

# Naturheilkundliche Therapie des Lichen sclerosus

Christa Goecke

■ **Kortison** spielt in der Behandlung des Lichen sclerosus meist eine zentrale Rolle. Dass auch mit naturheilkundlichen Mitteln Erfolge erzielt werden können, habe ich an Fallbeispielen aus meiner Praxis in FRAUENARZT 1/2016 dargelegt. Sieben Jahre später möchte ich über den aktuellen Stand bei den damals vorgestellten Patientenfällen berichten. Zudem werde ich ausführlicher als im letzten Artikel die Begleittherapie des Lichen sclerosus erläutern.

Der Artikel „Lichen sclerosus ohne Kortison behandeln“ in FRAUENARZT 1/2016 ist bei KollegInnen und Patientinnen auf positive Resonanz gestoßen. Viele KollegInnen und Patientinnen hatten Nachfragen zu den Ölmischungen und zusätzlich die Bitte, über die Begleittherapie ausführlicher zu informieren.

## Update: Die drei Patientenfälle von 2016

Zuerst zeige ich aktuelle Fotos der Lokalbefunde der drei Patientinnen, die ich 2016 vorgestellt habe.

### Fall 1 (Abb. 1–3)

Die als Patientenfall 1 beschriebene Lichen-sclerosus-Patientin war damals 92 Jahre alt. Ich habe zuletzt Anfang 2022 mit ihr telefoniert. Das letzte Foto vom Lokalbefund ist vom August 2019 (Abb. 3), da sie danach wegen Corona nur noch telefonisch mit mir kontaktierte. Sie behandelte mit meinen Ölmischungen und hat nie Kortison angewendet.

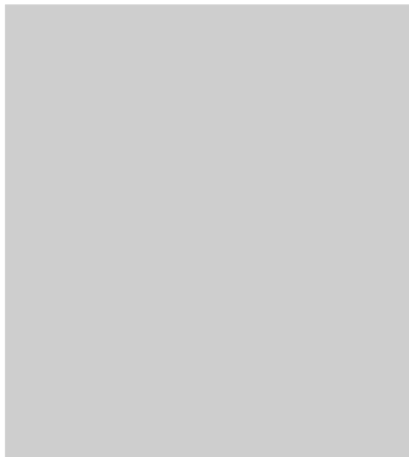


Abb. 1: Fall 1, 2004

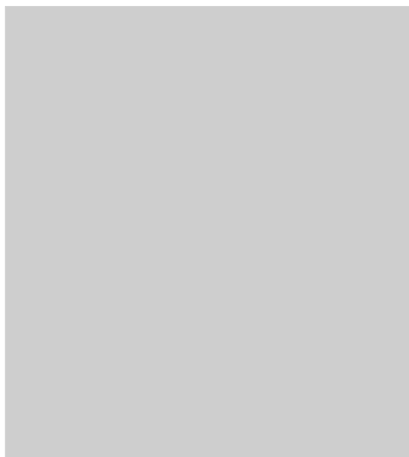


Abb. 2: Fall 1, 2015

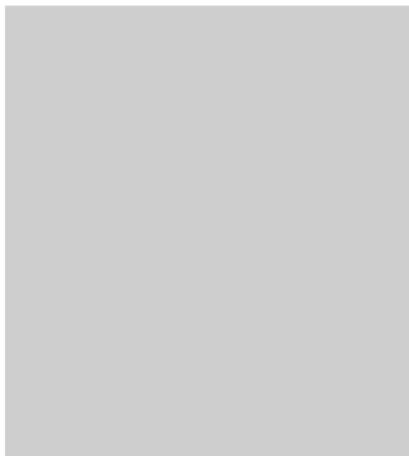


Abb. 3: Fall 1, August 2019

### Fall 2 (Abb. 4–7)

Die damals als Patientenfall 2 beschriebene Patientin, jetzt 58 Jahre alt, behandelt vorwiegend mit den Ölmischungen. 2018 hatte sie eine heftige Genitalmykose (s. Abb. 6), die lokal und oral mit Antimykotika therapiert wurde. 2021 hatte sie erneut eine Genitalmykose, wobei diesmal ein Aromatogramm anfertigt wurde.

Ein Aromatogramm ist ein Plattendiffusionstest, der die Empfindlichkeit des isolierten Erregers gegenüber verschiedenen ätherischen Ölen nachweist und wie ein Antibiogramm funktioniert. Gemäß dem Aromatogramm behandelten wir mit einer Ölmischung mit den ätherischen Ölen von Bergbohne, Oregano, Lavendel, Teebaum und Palmarosa.

2019 hatte die Patientin trotz Aromatölmischungen die für Lichen sclerosus typischen Beschwerden, sodass sie für etwa 2 Wochen Flupredniden lokal anwendete, ein mittelpotentes Kortison der Klasse 2. Auf eine regelmäßige ultrapotente Kortisontherapie möchte

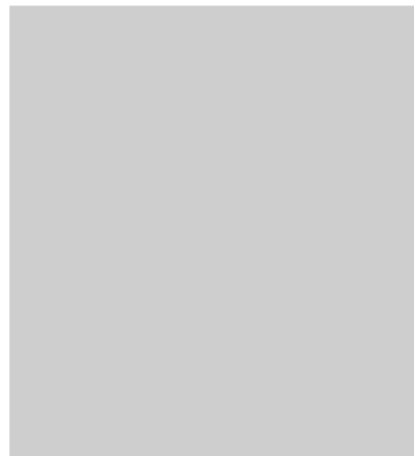


Abb. 4: Fall 2, 2012

die Patientin jedoch verzichten, auch wenn dies dem Goldstandard der S3-Leitlinie entspräche. Seitdem ist sie mit den Ölmischungen wieder beschwerdefrei und benötigt keine Kortisontherapie.

Auch bei Beschwerdefreiheit sehe ich mir den Lokalbefund halbjährlich an.

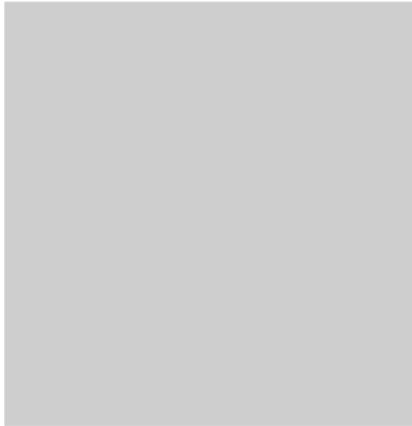


Abb. 5: Fall 2, 2015

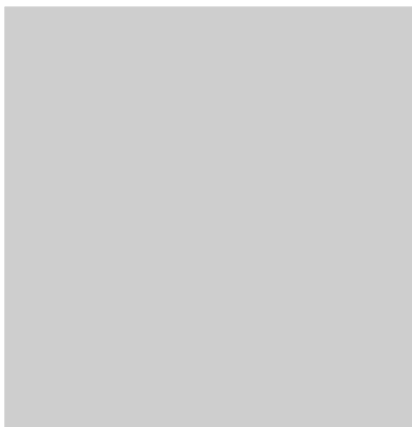


Abb. 6: Fall 2, Mykose 2018

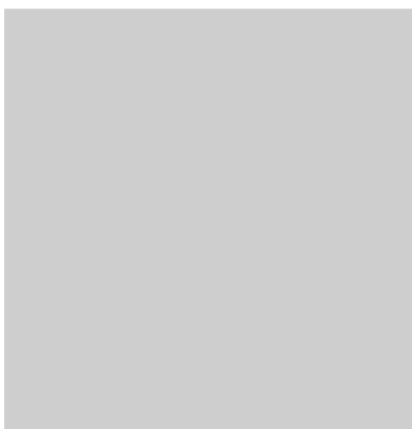


Abb. 7: Fall 2, Januar 2023

### Fall 3 (Abb. 8–10)

Die jetzt 42-jährige Patientin hat 2014 und 2017 entbunden. Auch sie wendet Aromaöl-Mischungen an und kann auf Kortison verzichten. Während ihrer Schwangerschaften hielt sie die Haut lediglich mit Mandelöl geschmeidig. Bei Schwangerschaften verzichte ich auf die Lokaltherapie mit Aromaöl-Mischungen.

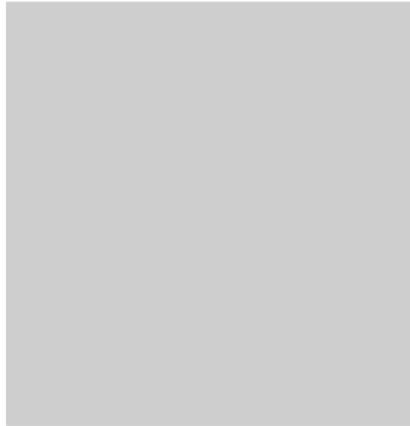


Abb. 8: Fall 3, 2013

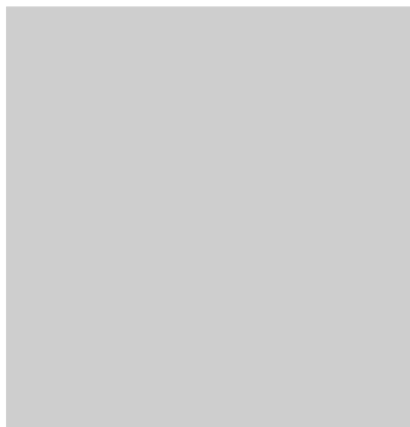


Abb. 9: Fall 3, Schwangerschaft 2014

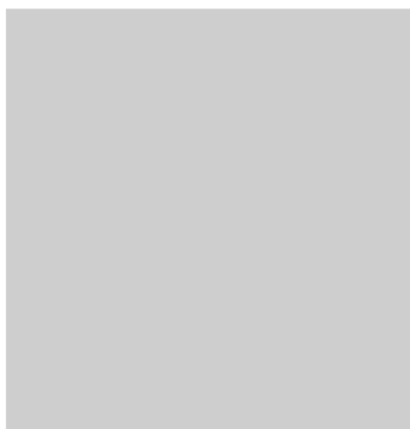


Abb. 10: Fall 3, März 2023

Ich könnte viele weitere Beispiele aus meiner langjährigen Praxisarbeit mit Aromaöl-Mischungen zeigen, möchte aber den Rahmen dieses Artikels nicht sprengen. Keine meiner Patientinnen, die während meiner 22-jährigen Praxistätigkeit auf lokale ultrapotente Kortikoidanwendung verzichtet haben, hat bisher ein Vulvakarzinom entwickelt.

### Lokaltherapie

Bei der Anwendung der Basispflege gibt es rege Diskussionen zwischen der Behandlung mit Pflegeölen auf Mineralölbasis und der Behandlung mit Pflegeölen ohne Mineralöle.

### Pflegeöle mit Inhaltsstoffen aus Mineralöl

In vielen Pflegeprodukten sind Inhaltsstoffe enthalten, die aus Mineralöl hergestellt werden. Hierzu gehören Paraffin, Vaseline und Melkfett. Vorteil dieser kostengünstigen Inhaltsstoffe ist, dass sie durch ihre gesättigten Verbindungen bei Kontakt mit Sauerstoff keine Reaktion eingehen. Es sind „tote“ Stoffe, die jahrelang nicht ranzig werden. Daraus resultiert die lange Haltbarkeit der Pflegeprodukte auf Mineralölbasis. Allerdings sind die Grundstrukturen große Moleküle, die auf der Haut einen Fettfilm erzeugen, der jedoch durch die Größe der Moleküle von der Haut kaum aufgenommen wird. Das hautfremde Mineralöl bildet einen Fettfilm, der keine Feuchtigkeit herauslässt, aber auch keine Luft hineinlässt. Die Haut fühlt sich gepflegt und weich an, ist aber „nach innen wie nach außen abgeschlossen“. Dadurch wird der natürliche Säureschutzmantel der Haut zerstört.

### Pflegeöle mit Inhaltsstoffen aus der Natur

Bei den natürlichen Basisölen (z. B. Mandelöl, Olivenöl, Jojobaöl) reagieren die Öle aus der Natur mit Sauerstoff durch ihre freien Bindungen. Deshalb haben diese Öle nur eine Haltbarkeit von einigen Wochen bis zu wenigen Jahren und werden dann durch die Reaktion mit Sauerstoff ranzig. Verwendet man hautfreundliche Basisöle aus der

Natur, so diffundieren deren kleinere Moleküle gut durch die Hautschichten, da sie hauteigene Fette enthalten. Daraus resultieren extrem gute Hautpflegeeigenschaften.

### Meine Pflegeöl-Mischungen

Ich mische zu Basispflegeölen aus der Natur zusätzlich ätherische Öle. Meine Basispflegeöle sind Mandelöl, Jojobaöl, Aprikosenkernöl und Hagebuttenkernöl, alles in Bio-Qualität. Durch den Zusatz der ätherischen Öle wird die Hautpflege nochmals unterstützt.

Eine tägliche Hautpflege ist beim Lichen sclerosus extrem wichtig. Bei Beschwerdefreiheit reicht die einmalige Intimpflege, bevorzugt am Abend vor dem Schlafengehen. Damit der Vaginalzugang nicht schrumpft und enger wird, sollten Sie Ihre Patientin darauf hinweisen, ihn prophylaktisch jeden Abend mit dem Finger zu weiten. Dadurch wird die Schrumpfung des Vaginalzugangs verhindert. Das Weiten geht hervorragend mit Pflegeölen aus der Natur. Hierzu kann man bei Beschwerdefreiheit auch lediglich ein kaltgepresstes Olivenöl oder ein Mandelöl in Bio-Qualität verwenden. Meine Patientinnen benötigen deshalb beim Lichen sclerosus weder Dilatatoren noch besondere Kurse zur Vaginaldehnung.

### Zusätzliche Basistherapie beim Lichen sclerosus

Ich hatte 2016 bereits über die Relevanz der Immunstärkung geschrieben, der antientzündlichen und anti allergischen Zusatztherapie, da es sich beim Lichen sclerosus um eine Autoimmunerkrankung handelt. Hier entscheide ich individuell mit der Patientin und abhängig von der Schwere der Erkrankung, welche zusätzliche Therapie sinnvoll erscheint.

Vier dieser Basistherapie-Möglichkeiten möchte ich nun ausführlicher erläutern:

#### Omega-3-Fettsäuren

Diese ungesättigten Verbindungen zählen zu den essenziellen Stoffen, die

von unserem Körper nur in kleinsten Mengen selbst synthetisiert werden können. Sie haben besondere antientzündliche Eigenschaften. Omega-3-Fettsäuren enthalten drei ungesättigte freie Bindungen, wobei diese durch Kontakt mit Sauerstoff zu Omega-6- bzw. zu Omega-9-Fettsäuren verändert werden und dann nicht mehr so wertvoll sind.

Einen hohen Gehalt an Omega-3-Fettsäuren weisen fetter Fisch, Algen und Leinöl auf. Im Fisch und in den Algen sind es vorwiegend Docosahexaensäure (DHA) und Eicosapentaensäure (EPA), in Pflanzen ist es die Alpha-Linolensäure. Der hohe Omega-3-Gehalt des Fisches beruht auf dem Verzehr von Algen.

Bei Fisch- und Algenöl wird Sauerstoffkontakt vermieden, wenn sie luftdicht in Kapseln verpackt sind. Da einige meiner Patientinnen die Fischölkapseln nicht gut vertragen, weil sie zu Sodbrennen und Aufstoßen führen mit unangenehmem Fisch- und Algengeschmack, empfehle ich als Alternative das Leinöl. Leinöl wird durch Pressen von Leinsamen gewonnen und ist das pflanzliche Öl mit dem höchsten Anteil an Omega-3-Fettsäuren. Die Aufnahme von Leinöl ist allerdings aufwendiger als die der zuvor beschriebenen Fisch- oder Algenöl-Kapseln. Beim Leinöl sollte man auf eine gute Qualität achten. Am besten ist hier frisch gepresstes Leinöl, das man nur in kleinen Gebinden kauft. Sobald die Flasche geöffnet wird, kommt der Inhalt mit Sauerstoff in Kontakt. Die freien Doppelbindungen des Öls werden mit Sauerstoffmolekülen besetzt und damit schnell zu Omega-6- und Omega-9-Fettsäuren verändert. Um dies zu verhindern, sollte die Flasche immer gleich verschlossen und nach Anbruch im Kühlschrank gelagert werden. Dort ist Leinöl etwa drei Wochen haltbar. Bei ranzigem Geruch sind nicht mehr die wertvollen Omega-3-Fettsäuren enthalten. Ich empfehle beim Leinöl den Verzehr von 3 EL täglich. Hierzu habe ich einen „Fitnessdrink“ entwickelt, den man morgens nüchtern einnehmen kann:

#### „Fitnessdrink“ (morgens nüchtern):

1 Glas dunklen Bio-Traubensaft mit 1/4–1/2 TL Bio-Curcuma und 3 EL Leinöl mischen. Das Leinöl nur kurz unterheben, um langen Sauerstoffkontakt zu vermeiden.

#### Vitamin-D-Wert

Über Vitamin D wird viel diskutiert. Bei niedrigen Werten sättige ich auf, so dass ein Vitamin-D-Wert um 40–50 ng/ml erreicht wird. Das Blutentnahmeröhrchen wird mit einer dunklen Hülle versehen und erreicht noch am gleichen Tag das Labor. Die biochemische Form, die als „Vitamin-D-Spiegel“ bezeichnet wird, ist 25-Cholecalciferol oder 25-OH-Vitamin D<sub>3</sub>. Es ist falsch, 1,25 Cholecalciferol anzugeben, denn das ist die aktive Form des Vitamin D. Die Patientin darf drei Tage vorher kein Vitamin D einnehmen. Ich substituiere in der Aufsättigungsphase mit Dosen bis maximal 4.000 IE täglich. Zur Erhaltungsphase reicht täglich meist 1.000 IE bei einer Patientin mit 70 kg Körpergewicht. Bei entzündlichen Darmerkrankungen und höherem Gewicht kann der Bedarf allerdings erhöht sein.

Vorsichtig sollten Patienten sein mit den Vitamin-D-Tropfen, die oft hochkonzentriert sind. Diese sind schwertitrierbar – ich hatte jetzt gerade den Fall einer schwangeren Patientin, die trotz 2 Monate langer Vitamin-D-Supplementierungspause bei den Kontrollen weiterhin oberhalb des maximalen Messwerts meines Labors von 120 ng/ml lag.

Es wird diskutiert, ob die zusätzliche Aufnahme von Magnesium oder Kalium die Aufnahme von Vitamin D fördert. Ich verzichte bisher darauf, mache allerdings Verlaufskontrollen des Vitamin-D-Werts bei den Patientinnen, um festzustellen, ob sie ausreichend substituiert sind.

Beim Vitamin-D-Wert ist es wichtig, darauf zu achten, in welcher Einheit das eigene Labor den Wert übermittelt. 100 nmol/l entsprechen 40 ng/ml (g/dl).

### Säure-Basen-Haushalt

Zur Beurteilung des Säure-Basen-Haushalts bitte ich die Patientin, an einem Stress-Tag und an einem Freizeit-Tag über 24 Stunden ihre Nahrungsaufnahme (Essen und Trinken) zu protokollieren. Zusätzlich muss sie bei jedem Toilettengang den pH-Wert ihres Urins messen. Hierbei verwende ich Indikatorpapier Uralyt-U Teststreifen pH 5,6–8,0. Gut sind wechselnde Werte zwischen basisch ( $>7$ ) und sauer ( $<7$ ). Morgens sind die Werte eigentlich immer im sauren Bereich, da der Körper über Nacht viel arbeitet und morgens dadurch saure Werte aufweist. Zeigen sich zu viele saure Werte bei den 24-Stunden-Urin-Messwerten, sollte man sich die Ernährung der Patientin anschauen, ihre sportliche Aktivität und ihren Stresspegel. Durch positive Änderungen resultieren mehr basische Werte. Oft ist es schon ein guter Tipp, vorwiegend Leitungswasser (hierbei ohne Kohlensäure) zu trinken und andere Getränke dadurch zu ersetzen. Entsäuern kann man auch durch Entsäuerungs-bäder oder auch durch die Zufuhr von basischen Pulvern. Es gibt hierzu gute Literatur im Verlag Gräfe und Unzer.

### Adaptogene

Adaptogene sind Pflanzen, durch die unser Körper auf Stress besser adaptiert. Indikationen der Adaptogene sind Müdigkeits- und Schwächegefühl und

nachlassende Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit. Sie unterstützen bei der Rekonvaleszenz.

Die bekanntesten Adaptogene sind Ginseng (*Panax ginseng* C.A. Meyer), Taigawurzel (*Eleuterococcus senticosus*) und Rosenwurz (*Rhodiola rosea*).

Bei Präparaten aus Ginseng und Rosenwurz stammen die Pflanzen aus Kulturen und benötigen deshalb aufwendige Pflege, um gute Inhaltsstoffe zu enthalten. Deshalb bevorzuge ich die Taigawurzel, welche nicht kultiviert werden muss und in ausreichender Menge wild in der Taiga Sibiriens wächst. Erhältlich sind Taigawurzel-Präparate im Reformhaus. Die Einnahme erfolgt als Fertigpräparat, geraspelte Wurzel oder als Tinktur (die Pflanze wird in Alkohol eingelegt, dort entfalten sich die Inhaltsstoffe). Die Taigawurzel wird auch als „sibirischer Ginseng“ bezeichnet. Die Tagesdosis ist 2–3 g getrocknete Wurzel. Es wird empfohlen, die Adaptogene kurmäßig einzunehmen. So empfehle ich eine Einnahme über 2–3 Monate und dann eine Pause von 1–2 Monaten.

### Zusammenfassung

Patientinnen, die eine Kortison-Behandlung gemäß den Leitlinien beim Lichen sclerosus ablehnen und

eine andere Therapie wünschen, können Aromaöl-Mischungen versuchen. Oberste Priorität ist dabei, Beschwerdefreiheit zu erlangen. Unterstützt werden kann die Lokalthherapie zudem von einer umfassenden Basistherapie mit einer Lifestyle-Veränderung und Aufklärung der Patientin zu Vitamin D, Omega-3-Fettsäuren und Urin-pH-Kontrollen.

### Korrespondenzadresse:

Dr. med. Christa Goecke  
 Fachärztin für Frauenheilkunde,  
 Naturheilverfahren  
 Gerhard-Rohlf's-Straße 16 A  
 28757 Bremen  
 kontakt@praxis-dr-goecke.de



Dr. med.  
Christa Goecke