

Was hilft bei Neurodermitis

Aus einer Vielzahl von Fällen wissen wir, dass es einen Zusammenhang zwischen dem Auftreten von Neurodermitis und Schwermetallbelastung gibt

Neurodermitis ist eine entzündliche Hauterkrankung, die mit Juckreiz, Rötung, Schuppen-, Bläschen- und Krustenbildung sowie einer Vergröberung der Oberflächenstruktur der Haut einhergeht und chronisch ist oder aber in Abständen immer wieder auftritt. Im Säuglingsalter beginnt die Neurodermitis meist mit einer Rötung der Wangenpartie und breitet sich dann über Kopfhaut, Hals, Rumpf und Extremitäten aus. In der Kindheit und Jugend sind in erster Linie Nacken, Handgelenke, Kniekehlen, Ellenbeugen und Fußrücken betroffen. Dies gilt auch für Erwachsene; bei ihnen kommen jedoch oft noch Hautreaktionen an Oberkörper und Gesicht hinzu.

Mit unseren Informationen zu Neurodermitis möchten wir Ihnen zeigen, dass Sie der Erkrankung nicht hilflos ausgeliefert sind. Wenn Sie Ihre Gesundheit selbst in die Hand nehmen, haben Sie gute Möglichkeiten für ein Leben mit Wohlgefühl und Freude.

Natürlich werden Sie erst einmal etwas gegen Juckreiz und Hauterscheinungen tun. Das ist sicherlich unbedingt notwendig für das eigene Wohlbefinden, das Ihrer Kinder oder das der von Ihnen betreuten Personen. Doch sind die Symptome erfolgreich beseitigt, sollten Sie das Thema „Neurodermitis“ nicht gleich ad acta legen. Damit Ihre Haut, die Ihrer Kinder oder Patienten dauerhaft gesund bleibt, ist Ihre Mitwirkung bzw. die der Betroffenen nötig. Mit unseren Informationen haben Sie einen Baustein in der Hand für eine selbstbestimmte und unabhängige Lebensführung.

Ursachen

Neurodermitis ist eine heftig juckende, entzündliche, allergisch bedingte Hauterkrankung. Sie tritt häufig zusammen mit Heuschnupfen oder Asthma auf, was in der Fachsprache als „atopische Trias“ bezeichnet wird. Neurodermitis hat auch andere Namen wie atopische Dermatitis oder atopisches Ekzem. Unter Atopie wiederum versteht man eine erhöhte Neigung zu allergischen Erkrankungen bzw. Reaktionen, die familiär zu beobachten sind. Man geht also davon aus, dass Neurodermitis erblich bedingt ist.

Die Ursachen sind aber noch nicht völlig geklärt, eine erbliche Veranlagung gilt nach schulmedizinischer Auffassung als sicher (Wir haben daran allerdings erhebliche und begründete Zweifel). Außerdem können u. a. folgende Faktoren das Auftreten von Neurodermitis begünstigen bzw. die Beschwerden verstärken: Allergene (z. B. Lebensmittel oder darin enthaltene Lebensmittelzusatzstoffe; Nahrungsmittelallergien, Milcheiweißallergie), eine schlechte psychische Verfassung, starke seelische oder körperliche Belastungen sowie ein unverträgliches Klima.

Aus einer Vielzahl von Fällen wissen wir, dass es u.a. einen Zusammenhang zwischen dem Auftreten von Neurodermitis und Schwermetallbelastung gibt. Wenn bereits Neugeborene unter Neurodermitis leiden und wenn zuvor kein Fall von Neurodermitis in solchen Familien aufgetreten ist, kann man wohl nicht über erbliche Veranlagungen reden. Wir wissen aus einer Vielzahl von Fällen, dass in solchen Fällen die Mutter meist Amalgam in den Zähnen hat oder hatte und das Quecksilber während der Schwangerschaft über die Plazenta „entgiftet“ hat. Namhafte Naturheilkundler haben das in ihren Schriften bestätigt.

Entscheidend sind die Auslöser

Das sieht auf den ersten Blick vielleicht nicht so ermutigend aus. Aber wir haben eine gute Nachricht für Sie: Nicht bei jedem, der die Veranlagung für eine Neurodermitis in sich trägt, bricht die Krankheit immer wieder aufs Neue aus. Dazu müssen bestimmte Auslöser vorhanden sein. Denn der vermutete Darmdefekt muss letztendlich durch etwas verursacht werden. Und NUR eine Beeinträchtigung der Schutzfunktion der Haut macht noch keine Neurodermitis.

Auslösende Faktoren

Jetzt kommen Sie und Ihre Einflussnahme ins Spiel: Zu allererst sollten Sie Ihren Körper und seine Reaktionen auf die verschiedensten Faktoren sehr genau beobachten. Kennen Sie dann einige der Auslöser, sollten Sie Ihr Verhalten entsprechend anpassen. Nachfolgend nennen wir Ihnen unterschiedliche Möglichkeiten, wodurch Neurodermitis oder ein erneuter Krankheitsschub ausgelöst werden können. Außerdem geben wir Ihnen Tipps, wie Sie diese Auslöser vermeiden können.

Bei Babys und Kleinkindern bricht die Erkrankung häufig nach dem Abstillen bzw. mit dem Beginn der Gläschenernährung aus.

Unser Tipp: So lange wie möglich sollten Babys gestillt werden. Das ist die natürlichste Ernährungsweise für Kinder und kann so lange erfolgen, bis das Kind den Wunsch äußert, auch andere Dinge essen zu wollen. Das Stillen ist besonders dann wichtig, wenn bekannt ist, dass eines oder beide Elternteile Neurodermitis oder die Veranlagung dazu hat. Stillende Mütter sollten darauf achten, was sie zu sich nehmen – lesen Sie dazu weiter unten beim Stichwort „Nahrungsmittel“ einige Hinweise zu den passenden Lebensmitteln.

Gerade Kinder, aber auch Erwachsene, können einfach nicht widerstehen und kratzen sich häufig. Dieses Kratzen schädigt die gereizte Haut zusätzlich.

Unser Tipp: Die Fingernägel kurz halten, bei Juckreiz auf die Haut klopfen bzw. sie kühlen, statt zu kratzen, oder die Haut nur mit den Fingerkuppen reiben. Auch Ablenkung hilft – also Spielen mit den Kindern und sich als Erwachsener auf andere Dinge konzentrieren. Kindern kann man zum Schlafen Baumwollhandschuhe anziehen.

Impfungen sind sehr umstritten – auch in Fachkreisen. Im Säuglings- und Kleinkindalter können Impfungen - bei entsprechend veranlagten Kindern - Auslöser für Neurodermitis sein.

Unser Tipp: Wenn eine Veranlagung bekannt ist, sprechen Sie mit dem Kinderarzt und denken Sie ernsthaft darüber nach, ob eine Impfung sinnvoll ist.

Verschiedene Behandlungsmaßnahmen können ebenfalls Neurodermitis auslösen, beispielsweise eine Behandlung mit Antibiotika bei Infekten.

Unser Tipp: Vermeiden Sie chemische Medikamente, diese können zusätzlich die Darmflora schädigen. Erklären Sie Ihrem Arzt, dass Sie zu Neurodermitis neigen. Bitten Sie ihn um Alternativen für Ihre jeweiligen Beschwerden, wie beispielsweise heilpflanzliche Mittel oder physikalische Maßnahmen. Durch eine gesunde Lebensweise lassen sich schon im Vorfeld viele Krankheiten vermeiden.

Nahrungsmittel oder chemische Nahrungsmittelzusätze, wie Geschmacksverstärker oder künstliche Aromen, sind sehr häufig Auslöser für Neurodermitis. Oft sind die Betroffenen außerdem von Grund her allergisch gegen bestimmte Lebensmittel, wie beispielsweise Nüsse,

Milchprodukte, Weizen oder Fisch. Bekannt ist außerdem, dass Zucker, Zitrusfrüchte, Alkohol oder scharfe Würze einen Krankheitsschub auslösen können.

Unser Tipp: Es liegt nahe, dass Sie diejenigen Lebensmittel meiden, gegen die Sie bekanntermaßen allergisch sind. Auch Fertigprodukte sollten nicht auf Ihren Teller. Kaufen Sie möglichst Bio-Produkte, die schadstoffarm und frei von Zusatzstoffen sind. Und Sie sollten ganz genau beobachten, worauf Ihre Haut entsprechend reagiert. Versuchen Sie, das Ganze nicht als Verzicht zu sehen, damit machen Sie sich das Leben unnötig schwer. Es gibt viele Möglichkeiten zum Genießen – es muss nicht unbedingt eine Tafel Schokolade oder ein Glas Wein sein, eine Schale mit süßem (zitrusfreiem) Obst oder eine eisgekühlte Saftschorle bzw. eine gute Tasse Tee können ebenso Freude machen. Und noch ein spezieller Geheimitipp: Grüne Smoothies sind nicht nur lecker, sondern sehr gesund.

Die Berührung mit weiteren Allergenen kann ebenfalls zum Auslöser werden. Hierzu gehören Tierhaare, Hausstaub, Blütenpollen, chemische Wasch- und Reinigungsmittel oder bestimmte Materialien der Bekleidung.

Unser Tipp: So gut es geht, heißt es auch hier wieder: vermeiden. Nicht alles können Sie immer beeinflussen, nachfolgend trotzdem einige Hinweise:

Ein Haustier ist leider tabu, wenn in der Familie Neurodermitis besteht. Eine Studie von 2010 der Universität Zürich zusammen mit anderen Unis zeigte allerdings folgendes: Wenn Frauen während ihrer Schwangerschaft im Umfeld von Nutztieren oder Katzen lebten, war das Risiko der Kinder geringer, in den ersten beiden Jahren an Neurodermitis zu erkranken. Zitat: “Zudem identifizierten sie bei diesen Kindern zwei Gene, welche für die angeborene Immunität zentral sind und deren Ausprägung mit einer geringeren Wahrscheinlichkeit verbunden ist, dass eine allergische Krankheit diagnostiziert wird.” Verglichen wurden Kinder aus 5 europäischen Ländern, die zur Hälfte aus Bauernfamilien und aus Nichtbauernfamilien stammen. Man könnte nun daraus die - allerdings äußerst vorsichtige - Schlussfolgerung ziehen, dass Sie durchaus ein Haustier halten könnten, wenn es bereits während der Schwangerschaft zum Haushalt gehört.

Bei Allergie gegen Hausstaubmilben gibt es spezielle Bettbezüge, die die Belastung im Schlaf senken.

In der pollenstarken Zeit sollten Sie sich abends die Pollen aus dem Haar waschen, die Kleidung draußen sorgfältig ausschütteln und nachts die Fenster schließen. Für frische Luft könnte beispielsweise eine kontrollierte Lüftung sorgen. Es gibt auch dezentrale Systeme für den nachträglichen Einbau.

Nur hautverträgliche Wasch- und Reinigungsmittel verwenden. Achten Sie darauf, dass diese keine Duft-, Farb- und anderen Reizstoffe enthalten – also möglichst naturnah hergestellt sind.

Nicht zu oft Baden oder Duschen, das reizt die Haut zusätzlich. Die Haut nicht abtrocknen, sondern an der Luft trocknen lassen.

Besonders auf Wolle und synthetische Materialien in der Kleidung reagiert die empfindliche Haut. Baumwolle und Seide wird in der Regel gut vertragen. Noch besser geeignet ist Hanfkleidung. Diese ist antiallergisch, besonders saugfähig, erzeugt ein kühlendes Tragegefühl und ist gleichzeitig bequem und weich. Außerdem gibt es silber-veredelte Textilien, mit denen viele hautsensible Menschen gut zurechtkommen. Geforscht wird zudem an einer bestimmten Beschichtung für Kleidung aus speziellen Molekülen – Cyclodextrine. Diese sollen sogar gleichzeitig eine Therapie während des Tragens der Textilien ermöglichen.

Starke Hitze oder Kälte bzw. mechanische Reize wie Scheuern oder Schwitzen können auf empfindlicher Haut Reaktionen auslösen.

Unser Tipp: Wenn Sie duschen oder baden, dann am besten lauwarm. Schweißtreibende Tätigkeiten meiden und Kleidung aus geeignetem Material tragen (siehe oben).

Wenn in der Familie eine Veranlagung zu Neurodermitis vorhanden bzw. die Krankheit bereits ausgebrochen ist, sollten Sie Berufe meiden, in denen Sie häufig mit Wasser, Reinigungs- und Desinfektionsmitteln, chemischen Produkten oder Allergenen in Kontakt kommen.

Unser Tipp: Berufe, die nicht für Neurodermitiker geeignet sind: z.B. Friseur, Maurer, Maler, Schlosser, Landwirt, Florist, Bäcker, Raumpfleger, Tierarzt oder andere medizinische Berufe.

Amalgam enthält Quecksilber und ist deswegen gesundheitsschädlich, es kann bei manchen Menschen sogar einen großen Schaden im Körper anrichten. Gerade bei sensiblen Menschen, die auf viele Einflüsse mit irritierter Haut reagieren, sollte dies bedacht werden.

Unser Tipp: Lassen Sie den Quecksilber-Gehalt Ihres Körpers testen. Sollte er zu hoch liegen, sprechen Sie mit Ihrem Zahnarzt über eine Sanierung Ihrer Zähne und das Herausnehmen des Amalgams. Achten Sie auf das korrekte Ausleiten während und nach der Behandlung (z.B. mit Chlorella).

Umweltgifte wie Zigarettenrauch, Luftverschmutzung oder Lösungsmittel können ebenfalls Neurodermitis-Auslöser sein.

Unser Tipp: Nur rauchfreie Zonen und Haushalte aufsuchen bzw. freundlich, aber bestimmt auf Ihr Problem aufmerksam machen. Viel auf dem Land, im Wald oder ähnliches aufhalten, dabei allerdings auf Allergieauslöser achten. Für die eigenen Wohnräume nur chemiefreie Farben und anderes verwenden.

Ist die Haut zu trocken, ist auch deren Abwehrfähigkeit verringert. Auf diese Weise können die auf gesunder Haut immer vorhandenen und normalerweise harmlosen Bakterien sich unverhältnismäßig vermehren. Das trägt dann zu einer Verschlechterung des Hautzustandes bei.

Unser Tipp: Sorgen Sie dafür, dass Ihre Haut nicht austrocknet. Benutzen Sie dafür Pflegeprodukte, die rückfettend und frei von Zusätzen wie Parfüm u.ä. sind.

Ein Faktor, der uns besonders wichtig ist, ist die Psyche. Oft unbemerkt, hat sie großen Einfluss auf das gesundheitliche Wohlbefinden. Stress kann für jeden Menschen anders aussehen: Überlastung, Trauer, Angst oder Konflikte sind nur einige Möglichkeiten, die zu Stress führen. Bei Menschen mit Neurodermitis kann dies zum Teufelskreis werden: Der Stress verursacht einen Krankheitsschub, dadurch geraten Sie unter Druck – also in Stress – und der Zustand Ihrer Haut verschlechtert sich weiter.

Unsere Tipps:

Für die Psyche von Kindern ist ein übersichtlicher Tagesablauf und das Gefühl von Geborgenheit und Wärme ganz besonders wichtig.

Es gibt verschiedenste Entspannungsübungen, mit Stress umzugehen. Dazu gehören z.B. Yoga oder Qigong. Die Beschäftigung mit Themen wie Gewaltfreie Kommunikation, Silva-Methode oder Neurolinguistisches Programmieren erscheint uns ebenfalls sinnvoll.

Die einfachste Lösung ist sicherlich ein Spaziergang an der frischen Luft - so nahe der Natur wie möglich, wenn keine Allergene zu befürchten sind. Auch hierbei können Sie entspannen, wenn Sie einfach nur die Bewegung genießen und die Umgebung beobachten, ohne negative Gedanken im Kopf zu wälzen.

Viele wissen nicht, dass Stress im Körper auch durch Wassermangel ausgelöst werden kann. Die Faustregel für ausreichend Wasserzufuhr am Tag lautet 0,04 Liter multipliziert mit dem Körpergewicht in kg. Wichtig: Trinken Sie vor allem stilles Wasser aus Glasflaschen. Spezielle Wasseraufbereitungen wie Umkehrosmose oder Elektrolyse sind noch besser: Sie garantieren Unabhängigkeit und gesundheitsfördernde Trinkqualität.

Machen Sie sich nicht verrückt, wenn Sie erste Anzeichen eines Krankheitsschubes bemerken. Je mehr und intensiver Sie daran denken, d.h. je eher Sie den Ausbruch der Krankheit erwarten, umso eher wird das auch in seiner vollen Wucht eintreffen. Beschäftigen Sie sich bevorzugt mit Dingen, die Sie möchten, statt mit Themen, die Sie nicht möchten.

Der Austausch mit Betroffenen kann ebenfalls helfen, sollte aber nicht zur Isolation führen. Ziehen Sie sich nicht zurück, sondern nehmen Sie aktiv am gesellschaftlichen Leben teil. Sie haben allen Grund, selbstbewusst zu sein und Freude am Leben zu haben. Kann es nicht vielleicht sein, dass nur Ihnen selber irgendein „Anderssein“ auffällt und Ihre Umgebung dies meist überhaupt nicht wahrnimmt?

Ernährungsempfehlungen bei Neurodermitis

Bislang gibt es noch keine schulmedizinische Therapie, durch die Neurodermitis geheilt werden kann; daher werden (mit Juckreiz lindernden Antihistaminika und entzündungshemmenden Kortikosteroiden) in erster Linie die Symptome behandelt. Außerdem sollte - aus der Sicht der Schulmedizin - die Haut mit Salben oder Cremes (v. a. zink-, harnstoff-, teer- oder kortisonhaltigen Präparaten) eingefettet werden. Als Naturheilkundler lehnen wir besonders die kortisonhaltigen Cremes ab, da die Nebenwirkungen von Cortison unkalkulierbar sind.

Eine Klimaveränderung oder ultraviolettes Licht kann helfen. Außerdem sollten unverträgliche Lebensmittel gemieden werden. Diese lassen sich u. a. mithilfe eines Ernährungstagebuchs ermitteln, in das alle verzehrten Lebensmittel und im Anschluss eventuell auftretende Verschlechterungen des Gesundheitszustands eingetragen werden. Nahrungsmittelunverträglichkeiten lassen sich auch durch kinesiologische Testung ermitteln. Zu den unverträglichen Lebensmitteln gehören häufig Ei, Kuhmilch, Fisch und Nüsse. Eine spezielle Neurodermitisdiät gibt es zwar nicht; Ernährungsfehler (z. B. Minder- oder Überversorgung mit bestimmten Nährstoffen) sollten aber ausgeschlossen werden. Noch nicht völlig gesichert ist, ob Probiotika die Erkrankung lindern können; Untersuchungen deuten jedoch darauf hin. Zur Vorbeugung sollten Kinder aus Allergikerfamilien möglichst lange voll bzw. später teilweise gestillt werden.

Besondere Hinweise und Empfehlungen

Nach Auskunft der Neurodermitisliga sollte man alternativ zur "klassischen" schulmedizinischen Behandlung (s.o.) eine *Behandlung mit kolloidalem Silber* in Erwägung ziehen.

Nach diesen Informationen kann mit kolloidalem Silber eine nebenwirkungsfreie und erfolgreiche Behandlung erzielt werden, die zudem zu schnellen Verbesserungen führt.

Aus der Sicht der Naturheilkunde ist insbesondere die Anwendung kortisonhaltiger Präparate zu vermeiden.

Bei der äußerlichen Behandlung mit kolloidalem Silber verschwinden die Symptome der Neurodermitis bei Kindern in ca. zwei bis drei Tagen, bei Erwachsenen dauert es ca. fünf Tage. In dieser Zeit verschwindet der Juckreiz und die Haut heilt ab. Die komplette Ausheilung kann sechs Monate bis zu einem Jahr dauern (je nach Zustand des Immunsystems).

Mit dem Flüssigsilber die gesamten befallenen Hautpartien einsprühen. Das kolloidale Silber auf der Haut trocknen lassen.

Betacarotin kann eine wirksame Behandlung darstellen. Gleiche Wirkungen erzielen Sie mit Vitamin A.

Selen kann eine wirksame Unterstützung der Behandlung darstellen.

Omega-3 Fettsäuren können eine wirksame Behandlung darstellen.

Gamma-Linolensäure (enthalten in Nachtkerzenöl) kann eine wirksame Behandlung darstellen.

Zink hilft bei der Abheilung der Haut

Links zu weiteren Informationen

[Liste mit alphabetisch geordneten Erkrankungen und den für eine Behandlung indizierten Wirkstoffen
https://www.naturepower.de/index.php?id=1061](https://www.naturepower.de/index.php?id=1061)