

Wenn die Haut zum Feind wird



Neurodermitis, vor wenigen Jahren noch eine Krankheit, die fast ausschließlich Kinder befallen hatte, hat sich in den letzten Jahren zu einer regelrechten Volkskrankheit entwickelt. Es wird geschätzt, dass in Deutschland derzeit rund 5 Millionen Menschen betroffen sind; jeden fünften davon, trifft es erst im Erwachsenenalter. Und für jeden Einzelnen ist es schlicht und einfach die Vorhölle.

von Gabriela Vonwald

Erstmals benutzt wurde der Begriff Neurodermitis vor über 100 Jahren, genauer 1891. Nach dem damaligen medizinischen Wissensstand hielt man die Krankheit für eine „cutane“, also die Haut betreffende, „Neurose“.

Neurodermitis hat viele Namen

Mediziner sprechen meist von *atopischer Dermatitis* oder dem *atopischen* oder *endogenem Ekzem*. „Atopisch“ bedeutet allergisch und deutet auf eine mögliche Ursache dieser Erkrankung hin, da Menschen mit einer Neigung zu Allergien eher Neurodermitis bekommen als andere. „Endogen“ heißt, eine allergische Reaktion ohne äußere Ursache, die „Ursache“ liegt im Menschen verborgen. Die Endung „itis“ hat in der Medizin immer mit einer Entzündung zu tun, es handelt sich also um eine Hautentzündung mit oft allergischem Ursprung. Außerdem finden wir den Wortteil „neuro“, was aus dem Griechischen kommt und „nervlich“ bedeutet. Damit ist einerseits eine seelische Beteiligung an der Erkrankung gemeint, wobei man hier keineswegs Ursache und Wirkung verwechseln sollte, andererseits soll es aber auch ausdrücken, dass bestimmte Nervenendigungen in der Haut mit beteiligt sind. Hauptmerkmal der Krankheit ist der geradezu unerträgliche Juckreiz.

So zeigt sich Neurodermitis

Neurodermitis verläuft typischerweise in Schüben. Leider lässt sich nicht vorhersagen,

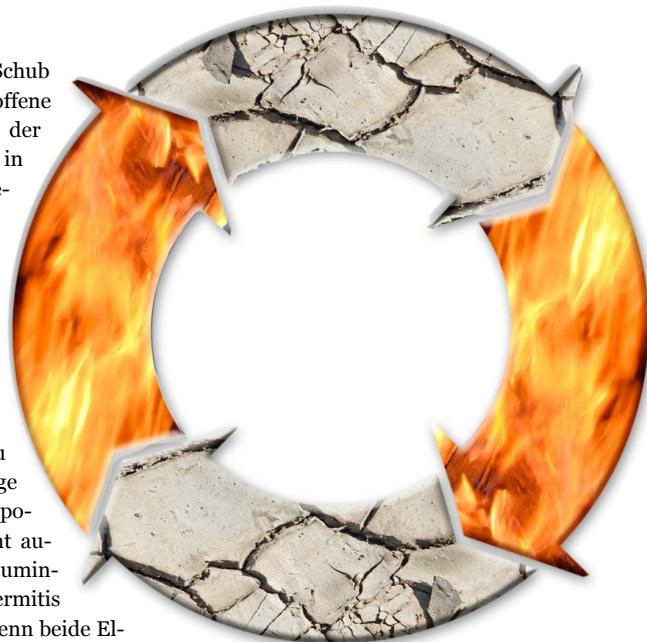
wann und wie heftig der nächste Schub ausfällt. Bläschenbildung und offene Stellen wechseln sich mit Phasen der extremen Trockenheit und Rissen in der Haut ab. Die immer wieder offenen und entzündeten Stellen beginnen teilweise zu vernarben, die Haut wird insgesamt dicker.

Sehr oft finden sich Mischformen mit Schuppenflechte (Psoriasis), überhaupt dann, wenn eine Anlage in der Familie vorhanden ist. Hier kommt es dann auch oft zu einer Gelenkbeteiligung. Die Anlage – oder wie der Mediziner sagt: „Disposition“ – zu Neurodermitis scheint außerdem vererbt zu sein. Oft hat zumindest ein Elternteil selbst Neurodermitis oder eine Allergie oder Asthma. Wenn beide Elternteile daran leiden, liegt die Wahrscheinlichkeit für das Kind bei 75%.

Fragt man einen Neurodermitiker, was er sich am meisten wünschen würde, ist es meist gar nicht die völlige Wunderheilung, die als erstes genannt wird, sondern viel schlichter: „Es soll nicht mehr jucken“.

Der Juckreiz macht den Alltag zur Qual

Der unerträgliche Juckreiz ist es meist, der den Menschen den Alltag zur Qual macht. Wer nicht selbst unter Neurodermitis leidet, denkt



jetzt vielleicht: „Wenn es nichts Schlimmeres ist als Juckreiz, wenigstens hat man keine Schmerzen“. Glauben Sie mir, bevor es mich selbst erwischt hatte, dachte ich genauso. Dann kratzt man halt einfach nicht, oder?!

Heute weiß ich, dass Juckreiz so intensiv und unerträglich sein kann, dass er den Verstand ausschaltet, dass man bereit ist, sich selbst Schmerzen und schwere Schäden zu zuführen, weil man einfach nicht mehr anders handeln kann, als zu kratzen bis das Blut fließt. Sie alle

kennen Mückenstiche, wir alle wissen, dass man da eigentlich nicht kratzen darf, aber dennoch hält sich niemand wirklich daran. Und jetzt stellen Sie sich einfach vor, Sie hätten einen schweren Sonnenbrand, dazu hätten Sie sich mehrere Schnittwunden zugefügt, und auf dieser Haut werden Sie von zahlreichen Mücken gestochen - nicht ein Stich, sondern jeder Zentimeter Ihrer Haut ist übersät. Und jetzt kratzen Sie auf dieser von Sonnenbrand geschädigten mit Schnittwunden übersäten Haut so, wie Sie normalerweise bei einem einzelnen Mückenstich kratzen, oft bis das Blut fließt. Glauben sie mir, das ist nicht harmlos und lustig und meistens schämt man sich auch gleichzeitig dafür.

Juckreiz und Schmerz liegen eng bei einander

Unser Sinnesorgan Haut enthält zahlreiche Wahrnehmungsstellen für ganz unterschiedliche Empfindungen. Wir spüren Kälte und Wärme, Druck, sanfte Berührung und Schmerz. Nur für das Phänomen Juckreiz kennt man keine solcher Rezeptoren. Wie Juckreiz entsteht, darüber ist sich die Wissenschaft noch immer nicht im Klaren. Man vermutet heute, dass Schmerz und Juckreiz über die gleichen Wahrnehmungsstellen der Haut aufgenommen werden, dass es sich also um zwei Spielarten ein und derselben Sinneswahrnehmung handelt. Während des Kratzens wird der Rezeptor dann endgültig auf Schmerz umgestellt oder sogar, wenn man nur tief genug in die Haut und das Unterhautgewebe

vordringt, sogar zerstört. Schmerz ist scheinbar leichter zu ertragen als Juckreiz.

Richtige Körperpflege ist wichtig

Alle chronischen Erkrankungen - und dazu zählt auch die Neurodermitis - haben eine Gemeinsamkeit, die das Leben für die Betroffenen



oft so schwer macht: Viele kleine Tätigkeiten und Handgriffe des Alltags, die für einen gesunden Menschen nicht der Rede wert sind, werden

für den Kranken zu einem Problem. Jeder Handgriff, der erschwert ist, kostet wieder Zeit, alles dauert länger, es ist oft zum Verzweifeln. Bei Neurodermitis ist dies vor allem das Thema „Körperpflege“.

Unsere Haut macht etwa 1/6 unseres gesamten Körpergewichts aus und hat aufgespannt eine Größe von ca. 2m². Die Haut ist auch Ausscheidungsorgan, alles, was wir an „Giftstoffen“ zu uns nehmen, wird also auch über die Haut ausgeschieden, im Normalfall über den Schweiß.

Die Haut braucht ganz besondere Pflege

Die Haut eines Neurodermitikers braucht sehr viel rückfettende Substanzen, dazu Feuchtigkeit, manchmal in akuten Phasen eine Spezialcreme. Viele herkömmliche Produkte werden schon lange nicht mehr vertragen. Mein eigenes Badezimmer sah oft aus wie eine Mischung aus Apothekenhinterzimmer und chemischem Labor.

Die fett- und feuchtigkeitsarme Haut des Neurodermitikers benötigt natürlich noch ganz besondere Pflege. In den akuten Phasen überwiegen Rötung, Überwärmung, Bläschenbildung, nässende Stellen. Hier verlangt die Haut nach Kühlung und wasserreichen Produkten also Gels oder Öl-in-Wasser-Emulsionen. Auch bei Aufenthalt in überwiegend stark geheizten Räumen empfiehlt sich diese Variante.

Wann braucht die Haut was

Man könnte sagen: Je entzündlicher die Haut, desto fettärmer die Behandlung. Auch Gerbstoffe wie beispielsweise Zinkoxid haben sich in dieser Phase bewährt.

In den chronischen Phasen zwischen den Schüben überwiegen Trockenheit, Schuppenbildung, oft tiefe Risse. Damit stellt sie den Nährboden für den nächsten Schub dar. Hier sollte vermehrt Fett zugeführt werden, also eine Wasser-in-Öl-Salbe. Reine Fette und Öle trocknen die Haut aber aus und sollten daher gar nicht verwendet werden.

Außerdem empfiehlt sich ein Wasserbinder, damit die Feuchtigkeit auch dort bleibt, wo sie hingehört. Viele Produkte verwenden Harnstoff dazu, ein Eiweißprodukt, das in der Haut Speicher-Kristalle bildet. Meist findet es sich in der Creme unter dem Namen „Urea“. Kann allerdings bei offenen Stellen manchmal „brennen“. Auch kombinierte Feuchtigkeitsspender und -binder wie Hyaluronsäure können nützlich sein.

Bei mir kam der Durchbruch übrigens, als ich meine gesamte Körperpflege ausschließlich auf Produkte auf Aloe Vera Basis umgestellt hatte.

Gibt es eine Neurodermitis-Diät?

Wenn Sie heute in einer beliebigen Buchhandlung unter dem Stichwort „Neurodermitis“ nach Büchern suchen, so finden Sie bei der



Hälfte der Titel eine spezielle Diät beschrieben, lange Listen von Dingen, die man möglicherweise nicht verträgt und daher weglassen sollte. Ebenso komplizierte Beschreibungen, wie man denn seine Unverträglichkeiten herausfindet, und Rezepte, deren Zubereitung ich als reinen Psychoterror beschreiben würde.

Nach meiner gesamten bisherigen Erfahrung als Patient und Therapeut gibt es keine Neurodermitis-Diät!

Defizite in der Ernährung ausgleichen

Trotzdem bringt die Beschäftigung mit Ernährung oft den Durchbruch, allerdings nicht durch Weglassen, sondern durch gezieltes Zuführen von Nahrungsbausteinen, die unsere 70 Billionen Körperzellen dringend benötigen.

Auch „gesunde“ Menschen leiden heute an einem Defizit in ihrer Ernährung. Die Regale sind übertoll, wir können uns alles leisten, aber alle diese Produkte haben nur noch den Nährstoffgehalt eines leeren Schuhkartons. Ich hatte nicht nur Neurodermitis, doch wurden alle anderen Befindensstörungen wie Haarausfall, ständige Müdigkeit, Verdauungsprobleme, Kopfschmerzen etc. jahrelang als Begleiterscheinungen dieser Krankheit gewertet. Aber was, wenn es umgekehrt wäre? Was, wenn mein Körper sich schon jahrelang in einer Unterversorgung befinden würde und die Neurodermitis nur der letzte Tropfen war, auf den mein mangelernährter Körper einfach nicht mehr reagieren konnte, da alle Bausteine für eine Reparatur aufgebraucht waren? (Genauerer hierzu finden Sie in meinen Büchern).

Seelische Spannungen über die Haut austragen

Aus Sicht der Naturheilkunde gibt es genau genommen keine Hautkrankheiten, sondern nur Krankheiten, die sich über die Haut ausdrücken. Neurodermitis ist eine Erkrankung des Menschen in seiner Umwelt, mit einer Neigung, see-

liche Spannungen über die Haut auszutragen. Je nach Ansatzpunkt behandeln die verschiedenen Verfahren daher auch die Haut als Entgiftungsorgan, stärken generell das Immunsystem, unterstützen den Körper bei seinem Kampf gegen allergieauslösende Stoffe oder helfen der Seele, sich nicht mehr länger „aufzukratzen“. Behandeln Sie daher nicht nur Ihren Körper und Ihre Haut, sondern auch Ihre Seele.

Fragen Sie sich: Was juckt Sie wirklich? Bekommen sie genug Streicheleinheiten? Was in Ihnen will hinaus an die Oberfläche und durchbricht dabei Ihre Haut? Und - müssen Sie denn wirklich immer funktionieren?

Fazit

Neurodermitis zerstört mehr als nur die Haut.! Und hier nun die vielleicht wichtigste Erkenntnis beim Heilungsprozess: Liebe steht Ihnen auch ohne Leistung zu, zumindest aber ohne Neurodermitis!

Autor Gabriele Vonwald

Jahrgang 1957, verheiratet, 2 erwachsene Töchter, ein Enkelkind, lebt & arbeitet in Wien
Medizinstudium (abgeschlossenes Physikum),
diplomierte Masseurin, Heilpraktikerausbildung,
Mitglied im Verein Freier Heilpraktiker und
Naturärzte e.V., Zahlreiche Publikationen,
Bücher und Vorträge im In- und Ausland
Seit 1985 eigene Praxis
Seit 1991 Privatschule für Wellnessberufe



Wenn die Haut zum Feind wird

Verlag: Kral, Berndorf; 2006)
Gebundene Ausgabe: 79 Seiten
ISBN-10: 3902447141
ISBN-13: 978-3902447142

EUR 14,90

Webseite: www.vonwald.at