de](mailto:info@laves-pharma.de)  
[www.sanagast.de](http://www.sanagast.de)

