



Andreas Ulmichers Ge-
sundheitsratgeber
„Neurodermitis“

Naturheilpraxis Andreas Ulmicher

© 2014 Andreas Ulmicher, Heilpraktiker
Coverbild: Michelangelos David,
Download von Pixabay <http://pixabay.com/de/>
Diese Infobroschüre ist kostenlos
Und kann beliebig weiterverbreitet werden

Die Inhalte dieser Broschüre sind urheberrechtlich geschützt. Veränderungen, die dritte glauben lassen, ein anderer als Andreas Ulmicher wäre der Autor und Urheber der Broschüre, sind nicht gestattet und werden strafrechtlich verfolgt! Der Verkauf oder die kommerzielle Vermarktung dieser Broschüre sind nicht gestattet!

Bitte beachten: die auf dieser Seite und diesen Infobroschüren vorgestellten Tipps, Therapien, Nahrungsergänzungen und Ernährungsratschläge können einen Dialog, eine Diagnostik oder Therapie beim Arzt oder Heilpraktiker nicht ersetzen. Bitte nehmen Sie keine Medikamente oder Nahrungsergänzungen ein, verändern deren Dosierung oder setzen diese ab, ohne vorher einen Arzt, Heilpraktiker oder Apotheker zu Rate gezogen zu haben!

Liebe Leser!

Neurodermitis zählt zu den häufigsten chronischen Hautkrankheiten überhaupt. Die Krankheit zählt zu den modernen, chronischen Zivilisationskrankheiten und kann bereits im frühesten Kindesalter auftreten. Es kommt zu Hautrötung, flächiger Entzündung, starkem Juckreiz und Abschuppen der Haut. Was die Krankheit besonders unangenehm macht ist die Tatsache, dass man sich zwar an Schmerz irgendwie gewöhnen kann, an Juckreiz jedoch nie.

Wenn es um die Frage nach dem warum geht, erntet man in der Medizin neben den Standard-Antworten genetische Faktoren, unbekannte Umweltfaktoren und Stress bestenfalls ein Achselzucken. Deswegen gilt die Erkrankung bis heute als nicht heilbar. Ähnlich wie viele andere chronische Erkrankungen, zum Beispiel Rheuma, Multiple Sklerose, Morbus Crohn, allergisches Asthma kommt und geht Neurodermitis in Schüben. Der Name „Neurodermitis“ entstammt übrigens der Annahme, dass die Hautentzündung durch eine Nervenkrankheit ausgelöst würde, was sich allerdings nicht bewahrheitet hat.

Die Behandlungsmöglichkeiten seitens der Medizin sind daher ebenso begrenzt: bis auf feuchtigkeitsspendende, Juckreiz stillende und entzündungshemmende Maßnahmen gibt es in der Medizin kaum Möglichkeiten, Neurodermitis zu behandeln. Das sieht in der Naturheilkunde zwar anders aus, jedoch setzt die Behandlung von Neurodermitis auch in der Naturheilkunde viel Durchhaltevermögen voraus. Auch bei einer ganzheitlichen Behandlung können Rückschläge leider nicht ausgeschlossen werden.

Wichtig ist: wenn Sie sich bei einem naturheilkundlich arbeitenden Arzt oder bei einem Heilpraktiker gegen Neurodermitis behandeln lassen, hat die Behandlung natürlich immer eine individuelle Note, die auf Ihre Persönlichkeit, ihre Konstitution und ihre allgemeinen körperlichen und natürlich auch psychischen Merkmale eingeht. Das kann ein E-Book wie dieses kleine Büchlein natürlich nicht bieten. Es soll Ihnen aber einen kleinen Überblick über verschiedene Möglichkeiten verschaffen, wie man Neurodermitis lindern kann.

Lesen Sie hier:

1. Was ist Neurodermitis?
2. Wer ist am ehesten von Neurodermitis betroffen?
3. Wie behandelt man in der Medizin Neurodermitis?
4. Welche Hausmittel gibt es?
5. Welche Heilpflanzen, Tees und Nahrungsergänzungen können von innen heraus gegen Neurodermitis helfen?
6. Welche Organe sollte man in ihrer Arbeit unterstützen, um Neurodermitis zu lindern?
7. Was für eine Ernährung kann bei Neurodermitis Linderung verschaffen?
8. Liegen einer Neurodermitis Schadstoffbelastungen oder Störungen im Säure-Base-Haushalt zu Grunde?
9. Was sind die grundsätzlichen Pfeiler einer ganzheitlichen Therapie bei Neurodermitis?
10. Aufgeklärt: die „Heilsalbe“ Regividerm

Herzlich, ihr Andreas Ulmicher

1. Was ist Neurodermitis?

Neurodermitis, auch atopisches Ekzem genannt, ist eine chronische Hauterkrankung, die oft bereits im frühesten Kindesalter in Erscheinung tritt. Sie kommt und geht in Schüben und hat als Leitsymptome trockene, juckende und schuppige Haut, flächige Rötung und Entzündung.

Der chronische, langwierige Verlauf und das Kommen und Gehen der Erkrankung in Schüben hat Neurodermitis mit vielen modernen, chronisch-entzündlichen Erkrankungen gemeint. Genau wie diese, ist Neurodermitis zwar schon sehr lange bekannt, aber erst schätzungsweise seit etwa einem halben Jahrhundert so weit verbreitet, wie wir es heute kennen. Das zeichnet Neurodermitis als eine typische Zivilisationskrankheit aus.

Eine erbliche Komponente existiert bei dieser Krankheit zwar, aber sie bestimmt nicht zwingend über das Ausbrechen der Erkrankung. So können beide Elternteile eines Kindes an atopischem Ekzem leiden und das Kind muss im Gegensatz dazu keinerlei Symptome haben. Das tatsächliche Ausbrechen der Erkrankung ist damit an verschiedene Umweltfaktoren gebunden.

Das klassische Aussehen dieser Hauterkrankung finden Sie beispielsweise unter diesem Link: <http://www.lexakon.de/wp-content/uploads/neurodermitis-atopisches-ekzem-dermatitis.jpg>.

Die Neurodermitis zeigt recht unterschiedliche Lokalisation und kann grundsätzlich überall am Körper anzutreffen sein, was auch ihren zweiten Namen „atopisches Ekzem“ (vom griechischen *atopos*, soviel wie: ohne einen Ort) erklärt.

Gelegentlich ist die Neurodermitis eine Station in einer Reihe von Erkrankungen, die einen überwiegend von allergischen oder immunologischen Reaktionen geprägten Hintergrund haben. So kann es sein, dass eine Person im Laufe ihrer Krankengeschichte an Neurodermitis, allergischem Asthma und einer chronisch-entzündlichen Darmerkrankung gelitten hat. Alle Erkrankungen zeichnen sich durch eine Fehlreaktion des Immunsystems aus.

2. Wer ist am ehesten von Neurodermitis betroffen?

Grundsätzlich tritt die Erkrankung in der ersten Lebenshälfte wesentlich häufiger auf als in der zweiten, korrespondierend mit dem allgemeinen in der Jugend stärkeren Immunsystem, was natürlich den Nachteil hat, dass auch viele Reaktionen des Immunsystems stärker sind als im fortgeschrittenen Lebensalter. Es ist durchaus eine Korrespondenz in der Häufigkeit des Auftretens mit der Größe der Thymusdrüse zu beobachten. Diese Hormondrüse, durch deren Tätigkeit das Immunsystem koordiniert wird, erreicht ihre maximale Größe und Tätigkeit vor der Pubertät.

Über das Alter hinaus sind folgende Gruppen von Personen stärker gefährdet, eine Neurodermitis zu bekommen als andere:

- a) Personen, in deren Familie die Erkrankung selbst gehäuft auftritt.
- b) Personen, in deren Familie gehäuft Allergien, allergisches Asthma, Nahrungsmittelintoleranzen, aber auch rheumatische Erkrankungen auftreten.
- c) Kinder, die sehr früh abgestellt werden (vor dem vierten Lebensmonat).

- d) Kinder, die sehr früh - vor dem vierten Lebensmonat - Getreide oder Kuhmilch oder beides als Zuzufütterung erhalten.
- e) Kinder aus Familien, in denen über ein normales, vernünftiges Maß hinaus auf Hygiene geachtet wird (Desinfektion von Küche, Arbeitsflächen, Sanitärräumen et cetera).
- f) Personen, die beruflich oder privat intensiven Kontakt mit Stoffen haben, die das Hormonsystem verändern (hierzu gehören auch Hygieneartikel und Kosmetika).
- g) Personen, die sich wenig bewegen und wenig im Freien aufhalten.
- h) Personen, die sich selbst zu stark vor Kältereizen und ultravioletter Strahlung schützen oder Kinder, die zu stark vor diesen Reizen geschützt werden.
- i) Kinder mit frühem Zahnschäden und eventuell Amalgamfüllungen.
- j) Mehrfach- und Kombinationsimpfungen können unter ungünstigen Umständen das Krankheitsrisiko erhöhen (beispielsweise, wenn während einer nicht erkannten Erkältung geimpft wurde).
- k) Kinder und Personen, die Allergien gegen die folgenden Stoffe haben: Kuhmilch, Eier, Schweinefleisch, Weizen (eventuell allgemein Getreide), Erdnüsse, Haselnüsse, Sojabohnen und eventuell histaminreiche Nahrungsmittel.

Grundsätzlich können Umweltbelastungen aller Art, insbesondere in Tateinheit mit einer eventuell übertriebenen Hygiene das Krankheitsrisiko erhöhen. Das Risiko ist recht schwer an Einzelfaktoren festzumachen, in den meisten Fällen dürfte es sich um eine Kombination mehrerer Faktoren + erbter Anlagen handeln.

3. Wie behandelt man in der Medizin Neurodermitis?

Die Behandlung der Neurodermitis in der Medizin ist ein eher trauriges Kapitel. In leichteren Fällen werden Pflegecremes bzw. feuchtigkeitsspendende Cremes eingesetzt, oft mit entzündungshemmenden und lindernden Bestandteilen wie Vitamin B5 oder Nachtkerzenöl. Ist die Neurodermitis etwas schwerer ausgeprägt, kommen lokal wirksame Kortisonpräparate zur Anwendung. Bei schwersten, ausgeprägten Fällen werden auch Immunsuppressiva eingesetzt, wie beispielsweise Ciclosporin und Tacrolimus, mit entsprechenden Nebenwirkungen.

In manchen Fällen, wenn Bakterien oder Pilze die Haut besiedeln, werden antibiotische bzw. antimykotische Präparate eingesetzt.

Neben der entzündungshemmenden und Juckreiz lindernden Therapie, bei der auch Antihistaminika eingesetzt werden, wird die Neurodermitis überwiegend über verschiedene Vermeidungsstrategien therapiert: antiallergische bzw. reizarme Kleidung und Bettbezüge, Zurückhaltung beim Einsatz von Kosmetika sowie die Vermeidung bestimmter Nahrungsmittel (die individuell verschieden sein können) zählen zum Programm. Gelegentlich werden in der Therapie auch Vitamin D sowie Vitamin E eingesetzt, zu den Therapien im Übergangsbereich zu alternativer Therapie zählen Lichttherapie und Totes-Meer-Therapie.

Heilung geht von all diesen Therapien sicher nicht aus, wohl aber Linderung. Wobei Antibiotika, Cortison und Immunsystem unterdrückende Präparate entsprechenden Nebenwirkungen haben.

Ich möchte die Kapitel der Ursachen, der medizinischen Therapie usw. eher kurz halten und den wirklich interessanten Punkten mehr Raum zugestehen. Also wenden wir uns jetzt den interessanten Teil zu, nämlich: *wie kann Neurodermitis mit Hausmitteln gelindert werden und wie kann sie alternativ therapiert werden?*

4. Hausmittel bei Neurodermitis - und worauf Sie achten sollten!

Hier soll es zunächst um Mittel und Verfahren gehen, die äußerlich angewendet werden. Ich möchte in diesem Kapitel nicht nur auf Dinge hinweisen, die bei Neurodermitis lokal angewendet helfen können, sondern auch auf solche, die sie besser vermeiden sollten.

Beginnen wir erst einmal mit dem Vermeiden: verbannen Sie Seife, Duschegel und Lotionen mit Duftstoffen, die nicht natürlichen Ursprungs sind (Parfüm), aus Ihrem Haushalt. Im nächsten Schritt verbannen Sie Desinfektionsmittel aus Ihrem Haushalt und ersetzen diese durch zwei Sprühflaschen: eine gefüllt mit Haushaltessig, die andere mit drei-prozentiger Wasserstoffperoxidlösung. Wann immer Sie Flächen desinfizieren müssen, sprühen Sie erst das eine auf, lassen es 2 Minuten einwirken, wischen es ab. Anschließend sprühen Sie das andere auf, wobei die Reihenfolge allerdings egal ist.

Schaffen Sie sich einen hypoallergenen Bettbezug an, der auch Hausstaubmilben abwehrt. Gehen Sie auf die Nutzung natürlicher Kosmetika über. Achten Sie darauf, dass sie nichts anwenden, was die Substanz „Triclosan“ enthält. Im nächsten Schritt entfernen Sie fluoridiertes und jodiertes Speisesalz aus Ihrem Haushalt und ersetzen es durch Kristallsalz.

Achten Sie auch bei Ihrer Kleidung darauf, Sie mit biologischen Waschmitteln zu waschen. Bei manchen Patienten verschlimmert sich die Neurodermitis an Stellen, an denen die Kleidung eng anliegt oder sie stark schwitzen. Auch durch synthetische Kleidung oder Seide kann eine Neurodermitis verstärkt werden. Achten Sie daher auf locker sitzende Kleidung, Baumwolle - sofern nicht gebleicht - funktioniert bei den meisten Patienten am besten. Das sind die Grundlagen, um der Neurodermitis die äußeren Faktoren der Verstärkung zu entziehen. Kommen wir jetzt zu den Hausmitteln:

- Bestimmte Früchte, auf irritierte Hautpartien aufgetragen, haben das Potenzial, den Juckreiz zu lindern und die Entzündung zu hemmen: dazu gehören Bananen, Mangos und Aloe Vera Gel.
- Eine Mischung aus 60 % Kokosöl, 20 % Avocadoöl und 20 % Biebergeil lindert den Juckreiz sehr gut und beruhigt die Haut.
- Sollte eine bakterielle- oder Pilzinfektion vorliegen, ist verdünnter Manuka-Honig MGO 400+, sowohl äußerlich als auch innerlich angewandt, hilfreich. Tragen Sie dazu den verdünnten Honig auf die betroffenen Hautpartien auf und nehmen Sie zwei gestrichene Teelöffel pro Tag, einen morgens und einen abends, in warmem Wasser aufgelöst ein.
- Sind die Hände oder die Füße betroffen, wenden Sie ein Hand- bzw. Fußbad an, in das Sie einige Tropfen Hamamelis-Tinktur geben. Die Wassertemperatur sollte lauwarm sein.
- Klette (*Arctium lappa*) kann äußerlich oder innerlich angewendet

werden (innerlich als Tee). Äußerlich wird sie zu einem Brei zerstampft und auf die irritierten Hautpartien aufgetragen.

- zweimal 250 mg reine Lakritze täglich besänftigt die Entzündung der Haut von innen heraus.
- Calendula- oder Kamillentee als Spülung irritierter Hautpartien stoppen den Juckreiz kurzfristig. *Achtung:* lassen Sie die Tees nur kurz ziehen und spülen Sie mit dem lauwarmen (keinesfalls heißen) Tee.

5. Welche Heilpflanzen, Tees und Nahrungsergänzungen können von innen heraus gegen Neurodermitis helfen?

Er gilt als „Fettkiller“ und soll beim abnehmen helfen, doch die eigentlich entscheidende Wirkung ist eine ganz andere: Oolong-Tee. Falls Sie diesen Namen bisher noch nicht gehört haben sollten, dann sind Sie nicht allein. Aber: der Tee mit dem seltsamen chinesischen Namen ist der Tee, der offensichtlich am besten von innen heraus gegen Neurodermitis hilft. In einer Studie, bei der vor einigen Jahren 113 Personen mit Neurodermitis rekrutiert wurden, erfuhren 63 % der Teilnehmer eine leichte bis mittelstarke Verbesserung, die den Tee einige Wochen tranken.

Allerdings sollten sie gegenüber Koffein nicht allzu sensibel sein, denn der Tee hat auch eine leicht aufputschende Wirkung. Wenn Sie ein Angstzuständen und chronischer Nervosität leiden, dann sollten Sie besser die Finger von dem Tee lassen.

Viel versprechender wirkt da schon die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln. Welche wie helfen, erfahren Sie jetzt:

das sind zunächst einmal die „berühmten“ Omega-3-Fettsäuren. Sie sind im Grunde bei jeder Art von chronischer Entzündung oder immunologischer Reaktion im Körper zu empfehlen. Allerdings wirft das Omega-3-Thema ein grundsätzliches Problem auf, dass Patienten mit Neurodermitis anscheinend ganz besonders betrifft: die Unausgewogenheit der Zufuhr von Fettsäuren. Es ist nämlich nicht nur so, dass man mit einer chronischen Entzündung bzw. Immunreaktion „zu wenig Omega-3-Fettsäuren“ hat, sondern man hat fast in jedem Fall auch „zu viel“ industriell verarbeitete bzw. gehärtete Fette. Fast alle industriell hergestellten Backwaren werden mit gehärteten Fetten zubereitet. Auf dieses Thema gehe ich noch einmal in dem Unterkapitel Ernährung ein.

Sie sollten umso mehr Omega-3-Fettsäuren ergänzen, je mehr ungesättigte Fettsäuren Sie *insgesamt* zu sich nehmen. Die stecken überwiegend in pflanzlichen Ölen. Krillöl ist effektiver in der Entzündungsbekämpfung als Fischöl. Krillöl ist „reineres“ Omega-3-Öl, das nach Meinung einiger Ernährungsexperten in der Lage ist, geschädigtes Erbgut der menschlichen Zelle zu reparieren.

Vitamin D ist zwar kein Heilmittel, hat aber wichtige Funktionen, die zum Schutz der Haut beitragen: es macht die Haut weniger anfällig für Infektionen (regt die Bildung so genannter „Cathelicidine“ an) und stärkt die natürliche Barrierefunktion der Haut (über die Zellmembranen). Besonders dann, wenn eine Neurodermitis extreme Ausmaße annimmt, sollte man einen Vitamin-D-Mangel überprüfen. Vitamin D hat also - natürlich in Grenzen - das Potenzial, ausufernden Neurodermitis-Schüben entgegenzuwirken.

Vitamin E ist in der Lage, den Spiegel von Immunglobulin E im Körper zu senken. Ein erhöhter Spiegel von Immunglobulin E ist mit allergischen Reaktionen des Körpers assoziiert. In einer italienischen Studie wurde das Sinken des IgE-Spiegels mit der Abnahme von Neurodermitis-Symptomen in Zusammenhang gebracht. Patienten, bei denen sich die Neurodermitis deutlich verbesserte, wiesen eine Abnahme des IgE-Spiegels um etwa zwei Drittel gegenüber dem Ausgangswert auf.

Tip: „das bessere ist des Guten Feind!“ Wie in einigen meiner anderen Veröffentlichungen, empfehle ich statt dem handelsüblichen Vitamin E (Tocopherol) die Einnahme von Tocotrienol. Seine entzündungshemmende Wirkung ist stärker.

Vielleicht haben sehr schon von **Gamma-Linolensäure** gehört. Diese mehrfach ungesättigte Fettsäure kommt natürlicherweise in Borretschöl und Nachtkerzenöl vor. Sicher kann man diese Fettsäuren auch einnehmen, empfehlenswert ist aber ein anderer Weg: Untersuchungen mit Neurodermitis-Patienten haben nämlich gezeigt, dass der Spiegel eines bestimmten Enzyms erniedrigt ist, welches benötigt wird, um im Körper Gamma-Linolensäure aus Linolsäure zu bilden: die „Delta-6-Desaturase“. Um diese ausreichenden Körper zu bilden, benötigt es mehrere Mikronährstoffe, unter anderem Spurenelemente, allen voran Selen und Zink. Auch die Mineralstoffe Calcium und Magnesium sowie die Vitamine B6 und H (Biotin, auch das „Hautvitamin“ genannt!) Werden zur Synthese dieses Enzyms benötigt. Eine Nahrungsergänzung, die diese Stoffe und zusätzlich Enzyme und Probiotika enthält, ist sehr zu empfehlen, besonders wenn im Darm Laktobazillen und Bifidobakterien gestärkt werden.

Und wo wir gerade beim Thema Darm sind: schielen Sie bitte nicht *nur* nach Probiotika, wenn es um Ihre Darmfunktion geht. Zwei weitere Substanzen sind in der Lage, durch ihre Wirkung auf den Darm Neurodermitis zu lindern: Huminsäure und Caprylsäure.

Caprylsäure ist eine mittelkettige Fettsäure, die in geringen Mengen in Kokosöl vorkommt. Vor allen Dingen ist Sie aber sehr wirkungsvoll gegen Candida-Pilzinfektionen. Diese spielen häufig im Darm, gelegentlich aber auch außerhalb davon eine Rolle. Bei einer Neurodermitis sind sie „opportunistisch“, d.h., sie können sich aufpfropfen. Im Darm selbst bewirken sie eine Lockerung der Darmschleimhaut, weswegen große Moleküle hindurch treten können und allergische Reaktionen provozieren können. Was auf der Haut wiederum die Neurodermitis verstärkt. Mit Caprylsäure können Sie die Infektion von innen bekämpfen. Ebenfalls gegen das Leck-Darm-Syndrom sowie gegen Toxine im Darm kämpft die Huminsäure. Allerdings müssen Sie mit dieser Säure aufpassen, wenn sie zu Verstopfung neigen: Sie verlangsamt nämlich die Darmpassage.

Cystein ist eine Aminosäure und sie wirkt antioxidativ. Gerade bei dieser Aminosäure ist es allerdings eine Dosierungsfrage. Cystein wird in relativ großzügigen Mengen industriell verarbeiteten Backwaren zugesetzt, um die Eigenschaften von Klebereiweiß (Gluten) zu modifizieren. Daher gilt meine Empfehlung nicht direkt einer Nahrungsergänzung mit der Aminosäure, sondern - falls Sie auf eine glutenfreie Diät mit einer deutlichen Verbesserung des Symptombildes reagieren sollten - die Einnahme als ein homöopathisches Präparat (ab D6 aufwärts).

Ich habe schon bei allen möglichen Problemen mit Gluten durch den Einsatz dieser Aminosäure in homöopathisch potenzierte Form Linderung erlebt, egal, ob es sich dabei um Darmsymptome, Neurodermitis oder Psoriasis oder um chronisch verstopfte und verschleimte Neben- und Stirnhöhlen handelte.

In diesen Bereich fällt auch der Einsatz von **Enzymen**. Eventuell - auch wenn dies nicht bei allen zutrifft - besteht bei Neurodermitis-Patienten ein Mangel an DAO, Diaminoxidase, das Enzym, das Histamin abbaut. Um seine Rolle zu überprüfen, könnte man in drei Schritten zuerst eine normale Diät machen, im zweiten Schritt eine histaminreduzierte Diät (siehe nächstes Kapitel) und im dritten Schritt wieder eine normale Diät, bei der aber DAO ergänzt wird. Jeden Abschnitt sollte man für etwa zwei Wochen praktizieren, um zu einem Ergebnis zu kommen.

Als hilfreich werden die Enzyme eingeschätzt, die der Schimmelpilz *Aspergillus oryzae* produziert. In der industriellen Herstellung von Enzymen wird dieser Schimmelpilz überwiegend für die Produktion von α -Amylase eingesetzt, obwohl dies nicht seine einzige Eigenschaft ist.

In Asien wird der Pilz zur Gewinnung von fermentierten Sojaprodukten und Sojasauce sowie zur Fermentation von Reis eingesetzt. Die Enzyme wirken bekanntermaßen durchblutungsfördernd und blutverdünnend. Jetzt werden sie sich sicherlich fragen, was das mit Neurodermitis zu tun haben soll. Mehr, als es auf den ersten Blick scheint! Der Mechanismus ist recht komplex und nicht in wenigen Worten zu erklären. Es gibt einen Mechanismus, der bei Stress (egal welcher Art) in Gang gesetzt wird und dafür sorgt, dass die

Schleimhäute des Körpers weniger gut durchblutet werden, was in Reaktion mit der darauf befindlichen Flora (die sich nicht nur im Darm befindet, sondern auf allen Schleimhäuten) zu immunologischen Fehlreaktionen führen kann. Eine Therapie, welche die Fließeigenschaften des Blutes verbessert und somit natürlich auch die Durchblutung aller Schleimhäute, wirkt dieser Mechanismus entgegen und kann deswegen bei Neurodermitis Linderung bringen. Ein bisschen genauer erkläre ich dieses System im anschließenden Kapitel.

Zum Abschluss dieses Kapitels noch einige Heilpflanzen: **Aloe**, bzw. das Gel, das aus der Pflanze gewonnen wird, hat lindernde, kühlende, befeuchtende und entzündungshemmende Wirkung. Ich konnte mich von dieser Wirkung überzeugen, als ich bei meiner damaligen Partnerin einen Insektenstich spontan mit dem Gel aus einer Stängel Aloe behandelt habe. Der Schmerz verschwand binnen Sekunden.

Ehrenpreis gehört zu den Braunwurzgewächsen (Scrophulariaceae). Pflanzen aus dieser Pflanzenfamilie haben äußerst positive Wirkungen auf das gesamte Lymphsystem, aber auch auf die Entgiftungsleistung von Leber und Niere. Da der Ehrenpreis mit diesen Eigenschaften auch das Immunsystem des Magen-Darm-Tracks koordiniert, kann zum Beispiel eine Teezubereitung, die Ehrenpreis enthält, von innen heraus lindernd auf Neurodermitis wirken.

Labkraut hat neben Lymphe und Darm eine besondere Heilwirkung auf die Nieren und auf den Wasserhaushalt des Körpers. Dabei bringt es das Kunststück fertig, gleichzeitig das Bindegewebe zu entwässernde, aber Haut und Schleimhäute zu befeuchten.

Auch damit unterstützt diese Pflanze indirekt das Immunsystem und kann dabei helfen, Neurodermitis zu lindern.

Die **Schafgarbe** ist eigentlich keine Pflanze, die man direkt mit Neurodermitis in Verbindung bringen würde. Doch auch sie wirkt auf den Darm, aber die Heilpflanze wirkt auch blutreinigend sowie auf die Gefäße – s.o. – und in diesem Sinne indirekt auch beruhigend und lindernd auf alle Probleme, die irgendwie mit Juckreiz zu tun haben.

Schöllkraut ist eine Heilpflanze bei Leber-Galle-Leiden, man kann aber auch die Milz (das größte lymphatische Organ) unterstützen. Zudem wird die Heilpflanze hemmend auf das Wachstum von Bakterien und Pilzen ein und aufgrund ihres Gehalts an Alkaloiden zudem krampflösend. Auf diesen Wegen lindert Schöllkraut Juckreiz und wird bei Ekzemen und Psoriasis als Nebenmittel eingesetzt.

6. Welche Organe sollte man in ihrer Arbeit unterstützen, um Neurodermitis zu lindern?

Obwohl sich Neurodermitis an der äußeren Haut zeigt, ist es doch eine Erkrankung, die besonders mit drei Bereichen im Körper verbunden ist: erstens den Schleimhäuten, insbesondere auch den Schleimhäuten der Atemwege und des Magen-Darm-Trakts. Zweitens ist sie verbunden mit den entgiftenden Organen: Leber, Niere und Lymphe. Drittens auch noch mit dem Bindegewebe und hier besonders mit dem Säure-Base-Haushalt. Diese Bereiche gilt es zu unterstützen.

Schleimhäute: sehr oft tritt Neurodermitis in Verbindung mit Allergien und chronischen, mit dem Immunsystem zusammen-

hängenden Atemwegsleiden auf, wie beispielsweise Sinusitis oder allgemein chronische Entzündungen der Mandeln, Nebenzw. Stirnhöhlen. Für Neurodermitis gilt das gleiche wie für alle Erkrankungen der Schleimhäute, die irgendwie mit dem Immunsystem zusammenhängen: es liegt sehr häufig ein Mangel an sekretorischem Immunglobulin A vor. Das ist zwar kein Zustand, den man direkt behandeln kann, aber es ist möglich, diesen Prozess mittel- bis langfristig günstig zu beeinflussen.

Diese Zustände beeinflusst man über die Therapie des lymphatischen Systems, in Zusammenhang mit einer Darmsanierung. In der Naturheilkunde gibt es in diesem Bereich zahlreiche therapeutische Ansätze, die natürlich auf den individuellen Typus abzustimmen sind.

Die entgiftenden Organe müssen in dieser Therapie berücksichtigt werden, um den Organismus zu entlasten. Das Hauptaugenmerk richtet sich auf Leber, Galle und das Blut bei dunklen Hauttypen mit dunklem Haar und braunen Augen, auf Blut, Lymphe und Anregung der Nierentätigkeit bei Typen, die blaue Augen mit braunen Flecken (Pigmenten) aufweisen, und auf das lymphatische System bei hellen Typen mit blonden Haaren und rein blauen Augen.

Der dritte Punkt betrifft das Bindegewebe. Dieses ist bei den meisten Neurodermitikern oft mit Milchsäure und anderen organischen Säuren überfrachtet. Daraus ergibt sich ein Durchblutungsproblem der Schleimhäute. Das mit Säure belastete Bindegewebe setzt den kleinen Blutgefäßen einen erhöhten Widerstand entgegen, Stresshormone tun ihr übriges dazu, dass die Schleimhäute schlechter durchblutet werden.

Die Folge ist eine geringere Sauerstoffversorgung mit allen Konsequenzen: schlechtere Energiegewinnung der Zellen, Schwächung der Abwehr, Minderung der Organfunktion. Diesen Zustand muss die Haut sozusagen ausbaden und die Stoffwechselbelastungen, die sich aus dem schlechten Zustand der Schleimhaut, dem Ungleichgewicht im Säure-Base-Haushalt und der mangelnden Entgiftungsfähigkeit von Leber, Niere, Lymphe und Darm ergeben, über die Ekzeme der Neurodermitis aus dem Körper bringen. Daher setzt ein Therapiekonzept an diesen drei Punkten mehr oder weniger gleichzeitig oder zumindest in einem sinnvollen zeitlichen Ablauf an.

7. Was für eine Ernährung kann bei Neurodermitis Linderung verschaffen?

Wie bei so vielen immunologischen Erkrankungen, gibt es keine „Idealdiät“, die in jedem Fall bei Neurodermitis Linderung verschafft. Es gibt allerdings einige Grundsätze, die Sie in jedem Fall einhalten sollten.

- a) Trinken Sie reichlich: optimal sind zweieinhalb bis 3 l stilles Mineralwasser täglich, wovon gerne auch 1 l Kräutertee sein dürfen.
- b) unterstützen Sie den Enzymhaushalt ihres Körpers: trinken Sie daher zwischen den Mahlzeiten, nicht zu den Mahlzeiten.
- c) Reduzieren Sie Eiweiß, also Fleisch, Fisch, Ei pro Mahlzeit auf etwa 20-25 % dessen, was auf dem Teller liegt.
- d) Milchprodukte sind fast immer pasteurisiert, ihr Eiweiß schlecht verdaulich. Versuchen Sie, eine Weile auf Milchprodukte zu verzichten. Butter ist erlaubt.

- e) Versuchen Sie, ein relativ hohes Quantum an Omega-3-Fettsäuren zu bekommen. Eventuell müssen Sie hierfür auf eine Nahrungsergänzung zurückgreifen.
- f) Enzymreiche Kost, Grün und Sprossen sind die besten Nahrungsmittel, den Säure-Base-Haushalt des Bindegewebes zu verbessern. Dazu zählen: Blattsalate, Sprossen, säuerliches Obst. Besonders bei tropischen Früchten sollten Sie auf biologische Qualität achten.
- g) manche Neurodermitis-Patienten profitieren vom Weglassen von Getreideprodukten (Gluten), Milch und Ei.
- h) Viele Neurodermitis-Patienten profitieren davon, histaminreiche Nahrungsmittel auf ein Minimum zu reduzieren. Eine Liste histaminreicher Nahrungsmittel finden Sie [hier](#).

Der Erfolg einer Ernährungsumstellung bei Neurodermitis ist, wie bei anderen immunologischen Erkrankungen auch, recht unterschiedlich. Das hängt damit zusammen, da es von Patient zu Patient unterschiedlich ist, wie stark andere Belastungen in die Erkrankung mit einfließen.

8. Liegen einer Neurodermitis Schadstoffbelastungen oder Störungen im Säure-Base-Haushalt zu Grunde?

Diese Frage können wir heute mit Sicherheit bejahen. Allerdings kommt es natürlich darauf an, was der Einzelne daraus macht. Die Anfälligkeit ist von Person zu Person höchst unterschiedlich. Und das hat einen Grund: dieser Grund nennt sich schlicht und ergreifend „Stress“.

Wirft man allerdings auf dieses Phänomen einen zweiten Blick, sieht man rasch, dass es dann doch nicht ganz so einfach ist. Denn „Stress“ beschränkt sich nicht auf das Phänomen, was man landläufig darunter versteht, also psychischen Stress. Stress kann genauso gut in Ihrem Körperinneren stattfinden, ohne dass dies mit irgendwelchen Belastungen des Lebens zu tun haben muss. Um mal ein konkretes, griffiges Beispiel zu bringen: Sie können schlecht schlafen, sich unruhig oder gereizt fühlen und zu Zuständen der Verwirrung, der Überforderung oder Überlastung neigen, obwohl sie objektiv gesehen keinen nennenswerten Stress in diesem Wortsinne haben: also Probleme mit Arbeitgeber, Familie oder Ehepartner, finanzielle Sorgen etc. Vielleicht haben sie dieses Phänomen bei sich auch schon einmal festgestellt: nämlich dass Sie schlecht schlafen und zu Unruhen neigen, obwohl sie objektiv betrachtet keine weiteren Sorgen haben.

Gehen Sie in einem solchen Fall davon aus, dass ein subtiles, organisches Problem in Ihrem Körperinneren vorliegt, dass sich zwar nicht als Krankheit zeigt, aber Ihnen die beschriebenen Symptome von Stress beibringt. Das kann ein Problem mit dem Magen-Darm-Trakt sein, eine Belastung mit Umweltschadstoffen oder Strahlen, ein Problem mit dem Kiefer oder den Zähnen, Muskelverspannungen oder Verhärtungen, usw.

Sie fühlen sich nicht krank, aber beeinträchtigt, und wenn Sie an den oben genannten Unruhezuständen zu leiden haben, passiert folgendes in Ihrem Körper: Stresshormone werden aktiviert, welche Energie aus Ihrem Körperinneren abziehen und in die Muskulatur, das Herz-Kreislauf-System und den Zuckerstoffwechsel „stecken“. Diese Energie fehlt nicht nur ihren

Schleimhäuten, inneren Organen und der Entgiftung, sondern blockiert diese noch zusätzlich, indem diese Organbereiche durch Verengung von Blutgefäßen schlechter durchblutet werden. Dadurch kommt es auch zu einer schlechteren Sauerstoffversorgung besonders der Schleimhäute, die dann nicht mehr optimal arbeiten können.

Hält dieser Zustand lange genug an, kommt es zu dem, was wir in der Naturheilkunde und in der Medizin als Atrophie bezeichnen. Die Schleimhäute werden trocken, Sekretion nimmt ab, das Milieu verändert sich und damit die Flora. Dieser Zustand führt zu einer Abwehrschwäche, wobei der Körper sowohl biologischen Erregern wie Viren und Bakterien, als auch chemischen oder physikalischen Schadstoffen wesentlich stärker preisgegeben ist als im Normalzustand.

Nicht nur ihre psychische Reaktion auf Stress, sondern auch die Reaktionen in Ihrem Körperinneren bestimmen in der Langfrist, ob Sie krank werden oder nicht. *Wo* sich diese Krankheit dann zeigt, *das* bestimmen die Gene, also ererbte Anlagen. Damit sind die Gene nicht die „Ursache“ für eine Erkrankung, sondern sie bestimmen, wo sich eine Erkrankung letzten Endes zeigt: ob das nun Neurodermitis ist, Psoriasis, Asthma, eine Allergie, Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa, Diabetes Typ 1 oder Multiple Sklerose, Durchblutungsstörungen, Gelenksprobleme oder andere degenerative oder entzündliche Erkrankungen - zu Anfang war immer ein negativer Stressreiz, der sich in Ihrem Körper (Stoffwechsel) oder außerhalb davon (Psyche) negativ auf ihre Gesundheit ausgewirkt hat. Die einzelnen Faktoren sind dabei so individuell wie der Patient selbst.

9. Was sind die grundsätzlichen Pfeiler einer ganzheitlichen Therapie bei Neurodermitis?

Da die Therapie in der Naturheilpraxis letzten Endes individuell auf den einzelnen Patienten abgestimmt werden muss, möchte ich an dieser Stelle nur ganz kurz auf die Eckpfeiler der ganzheitlichen Therapie eingehen.

- a) Lagebestimmung: ein Überblick über die Vorgeschichte ist nicht nur wichtig, um das Geschehen in einen sinnvollen Zusammenhang einzuordnen, sondern auch, um individuelle Schadstoffbelastungen und andere belastende Faktoren zu erkennen und später eliminieren zu können. Das beste Ziel ist es, dass der Patient hinterher keinen Therapeuten mehr benötigt!
- b) Die individuell abgestimmte Konstitutionstherapie: die große Mehrheit der Neurodermitis-Patienten hat eine „exsudative Diathese“. Dieser kompliziert klingende Fachbegriff sagt nichts anderes aus, als dass Ausscheidungsreaktionen des Körpers krankhaft verstärkt sind. Dieser Faktor wird zusammen mit den oben genannten Faktoren (Augenfarbe, Hautfarbe, Haarfarbe) in der so genannten *Konstitutionstherapie* behandelt.
- c) Die allgemeine Entgiftungstherapie und Lenkung des Säure-Base-Haushaltes: diese verläuft in drei Schritten. Im ersten Schritt wird versucht, den Faktor „Stress“ so gut wie es geht zu dämpfen. Unter Stress, egal ob das Stoffwechsel- oder psychischer Stress ist, hat der Körper nur eine geringe Entgiftungsfähigkeit. Im zweiten Schritt

wird dann, je nach Vorgeschichte, mit unterschiedlichen Schwerpunkt an den Entgiftungsorganen gearbeitet: also Leber, Niere und Lymphe. Parallel dazu bzw. ein wenig zeitversetzt wird der dritte Punkt in Angriff genommen, die Lenkung des Säure-Base-Haushalts.

- d) Darmsanierung und schleimhautstärkende Therapie. Meinem Erachten nach macht es wenig Sinn, am Darm und allgemein an den Schleimhäuten etwas zu machen, bevor der Körper nicht entgiftet ist und der Säure-Base-Haushalt nicht ausgeglichen ist. Erst wenn dies der Fall ist, kann man mit Prä- und Probiotika sowie verschiedenen, schleimhautstärkenden Maßnahmen arbeiten. Dabei ist es sinnvoll, ein Auge auf die Ernährung zu haben (wie oben beschrieben). Eventuell kann es sinnvoll sein, je nach Vorgeschichte mit Einsatz bestimmter Biotherapeutika einen Überschuss an Histamin und Serotonin im Darmgewebe zu eliminieren. Leidet der Patient grundsätzlich eher an Verstopfung, ist die Vorgehensweise eine andere, als wenn Durchfälle das Geschehen bestimmen.
- e) Sanierung der Haut von innen heraus: falls die genannten Maßnahmen nicht ausreichen, das Hautbild deutlich zu verbessern, kann mit Einsatz von Nahrungsergänzungsmitteln (Aminosäuren, Spurenelementen, Vitamin H, Vitamin B5, Vitamin D, Folsäure, Enzymen, Omega-3-Fettsäuren etc.) das Hautbild zu verbessern.

Mit diesen fünf Punkten sollte sich das Hautbild normalerweise binnen eines Viertel Jahres deutlich verbessern.

10. Aufgeklärt: die „Heilsalbe“ Regividerm (Mavena)

Können Sie sich noch an die Salbe „Regividerm“ erinnern? Im Herbst 2009 strahlte der Westdeutsche Rundfunk eine Sendung mit dem Titel „Heilung unerwünscht“ aus. Auf [dieser Website](#) ist die Sendung archiviert.

So wie viele Neurodermitis-Patienten später, so habe ich mich schon damals gefragt, worum dabei eigentlich so viel Aufhebens gemacht wurde. Seinerzeit hieß es, dass die Pharmakonzerne die Zulassung eines „Heilmittel für Neurodermitis“ mit allen Mitteln zu verhüten suchte, und ich kann mich heute des Eindrucks nicht erwehren, dass viel von dem Brimborium, das seinerzeit um dieses „Heilmittel“ gemacht wurde, nichts weiter als Propaganda von irgendwelchen Verschwörungstheoretikern ist. Es ging damals auch nicht so sehr um die Pharmaindustrie, sondern um das Arzneimittelrecht. Eine Salbe, die folgende Zutaten enthält:

- a) Cobalamin (Vitamin B12)
- b) Avocadoöl
- c) Wasser
- d) Emulsan
- e) Kaliumsorbat und
- f) Zitronensäure

kann nach unserem Arzneimittelrecht nicht als Medikament zugelassen werden, sondern muss als Nahrungsergänzung bzw. Medizinprodukt deklariert werden. Nun ist es aber so, dass man ein Medizinprodukt bzw. eine Nahrungsergänzung bei weitem nicht zu den Preisen vermarkten kann wie ein Medikament. Und Sie können sich jetzt sicherlich denken, worauf das hier hinausläuft.

Abgesehen davon und der gesamten Marketing-Propaganda bzw. Anti-Propaganda: eine Salbe, egal welche Zutaten Sie enthält, kann prinzipbedingt niemals ein Heilmittel für eine Erkrankung wie Neurodermitis sein, sondern bestenfalls Symptome lindern. Das gilt natürlich auch für Regividerm (inzwischen „Mavena“). Ganz einfach aus dem Grund, weil Neurodermitis eine systemische Krankheit ist, d.h. sich zwar auf der Haut zeigt aber ihre Ursache nicht allein in der Haut hat. Wie soll das Bestreichen der Haut mit dieser Salbe eine Neurodermitis „heilen“?

Kein ernsthafter Naturheilkundler der Welt würde von einer Salbe einer Heilwirkung behaupten! Wenn überhaupt, dann ist durch diese Propagandaarie nicht etwa die Pharmaindustrie, sondern die Naturheilkunde zu Schaden gekommen, denn durch solche Methoden wird die Naturheilkunde nicht unbedingt glaubwürdiger. Viele Verschwörungstheoretiker sind auf den Zug mit Regividerm aufgesprungen und haben Protestpropaganda gegen die Pharmaindustrie gemacht, die eigentlich gar nichts dazu kann - auch wenn ich weiß Gott kein Freund der Pharmaindustrie bin.

Es ging bei dem Drama um „Regividerm“ um eines - und zwar von beiden Seiten! - Nämlich schlicht und ergreifend um Geld. Plus: es wurde der Begriff „Heilung“ eingebracht, wo prinzipbedingt eigentlich gar keiner Heilung möglich ist. Wie bei so vielen anderen Erkrankungen auch, ist „Heilung“ das Zusammenspiel zwischen optimaler, stimmiger Therapie und der ebenso optimalen inneren Einstellung des Patienten. Fehlt es irgendwo, kann Heilung auf keinen Fall stattfinden. Jetzt aber zur tatsächlichen Wirkung von „Regividerm“-Salbe:

Erfahrungsgemäß kann die Salbe bei einigen Personen die Symptome lindern. Bei einigen anderen Personen wiederum wurde sogar eine Verschlimmerung beobachtet, und einige Patienten reagieren auch gar nicht auf die Salbe. Es hilft in diesem Fal-

le, wie so vieles, nur eins: der Selbstversuch. Nach allem, was ich so gehört habe, liegt die Quote der Linderung bei (recht mageren) 30-40 %. Und an dieser Stelle fragt man sich schon wieder: was sollte eigentlich der ganze Aufstand?

Ihnen hat dieses kleine E-Book gefallen? Dann empfehlen Sie meine Webseite weiter!



Hier klicken!

Möchten Sie einen Beratungstermin vereinbaren? Dann klicken Sie hier!



Hier klicken!

Alle Inhalte www.praxis-ulmicher-freitag.de

[Impressum](#)