

JULIANE RICHTER

# Gut leben mit NEURODERMITIS

Ganzheitlich, erprobt, wirksam –  
die besten Maßnahmen für ein beschwerdefreies Leben



Das Selbsthilfe-  
programm  
für Kinder und  
Erwachsene

**humboldt**

# Wichtige Selbsthilfemaßnahmen auf einen Blick

## Gesunde Gewohnheiten etablieren

Bei einer Krankheit wie Neurodermitis benötigt unser Körper täglich gezielte Unterstützung. Um eine dauerhafte Beschwerdefreiheit zu erlangen, ist es daher von großer Bedeutung, Verhaltensmuster zu überdenken und langfristig gesunde Gewohnheiten in den Alltag zu integrieren.

## Entzündungshemmende Ernährung

Eine ausgewogene Ernährung bildet die Grundlage einer gesunden Haut. Unverarbeitete Lebensmittel pflanzlicher Herkunft, bevorzugt aus ökologischem Anbau, lindern Beschwerden und fördern Heilungsprozesse. Auf hoch verarbeitete Produkte mit Zucker und Zusatzstoffen hingegen, die besonders entzündungsfördernd wirken, sollten Sie verzichten.

## Intensive Hautpflege

Bei atopischen Ekzemen spielt die Pflege der Haut eine entscheidende Rolle, um die Hautbarriere zu stabilisieren und den Feuchtigkeitsverlust auszugleichen. Empfehlenswert sind Produkte, die auf Ihren Hautzustand abgestimmt sind und keine Duftstoffe oder andere unnötige Zusätze enthalten.

## Ausreichend Schlaf

Schlaf ist lebensnotwendig und dient unserem Körper zur Erholung und Regeneration. Schlafmangel und -störungen begünstigen entzündliche Prozesse und können bei Neurodermitikern zur Verschlimmerung des Hautzustandes führen. Es ist daher wichtig, auf eine optimale Schlafqualität und -dauer von mindestens sieben bis acht Stunden zu achten.

**JULIANE RICHTER**

# Gut leben mit **NEURODERMITIS**

**Ganzheitlich, erprobt, wirksam – die besten  
Maßnahmen für ein beschwerdefreies Leben**

**Das Selbsthilfe-  
programm  
für Kinder und  
Erwachsene**

## 4 **VORWORT**

## 7 **NEURODERMITIS – DAS SOLLTEN SIE WISSEN**

### 8 **Aufbau und Funktion unserer Haut**

8 Äußere Hautschicht: die Oberhaut

10 Zweite Hautschicht: die Lederhaut

10 Dritte Hautschicht: die Unterhaut

### 10 **Ursachen für Neurodermitis**

13 Genetische Veranlagung

14 Äußere Faktoren

17 Eine gestörte mikrobielle Besiedlung der Haut

18 Mögliche Begleiterkrankungen

### 18 **Die Behandlung durch den Arzt**

18 Die nicht-medikamentöse Therapie

20 Die Arzneimittelbehandlungen

### 22 **Meine Erfahrung mit Neurodermitis**

23 Diagnose Neurodermitis als Säugling

23 Erneute Verschlechterung in der Jugend

24 Geregelte Tagesabläufe als Lösung

## 27 **GUT LEBEN MIT NEURODERMITIS – DAS SELBSTHILFEPROGRAMM**

### 28 **Gute Gewohnheiten etablieren**

### 30 **Stoffwechselorgane gesund halten**

30 Der Darm – unser Verdauungsorgan

32 Die Leber – wichtige Entgiftungszentrale

### 34 **Eine hautgesunde Ernährung**

36 Die Selbstheilungskräfte unterstützen

39 Die nährstoffreiche Ernährung

67 Die Versorgung mit Flüssigkeit

68 Diese Lebensmittel besser meiden

74 Fasten als Auszeit für den Körper

- 78 Umstellung auf eine entzündungshemmende Ernährung
- 94 Empfehlungen für Nahrungsergänzungen
- 98 Eine schützende Pflege**
- 98 Reinigung
- 99 Lotionen, Cremes und Salben
- 102 Basenbäder
- 103 Sonnenschutz
- 104 Hautpflege bei Kälte
- 105 Stoffwechselbooster Bewegung**
- 106 Ausgewogen bewegen
- 109 Mit Entspannung den Juckreiz mildern**
- 111 Aktiv entspannen – kein Widerspruch
- 112 Bewusste Atmung
- 113 Meditation
- 114 Progressive Muskelentspannung
- 115 Berührungen und Massagen
- 115 Tee und Aromatherapie
- 117 Schlaf reguliert die Zellfunktionen**
- 117 Die drei Schlafphasen
- 119 Schlafstörungen begegnen
- 123 Die Psyche stärken**
- 124 Selbstfürsorge
- 124 Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen
- 126 Optimismus
- 126 Soziale Bindungen
- 127 Schlusswort**
  
- 128 **ANHANG**
- 128 Adressen und Links**
- 129 Quellenverzeichnis**
- 132 Register**

# VORWORT

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

in meinem ersten Lebensjahr erkrankte ich an einer schweren Form der Neurodermitis und weiß daher, was es bedeutet, mit einer Hautkrankheit und den damit verbundenen Einschränkungen zu leben. Es gab Zeiten, in denen der Zustand meiner Haut so schlecht war, dass ich über lange Phasen viele offene Stellen hatte und unter starken Ein- und Durchschlafstörungen litt. Das ist zum Glück vorbei. Ich bin seit rund zehn Jahren beschwerdefrei und benötige keine Medikamente. Meine Neurodermitis sehe ich mittlerweile auch nicht mehr als Last – im Gegenteil, ich bin dankbar, dass ich durch sie gelernt habe, verantwortungsvoll mit meinem Körper umzugehen.

Ich arbeite in der Kosmetik- und Nahrungsergänzungsmittelbranche und habe zusammen mit einem Team aus Wissenschaftlern eine Vielzahl an Gesundheits- und Hautpflegeprodukten entwickelt. Dabei eignete ich mir ein umfangreiches Wissen in den Bereichen der Hautpflege und Ernährung an, das es mir ermöglicht, bewusst Entscheidungen zu treffen, die meiner Hautgesundheit zuträglich sind.

Ärzte empfehlen zur Behandlung von Neurodermitis Lichttherapien, Auslassdiäten, juckreizstillende Medikamente oder die Anwendung von entzündungshemmendem Kortison. Viele dieser Behandlungsweisen haben Nebenwirkungen und eignen sich nicht für eine langfristige Anwendung. Doch es geht auch anders!

Ich zeige Ihnen in diesem Ratgeber wirkungsvolle Möglichkeiten auf, die Sie auf Ihrem Weg zu einer dauerhaften Beschwerdefreiheit unterstützen. Mein Ansatz basiert auf einem ganzheitlichen Konzept vorsorglich schützender Maßnahmen, die Entzündungen mindern, den natürlichen Hautstoffwechsel unterstützen und wiederkehrende Neurodermitisschübe deutlich reduzieren bzw. unterbinden. Diese Maßnahmen sind nach meiner Erfahrung nicht nur äußerst wirksam für die Verbesserung des Hautzustandes. Sie fördern zudem die Leistungsfähigkeit und unterstützen die Allgemeingesundheit: Betroffene fühlen sich damit nicht nur wohler in ihrer Haut, sondern gewinnen auch an Lebensqualität.

Ich wünsche mir, Sie mit diesem Buch zu informieren und zu inspirieren, sodass Sie bewusst Entscheidungen treffen können, die Ihre Hautgesundheit fördern. Ich freue mich, dass ich Sie auf Ihrem Weg zu einer gesunden und schönen Haut begleiten darf.

Ihre







# NEURODERMITIS – DAS SOLLTEN SIE WISSEN

In diesem Kapitel lernen Sie Funktion und Aufbau der Haut kennen und erhalten Informationen darüber, was Neurodermitis ist, wie sie entsteht und welche Behandlungsmöglichkeiten Ihr Arzt hat. Hier teile ich auch meine persönliche Geschichte mit Ihnen.



Die Haut ist als multifunktionelles Organ wichtig für unsere Gesundheit.

## Aufbau und Funktion unserer Haut

Die Haut ist mit fast zwei Quadratmetern unser flächenmäßig größtes Organ. Eine gesunde Haut ist nicht nur ein wesentliches Schönheitsmerkmal, sondern erfüllt auch viele wichtige Funktionen. Beispielsweise bildet sie eine Barriere gegen das Eindringen krankheitserreger Substanzen wie Bakterien, Viren und Schmutz. Zudem schützt sie uns vor Austrocknung, schädlichen UV-Strahlen und Verletzungen. Sie reguliert die Körpertemperatur – durch Schwitzen oder eine Gänsehaut bei Kälte –, ist am Flüssigkeitshaushalt beteiligt und dient als Sinnesorgan. Mit ihrer Hilfe können wir Berührungen sowie Schmerz wahrnehmen oder uns einfach nur wohl in ihr fühlen. Unter Einfluss von Sonnenlicht wird das für uns lebenswichtige Vitamin D in der Haut gebildet. Es ist bedeutend für gesunde Knochen und Zähne und unterstützt unser Immunsystem bei der Abwehr von Infektionen. Vitamin D trägt somit erheblich zu unserer Gesundheit bei (siehe Seite 95).

Um all das leisten zu können, besteht unsere gesamte Haut aus drei Hauptschichten, die ganz unterschiedliche Funktionen übernehmen: die Oberhaut (Epidermis), die Lederhaut (Dermis) und die Unterhaut (Subkutis).

### Äußere Hautschicht: die Oberhaut

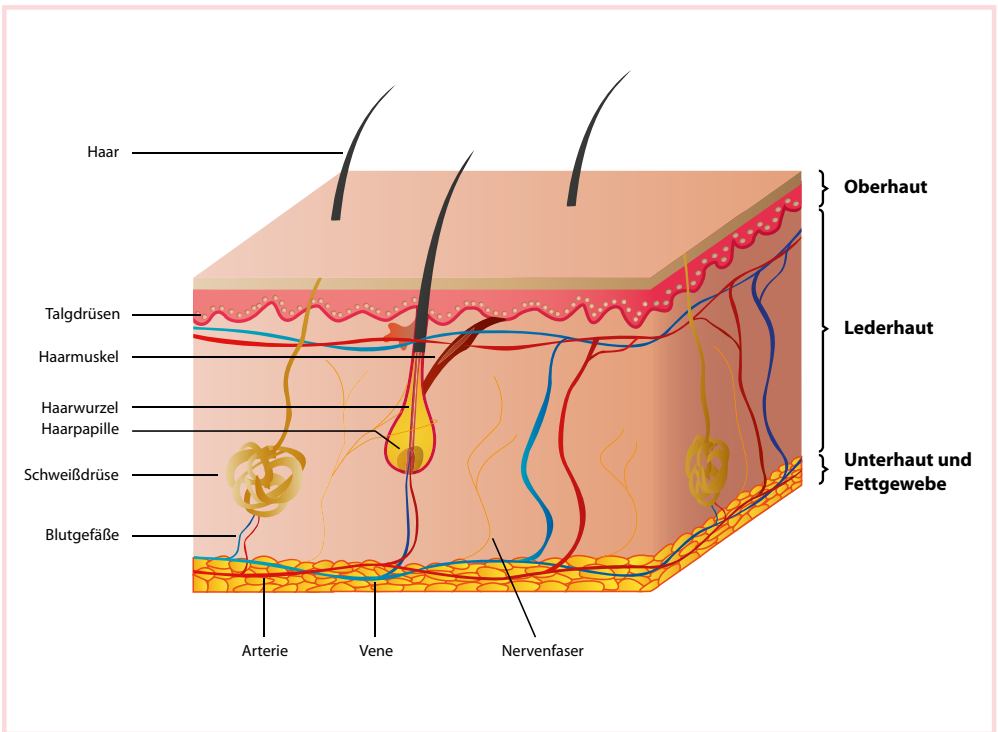
Die Oberhaut ist durchschnittlich 0,05 Millimeter dick und setzt sich aus mehreren Schichten zusammen. Der für uns sichtbare Teil ist die Hornschicht, die aus hornbildenden Zellen (Keratinocyten) besteht und durch spezielle Hautfette zusammengehalten wird. Diese Zellen entwickeln sich in der tiefsten Schicht der Oberhaut, der Keimschicht, wandern etwa alle 28 Tage nach oben und werden als verhornte Hautschüppchen abgestoßen. Je stabiler und dichter die Hornschicht, desto widerstandsfähiger ist die Hautbarriere und umso gesünder ist auch unsere Haut.

In der Oberhaut befinden sich außerdem sogenannte Melanozyten, die das Hormon Melatonin bilden, das zur Hautfarbe beiträgt und dem UV-Schutz dient. Zellen für die Immunabwehr, wie die Langerhans-Zellen sowie T-Lymphozyten, haben ebenfalls einen Platz in der Oberhaut. Sie können Krankheitserreger unschädlich machen und bei erneuten Infektionen wiedererkennen.

Eine weitere wichtige Zellgruppe dieser Hautschicht sind die Merkel-Zellen, die als hauteigene Nervenzellen fungieren und für unsere Tastempfindungen verantwortlich sind. Sie sorgen dafür, dass jede Berührung über das Rückenmark an das Gehirn weitergeleitet wird.

Die Oberhaut bildet eine Schutzbarriere nach außen.

Der Aufbau unserer Haut.



Die zweite Hautschicht besteht hauptsächlich aus Bindegewebe.

### Zweite Hautschicht: die Lederhaut

Die zweite Hautschicht besteht hauptsächlich aus Bindegewebe, in erster Linie aus Kollagen, dem häufigsten Eiweiß in unserem Körper, das der Haut Struktur und Festigkeit verleiht. Auch Elastin, das für die Spannkraft sorgt, gehört zu den Bindegewebsfasern. Dazwischen befindet sich u. a. Hyaluronsäure. Sie hat ein hohes Wasserbindungsvermögen und ist damit wichtig für den Feuchtigkeitsgehalt der Haut und die Stabilisierung von kollagenen und elastinen Fasern.

Darüber hinaus befinden sich Talg- und Schweißdrüsen, Haarfollikel, Nervenfasern sowie Blut- und Lymphgefäße in dieser mittleren Hautschicht.

### Dritte Hautschicht: die Unterhaut

Die dritte Hautschicht besteht hauptsächlich aus lockerem Bindegewebe und Fettzellen, die der Polsterung und Wärmeisolierung des Körpers dienen. Sie grenzt unmittelbar an die Bindegewebshüllen von Muskeln, Organen und Knochen an. Und auch hier finden sich Blutgefäße, Nervenzellen zur Reizwahrnehmung, Schweiß- und Talgdrüsen und die Haarwurzeln.

## Ursachen für Neurodermitis

Ist die Haut gesund, zeichnet sie sich durch ein glattes, geschmeidiges und ausgeglichenes Hautbild aus. Kommt es jedoch zu Beeinträchtigungen innerhalb der Hautschichten, werden das Erscheinungsbild und die Hautfunktionen in Mitleidenschaft gezogen. Eine mögliche Folge sind Ausschläge – oder Hauterkrankungen wie Neurodermitis.

Neurodermitis ist eine nicht ansteckende, chronisch-entzündliche Hauterkrankung, die überwiegend im Säuglings- und Kindesalter ausbricht. Bei vielen Betroffenen verbessert sich die

Erkrankung bis zur Pubertät und geht manchmal sogar ganz zurück.

Seit einigen Jahrzehnten erkranken immer mehr Menschen an Neurodermitis. Mit bis zu fünf Millionen Betroffenen gehört Neurodermitis auch hierzulande zu den häufigsten Hautkrankheiten. Grund dafür ist zum einen, dass die Krankheit inzwischen recht bekannt ist und Eltern heute entsprechend sensibel auf Symptome bei ihren Kindern reagieren. Aber auch unser moderner Lebensstil und äußere Faktoren wie eine übertriebene Hygiene und veränderte Umweltbedingungen können die Entstehung einer Neurodermitis begünstigen.

Der Begriff Neurodermitis stammt übrigens aus einer Zeit, in der man fälschlicherweise annahm, die Hauterkrankung basiere auf einer nervlich bedingten Entzündung (Neuro = Nerven, Dermatitis = Hautentzündung). In der Fachliteratur wird heute daher der Begriff „atopische Dermatitis“ bevorzugt. Er setzt sich zusammen aus Atopie (= anlagebedingte Bereitschaft, auf bestimmte äußere Substanzen ohne klar ersichtlichen Grund überempfindlich zu reagieren, siehe unten) und Dermatitis.

Typisch für eine Neurodermitis sind schubweise gerötete Haut, Schuppenbildung oder auch Pusteln, die sich entzünden und nässen können. Diese Symptome treten für gewöhnlich in Verbindung mit einem starken Juckreiz auf. Da dieser häufig nachts besonders intensiv ist, leiden Betroffene oft an Schlafstörungen, die langfristig zu weiteren Beeinträchtigungen der Lebensqualität führen können.

Viele Erkrankte befinden sich in einem wahren Teufelskreis, denn Kratzen und die damit verbundenen Schmerzen werden oftmals als Erlösung angesehen. Es kommt nicht selten zu einem Wundkratzen, bis die Haut blutet und die ohnehin geschädigte Hautbarriere durch offene Stellen weiter in Mitleidenschaft gezogen wird. In die aufgekratzte Haut können Bakterien, Viren und Pilze leichter eindringen und Entzündungen verursachen.

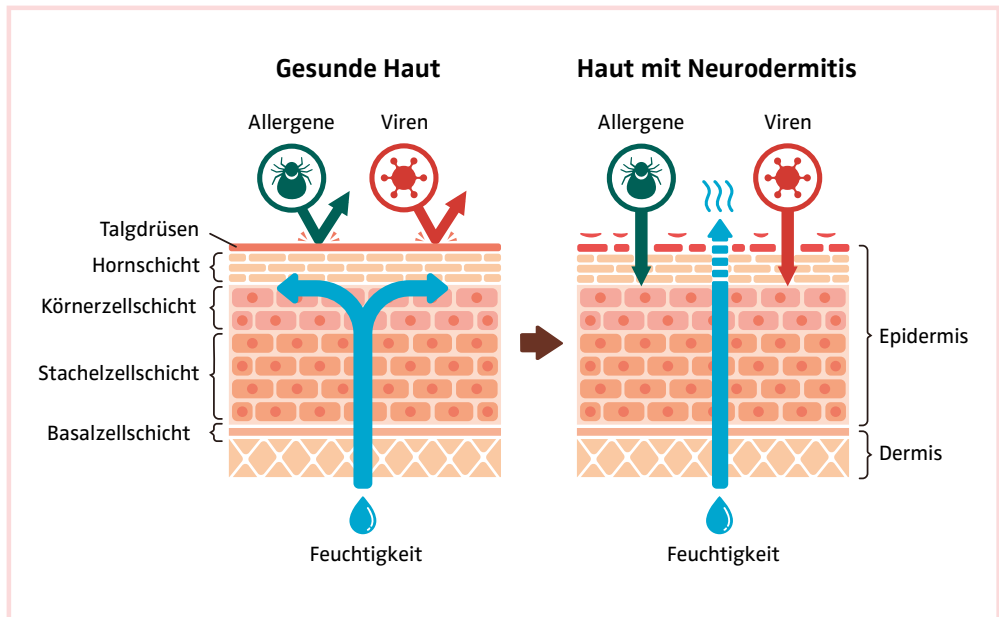
Neurodermitiserkrankungen haben in den letzten Jahrzehnten zugenommen.

Charakteristisch für Neurodermitis ist auch der schubartige Verlauf. Das heißt, auf akute Phasen mit starken Beschwerden folgen symptomfreie Perioden. Wie lange einzelne Schübe dauern und wie oft sie auftreten, ist sehr unterschiedlich. Zwischen den Schüben heilen die Wunden in der Regel ab, und die Haut kann sogar nahezu gesund erscheinen. Die zugrunde liegenden Entzündungsherde bestehen aber in der mittleren Hautschicht oftmals weiter. Sie können jederzeit wieder ausbrechen.

Im Kindesalter gehören Gesicht, Kopfhaut, Hände, Arme und Beine zu den am häufigsten betroffenen Körperstellen, bei Jugendlichen und Erwachsenen hingegen sind Ekzeme an Händen, Füßen, Arm- und Kniebeugen, Hals und Augenlidern typisch.

Auch wenn noch nicht alle Ursachen für eine Neurodermitis entschlüsselt wurden, so weiß man heute doch, dass es sich um ein Zusammenspiel verschiedener Faktoren handelt.

Bei Neurodermitis ist die Barrierefunktion der Haut gestört.



# GUT LEBEN MIT NEURODERMITIS – DAS SELBSTHILFE- PROGRAMM

Viele verschiedene Bereiche des Lebens wirken auf unsere Haut, und wir können diese selbst nachhaltig beeinflussen, um das Krankheitsbild Neurodermitis positiv zu verändern. Eckpfeiler sind die Themen Bewusstseinsstärkung, Ernährung, Hautpflege, Bewegung, Entspannung, ein guter Schlaf sowie die Psyche.

## Gute Gewohnheiten etablieren

Unser Alltag besteht aus vielen Gewohnheiten und wir treffen täglich – oftmals unbewusst – zahlreiche Entscheidungen in allen Lebensbereichen. Ob beruflich oder privat, jedes Verhalten kann in direkter Verbindung mit unserer Hautgesundheit stehen. Treiben wir regelmäßig Sport oder sitzen wir abends lieber vor dem Fernseher? Sorgen wir für eine gute Schlafqualität oder liegen wir mit Handy im Bett und bleiben viel zu lange wach? Geben wir unseren Kindern zum Trost Süßigkeiten oder spielen wir mit ihnen? Vielleicht vermuten wir es nicht auf den ersten Blick, aber diese vielen kleinen täglichen Entscheidungen bestimmen auch unsere Hautgesundheit. Körperliche Bewegung an der frischen Luft löst beispielsweise zahlreiche positive biochemische Prozesse in uns aus, die uns und unsere Haut gesund halten sowie der Psyche guttun. Und die richtige Ernährung kann Entzündungsprozesse im Körper reduzieren und den Hautaufbau fördern.

Dennoch fällt es uns oft schwer, unsere Lebensführung zu verändern, sogar dann, wenn die Lebensqualität durch eine Erkrankung wie Neurodermitis extrem eingeschränkt ist. Die Gründe dafür sind unterschiedlich. Häufig suchen wir bei Ausbruch eines Schubes zunächst nach schnellen Lösungen, die es uns erlauben, so weiterzumachen wie bisher. Das ist auch verständlich, denn die Herausforderungen in Alltag, Schule und Beruf werden bei den meisten in der Regel nicht weniger, sondern stetig mehr. Ändert man jedoch langfristig nichts an seinen Gewohnheiten, wird die eigentliche Ursache für die wiederkehrenden Entzündungen mit Juckreiz und offenen Hautstellen meist nicht behoben.

Viele Menschen wissen gar nicht, wie groß der Einfluss des Lebensstils auf den Verlauf ihrer Erkrankung ist. Oft unterschätzt wird beispielsweise die Heilkraft der Ernährung. Dabei kann ein Verzicht auf Süßigkeiten z. B. hilfreich sein, um die Hautentzündungen nicht weiter anzufeuern.



Möchten Sie Ihren Hautzustand nachhaltig verbessern, ist also ein erster wichtiger Schritt, grundsätzlich offen für Veränderungen zu sein. Ich bin davon überzeugt, dass jeder Betroffene es schaffen kann, seine Haut mit natürlichen Mitteln dauerhaft zu verbessern und – wie ich – sogar beschwerdefrei zu werden.

Jeder kann den Zustand seiner Haut auf natürliche Weise verbessern.

### **Äußere Einflüsse steuern unser Erbgut**

Wie sehr sich äußere Einflüsse dabei auf unsere Gene auswirken, untersucht die Epigenetik.

Wir kommen zwar mit einem festen Set an Genen auf die Welt, diese können jedoch ein- bzw. ausgeschaltet werden. Zahlreiche Forschungsergebnisse zeigen, dass anhaltende Änderungen der Lebensumstände zu Veränderungen der Gene führen – Faktoren wie Ernährung, Alkohol, Tabak, sportliche Aktivität, Stress oder auch Umweltbelastungen wie Schadstoffe in der Luft oder im Wasser können in diese epigenetischen Mechanismen eingreifen.

Eine ausgewogene Ernährung mit nährstoffreichen und vollwertigen Lebensmitteln hat dabei einen positiven Einfluss auf die Genexpression (exprimere = ausdrücken) und somit die Gesundheit. Forscher der Harvard T. H. Chan School of Public Health führten dazu eine umfassende Analyse auf Basis von 120.000 Datensätzen aus. Sie untersuchten Angaben zu Ernährung, körperlicher Aktivität, Körpergewicht, Rauchen und Alkoholkonsum.

Es zeigte sich, dass gesunde Gewohnheiten sich in allen fünf Bereichen auszahlten: Die betreffenden Menschen lebten im Schnitt 13 Jahre länger. Menschen ohne gesunde Gewohnheiten starben hingegen häufiger vorzeitig an Krebs oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Diese Erkenntnisse unterstützen die Annahme, dass durch eine konsequente Lebensführung mit einer gesunden, vollwertigen Ernährung, ausreichend Bewegung, Stressmanagement und erholsamem Schlaf, Krankheiten wie Neurodermitis abgewendet oder zumindest abgeschwächt werden können.

## Stoffwechselorgane gesund halten

Stoffwechselorgane wie der Darm und die Leber beeinflussen unsere Gesundheit maßgeblich und können zur Minderung von Symptomen der Neurodermitis beitragen, denn sie übernehmen in unserem Körper zahlreiche Funktionen, die wiederum einen großen Einfluss auf das Hautbild haben.

### Der Darm – unser Verdauungsorgan

Der menschliche Darm beherbergt sehr viele verschiedene Bakterien, Viren, Hefen und Protozoen. Der Lebensraum dieser Mikroorganismen ist das Mikrobiom. Inzwischen weiß man, dass in unserem Darm sogar mehr Bakterien leben als wir körpereigene Zellen haben! Der überwiegende Teil dieser unterschiedlichen Bakterien, die zusammen rund 1,5 bis zwei Kilo auf die Waage bringen, lebt in Harmonie mit unserem Körper.

Eine wichtige Aufgabe des Mikrobioms ist neben der Verdauung die Unterdrückung der Aktivität und des Wachstums von Krankheitserregern, was den Darm zu einem wichtigen Teil unseres Immunsystems macht. Mehr als 70 Prozent der Zellen, die für unsere Körperabwehr wichtig sind, befinden sich in der Darmwand. Das bedeutet auch: Sind die Bakterien des Mikrobioms nicht im Gleichgewicht, wird das Immunsystem beeinträchtigt. Mögliche Folgen davon sind Allergien und Hauterkrankungen (siehe auch Seite 14).

Industriell verarbeitete Lebensmittel, ein hoher Zucker- und Fettkonsum, wenige Ballaststoffe oder auch Medikamente und Stress können die bakterielle Besiedlung nachteilig verändern, die für uns guten Darmbakterien werden verdrängt. Wenn auch die Darmschleimhautbarriere derart angegriffen ist, dass unverdaute Substanzen oder schädliche Erreger in den Blutkreislauf gelangen können, spricht man vom durchlässigen Darm oder Leaky Gut Syndrom. Unser Immunsystem reagiert auf die Schad-

Sind die Bakterien des Mikrobioms nicht im Gleichgewicht, wird das Immunsystem beeinträchtigt.

stoffe im Körper mit Entzündungen und allergischen Prozessen.

Anders herum hat ein aus dem Gleichgewicht geratenes Mikrobiom zur Folge, dass oft nicht mehr ausreichend Nährstoffe aus der Nahrung aufgenommen werden können. Dies kann zu einer Unterversorgung mit für uns lebenswichtigen Nährstoffen führen, die sich unter Umständen im Hautbild widerspiegelt.

Zu den gesundheitsförderlichen Darmbakterien gehören z. B. Bifidobakterien und Lactobazillen, bekannt sind sie auch als probiotische Bakterien. Studien belegen, dass Probiotika in der Lage sind, unser Abwehrsystem so zu beeinflussen, dass bisher unverträgliche Nahrungsmittel, Blütenstaub oder Tierhaare toleriert werden – es also mithilfe der Probiotika nicht mehr zu allergischen Reaktionen kommt. Bei Atopikern wie Menschen mit Neurodermitis ist die Anzahl dieser Bakterien oft sehr niedrig.

**Ballaststoffreiche Lebensmittel dienen als Futter für unsere gesundheitsfördernden Bifidobakterien und Lactobazillen.**



Interessant ist in diesem Zusammenhang, dass sich das Darmmikrobiom beim Menschen erst ab dem vierten Lebensjahr stabilisiert – bei Babys und Kleinkindern ist das Immunsystem noch nicht vollständig ausgebildet. Wissenschaftler gehen davon aus, dass dies einer der Gründe sein kann, warum insbesondere Säuglinge und Kleinkinder an Neurodermitis erkranken. Stillen soll einen positiven Einfluss auf die Ausbildung des Mikrobioms haben.

Als bei mir Neurodermitis diagnostiziert wurde, warnte der Hautarzt meine Eltern zudem vor übertriebener Hygiene. Um mein Immunsystem zu stärken, sollte ich beim Spielen möglichst häufig mit Schmutz in Berührung kommen. Diese Hygienehypothese existiert bis heute. Studien belegen, dass beispielsweise Kinder, die auf einem Bauernhof aufwachsen, seltener an Allergien und Asthma erkranken.

### Die Leber – wichtige Entgiftungszentrale

Die Leber ist unser wichtigstes Stoffwechsel- und Entgiftungsorgan und daher von zentraler Bedeutung für Herz, Gehirn, Immunsystem, Verdauungstrakt und unsere Haut. Ohne eine funktionierende Leber kann der Mensch nicht leben. Sie übernimmt zahlreiche zentrale Aufgaben im Organismus und wird oft auch als Chemiefabrik des Körpers bezeichnet, denn sie baut Stoffe ab, um und auf. So ist sie beispielsweise am Stoffwechsel von Fetten, Kohlenhydraten und Eiweißen beteiligt. Außerdem produziert sie die Blutgerinnungsfaktoren und das C-reaktive Protein, ein Eiweiß, das bei entzündlichen Prozessen im Körper gebildet wird. Die Leber stellt aber auch Cholesterin her, das u. a. als Ausgangsstoff zur Bildung von Gallensäuren für die Fettverdauung benötigt wird, wie für die Bildung von Vitamin D und bestimmten Hormonen (z. B. dem Stresshormon Kortisol).

Darüber hinaus besitzt die Leber wichtige Speicherfunktionen: Sie lagert Fette sowie überschüssige Glukose – der wichtigste

Eine dauerhaft falsche Ernährung mit viel Fett, Zucker oder Alkohol kann die Leber nachhaltig schädigen.

Einfachzucker im Kohlenhydratstoffwechsel – ein, die sie bei Bedarf dem Körper wieder bereitstellt. Zudem werden die Vitamine A, B<sub>12</sub>, D, E und K sowie das Spurenelement Eisen in der Leber gespeichert.

Abwehrfunktionen gehören ebenfalls zu ihren Aufgaben, denn im Blut befinden sich nicht nur Nährstoffe, sondern auch Substanzen, die schädlich für unseren Organismus sein können und die herausgefiltert werden müssen. Hierzu gehören Pestizide, Kunststoffe, Ammoniak, krankheitserregende Keime, Schimmel, toxische Metalle oder Medikamente. Für unsere Leber bedeutet das Eliminieren dieser Stoffe Schwerstarbeit. Sie werden von ihr entweder zu unschädlichen Stoffen umgewandelt oder über die Nieren, den Darm, die Lunge oder die Haut ausgeschieden. An der Haut können sich Symptome wie Entzündungen oder Juckreiz bemerkbar machen. Allergien und Überreaktionen können erste Zeichen dafür sein, dass die Leber überfordert ist. Bei fortgeschrittenen Leberschäden kommt eine typische Gelbfärbung an Augen und Haut hinzu.

Da die Leber im Vergleich zu anderen Organen nicht über Nerven verfügt und schmerzunempfindlich ist, verlaufen Funktionsbeeinträchtigungen zu Beginn oft unbemerkt. Bis zu einem gewissen Grad kann sich die Leber selbst regenerieren. Erst nach einiger Zeit zeigen sich Symptome wie Müdigkeit, Konzentrationsstörungen, Reizdarmsyndrom, Hitzewallungen, Appetitverlust, Gewichtsveränderungen oder ein Druckgefühl im rechten Oberbauch.

Beeinträchtigungen der Leberfunktion bleiben oft lange Zeit unbemerkt.

## Eine hautgesunde Ernährung

Nährstoffreiche Lebensmittel bilden die Basis einer gesunden Ernährung.

Unsere Ernährung bildet eine wichtige Basis für eine gesunde Haut. Vor allem Lebensmittel aus pflanzlichen Quellen haben eine entzündungshemmende Wirkung und stärken unser Immunsystem. Auf meinem Speiseplan stehen daher frische, unverarbeitete Produkte, die vorwiegend pflanzenbasiert und weitestgehend frei von Zucker, dem Klebereiweiß Gluten und Zusatzstoffen sind. Viele meiner Nahrungsmittel sind sogenannte Superfoods, das sind besonders nährstoffreiche Lebensmittel, die einen sehr hohen Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen, Aminosäuren, sekundären Pflanzenstoffen und vielen weiteren wertvollen Stoffen aufweisen. Dazu gehören hauptsächlich Gemüse, Obst, Pilze, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen und Kerne, Vollkornprodukte, gute Pflanzenöle, Kräuter und Gewürze aus ökologischem Anbau. Ich verzichte fast gänzlich auf Fleisch- und Milchprodukte sowie Eier und Fisch. Dies mache ich einerseits aus ethischen Gründen, andererseits ist belegt, dass ein übermäßiger Konsum tierischer Produkte langfristig die Gesundheit beeinträchtigen kann. Außerdem trinke ich vorwiegend Wasser und Tee.

Einige gute Gründe sprechen dafür, dass Sie als Neurodermitiker möglichst auf tierische Produkte verzichten sollten. Ein hoher Fleischkonsum wird u. a. aufgrund seiner entzündungsfördernden Wirkung mit zahlreichen Krankheiten in Verbindung gebracht, darunter Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Rheuma und Diabetes Typ 2. Nicht ausgeschlossen werden können zudem Infektionen, die durch Massentierhaltung in der konventionellen Landwirtschaft vom Tier über das Produkt auf den Menschen übergehen können. Viele Tiere erhalten – zum Schutz vor Infektionen und zur Steigerung der Produktivität – auch eine Vielzahl verschiedener Medikamente. So erlauben Antibiotika eine Aufzucht auf engstem Raum. Hohe Kraftfuttergaben sowie der Ein-

satz von Wachstumshormonen wirken sich ebenfalls negativ auf die Gesundheit der Tiere aus. Fehlender Bewegungsraum in den Ställen oder noch immer erlaubte Anbindehaltung erzeugen Stresssituationen, was wiederum die Qualität des Fleisches, der Eier oder der Milch beeinträchtigen kann.



Viele Lebensmittel aus pflanzlichen Quellen haben eine entzündungshemmende Wirkung und stärken unser Immunsystem.



Wissenschaftliche Untersuchungen gehen davon aus, dass auch Fische, deren Verzehr von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) und der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) empfohlen wird, durch die Verschmutzung der Meere oder durch Zuchttechniken belastet sind.

### Die Selbstheilungskräfte unterstützen

Nahrungsbestandteile wie Kohlenhydrate, Eiweiße, Fette, Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe erfüllen im Körper zahlreiche Funktionen. Sie versorgen uns mit Energie, übernehmen regulatorische Aufgaben und fungieren als Boten- und Baustoffe für unsere Zellen. Das heißt, sie sind wichtig für die Zellerneuerung sowie zur Aufrechterhaltung sämtlicher Haut- und Körperfunktionen. Damit diese reibungslos ablaufen können, müssen alle Stoffe in ausreichender Menge vorhanden sein.

Viele Nährstoffe sind essenziell, also lebensnotwendig. Das bedeutet, wir müssen sie dem Körper regelmäßig über die Nahrung zuführen, weil er sie nicht selbst herstellen kann. Dazu gehören z. B. alle Vitamine, ausgenommen Vitamin D, das wir mithilfe des Sonnenlichtes selbst in der Haut bilden können und das genau genommen eine Hormon-Vorstufe ist.

Fehlen uns wichtige Nährstoffe, wird die Funktionalität unserer körperlichen Prozesse eingeschränkt und es kommt in der Folge zu einem Leistungs- und Energieabfall der Zellaktivität. Da unsere Haut einen hohen Nährstoffbedarf hat, ist auch sie besonders anfällig für eine Unterversorgung: Unausgewogene Ernährungsweisen und ein Fehlen wichtiger Nährstoffe können sich also negativ auf unsere Selbstheilungskräfte, die Hautfunktionen sowie das Hautbild auswirken.

Fehlen uns wichtige Nährstoffe, wird die Funktionalität unserer körperlichen Prozesse eingeschränkt.



## Eine schützende Pflege

Eine konsequente Pflegeroutine stabilisiert die Hautbarriere.

Bei Neurodermitis spielt die Pflege der Haut eine entscheidende Rolle – sowohl in akuten Phasen mit Entzündungen als auch in beschwerdefreien Zeiten. Eine konsequente Pflege kann erheblich zur Linderung der Symptome beitragen. So führt ein Mangel an hauteigenen Fetten, wie Ceramiden, zunehmend zu transepidermalemem Wasserverlust. Das bedeutet, dass vermehrt Feuchtigkeit aus der Haut entweichen kann. Die Folge sind Trockenheit und Risse, verbunden mit einer beeinträchtigten Schutzfunktion und Juckreiz. Ziel einer schützenden Pflege ist es daher, die Hautbarriere zu stabilisieren und zu stärken sowie den Feuchtigkeitsverlust auszugleichen. Dadurch wird auch das Eindringen von Allergenen und Reizstoffen erschwert und die Regeneration erleichtert. Außerdem werden Symptome wie Schuppenbildung, Risse und Juckreiz reduziert.

Ihre tägliche Hautpflege sollte sehr sanft und auf das Nötigste beschränkt sein. Das gilt für Erwachsene ebenso wie für Babys und Kinder mit atopischem Ekzem. Neue Pflegeprodukte sollten Sie zudem vor ihrer Verwendung an einer kleinen Hautstelle auf Verträglichkeit testen und beim Kauf darauf achten, dass weder Parfüm noch Duft- oder Farbstoffe enthalten sind, da solche Zusätze zu Irritationen führen können.

### Reinigung

Eine milde Reinigung bildet die Basis.

Grundsätzlich sollten für Gesicht und Körper milde Reinigungsprodukte verwendet werden, um die Haut nicht zusätzlich zu belasten. Es empfiehlt sich, seifenfreie, alkoholfreie und rückfettende Reinigungsprodukte zu wählen, denn normale Seifen können der geschädigten Haut wertvolle Fette entziehen und ihre Schutzbarriere dadurch noch mehr beeinträchtigen. Alkoholhaltige Produkte wie Desinfektionsmittel oder Gesichtstoner können die Haut besonders reizen.

Wasser sollte bei der Reinigung lauwarm – bis ungefähr 33 Grad Celsius – sein. Im Anschluss empfiehlt es sich, die Haut behutsam mit einem Frotteetuch abzutupfen. Um Keimbildung zu vermeiden, sollten Sie benutzte Handtücher nach wenigen Tagen auswechseln und bei mindestens 60 Grad waschen.

### **Lotionen, Cremes und Salben**

Bei Neurodermitis ist es oberstes Gebot, die Haut ständig mit Feuchtigkeit und Fett zu versorgen. Unmittelbar nach der Reinigung sollte daher das Eincremen erfolgen. Geeignet sind Produkte mit Inhaltsstoffen wie Panthenol, Ceramiden oder Hyaluronsäure, die feuchtigkeitsbewahrend und -spendend wirken. Wertvolle Lipide wie die Linol- und Gamma-Linolensäure oder Ceramide führen fehlende Fette zu. Ceramide können durch ihre besondere Struktur, die der unserer Haut ähnelt, eine Schicht bilden und der Schutzbarriere die ihr fehlenden Bausteine bereitstellen. Diese Stabilisierung und Stärkung sorgt für einen geringeren Feuchtigkeitsverlust und schützt die Haut vor Bakterien und reizenden Stoffen.

Ich verwende seit vielen Jahren Feuchtigkeitscremes mit Ceramiden der Marke CeraVe, die bei meiner Gesichts- und Körperpflege sehr gute Wirkungen erzielen. Spezialprodukte für Neurodermitiker bekommen Sie z. B. in Apotheken; sie enthalten oftmals entzündungshemmende und hautberuhigende Stoffe wie Allantoin, Panthenol, Dexpanthenol oder Bisabolol, die intensiven Juckreiz, Rötungen und Irritationen reduzieren. Einige Beispiele sind die Pflegelinien von Physiotope, Eucerin und La Roche Posay, die sich auf jeweils unterschiedliche Hautzustände spezialisiert haben.

Die Auswahl der richtigen Pflege hängt immer von Ihrem individuellen Hautzustand ab. Nässt die Haut beispielsweise während eines aktiven Schubs, empfiehlt es sich, eine Pflege auf Wasserbasis zu verwenden, denn Wasser hat einen kühlenden, trock-

nenden Effekt und lindert den Juckreiz. Fettreiche Cremes oder Salben würden einen Wärmestau verursachen und die Entzündungen zusätzlich fördern.

Bei trockener Haut mit intakter Schutzbarriere – und bei nicht zu warmem und schwülem Wetter – empfiehlt sich eine fettreiche Wasser-in-Öl-Emulsion (wenig Wasser in viel Öl), die die Haut weich und geschmeidig macht.

Übrigens: Da sich zahlreiche Bakterien oder Pilze an unseren Händen befinden können, sollten Sie nie direkt mit den Fingern in einen Cremetiegel greifen. Mikroorganismen können sich vermehren und bei beeinträchtigter Hautbarriere Infektionen auslösen. Mit einem Spatel zur Entnahme der Creme ist das Problem aber schnell gelöst.

### **Parfüm trotz Neurodermitis?**

Sie müssen nicht auf Parfüm verzichten, doch sollte es keinesfalls direkt auf die Haut aufgesprüht bzw. aufgetragen werden. Der in den Produkten enthaltene Alkohol trocknet die Haut aus und kann zellschädigend wirken. Außerdem können Duftstoffe wie ätherische Öle oder chemische Substanzen reizen.

Wenn Sie nicht auf Düfte verzichten möchten, ist es besser, wenn Sie diese auf die Kleidung aufsprühen. In diesem Fall sollten Sie darauf achten, dass der Duft keine Flecken hinterlässt.



**Oberstes Gebot bei Neurodermitis: die ständige Versorgung der Haut mit Feuchtigkeit und Fett.**

## Register

- Alkohol 71 f
- Allergene 15
- Allergien 15, 19
- Amaranth 48
- Aromatherapie 115 f
- Arzneimittelbehandlung 20
- Atmung 112
  
- Basenbäder 102 f
- Basilikum 59
- Begleiterkrankungen 18
- Bewegung 105 ff
- Bockshornkleesamen 64
- Bohnen 46 f
- Brennnessel 60
- Buchweizen 49
  
- Calcineurin-Inhibitoren 21
- Ceylon-Zimt 64 f
- Chiasamen 53 f
- Creme 99 f
  
- Darm 30 ff
- Dill 60
  
- Eiweiße, tierische 72 ff
- Entspannung 109 ff
- Erbsen 47
- Erdmandeln 54
- Ernährung 34 ff
- Ernährung, entzündungshemmende 38 f, 78 ff
- Fasten 74 ff
- Flohsamen 54
- Flüssigkeit 67 f
- Fruktose 43
  
- Gemüse 40 ff
- Genetische Veranlagung 13
- Gewürznelke 65
  
- Hafer 50
- Hanfsamen 54 f
- Haut, Aufbau 8
- Haut, Funktion 8
- Haut, Reinigung 98 f
- Haut, trockene 16
- Hautpflege 98 ff
- Hirse 51
- Histamin 42
- Hülsenfrüchte 45 f
- Hyposensibilisierung 19
  
- Ingwer 65 f
  
- Juckreiz 11, 109 f, 123
  
- Kichererbsen 47
- Knoblauch 66
- Koriander 61
- Kortison 20
- Kräuter 59 ff
- Kuraufenthalt 19
- Kürbiskerne 56
- Kurkuma 66 f

- Lebensmittel, zu meidende 68 ff  
Lebensmittel, entzündungshemmende  
38 ff  
Leber 32 f  
Leinsamen 55  
Linsen 47
- Magnesium 97  
Mandeln 56  
Massagen 115  
Meditation 113  
Mikrobiom 17  
Moringa oleifera 61  
Nachtkerzen- und Borretschöl 95
- Nahrungsergänzungsmittel 94 ff  
Neurodermitis, Ursachen 10  
Neurodermitis-Tagebuch 19  
Nitratgehalt 42  
Nüsse 51 ff
- Obst 40 ff  
Oregano 62
- Paranüsse 56  
Petersilie 62  
Pflanzenöle 57 f  
Pilze 44  
Probiotika 96  
Progressive Muskelentspannung 114 f  
Provokationsfaktoren 14  
Psyche 123 ff
- Quinoa 51
- Rezeptideen 82 ff  
Rosmarin 62
- Sauna 105  
Schlaf 117 ff  
Selbstheilungskräfte 36  
Sonnenblumenkerne 56  
Sonnenschutz 103 f  
Stoffwechselorgane 30  
Stress 16
- Tee 115 f  
Therapie, nicht-medikamentöse 18  
Thymian 64
- UV-Lichttherapie 19
- Vitamin B12 97  
Vitamin D 95  
Vollkorn 47 f
- Walnüsse 57  
Weißmehlprodukte 71
- Zink 97 f  
Zucker 68 ff  
Zwiebel 67

# Pflanzliche Kraftpakete für die Gesundheit



Stand 2021... Änderungen vorbehalten.

- Microgreens besitzen bis zu 40 Mal mehr Vitalstoffe als die ausgewachsene Pflanze
- 29 Microgreens im Porträt: ganz einfach zu Hause anbauen, zur Stärkung und bei Krankheiten und Beschwerden einsetzen
- Die Autor\*innen haben alle relevanten wissenschaftlichen Studien über Microgreens ausgewertet

Anne Wanitschek/Sebastian Vigl

## Gesund mit Microgreens

160 Seiten, Softcover

15,5 x 21,0 cm

ISBN 978-3-8426-2974-5

€ 19,99 (D) / € 20,60 (A)

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

**humboldt**

...bringt es auf den Punkt.

# Mehr Gelassenheit in einer lauten Welt



- Für alle, die durch Stille zu mehr Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit finden wollen
- Ruheinseln im Alltag schaffen und mehr Gelassenheit finden
- Mit 11 einfachen und effektiven Anregungen, um nach einem stressigen Tag zur Ruhe zu kommen

Dr. Christoph Augner

## **In der Ruhe liegt deine Kraft**

172 Seiten, Softcover

14,5 x 21,5 cm

ISBN 978-3-8426-3040-6

€ 19,99 (D) / € 20,60 (A)

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

**humboldt**

...bringt es auf den Punkt.



**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de/> abrufbar.

**ISBN 978-3-8426-2996-7 (Print)**

**ISBN 978-3-8426-2997-4 (PDF)**

**ISBN 978-3-8426-2998-1 (EPUB)**

**Abbildungen:**

*Titelmotiv:* Shutterstock / Subbotina Anna, Kittichai

*Stock.adobe.com:* Sergey: 6/7; bilderzweig: 9; bit24: 31; sveta\_zarzamora: 35; Vladislav

Nosik: 38; valya82: 44; Maryna Osadcha: 49; nadianb: 52; KMNPhoto: 58; Natalia

Klenova: 63; almaje: 70; irinagrigorii: 77; juliamikhaylova: 81; petrgrgskov: 86;

Vaaseenaa: 89; JPC-PROD: 96; GreenArt: 101; tstock: 102; pavkis: 107; Dmytro

Flisak: 110; Lumixera: 16; Vera: 121; New Africa: 125;

*iStockphoto.com:* Barks\_japan: 12

*Shutterstock:* Kittichai: 26

Originalausgabe

© 2021 humboldt

Die Ratgebermarke der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

[www.humboldt.de](http://www.humboldt.de)

[www.schluetersche.de](http://www.schluetersche.de)

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde in diesem Buch die männliche Form gewählt, nichtsdestoweniger beziehen sich Personenbezeichnungen gleichermaßen auf Angehörige des männlichen und weiblichen Geschlechts sowie auf Menschen, die sich keinem Geschlecht zugehörig fühlen.

Autorin und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus in diesem Buch vorgestellten Erfahrungen, Meinungen, Studien, Therapien, Medikamenten, Methoden und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen. Insgesamt bieten alle vorgestellten Inhalte und Anregungen keinen Ersatz für eine medizinische Beratung, Betreuung und Behandlung.

Etwaige geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Daraus kann nicht geschlossen werden, dass es sich um freie Warennamen handelt.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Pepe Peschel, pepe die redaktion für gesundheit & medizin, München

Layout: Groothuis, Lohfert, Consorten, Hamburg

Covergestaltung: Zero, München

Satz: Die Feder, Konzeption vor dem Druck GmbH, Wetzlar

Druck und Bindung: Gutenberg Beuys Feindruckerei GmbH, Langenhagen

Juliane Richter ist Dipl.-Betriebswirtin (FH) und Marketingexpertin mit langjähriger Erfahrung in der Kosmetik- und Nahrungsergänzungsmittelindustrie. Zusammen mit einem Team aus Wissenschaftlern entwickelt sie zahlreiche Gesundheits- und Hautpflegeprodukte. Auch aufgrund ihrer eigenen Neurodermitis-Erkrankung beschäftigt sie sich intensiv mit Hautpflege und Ernährung und begann, bewusstere, ihrer Haut zuträglichere Entscheidungen zu treffen, wodurch sie nun seit vielen Jahren beschwerdefrei ist. Mit ihrem Wissen möchte sie Betroffene auf ihrem Weg zu einer gesunden und schönen Haut begleiten.



## Ganzheitlich und natürlich gegen Neurodermitis

Zur Behandlung von Neurodermitis empfehlen Ärzte meist Lichttherapien, Auslassdiäten, juckreizstillende Medikamente oder den Einsatz von entzündungshemmendem Kortison. Viele dieser Maßnahmen haben jedoch Nebenwirkungen und eignen sich nicht für eine langfristige Anwendung. Dass es auch anders geht, zeigt Juliane Richter, die selbst unter schwer ausgeprägten Entzündungen und damit einhergehenden Schlafstörungen litt, in diesem Ratgeber: Mit einer hautgesunden Ernährung, schützender Pflege, Bewegung, Entspannung und guter Selbstfürsorge können Entzündungen nachhaltig gemindert, der natürliche Hautstoffwechsel unterstützt und wiederkehrende Schübe gemildert oder sogar unterbunden werden. Das erprobte Selbsthilfeprogramm unterstützt zudem die Leistungsfähigkeit – und sorgt dafür, dass Sie sich endlich wieder in Ihrer Haut wohlfühlen!

### Das spricht für dieses Buch:

- Die Autorin ist dank ihres Selbsthilfeprogramms seit vielen Jahren beschwerdefrei.
- Eine ganzheitliche Behandlungsmethode, die Sie dazu befähigt, bewusst Entscheidungen zu treffen, die Ihre Hautgesundheit fördern.

[www.humboldt.de](http://www.humboldt.de)

ISBN 978-3-8426-2996-7



9 783842 629967

19,99 EUR (D)

**Das erprobte Selbsthilfeprogramm zur nachhaltigen Reduktion von Hautentzündungen und für mehr Lebensqualität.**