

Reformhaus

Ratgeber

Natürlich

gesund

leben.

Neurodermitis



Der Ratgeber
wird vom
Zentralverband
der Ärzte für
Naturheilverfahren
e. V. empfohlen

RATGEBER NEURODERMITIS

Neurodermitis ist heute eine der häufigsten Hauterkrankungen. In Deutschland sind etwa vier bis sechs Prozent der Erwachsenen und 15 bis 20 Prozent der Kinder zumindest zeitweise betroffen. Zur Entstehung tragen viele Faktoren bei: Veranlagung, Allergene in der Nahrung und in der Umwelt, aber auch psychische Einflüsse. Wenn Auslöser und Verstärker der Neurodermitis erst einmal gefunden sind, lassen sie sich auch beeinflussen. Dieser Ratgeber informiert über Wissenswertes rund um das Thema Neurodermitis und gibt Hilfestellung für den Alltag – damit die Hauterkrankung gelindert und eine Verlagerung hin zu Asthma oder Heuschnupfen vermieden werden kann.

Impressum

Text: Andrea Giese-Seip ● Rezepte: Marlis Weber, Sigrid Siebert ● Redaktion: Doris Eschenauer
Grafik: Ulrike Timmann ● © neuform ReformhausMarketing GmbH, Ernst-Litfaß-Straße 16,
19246 Zarrentin ● 2. Auflage 2008

Inhalt

Wissenswertes	04
• Symptome	
• Diagnose	
Auslösende und verstärkende Faktoren	07
• Ernährung	
• Umwelt	
• Psyche	
• Kleidung	
Unterstützende Maßnahmen	20
• Hautpflege	
• Naturheilverfahren	
Rezepte und Tipps	23
Weitere Informationen	29

Alle Ratschläge wurden mit größter Sorgfalt erarbeitet und geprüft.
Eine Gewähr kann jedoch nicht übernommen werden.
Dieser Ratgeber ersetzt nicht den Besuch bei einem Arzt.

WISSENSWERTES

Der Begriff Neurodermitis stammt aus dem Griechischen und bedeutet „Hautentzündung, die durch das Nervensystem beeinflusst wird“. Die Hauterkrankung ist nicht neu, sondern bereits seit 1881 bekannt. Damals glaubten die Ärzte, die Hautveränderungen würden durch eine Nervenentzündung ausgelöst und gaben ihr den Namen Neurodermitis.

Heute weiß man es besser: Die Neurodermitis beruht auf einer erblichen Neigung des Immunsystems, überempfindlich auf verschiedene Stoffe zu reagieren. Diese Anlage wird als Atopie bezeichnet. Sie kann sich an der Haut und an der Schleimhaut der Atemwege und des Verdauungstraktes äußern, also überall dort, wo der Körper mit seiner Umwelt in Kontakt kommt. Atopiker neigen zu folgenden Erkrankungen: Neurodermitis, Heuschnupfen, allergischem Asthma und Nahrungsmittelallergien.

Eine Neurodermitis kann grundsätzlich in jedem Lebensalter zum Ausbruch kommen. Oft tritt sie bereits im Säuglingsalter auf. Es konnte eindeutig nachgewiesen werden, dass Neurodermitis familiär gehäuft vorkommt. Haben beide Eltern eine atopische Erkrankung, liegt das Erkrankungsrisiko für das Kind bei 60 bis 80 Pro-

zent. Bringt nur ein Elternteil diese Überempfindlichkeit mit, liegt das Risiko zwischen 20 und 40 Prozent. Personen, die zu Neurodermitis neigen, haben auffallend häufig eine doppelte Unterlidfalte, eine starke Verdünnung der Augenbrauen nach außen und eine starke Handlinienzeichnung. Hinter den Ohrläppchen und an den Mundwinkeln ist die Haut oft besonders trocken und rissig.

Bei bis zu 60 Prozent der Kinder klingt eine Neurodermitis nach dem Kleinkindalter ab, etwa 70 Prozent der Kinder sind bis zur Pubertät frei von Symptomen. Leider tritt jedoch bei vielen ein so genannter Etagenwechsel ein. Die Betroffenen haben in späteren Jahren dann zwar nicht mehr mit entzündlichen Hautveränderungen zu kämpfen, entwickeln dafür aber Heuschnupfen oder Asthma.

Viele verschiedene Faktoren kommen als Ursachen, Auslöser und Verstärker einer Neurodermitis in Frage. Vor allem die genetische Veranlagung, Allergene (z. B. einzelne Lebensmittel, Tierhaare, Schimmelpilze, Pollen, Hausstaubmilben) und psychische Faktoren führen zu den entzündlichen Hautveränderungen. Da sich die Intensität dieser Einflüsse ändert, verläuft die Neurodermitis oft in Schüben. Es

kann über Wochen und Monate hinweg Zeiten geben, in denen die Haut frei von Symptomen ist.

Symptome

Die Neurodermitis weist einige typische Merkmale auf, die sie von anderen Hauterkrankungen unterscheidet.

Rötungen, Ekzeme

Je nach Alter zeigt sich die gerötete, trockene und schuppige Haut an typischen Stellen: Bei Säuglingen bevorzugt im Gesicht, am Hals sowie an Armen und Beinen, bei älteren Kindern und Erwachsenen mehr in den Ellenbeugen, den Kniekehlen, am Hals und am Nacken sowie an den Handgelenken (Beugeekzem). Im akuten Stadium, das heißt bei einer frischen Entzündung, kann die Haut nässen. Besteht die Entzündung über längere Zeit, führt sie zu einer Vergrößerung der Hautstruktur. Die Haut wirkt dann an den betroffenen Partien dicker und „älter“.

Juckreiz

Der oftmals unerträgliche Juckreiz ist eine besonders quälende Begleiterscheinung der Neurodermitis. Manch-

mal wird der Juckreiz auch als der „kleine Bruder des Schmerzes“ bezeichnet. Nicht selten ruft er regelrechte Kratzattacken hervor, die Betroffenen kratzen so lange, bis die Haut zu bluten beginnt. Viele verspüren aber trotz Schmerzen nach einer Juck- und Kratzattacke eine gewisse Erleichterung. Dies liegt daran, dass der juckreizauslösende Entzündungsstoff in der Haut (Histamin) im wahren Sinne zunächst „erschöpft“ ist. Bis sich der Teufelskreis aus Juckreiz, Kratzen, Schmerz, Entspannung bzw. Erschöpfung erneut aufbaut.

Eine Erkrankung, viele Namen

Die Neurodermitis wird auch als

- atopisches Ekzem
- endogenes Ekzem
- atopische Dermatitis oder
- Neurodermitis atopica bezeichnet.

Atopisch bedeutet dabei „überempfindlich“, das Wort Ekzem „ich brenne“. Endogen heißt „von innen“.

Diagnose

Um Auslöser und Verstärker einer Neurodermitis festzustellen sind in der Regel mehrere Schritte erforderlich. Zunächst wird die Krankengeschichte erforscht, d. h. eine **Anamnese** erstellt.

Bluttests geben Aufschluss darüber, ob allergische Prozesse vorliegen.

Hauttests können zur Eingrenzung der Allergene eingesetzt werden (bei Kindern unter fünf Jahren wird von Hauttests wegen des belastenden Juckreizes

abgeraten). Allerdings liefern Haut- und Bluttests nur bei echten Allergien eindeutige Ergebnisse. Sie versagen bei den so genannten Pseudoallergien, das sind allergieähnliche Reaktionen, die sich nur sehr schwer nachweisen lassen, und anderen Unverträglichkeiten.

Letztlich kann allein das Meiden von Allergenen Symptome abklingen lassen und dadurch auf Provokations- bzw. **Verträglichkeitstests** vorbereiten. Dadurch können die auslösenden Faktoren so genau wie überhaupt möglich bestimmt werden.

AUSLÖSENDE UND VERSTÄRKENDE FAKTOREN

Seit einigen Jahrzehnten beobachten Mediziner eine stetige Zunahmetendenz von Neurodermitis bei Kindern im ersten und zweiten Lebensjahr, aber auch bei älteren Menschen. Die Zusammenhänge sind oft recht undurchsichtig und widersprüchlich. Mittlerweile geht man davon aus, dass sowohl ganz spezielle Schadstoffe (z.B. Autoabgase) als auch die generelle Veränderung des Lebensstils und der Wohnverhältnisse in einer modernen westlichen Gesellschaft Neurodermitis und Allergien begünstigen.

Bekannt ist, dass die Ernährung bei Neurodermitis im Kindesalter eine große Rolle spielt, bei Erwachsenen eine nicht ganz so große, hier sind eher Umweltfaktoren und psychische Aspekte die Auslöser und Verstärker einer Hautverschlechterung. Übertriebene Hygiene, radikale Einschränkungen beim Essen und zu viel Vorsicht sind ebenso fehl am Platz wie das Gegenteil. Es kommt vielmehr auf das „Fass-Prinzip“ an: Irgendwann bringt ein Tropfen das Fass zum Überlaufen.

„Man sollte versuchen, möglichst viele Tropfen abzufangen, bevor sie das Fass füllen können.“

Ernährung

Ob Lebensmittel Neurodermitis auslösen bzw. verstärken können oder nicht, wird nach wie vor diskutiert. Einig ist man sich jedoch darüber, dass Nahrungsmittelunverträglichkeiten ein bedeutender Neurodermitis-Faktor bei Kleinkindern sind.

Wenn in der Familie bereits Allergien oder Neurodermitis aufgetreten sind, wird den Müttern daher empfohlen, ihr Kind mindestens sechs Monate voll zu stillen. So kommen die Kinder möglichst spät mit „körperfremden“, allergieauslösenden Eiweißen in Kontakt. Außerdem erhalten sie über die Muttermilch schützende Substanzen, die das Immunsystem und die Darmflora günstig beeinflussen. Sofern Stillen nicht möglich ist, sollte eine „hypoallergene“ Babynahrung, erkennbar an den Buchstaben H. A., gefüttert werden. Sind Säuglinge bereits an Neurodermitis erkrankt, ist eventuell eine stark hydrolysierte Milch erforderlich (möglicherweise liegt dann eine Kuhmilchallergie vor).

Die Einführung der Beikost erfolgt am besten nur sehr langsam, pro Woche genügt ein neues Lebensmittel. Im Grunde entspricht das Füttern fester Nahrung bei Kleinkindern einer Such-

diät. Als erster Brei empfiehlt sich ein Gemüse-Brei aus Pastinake oder Kürbis. Auch Zucchini, Kartoffeln oder Brokkoli sind verträgliche Gemüsesorten. Nach und nach können andere Gemüse und Öl ausgetestet werden, bevor dann ca. im 8. Monat das erste Getreide, am günstigsten sind Reis- oder Hirseflocken, in den Speiseplan aufgenommen wird. Mit diesen Flocken lassen sich auch vegetarische Gemüsebreie zubereiten, die Zugabe von etwas verträglichem Obstsaft erhöht die Eisenverfügbarkeit. Ansonsten eignen sich Fleischsorten wie Pute, Huhn oder Rind aus biologischer Erzeugung. Für Obstbreie sind Birnen oder Bananen empfehlenswert. Milchbrei sollte frühestens ab dem 9. Monat gefüttert werden. Er wird zweckmäßigerweise mit Muttermilch oder H. A.-Nahrung zubereitet. Weitere Hinweise finden sich in der Broschüre „*Säuglinge und Kinder*“, ebenfalls in der Ratgeberreihe veröffentlicht.

Ist das Kind ein Jahr alt, können glutenhaltige Getreide wie Hafer oder Dinkel gefüttert werden, auch die Verträglichkeit von Kuhmilch kann nun getestet werden. Mit Eiern, Fisch und Nüssen (außer Mandeln) wartet man bei erblich vorbelasteten Kindern lieber noch bis zum zweiten Geburtstag.

Weglassen und provozieren

Bei Erwachsenen lassen sich die im Einzelfall relevanten Ernährungseinflüsse leider sehr schwer ausfindig machen. Endgültige Sicherheit über die Verträglichkeit von Lebensmitteln gibt es erst, wenn alle verdächtigen Lebensmittel zunächst aus der Ernährung ausgeschaltet und dann Schritt für Schritt wieder eingeführt werden.

Für diese Vorgehensweise gibt es verschiedene Namen: Such-, Auslass-, Eliminationsdiät sind einige davon. Gemeinsam ist diesen Methoden, dass nach und nach ausgetestet wird, welches Getreide oder Obst, welches Gemüse oder Fleisch, welche Gewürze oder Lebensmittelzusatzstoffe einen Neurodermitisschub provozieren oder allergische Reaktionen verursachen. Meist beginnt die Testung mit einer Phase der Allergenausschaltung, d.h. der Speiseplan besteht aus nur wenigen, unverdächtigen Lebensmitteln. In bestimmten Abständen werden dann „neue“ Nahrungsmittel hinzugefügt und jeweils die Hautreaktion beobachtet.

Von entscheidender Bedeutung ist dabei ein systematisches und konsequentes Vorgehen, auch wenn der Weg recht mühsam sein kann. Denn es gibt

keine für jeden Neurodermitiker gültige Liste mit Lebensmitteln, die er verträgt bzw. nicht verträgt. Nahrungsmittel, die von dem einen problemlos toleriert werden, können beim anderen heftigen Juckreiz auslösen. Es empfiehlt sich, Rat und Hilfe bei geschulten Ernährungsberatern zu suchen. Gute Unterstützung bieten ambulante oder stationäre Schulungsprogramme, in denen unter anderem spezielles Ernährungswissen für Neurodermitiker vermittelt wird (s. Adressen S. 29).

Hilfestellung kann darüber hinaus der *Einkaufsführer für Allergiker* geben, gegen Schutzgebühr im Reformhaus® erhältlich. Diese Liste erleichtert u. a. die Auswahl milch-, ei-, gluten-, hefe-, nuss- und sojafreier sowie selleriefreier Reformhausprodukte.

Dennoch gibt es bestimmte Lebensmittel, die von vielen Neurodermitis-kranken erfahrungsgemäß gut vertragen werden und andere, die häufig zu Problemen führen. Die folgende Zusammenstellung verträglicher und unverträglicher Lebensmittel erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und kann selbstverständlich im Einzelfall variieren.

Im Rezeptteil ab Seite 23 finden Sie allergenarme Gerichte mit Lebensmitteln, die von vielen Neurodermitikern vertragen werden.

Meist gut verträgliche Lebensmittel

- ▷ Reis, Mais, Hirse, Hafer, Dinkel, Buchweizen, Amaranth, Quinoa
- ▷ Milchprodukte von Ziege, Schaf
- ▷ evtl. Sojaprodukte
- ▷ Fleisch von Rind, Pute, Huhn, Lamm
- ▷ Blattsalate, Blumenkohl, Bohnen, Brokkoli, Erbsen, Kartoffeln, Kohlrabi, Kürbis, Linsen, Mangold, Pilze, Rosenkohl, Rotkohl, Rote Bete, Salatgurken, Spargel, Spinat, Weißkohl, Wirsing, Zucchini
- ▷ Süße Apfelsorten, Bananen, Birnen, Heidelbeeren, Mango, Wassermelonen
- ▷ milchfreie Reformhausmargarine, Sauerrahmbutter, kaltgepresstes unraffiniertes Pflanzenöl (außer Nussöl), ungehärtetes Kokosfett
- ▷ Samen: Cashew-, Sonnenblumenkerne, Mandeln, auch Mandelmus
- ▷ Mineralwasser, Brennnessel-, Melissen- oder Brombeerblätterttee, Reis-Drink
- ▷ Außerdem: Reiswaffeln, eifreie Nudeln, vegetabile Pasteten ohne Milch und/oder Ei, pflanzliche Bindemittel wie Bindino sowie Mais- oder Pfeilwurzelstärke, Würzen ohne Hefe bzw. ohne Gewürze (Frugola), in geringen Mengen Fructose (flüssiger Obstzucker)

Eher schlecht verträgliche Lebensmittel

- Weizen, Roggen
- Kuhmilch und -produkte
- Hühnerei
- Fisch, Schweinefleisch
- Knoblauch, Möhren, Paprika, Sauerkraut, Sellerie, Tomaten, Zwiebeln
- Erdbeeren, Johannisbeeren, Kiwis, Pfirsiche, Rhabarber, Stachelbeeren, Zitrusfrüchte
- Süßrahmbutter, Sahne
- Nüsse und Erdnüsse
- Alkohol, Kaffee, schwarzer Tee
- Außerdem: Kräuter, Gewürze, Essig, Zucker, Honig

Säure-Basen-Gleichgewicht

Führende Neurodermitisexperten raten dazu, nicht nur die als unverträglich erkannten Lebensmittel zu meiden, sondern sich gleichzeitig säurearm bzw. basenreich zu ernähren. Basenreiche Lebensmittel sind zum Beispiel fast alle Gemüse und Früchte, Sonnenblumenkerne, Hirse, Amaranth und verschiedene Tees. Zucker und Weißmehlprodukte dagegen gehören zu den Säurebildnern. Inzwischen ist bekannt, dass Säure und säurebildende Stoffe eine verstärkende Rolle bei der Entzündung der Haut spielen. Aus diesem

Grund sollten isolierte Zucker und damit hergestellte Süßigkeiten zunächst konsequent gemieden werden. Je höher die Zuckermenge in der Ernährung ist, desto größer ist die Gefahr einer Übersäuerung. Dies heißt allerdings nicht, dass für immer auf Süßes verzichtet werden muss. Zum einen gibt es schmackhafte Alternativen, z. B. verträgliches Obst und Trockenobst, Vollfruchterzeugnisse wie Mango, zum anderen kann man nach einer gewissen Auslasszeit Süßungsmittel wie Honig, Vollzucker oder Frutlose in geringen Mengen wieder neu einsetzen. Erfahrungen zeigen: Verzichtet man vier bis acht Wochen auf isolierten Zucker, hat sich in der Regel das Geschmacksempfinden so verändert, dass weniger süße Lebensmittel plötzlich auch süß schmecken. Spezielle Mineralstoffprodukte (Basenmischungen) tragen dazu bei, das Säure-Basengleichgewicht zu erhalten bzw. wieder herzustellen.

Im Übrigen muss nicht jeder Neurodermitiker zeitlebens eine Diät einhalten. Diätempfehlungen sind im Kindesalter nur für ein bis zwei Jahre gültig. Danach muss überprüft werden, ob die Unverträglichkeit noch besteht. Für Erwachsene und bestimmte Nahrungsmittel (z. B. Fisch, Erdnüsse) gelten etwas längere Abstände.

Zusatzstoffe und Qualitätsaspekt

Zu einer gesunden Ernährungsweise gehört es, Wert auf gute Qualität bei der Lebensmittelauswahl zu legen. Frische Lebensmittel bzw. eine schonende und möglichst werterhaltende Verarbeitung liefern ein Optimum an lebenswichtigen Nähr- und Wirkstoffen. Produkte mit Lebensmittelzusatzstoffen wie zum Beispiel künstliche Farbstoffe, chemisch-synthetische Konservierungsmittel oder Nitritpökelsalz sind überflüssig und insbesondere bei Neurodermitis nicht empfehlenswert, weil sich die hohe Sensibilität des Neurodermitikers häufig auch in der Reaktion auf Lebensmittelzusatzstoffe zeigt. Die meisten Zusatzstoffe sind in Fertigprodukten enthalten. Daher ist es ratsam, hauptsächlich Grundnahrungsmittel zu kaufen und diese selbst zuzubereiten.

Es empfiehlt sich außerdem, beim Einkauf auf die Kennzeichnung zu achten, etwa bei Pflanzenölen auf kaltgepresste und nicht raffinierte Qualität. Soweit verfügbar, sollten Lebensmittel aus ökologischem Anbau ausgewählt werden. Für sämtliche Reformhaus-Produkte mit dem neuform-Zeichen sind keine gentechnisch veränderten Rohstoffe oder radioaktive Bestrahlung zugelassen. Künstliche Farbstoffe und

Aromen oder chemisch-synthetische Konservierungsmittel sind nicht enthalten. Die erlaubten Zusatzstoffe sind vorrangig natürlichen Ursprungs.

Darmflora

Der Darm bildet die größte Grenzfläche zwischen Körper und Umwelt, physiologische Bakterien schützen den Organismus vor Infektionen, indem sie krankmachende Eindringlinge verdrängen. Ist diese Darmflora intakt, bietet die Schleimhaut einen ausreichenden Schutz gegen Krankheitserreger. Anders sieht es aus, wenn das Gleichgewicht der Bakterien aus dem Lot geraten ist. Fehlbesiedlungen mit ungünstigen Bakterien oder Pilzen können zu Funktionsstörungen wie Verstopfung, Durchfall, Koliken oder Blähungen führen. Auch das Immunsystem kann in Mitleidenschaft gezogen sein, was wiederum Auswirkungen auf allergische Erscheinungen hat. Viele naturheilkundlich orientierte Ärzte und Heilpraktiker sind der Ansicht, dass eine gestörte Bakterienbesiedlung des Darmes an der Entstehung chronischer Hauterkrankungen, also auch der Neurodermitis, beteiligt ist. Vor allem wenn Nahrungsmittel als Auslöser vermutet werden, empfehlen sie daher eine Sanierung des Darmes, d. h. Verdrängung oder Abtötung uner-

wünschter Keime und Gabe physiologischer Darmbakterien. Allerdings profitiert nicht jeder Neurodermitis-Kranke von einer Darmsanierung. Fest steht, dass Antibiotika sich häufig ungünstig auf die Darmbesiedlung auswirken. Treten zusätzlich Blähbäuche, kolikartige Schmerzen, Durchfälle oder Verstopfungen auf, sollte eine Stuhlanalyse Aufschluss darüber geben, ob eventuell eine Darmsanierung in Form einer mikrobiologischen Therapie notwendig ist.

Unterstützend für eine (noch oder wieder) gesunde Darmflora empfiehlt sich eine Ernährung, die viele prebiotische Ballaststoffe enthält, das sind unverdauliche Nahrungsbestandteile, die das Wachstum erwünschter Darmbakterien fördern. Prebiotische Ballaststoffe sind zum Beispiel Inulin oder Oligofruktose. Probiotische Produkte mit günstigen Bakterienstämmen, die sich im Darm ansiedeln können, sind ebenfalls hilfreich. Fragen Sie danach in Ihrem Reformhaus®.

Nahrungsergänzung

Viele Neurodermitiker sind bei der Lebensmittelauswahl zunächst verunsichert und meiden aus Vorsicht mehr Nahrungsmittel als unbedingt notwendig. Das kann zu einer mangelnden Versorgung mit Nährstoffen führen.

Aus Untersuchungen ist bekannt, dass Betroffene häufig nicht optimal mit den Vitaminen A, C, E, Folsäure und B₆ versorgt sind. Kritisch sind außerdem die Spurenelemente Zink, Selen und Kupfer. Da viele Neurodermitiker meist kein Milcheiweiß vertragen, kann außerdem ein Mangel an dem wichtigen Knochenbaustein Calcium und Vitamin B₂ vorliegen. Nahrungsergänzungspräparate können Mangelzustände ausgleichen.

Lecithin in ausreichender Dosierung ist Erholung für die Nerven und lässt sich in der Wirkung gut mit Vitamin B₁ kombinieren.

Mit gutem Erfolg werden Nachtkerzenöl, Borrettschamenöl, Johannisbeerkernöl und zum Teil auch Schwarzkümmelöl bei Neurodermitis angewendet. Die enthaltenen essentiellen Fettsäuren, vor allem die so genannte Gamma-Linolensäure, sind Vorstufen von entzündungshemmenden Geweishormonen und am Zellaufbau beteiligt. Eine Nahrungsergänzung mit dieser Fettsäure zeigt bei etwa 30 Prozent einen positiven Effekt, insbesondere bei kleinen Kindern. Die Kapseln müssen über einen längeren Zeitraum eingenommen werden, bevor der Behandlungserfolg beurteilt werden kann. Bei entsprechender Allergieneigung in der

Familie wird bereits der stillenden Mutter die Einnahme von Gamma-Linolensäure empfohlen.

Für Kinder mischt man das Öl am besten mit dem Essen. Nachtkerzen- und Schwarzkümmelöl gibt es auch lose in Fläschchen (falls Kapseln verwendet werden, diese aufstechen). Auch äußerlich lokal angewandt, zeigt das Öl gute Wirksamkeit.

Einig ist man sich inzwischen, dass die aus der Rheumatherapie bekannten Omega-3-Fettsäuren auch bei Neurodermitis günstig sind. Sie verhindern das typische Austrocknen der Haut, wirken entzündungshemmend und schwächen allergische Reaktionen ab. Bekannte Omega-3-Fettsäuren sind die pflanzliche Alpha-Linolensäure (v.a. Perilla-, Lein- oder Walnussöl) und die in Fischen vorkommenden Eicosapentaensäure (EPA) sowie Docosahexaensäure (DHA). Fragen Sie im Reformhaus® nach geeigneten Produkten.

Umwelt

Wer bestimmte Faktoren vermeidet, die für atopische Erkrankungen generell von Bedeutung sind, kann sich das Leben mit Neurodermitis erheblich erleichtern.

Das bedeutet:

- Hausstaubmilben bekämpfen
- Schimmelpilze beseitigen
- Tierhaare/-federn vermeiden
- Pollen vermeiden
- Nicht rauchen

Die Maßnahmen empfehlen sich vorbeugend und natürlich dann, wenn eine Allergie gegen einen dieser Faktoren festgestellt wurde.

Da eine frühe und hohe Allergenbelastung das Risiko für die Entwicklung einer Neurodermitis deutlich erhöhen soll, sind atopisch vorbelasteten Familien mit Kinderwunsch diese Vermeidungsstrategien besonders zu empfehlen.

Hausstaubmilben

Wer gegen Hausstaubmilben, genauer gesagt gegen den Kot der mikroskopisch kleinen Spinnentierchen allergisch ist, leidet meist an allergischem Asthma. Milben sind jedoch auch für Neurodermitiker problematisch. Zum einen können sie eine Hautverschlechterung bewirken, zum anderen erhöhen sie das Risiko, später einmal eine Allergie an den Atemwegen zu bekommen.

Hauptnahrung der Milben sind menschliche Hautschuppen. Sammeln

sich diese in Matratzen, Betten oder dicken Teppichen an, sind das für die Hausstaubmilben ideale Lebensbedingungen. Am stärksten vermehren sich die Milben bei Temperaturen über 20 Grad Celsius und einer Luftfeuchtigkeit von mehr als 60 Prozent.

So wird die Wohnung zur milbenarmen Zone

Bett

- Matratzen aus Schaumstoff kaufen
- Milbendichte Matratzenbezüge (Encasings) verwenden
- Bei mindestens 60 Grad, besser 95 Grad, waschbare Bettdecken und Kissen wählen (alle vier bis sechs Wochen waschen)
- Kochfeste Bettwäsche bevorzugen
- Lammfelle sind für Kinderbetten oder -wagen ungeeignet.

Möbel

- Auf offene Regale verzichten
- Rollos oder Jalousien statt Gardinen und Vorhängen anbringen
- Polstermöbel sollten am besten aus Leder sein, ansonsten mit glatten, leicht zu reinigenden Bezügen.
- Regelmäßig Staub wischen (am besten sind elektrostatische Putztücher, die den Staub binden und nicht aufwirbeln)

Boden

- Bei Neueinrichtungen wischbare Bodenbeläge bevorzugen
- Keine langflorigen Teppichböden verlegen; kurzflorige Teppiche müssen nicht unbedingt entfernt werden, regelmäßiges Staubsaugen reicht aus. Filterbeutel häufig wechseln bringt mehr als teure Spezialgeräte, die mit Wasser arbeiten.

Kuscheltiere

- Waschbare Lieblinge bevorzugen
- In monatlichen Abständen für mindestens 12 Stunden in „Winterschlaf“, d.h. in die Gefriertruhe, schicken; anschließend waschen

Grundsätzlich sollte die Wohnung gründlich gelüftet und trocken gehalten werden. Maßnahmen, die auch im Kampf gegen Schimmelpilze hilfreich sind.

Schimmelpilze

In einem gesunden Wohnumfeld haben Schimmelpilzsporen nichts zu suchen. Leider ist Schimmel meist schon da, bevor man ihn sieht.

Das A und O gegen Schimmelpilze sind trockene, gut gelüftete Räume. Statt Dauerlüftung bei gekippten Fenstern sind mehrmals täglich Stoßlüftun-

gen für einige Minuten empfehlenswert. Möbel sollten mindestens fünf Zentimeter von Außenwänden abgerückt sein. Luftbefeuchter und Komposteimer sind wahre Brutstätten für Schimmelpilze, auch in Kühlschränken können sie gedeihen. Regelmäßiges Reinigen (am besten mit Essigwasser) ist unumgänglich.

Bei feuchtem Mauerwerk kann unter Umständen sogar eine Wohnraumsanierung erforderlich werden.

Pollen

Es ist möglich, dass Neurodermitiker auf Pollen in der Luft mit einer Verschlechterung ihres Hautbildes reagieren. Der direkte Polleneinfluss auf die Haut gilt mittlerweile auch als Störfaktor. In diesem Fall sollten die betreffenden Pollen (meist von Gräsern oder Bäumen) nach Möglichkeit gemieden werden.

Tagesaktuelle Pollenflugvorhersagen in Rundfunk, Zeitung oder Internet geben Auskunft über die Pollenbelastung der Luft.

Zu Hause empfiehlt es sich, die Kleidung nicht im Schlafzimmer auszuziehen oder dort liegen zu lassen, Wäsche nicht draußen zu trocknen und beim



**Trockene Haut?
Neurodermitis?**

Dermakosmetischer
Pflege-Tipp

ExtroDerm

Wirksamkeit und Hautverträglichkeit – auch an Neurodermitikern dermatologisch bestätigt

Verbesserung des Hautzustandes bei **84 %**

Beseitigung des Juckreizes bei **81 %**

Beseitigung der Hautschuppigkeit bei **85 %**

Dermatologische Studienergebnisse nach 4 Wochen. Testpersonen mit extrem trockener Haut, u.a. Neurodermitiker. % Positivbewertungen.

FÜR BABYS GEEIGNET!

- Natürliche Rezepturen mit wertvollem Borretschsamenöl, Urea und Panthenol
- 100% ohne Duft-, Farb- und Konservierungsstoffe
- 100% ohne Paraffine, Silikone und PEG



Meine Dermakosmetik auf Naturbasis.

DADO SENS
DERMACONTROL

Lüften den Tagesrhythmus des Pollenfluges zu beachten. In der Stadt ist die Pollenbelastung abends zwischen 18.00 und 24.00 Uhr, auf dem Land morgens zwischen 5.00 und 8.00 am stärksten. Vor dem Schlafengehen kann es ratsam sein, die Haare auszuspülen. Für Autos gibt es spezielle Pollenfilter.

Haustiere

Gerade für Kinder sind Haustiere oft wichtige Freunde. Experten raten allergiebelasteten Familien allerdings, keine Haustiere anzuschaffen, zumindest keine mit Federn oder Haaren. Leben bereits Tiere im Haushalt und ein Kind entwickelt eine Neurodermitis, macht es dagegen keinen Sinn, die Tiere abzugeben. Tierallergene halten sich bis zu zwei Jahre und sind sehr schwer vollständig zu entfernen.

Zigarettenrauch

Rauchen erhöht das Allergie- und Neurodermitisrisiko deutlich, Kinder von Rauchern haben häufiger Asthma und Atemwegserkrankungen.

Zigarettenrauch enthält neben anderen Schadstoffen das gefährliche Formaldehyd. In den Wohnungen (und Autos) von Neurodermitikern sollte ein Rauchverbot eingehalten werden.

Nickel u.a.

Der Umgang mit hautirritierenden Stoffen ist für Neurodermitiskranke meist sehr problematisch. Nickel ist eine Substanz, die häufig allergische Reaktionen auf der Haut auslöst. Nickelsalze befinden sich in Schmuck, Brillengestellen, Uhren, Münzen und Knöpfen.

Andere problematische Substanzen sind Latex (z. B. in Handschuhen oder Kondomen), Formalin in Desinfektionsmitteln und Chrom in Zement oder Leder.

Bei der Berufswahl sind daher immer auch medizinische Aspekte zu berücksichtigen.

Urlaub

Das Meiden von Allergieauslösern gehört zu den wichtigsten Maßnahmen bei Neurodermitis. Weil in Berg- und Küstenregionen viele Allergene kaum oder gar nicht anzutreffen sind, tut Menschen mit Neurodermitis erfahrungsgemäß ein Urlaub in so genanntem Reizklima gut. Das sind neben den Bergen die Küstenbereiche, vor allem Nordsee und Atlantik, aber auch Ostsee und Mittelmeer. In den Bergen ist ab etwa 1200 Metern Höhe keine Haus-

staubmilbe mehr zu finden, und der Seewind hält Küstenregionen von Pollen frei.

Psyche

Neben Umweltreizen und Allergenen sind es besonders psychische Spannungen, die eine Neurodermitis bei entsprechender Atopie-Neigung zum Ausbruch kommen lassen oder Ekzemschübe auslösen.

Belastungen werden individuell unterschiedlich empfunden. Emotionen wie Angst, Wut, aber auch Freude haben bei entsprechender Neigung direkte Auswirkungen auf die Haut. Dabei sind es nicht so sehr Schicksalsschläge, die eine Neurodermitis auslösen, sondern eher Dauerspannungen.

Neurodermitiker reagieren auf innere Anspannung leicht mit Juckreiz. Auch die unter Stress gesteigerte Schweißproduktion der Haut spielt dabei eine Rolle. Unter seelischer Belastung verändern sich außerdem bestimmte Strukturen im Immunsystem, bei Neurodermitis-Patienten nachweislich stärker als bei Gesunden. Verschiedene Botenstoffe werden besonders stark ausgeschüttet, sie sind bei Entzündungsreaktionen vermehrt in der Haut zu finden. Juckreiz provoziert zum



DERMA-dilin® Creme

die natürliche Basispflege mit der Hautschutz-Kombination Ectoin, Nachtkerzenöl und Panthenol (kosmetisches Produkt, enthält daher kein Kortison)

- spendet nachhaltig viel Feuchtigkeit
- stark rückfettend
- wirkt Hautreizungen wie Juckreiz entgegen
- pflegt, beruhigt und entspannt die Haut
- frei von Farb-, Konservierungs- und allergenen Duftstoffen
- für junge und erwachsene Haut – **auch für Kinderhaut!**



Nur im neuform-Reformhaus erhältlich!

Testen Sie Derma-dilin®
Eine Probe erhalten Sie in Ihrem Reformhaus. Oder wenden Sie sich direkt an uns für eine Probe und Informationen:



Börner GmbH, Rockwinkeler Heerstraße 100, 28355 Bremen
dermadilin@boerner-berlin.de · www.bakanasan.de
Tel.: 0421 / 25 79 - 0 · Fax: 0421 / 25 79 - 300

BAKANASAN

So wertvoll ist Natur!

Kratzen, durch das Kratzen wiederum wird Stress abgebaut, es setzt eine Art Entspannung ein (vgl. Seite 5). Ein Teufelskreis entsteht, denn sobald das Kratzen als „Entspannungsmethode“ wahrgenommen wird, beginnen die Betroffenen, sich in Stresssituationen zu kratzen, bevor ein Juckreiz vorhanden ist.

Fest steht: Stress kann den Verlauf der Neurodermitis negativ beeinflussen. Er ist nicht die eigentliche Ursache, kann aber zu deutlichen Verschlimmerungen führen. Allerdings ist es unmöglich, das Leben „stressfrei“ zu gestalten. Ganz wichtig ist es daher zu lernen, mit Stress richtig umzugehen, ihn zu bewältigen. Dies erreicht man am besten durch Entspannungsverfahren wie Autogenes Training, progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Tai Chi oder Yoga. Jeder muss durch Ausprobieren die passendste Methode finden. Entspannungsseminare bietet zum Beispiel die Akademie Gesundes Leben in Oberursel an (Anschrift s. Seite 29).

Auch regelmäßige sportliche Aktivitäten helfen beim Stressabbau. Geeignet sind Sportarten, bei denen kein Leistungsdruck aufkommt. Das ansonsten gefürchtete, weil juckreizfördernde Schwitzen wird beim Sport meistens

nicht als so unangenehm empfunden. Mit einer kurzen lauwarmen Dusche nach dem Sport kann man den frischen, in der Regel nicht juckenden Schweiß außerdem ab duschen, bevor er zu Juckreiz führt. Hinweise zur hautschonenden Pflege siehe auch unter „Unterstützende Maßnahmen“ S. 20.

Umgang mit Kindern

Aufmerksamkeit bekommen Kinder besonders dann, wenn die Haut schlecht ist, wenn die Kinder sich kratzen. Dieses Verhalten kann sich verfestigen und manche Kinder kratzen sich nicht nur dann, wenn sie Juckreiz verspüren, sondern auch um etwas zu erreichen. Zuwendung sollten Kinder deshalb ganz bewusst auch in den Zeiten erfahren, in denen sie nicht kratzen. Gemeinsame Ruheübungen verhelfen Eltern und Kindern zu einer gelasseneren Einstellung.

Wenn der Juckreiz überhand nimmt, helfen folgende Tricks:

- Pusteln und drücken
Statt zu kratzen, kann bei leichten „Juckanfällen“ schon Pusteln oder Beklopfen Linderung verschaffen.
- Daneben kneifen
Behutsames Kneifen oder Massieren der gesunden Haut neben den jucken-

den Stellen bringt manchmal ebenfalls ausreichend Erleichterung.

- Klötzchen kratzen

Ein mit glattem Stoff oder Leder bezogenes Holzklötzchen dient bei Kratzattacken als Ersatz für die Haut. Verhaltenspsychologen konnten zeigen, dass auch dieses Kratzen dem Gehirn signalisiert: Es wird etwas gegen das Jucken unternommen, der Juckreiz kann nachlassen.

Kleidung

Alles was die Haut unmittelbar berührt, kann zu Reizungen führen. Kleidung und Bettwäsche sollten deshalb nicht aus rauen Materialien bestehen. Als besonders angenehm wird naturfarbene Baumwollkleidung empfunden. Stark gefärbte sowie „veredelte“, „pflegeleichte“ und „bügelfreie“ Textilien können hautreizende Stoffe freisetzen. Neben Baumwolle vertragen Neurodermitiker häufig auch Seide, Viskose oder Leinen, jeweils abhängig von der Gewebestruktur. Im Winter sind Fleece-Materialien geeignet.

Bei sportlichen Aktivitäten empfiehlt sich Funktionskleidung, die Feuchtigkeit nach außen leitet und zu starkes Schwitzen verhindert. Da Etiketten von Kleidungsstücken erfahrungsgemäß kratzen, trennt man sie am besten

gleich heraus. Bei Unterwäsche oder Nachtwäsche kann es außerdem hilfreich sein, sie auf links zu tragen, um den Kontakt mit unangenehmen Nähten, die meist aus Synthetikfasern bestehen, zu vermeiden. Schlafoveralls für Kinder, bei denen die Hände in Fäustlingen stecken, können zum Schutz vor nächtlichem Kratzen in schlimmen Phasen helfen. Die Overalls dürfen allerdings nicht zu dick sein, sonst schwitzen die Kinder, was wiederum zu Juckreiz führt.

Neue Kleidung sollte immer vor dem ersten Tragen gewaschen werden, um Chemikalien zu reduzieren. Am besten zieht man die Kleidungsstücke dabei auf links. So lassen sich auch Cremesterne und andere Rückstände (z. B. Wundsekrete bei entzündeter, nässender Haut) gut auswaschen. Zum Waschen sind Waschmittel ohne Duftstoffe, Bleichstoffe und optische Aufheller geeignet (z. B. Waschnüsse und daraus hergestellte Flüssigwaschmittel). Weichspüler sollte aus der Waschküche verbannt werden. Moderne Waschmaschinen können ein Problem sein, weil sie oft mit sehr wenig Wasser auskommen. Dadurch können reizende Waschmittelrückstände in der Wäsche bleiben. Neurodermitikern wird empfohlen, lieber einen zusätzlichen Spülgang laufen zu lassen.

UNTERSTÜTZENDE MAßNAHMEN

Zu den Bausteinen einer ganzheitlichen Behandlung zählen außer dem Meiden von Allergenen und Reizstoffen individuell abgestimmte Hautpflege und unterstützende Naturheilverfahren. Zu Medikamenten geben die auf Seite 29 genannten Bücher Auskunft.

Hautpflege

Bei normaler Hautfunktion überzieht ein Film aus Wasser, Hauttalg (Lipiden) und Feuchthaltefaktoren die Oberfläche der Haut. Dieser natürliche Schutzmantel hält die Haut glatt und geschmeidig und schützt sie vor Austrocknung und äußeren Einflüssen. Bei Neurodermitis ist die Haut durch die unmerklich erhöhte Schweißabgabe in aller Regel sehr trocken. Der Säureschutzmantel ist gestört und dadurch anfälliger für Infektionen. Auch der natürliche Fettfilm der Haut ist gestört. Falsche Hautpflege mit reizenden Inhaltsstoffen kann eine Neurodermitis verschlimmern, die richtige Pflege kann dagegen die Hautfeuchtigkeit und die Schutzbarriere der Haut verbessern, die Regeneration beschleunigen und den Juckreiz lindern. Allerdings sollte immer gelten: Nicht mehr als nötig cremen und nur da, wo es erforderlich ist.

Ob eine Creme, Salbe oder Lotion geeignet ist, hängt zum Beispiel davon ab, ob sich die Entzündung in einem akuten oder ruhenden Zustand befindet, ob ein Ekzem juckt oder „nur“ die Schuppung der Haut zu Juckreiz führt. Darüber hinaus sind jahreszeitliche Bedingungen, die individuelle Hautreaktion und das Lebensalter zu berücksichtigen.

Grundsätzlich gilt: Bei trockener, schuppiger Haut sind fetthaltigere Pflegecremes empfehlenswert. Bei geröteter, entzündeter Haut, die eventuell nässt, sind stärker wasserhaltige Cremes oder auch wasserhaltige Umschläge angezeigt („Fett auf trocken, feucht auf feucht“).

Folgende Inhaltsstoffe haben sich in therapiebegleitenden Basispflegeprodukten bewährt:

- Schwarzkümmelöl, Borretschsamenöl und Nachtkerzenöl stärken die Haut gegen äußere Einflüsse.
- Harnstoff, ein Feuchthaltefaktor, der in der neurodermitischen Haut nicht ausreichend vorliegt, verbessert das Feuchtigkeitsbindevermögen und wirkt juckreizstillend.
- Das Vitamin Panthenol spendet Feuchtigkeit und unterstützt den natürlichen Regenerationsprozess.

- Pflanzenextrakte aus dem Zellteilungsgewebe von Laubböhlzern (Meristem) zeichnen sich durch eine hohe entzündungshemmende und wundheilende Wirkung aus.
- Ectoin wirkt wie ein Wasserspeicher und stabilisiert die Hautbarriere.

Verwendete Kosmetikprodukte sollten generell frei von Farb-, Duft- und Konservierungsstoffen sein. Fragen Sie nach Proben und testen diese an der Innenseite des Unterarms auf Verträglichkeit. Im Reformhaus® gibt es eine Reihe von Kosmetikprodukten, speziell für extrem trockene Haut, die sich unter anderem für die Hautpflege bei Neurodermitis eignen.

Tipps zur Hautpflege

- Duschen ist günstiger als Baden, etwas kälter besser als zu warm.
- Als Badezusatz einen Esslöffel Nachtkerzen- oder Borrettschamenöl verwenden. Öl erst nach einigen Minuten zugeben, damit die Haut zunächst Feuchtigkeit aufnehmen kann.
- Eine kühle bis lauwarme Dusche (etwa 20 Grad Wassertemperatur) am Morgen regt die Produktion von körpereigenem Kortison an, einem entzündungshemmenden Hormon.

- Pflegeprodukte auf die feuchte Haut auftragen. Sie lassen sich dann besser verteilen und ziehen leichter ein.
- Cremes im Kühlschrank aufbewahren und gekühlt auftragen.

Naturheilverfahren

Sauna und Kneipp

Manchen Betroffenen bekommen Sauna und Kneipp'sche Wasseranwendungen erstaunlich gut. Sie unterstützen das Immunsystem, aktivieren die normalen Hautfunktionen und fördern die Entspannung. Schwitzen in der Sauna ist nicht unbedingt mit Juckreiz verbunden, da der Schweiß schnell abgespült wird.

Bei starkem Juckreiz können kurze kalte Wassergüsse lindernd wirken. Zwar trocknet Wasser die Haut aus, aber hier lautet der Expertentipp: lieber etwas trockenere Haut als juckende.

Heilpflanzen und -pilze

Zur Stärkung der Psyche und besseren Stresstoleranz eignen sich Heilpflanzen wie Johanniskraut, Ginseng, Baldrian, Hopfen und Melisse.

Schwarzer Tee enthält viele Gerbstoffe und kann den Bakterienbefall der Haut dämpfen. Schwarztee-Umschläge zeigen bei akuten Ekzemen eine entzündungshemmende, kühlende und leicht austrocknende Wirkung. Wer Umschläge mit Schwarztee ausprobieren möchte, lässt den wie üblich aufgegossenen Tee 15 Minuten ziehen.

Danach sollte er im Kühlschrank gekühlt werden.

Achtung: Schwarzer Tee färbt!

In Asien werden seit Jahrtausenden Vitalpilze zur Erhaltung des Gleichgewichts von Körper, Geist und Seele eingesetzt. Auch hierzulande hat man inzwischen ihre Möglichkeiten erkannt. So sollen zum Beispiel Reishi und Hericium bei Allergien und Neurodermitis hilfreich sein.

Außerdem wissenswert

Im Rahmen einer ganzheitlichen Neurodermitis-Therapie können auch verschiedene alternative Methoden Erfolge zeigen.

Dazu zählen beispielsweise die Akupunktur, die Eigenblutbehandlung, die Traditionelle chinesische Medizin (TCM) oder die Homöopathie. Es gilt auch hier das Prinzip der Individualität: Manche Menschen sprechen auf diese Behandlungsformen an, andere nicht.

Ganz wichtig für eine erfolgreiche Therapie ist der richtige Arzt. Ein mit Neurodermitis vertrauter Arzt wird wissen, dass jeder Betroffene eine individuell zugeschnittene, ganzheitliche Behandlung bzw. Betreuung braucht. Vertrauen und Geduld sind Grundvoraussetzungen für eine gute Zusammenarbeit.

Außerdem kann der Kontakt zu Selbsthilfegruppen, in denen man Erfahrungen austauschen kann und Verständnis für die eigenen Nöte erfährt, vieles erleichtern (Adressen auf Seite 29).

REZEPTE UND TIPPS

Im folgenden finden Sie eine kleine Auswahl allergenarmer Rezepte, die von den meisten Neurodermitikern getragen werden.

Gemüsegerichte sind nicht aufgeführt, hier kommt es sehr auf die individuelle Verträglichkeit an. Bei Speisen, die typischerweise Milch oder Milchprodukte und Eier enthalten, werden Alternativen verwendet.

- Als Ersatz für Hühnerei bietet sich Ei-Ersatz oder Sojamehl an.
- Kuhmilch wird am besten durch Ziegenmilch, evtl. Soja-Drink, Reis-Drink oder Mandelmilch ersetzt.
- Zum Binden eignen sich Kartoffelstärke, Guarkernmehl, Pfeilwurzelsstärke oder Johannisbrotkernmehl.

FÜRS FRÜHSTÜCK



Mandelmilch

1 Portion

Zutaten:

- ◊ 100 ml lauwarmes Wasser
- ◊ 1 EL Mandelmus
- ◊ 2 EL Mango-Vollfrucht

Zubereitung:

Alle Zutaten mit dem Handrührgerät oder einem Pürierstab verrühren.

Porridge

2 Portionen

Zutaten:

- ◊ 400 ml Wasser
- ◊ 8 EL grobe Haferflocken
- ◊ 1 Prise Meersalz
- ◊ 1 Banane
- ◊ 1 kleine Birne
- ◊ 1/2 Tasse Soja- oder Reis-Drink

Zubereitung:

Wasser zum Kochen bringen, Flocken und Salz hineingeben und bei geringer Energiezufuhr ausquellen lassen. Gewürfeltes Obst hineingeben und in tiefen Tellern anrichten. Mit kaltem

Soja- oder Reisdrink übergießen.

Tipp:

Hirsflocken oder selbst geflockte Getreidekörner bringen Abwechslung.

Sonntagsbrot

4 Portionen

Zutaten:

- ◊ 1 kg Dinkelmehl
- ◊ 200 ml Reis-Drink
- ◊ 500 ml warmes Wasser
- ◊ 60 g Hefe oder entsprechende Menge Trockenhefe
- ◊ 15 g Salz
- ◊ 100 g ungeschwefelte Rosinen
- ◊ 60 g milchfreie Reformhaus-Margarine
- ◊ 100 g Backpflaumen
- ◊ 50 g gehackte Cashewkerne
- ◊ 50 g geschälte, gehackte Mandeln
- ◊ Fett für das Blech

Zubereitung:

Reismilch und Wasser verrühren, Hefe darin auflösen. Zum Dinkelmehl geben und gut verkneten. Salz untermengen. Zugedeckt 35 Minuten gehen lassen. Rosinen mit heißem Wasser überbrühen

und gut abtropfen lassen. Butter schmelzen. Beides zusammen mit klein geschnittenen Backpflaumen, Cashewkernen und Mandeln zum Brotteig geben und gut vermengen. Zwei kleine Brote formen, auf ein gefettetes Backblech legen und nochmals zugedeckt 15 Minuten gehen lassen. Bei 250 Grad 15 Minuten backen (ein Gefäß mit Wasser mit in den Backofen stellen). Danach auf 200 Grad herschalten, das Gefäß mit Wasser herausnehmen und weitere 15-20 Minuten backen.

Tipp:

Drücken Sie beim Formen des Brots die herausstehenden Rosinen in den Teig hinein. Sie werden sonst beim Backen zu dunkel.

(Rezept nach dem Buch: „Neurodermitis – was koche ich für mein Kind?“, s.S. 29)

Pfannkuchen

vier Stück

Zutaten:

- ◊ 100 ml Soja-Drink bzw. Wasser
- ◊ 100 ml Wasser
- ◊ 100 g Dinkel-, Reis-, Hirse- oder Buchweizenmehl
- ◊ 1 Ei, bei Unverträglichkeit: Ei-Ersatz
- ◊ Fett zum Ausbacken

Zubereitung:

Die Zutaten auswählen, die vertragen werden. Wenn Dinkelmehl bekommt, dieses nehmen, da die Pfannkuchen damit am besten gelingen. Die Zutaten zu einem glatten Teig verrühren und eine halbe Stunde quellen lassen. Fett in der Pfanne zerlassen und Pfannkuchen nacheinander ausbacken.

ZUM MITTAGESSEN



Salatsauce

4 Portionen

Zutaten:

- 4 EL kaltgepresstes Raps-Kernöl
- 1 1/2 EL Obstessig
- Meersalz
- etwas Ahornsirup oder Frutilose (flüssiger Zucker aus säurearmem Obst)
- etwas Frugola (körnige Würzbrühe ohne Hefe und Gewürze)

Zubereitung:

Alle Zutaten gut verrühren. Passt sehr gut zu Blattsalaten.

Salatsaucen schmecken auch gut aus Öl, etwas Apfelsaft und Soja-Drink (bzw. Ziegenmilch) oder Gemüsedünstwasser.

Viele Allergene verlieren ihre Wirksamkeit durch Erhitzen. Es empfiehlt sich daher, neue Lebensmittel zunächst gegart zu probieren und erst im nächsten Schritt roh zu versuchen.

Pizza

4 Portionen

Zutaten:

- 300 g Dinkelmehl
- 1 Pck. Weinstein-Backpulver
- 150 g Soja cremig
- 3 EL Soja-Drink
- 6 EL kaltgepresstes Olivenöl
- 2 TL Meersalz

- 2 EL Tomatenmark
- 1 EL kaltgepresstes Olivenöl
- 300 g frische Champignons
- 1 mittelgroßer Zucchini
- 400 g Tofu oder Gouda (Schaf/Ziege)

Zubereitung:

Mehl mit Backpulver mischen, die übrigen Teigzutaten zugeben und alles mit den Knethaken des Handrührgerätes auf niedrigster Stufe vermengen. Ein geöltes Backblech mit dem Teig belegen, mit Öl und Tomatenmark bestreichen. Champignons putzen und in Scheiben schneiden, Zucchini waschen und in Würfel schneiden. Tofu bzw. Gouda reiben. Alle Zutaten auf dem Teig verteilen, zuletzt Tofu bzw. Gouda darüber streuen.

Bei 200 Grad ca. 30 Minuten backen.

Polenta-Plätzchen

4 Portionen

Zutaten:

- 250 g Maisgrieß
- 1 l Brühe (aus verträglicher Würze)
- 80 g Gouda (Schaf/Ziege)
- milchfreie Reformhaus-Margarine

Zubereitung:

Maisgrieß in die kochende Brühe einstreuen, unter Rühren fünf Minuten köcheln lassen (Vorsicht Spritzgefahr). Geriebenen Käse unterrühren und ca. 15 Minuten bei geringster Energiezufuhr quellen lassen. Auf einem mit kaltem Wasser abgespülten Backblech ausstreichen und auskühlen lassen. Mit Ausstechförmchen Formen nach Belieben ausstechen. Margarine-Flöckchen darauf setzen und im Backofen bei 175 Grad ca. 10 Minuten überbacken.

Als Beilage zu jedem Gemüse. Besonders beliebt bei Kindern.

Apfelgelee

4 Portionen

Zutaten:

- Apfelgelee
- 300 ml milder Apfelsaft
- 5 EL stilles Mineralwasser
- 1 EL Fructose
- 1/2 TL Bindino
- 1 mittelgroßer süßer Apfel

Zubereitung:

Apfelsaft mit Mineralwasser, Ahornsirup und Biobin mischen. Apfel schälen, grob reiben und zugeben. Ca. 3 Stunden kühlen und fest werden lassen.

Tofu-Obst-Dessert

1-2 Portionen

Zutaten:

- 125 g Tofu
- 1 Prise Bourbon-Vanille
- 1/2 Banane
- Mango-Vollfrucht nach Bedarf

Zubereitung:

Tofu mit Banane, Vanille und Zucker fein pürieren, mit Vollfrucht glatt rühren.

FÜR ZWISCHENDURCH



Vollkornwaffeln

4 Portionen

Zutaten:

- 180 g Dinkelmehl
- 1/2 Pck. Trockenhefe
- 1 Prise Meersalz
- 180 g flüssige milchfreie Reformhaus-Margarine
- 150 - 200 ml Soja-Drink
- 2 EL Fructose oder Ahornsirup
- evtl. etwas Öl für das Waffeleisen

Zubereitung:

Alle Zutaten miteinander verrühren, der Teig sollte zähflüssig sein. Ca. 20 Minuten quellen lassen. Portionsweise backen.

Birnentraum

2 Portionen

Zutaten:

- 350 ml Birnensaft
- 150 ml stilles Mineralwasser
- 1 EL Mandelmus
- evtl. eine Prise Zimt

Alle Zutaten gut mischen.

Grundrezept Rührteig

Zutaten:

- 100 ml kaltgepresstes Raps-Kernöl
- 80 g Vollzucker
- 2 TL Bourbon-Vanillezucker
- 50 g Sojamehl
- 100 g Dinkelmehl
- 100 g Stärke
- 3 gestr. TL Weinstein-Backpulver
- 150 – 200 ml Mineralwasser

Zubereitung:

Öl und Zucker gut verrühren. Sojamehl löffelfeise mit Mehl, Stärke und Backpulver mischen und mit dem Mineralwasser zur Öl-Zucker-Mischung geben. Zu einem glatten, fast flüssigen Teig verrühren. Je nach Wunsch und Verträglichkeit weitere Zutaten wie Kakao-pulver oder gehackte Cashewkerne zufügen.

Teig in eine gefettete Kastenform füllen und bei 200 Grad 30 bis 45 Minuten backen.

WEITERE INFORMATIONEN

Bücher

- **Einkaufsführer für Allergiker**, gegen Schutzgebühr in Reformhäusern erhältlich
- **Neurodermitis bei Kindern**
Mechthild Hellermann, Trias, Stuttgart
- **Neurodermitis – was koche ich für mein Kind?**
Gerhild Mann, pala, Darmstadt
- **Die Neurodermitis-Detektive**
Dagmar H. Mueller, Mathias Weber, Betz, Wien (ab 4 Jahre)

Adressen

- **Deutscher Neurodermitis-Bund e.V.**, Baumkamp 18
22299 Hamburg
Tel.: 040/230810
www.dnb-ev.de
- **Bundesverband Neurodermitiskranker in Deutschland e.V.**
Oberstraße 171
56154 Boppard
Tel.: 06742/8713-0
www.neurodermitis.net
- **Deutscher Allergie- und Asthmabund e.V. (DAAB)**
Fliethstraße 114
41061 Mönchengladbach
Tel.: 02161/814940
www.daab.de
- **Allergie- und umweltkrankes Kind e.V.**
Schernerweg 4
45894 Gelsenkirchen
Tel.: 0209/30530
members.aol.com/AUKGE

- **Akademie Gesundes Leben**
Gotische Straße 15
61440 Oberursel
Tel.: 06172/3009-822
www.akademie-gesundes-leben.de

- **Zentralverband der Ärzte für Naturheilverfahren e.V.**
Am Promenadenplatz 1
72250 Freudenstadt
Tel.: 07441/9 18 58-0
www.zaen.de

Pollenflugvorhersage

- im Internet unter
www.pollenflug.de
www.donnerwetter.de
www.adiz.de

Spezielle Schulungen werden z.B. angeboten von

- **Therapie Schwelmer Modell GmbH**
Markgrafenstraße 6
58332 Schwelm
Tel.: 02336/4798-0
www.schwelmer-modell.de
- **Arbeitsgemeinschaft Neurodermitis Schulung e.V. (AGNES)**
Ludwigstraße 76
35392 Gießen
www.uniklinikum-giessen.de/neuroderm



GUT beraten :

 UNS
WICHTIG

Genau!

Ihre Reformhaus
FachBerater:

kompetent
professionell
umfassend
ausgebildet



Reformhaus