

DR. MED. HEIKE BUSS-KOVÁCS

Neurodermitis und Schuppenflechte natürlich behandeln

Die Therapie natürlich unterstützen

Den Juckreiz
wirksam behandeln
Warum Ernährungs-
umstellung so
wichtig ist



schlütersche

Neurodermitis und Schuppenflechte – So unterstützt Sie dieses Buch bei der Therapie

- Allergenarme Ernährung für eine gesunde Haut → Seite 117
- Apfel-Gurken-Maske → Seite 62
- Autogenes Training → Seite 92
- Buttermilchbad → Seite 58
- Darmsanierung durch Heilfasten → Seite 102
- Entspannungsbäder → Seite 55
- Entspannungsübungen gegen den Stress → Seite 84
- Grüntee-Umschlag → Seite 60
- Heilerde-Maske → Seite 62
- Heilpflanzen für die Haut → Seite 48
- Joghurtmaske → Seite 61
- Leibwickel und Bauchmassagen → Seite 110
- Mandelölbad → Seite 59
- Masken und Packungen gegen Juckreiz und Entzündung → Seite 60
- Meditation – sich sammeln und ruhig werden → Seite 94
- Moorbad → Seite 56
- Moorpackung → Seite 61
- Obstessigbad → Seite 58
- Qi Gong – der Weg zur inneren Gelassenheit → Seite 86
- Quarkpackung → Seite 60
- Reinigung des Darms mithilfe der Colon-Hydro-Therapie → Seite 107
- Sanfte Massagen zur Durchblutung der Haut → Seite 71
- Thalasso – Baden wie im Meer → Seite 55
- Mit Sauna und Sport die Haut stärken und kräftigen → Seite 64
- Yoga-Übungen gegen den alltäglichen Stress → Seite 89

A field of chamomile flowers with a white text box overlay. The flowers are in various stages of bloom, with some showing bright yellow centers and others as buds. The background is a soft, out-of-focus green.

DR. MED. HEIKE BUSS-KOVÁCS

Neurodermitis und Schuppenflechte natürlich behandeln

Die Therapie natürlich unterstützen

Den Juckreiz wirksam behandeln

Warum Ernährungsumstellung so wichtig ist

schlütersche



6 VORWORT

9 DIE HAUT – EIN MULTITALENT

10 Der Aufbau der Haut

17 Die Haut ist ein Spiegel der Seele

23 WISSENSWERTES ZU NEURODERMITIS UND SCHUPPENFLECHTE

24 Was ist Neurodermitis?

28 Was ist eine Schuppenflechte?

35 SPECIAL: ALLERGIEN

47 HEILEN MIT NATÜRLICHEN MITTELN

48 Heilpflanzen für die Haut

55 Bäder zur Regeneration und Entspannung

60 Packungen und Masken gegen Entzündung und Juckreiz

64 Sport und Sauna: Fitmacher für die Haut

71 Sanfte Massagen zur Hautdurchblutung

79 HILFE FÜR DIE SEELE

80 Das seelische Gleichgewicht wiederherstellen

96 So helfen Sie Ihrem Kind

- 99 **GESUNDER DARM – GESUNDE HAUT**
- 100 Eine gesunde Darmflora
- 102 Darmsanierung durch Heilfasten
- 107 Colon-Hydro-Therapie
- 110 Leibwickel und Bauchmassagen
- 114 Symbioselenkung
- 117 **ALLERGENARME ERNÄHRUNG BEI
NEURODERMITIS UND SCHUPPENFLECHTE**
- 118 Unverträglichkeit von Nahrungsmitteln
- 126 Empfehlungen zur Säuglingsernährung
- 132 Special: Die Haut von innen nach außen heilen. Interview mit
dem Dermatologen Raphael Shimshoni
- 141 **ANHANG**
- 141 Hilfreiche Adressen
- 143 Register



Liebe Leserin, lieber Leser,

Sie halten einen Gesundheitsratgeber der Schlüterschen Verlagsgesellschaft in Händen, ein Buch, das Ihnen zeigen wird, wie Sie Neurodermitis und Schuppenflechte selbst und nebenwirkungsfrei behandeln können. Sie werden erfahren, dass oft schon eine Ernährungsumstellung hilft, um die Gesundheit und den Krankheitsverlauf positiv zu beeinflussen, und dass Sie viel gegen den Juckreiz unternehmen können.

Dafür stehen wir:

- Wir sind Ihr Ratgeberspezialist für Ernährung und Gesundheit.
- Unsere Autoren sind Experten auf ihrem Gebiet, was eine hohe inhaltliche Qualität der Titel sicherstellt.
- Ratgeber werden nicht für Fachleute geschrieben, sie müssen auch für Sie als medizinischen Laien verständlich sein. Bei unseren Büchern achten wir folglich auf eine leichte Verständlichkeit und sind konsequent problemlösungsorientiert.

Falls Sie Anmerkungen zu diesem Buch haben, sei es, dass Sie Lob oder konstruktive Kritik loswerden möchten, oder wenn Sie eine Unstimmigkeit entdeckt haben sollten, so freue ich mich, wenn Sie mir schreiben.

Ihre

Katja-Maria Koschate

Lektorat Schlütersche Verlagsgesellschaft

koschate@schluetersche.de



VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

immer mehr Menschen leiden unter Hautkrankheiten. Schon Neugeborene haben schmerzhafte Ekzeme, beinahe jeder Erwachsene hat vorübergehend oder sogar anhaltend mit Hautproblemen zu tun. Das überrascht nicht, wenn man sich einmal vor Augen führt, wie sehr unsere Haut den unterschiedlichsten Belastungen ausgesetzt ist. Kein anderes Organ ist vom ersten Tag der Geburt an so gefordert wie die Haut. Sonneneinstrahlung, Umweltgifte, Schadstoffe, Zusatzstoffe in der Nahrung, Stress – das alles setzt der Haut zu, schwächt sie, macht sie müde oder gar krank.

Hautleiden wie die Neurodermitis nehmen dramatisch zu und beeinträchtigen die Lebensqualität der Betroffenen deutlich. Die Neurodermitis gehört zu dem Formenkreis der sogenannten atopischen Erkrankungen. Diesen Erkrankungen liegt eine Überempfindlichkeit im Sinne einer allergischen Reaktion zugrunde. Die Neurodermitis kann bereits im frühen Säuglingsalter ausbrechen und bis ins Erwachsenenalter anhalten. Ein weiteres häufiges chronisches Hautleiden ist die Schuppenflechte. Sie betrifft überwiegend Erwachsene, kann aber auch im Kindesalter auftreten. Dieses Leiden nimmt – wohl aufgrund unserer Umweltbedingungen – ebenfalls weiter zu.

Wie können Sie sich vor solchen Krankheiten schützen? Oder wie können Sie sie heilen, wenn sie bereits ausgebrochen sind? Und zwar ohne Medikamente wie Cortison oder Immunsuppressiva, die im Organismus langfristig intensive Nebenwirkungen entfalten und schwerwiegende Veränderungen hervorrufen können? Es gibt glücklicherweise immer mehr Kliniken, die sich einer ganzheitlichen Behandlung von chronischen Hautkrankheiten wie der Neurodermitis und der Schuppenflechte annehmen. Kliniken, welche es sich zur Aufgabe machen, die Patienten interdisziplinär zu betreuen, und zwar durch ein großes Expertenteam, das sich aus Hautärzten, Psychologen, Psychotherapeuten, Physiotherapeuten, Ernährungsberatern und anderen Fachleuten zusammensetzt.

In diesem Ratgeber bekommen Sie umfassende Informationen über die moderne, ganzheitliche Therapie der beiden chronischen Erkrankungen Neurodermitis und Schuppenflechte. Darüber hinaus erfahren Sie, welche Möglichkeiten Sie haben, um Hautkrankheiten bei Ihrem Kind oder bei sich selbst zu Hause auf sanfte und natürliche Weise zu behandeln.

Ihre
Heike Bueß-Kovács





DIE HAUT – EIN MULTITALENT

Unsere Haut ist Schutzschild, Sinnesorgan, Temperatur- und Feuchtigkeitsregler. Sie reagiert sehr sensibel auf äußere Einflüsse sowie auf Vorgänge im Körperinnern. An ihr lässt sich unsere Gefühlslage ablesen, auch unser Lebensstil und Alterungsprozesse hinterlassen sichtbare Spuren. Warum das so ist und wie die Haut funktioniert, das erfahren Sie in diesem Kapitel.



Der Aufbau der Haut

Die Haut ist das größte Organ unseres Organismus. Mit einer Fläche von 1,5 bis 2 Quadratmetern und einem Gewicht von ungefähr 14 Kilogramm ist sie das „Königsorgan“, und sie erfüllt zahlreiche, teilweise lebenswichtige Funktionen.

- Sie schützt den Körper vor Umweltstoffen und Strahlung
- Sie bietet ein Kälte- und Hitzeschild
- Sie puffert Krafteinwirkungen wie Schläge, Stöße oder Reibungen ab
- Sie reguliert die Kreislauf- und Temperaturfunktionen des Körpers mit
- Sie wehrt Krankheitserreger ab
- Sie ist ein feines Sinnesorgan

Heute kann man sehr genau erklären, wie die Haut im Detail aufgebaut ist. So weiß man beispielsweise, dass viele Mütter ihr Baby mit geschlossenen Augen allein durch Hautberührung erkennen können. Ermöglicht wird das durch das weit verzweigte Nervensystem mit ungefähr 5 Millionen Nervenenden in der Haut, die jeden Sinnesindruck über das Rückenmark zum Gehirn weiterleiten. In jedem Quadratzentimeter Haut befinden sich rund 3.000 solcher Sensoren, die meisten finden sich in der Haut von Lippen, Zunge, Gesicht und Fingerspitzen. Über diese Sensoren nehmen wir wahr, ob es heiß oder kalt ist, ob wir verletzt werden, sich etwas an uns drückt oder ob wir liebevoll von einem anderen Menschen gestreichelt werden.

Die Haut besteht aus drei Schichten: Oberhaut (Epidermis), Lederhaut (Corium) und Unterhaut (Subcutis). Um verstehen zu können, wie die Haut funktioniert und Störungen dementsprechend zu erkennen, ist es wichtig zu wissen, welche Aufgaben die einzelnen Bereiche haben.

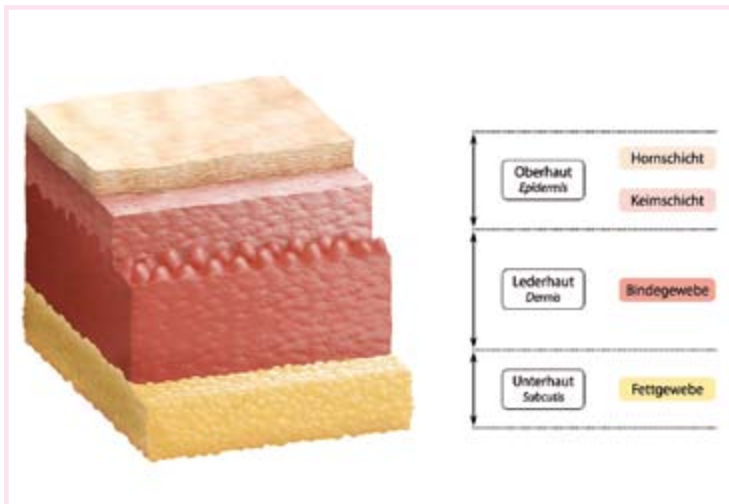


Die Haut besteht aus drei Schichten: Oberhaut (Epidermis), Lederhaut (Corium) und Unterhaut (Subcutis).

Oberhaut – jeden Monat ganz neu

Bei der Oberhaut, der Epidermis, handelt es sich um die oberste Hautschicht, die aus etwas festeren Hornzellen besteht. Ständig werden im tieferen Bereich der Epidermis neue Zellen gebildet, die innerhalb eines Monats zur Oberfläche wandern und dort eine neue Hornschicht produzieren. Die alten Hautzellen sterben ab und werden nach und nach abgestoßen. Das kann man sehr gut beobachten, wenn man zum Beispiel seine Haut abschrubbt, dabei werden die abgestorbenen Hautzellen als helle Schüppchen einfach weggerubbelt. Die Oberhaut befindet sich also in einem ständigem Auf- und Abbau, was durch das kontinuierliche Nachwachsen von neuen Hautzellen aus einer tieferen Schicht aufrechterhalten wird.

Die Oberhaut bildet eine mechanische Schutzbarriere gegen die Umwelt. Durch eine elastische Schiebeschicht zwischen den verhornten äußersten Hautzellen und der tieferen Epidermis können Stöße bis zu einem gewissen Grad aufgefangen und ausgegli-



Die drei Hautschichten.



Die Epidermis schützt die Haut vor Sonneneinstrahlung.

chen werden. Dies verhindert, dass die Haut verletzt wird. Doch die Epidermis hat noch eine andere wichtige Funktion: Im unteren Bereich sind pigmentbildende Zellen – Melanozyten – angesiedelt, deren Aufgabe es ist, die Haut vor Sonnenstrahlung zu schützen. Die Melanozyten können Farbstoff bilden, das Melanin. Dieses Melanin schützt die Hautzellen vor den UV-Strahlen, indem es sie ganz umhüllt und den Zellkern auf diese Weise unerschwingbar für schädliche Strahlung macht. Die so veränderte und noch fester gewordene Hornschicht nennt man Lichtschwiele.

Durch UV-Strahlen wird die Produktion von Melanin angeregt und damit der UV-Schutz optimiert. Melanozyten sind deshalb vor allem in den Hautbereichen anzutreffen, die dem Sonnenlicht besonders ausgesetzt sind – also Gesicht, Handrücken und Schultern. Ob ein Mensch eher hellhäutig oder ein dunkelhäutiger Typ ist, hängt übrigens von der Menge und der Variante dieses Farbstoffs ab. Je nach Zusammensetzung des Melanins ist die Haut dunkler oder heller und hat einen eher rötlichen oder gelblichen Unterton.



Nur die wenigsten Menschen haben eine ideale Haut.

Idealfall gesunde Haut

Die „normale“ Haut erscheint feinporig und zart, gut durchblutet und elastisch. Keine Hautunreinheiten oder fettiger Glanz, keine frühzeitigen Fältchen und Schuppen stören ihr Erscheinungsbild. Talg- und Schweißdrüsen arbeiten normal, nicht zu wenig und nicht zu viel. Die Haut ist belastungsfähig, ihr Säureschutzmantel funktioniert hervorragend. Bei der Pflege ist auf keine besonderen Faktoren zu achten, sie ist problemlos zu behandeln. Allerdings haben die wenigsten Menschen eine solche normale Haut, ähnlich wie nur die wenigsten Menschen von Natur aus ihr Idealgewicht haben.

Lederhaut – Sinnesrezeptoren und Säureschutzmantel

Die Lederhaut (Corium) ist die mittlere Hautschicht und hat die unterschiedlichsten Funktionen. Sie wird aus Bindegewebe gebildet, das aus elastischen Fasern besteht. Diese Fasern haben die Fähigkeit, Feuchtigkeit zu speichern und sind also zu einem großen Teil dafür verantwortlich, wie geschmeidig und elastisch die Haut im Ganzen wirkt und wie anfällig sie für Faltenbildung ist.

Sinnesrezeptoren

In dieser Hautschicht sind die verschiedensten Sinnesrezeptoren angesiedelt: Wärme-, Kälte-, Schmerz- und Tastrezeptoren. Die Wärme- und Kälterezeptoren registrieren schon kleinste Temperaturschwankungen. Bei Wärme dehnen sich die Blutgefäße reflexartig aus, so wird ein schädlicher Wärmestau verhindert, die Wärme wird sozusagen in weitere Bereiche des Körpers abgeleitet. Bei Kälte ziehen sich die Gefäße dagegen zusammen, was die Durchblutung vermindert und wodurch die Kälte weniger Einfluss auf den Körper hat. Ganz extrem zeigt sich der Schutzmechanismus bei der Gänsehaut, durch die sich die Hautoberfläche drastisch verkleinert. Auch die Tast- und Schmerzrezeptoren sind überaus empfindlich. Besonders viele von ihnen befinden sich in den Lippen und Fingerkuppen.

Alle Sinnesrezeptoren funktionieren im Grunde ganz ähnlich. Sie nehmen einen Reiz auf und leiten ihn über das Rückenmark zur Großhirnrinde und schließlich ins Gehirnzentrum zum Thalamus. Sofort beginnen dann – je nach Art des Reizes – der Hypothalamus oder das limbische System zu arbeiten. Sie produzieren spezielle Stress-, Glücks- oder Sexualhormone und schaffen damit eine bestimmte Stimmung. Es ist wissenschaftlich belegt, dass Hautkontakt, Streicheln und Massage angenehm und entspannend wirken, und grobe Berührungen, wie etwa Schläge, Angst, Stress oder Aggression auslösen können. Die Lederhaut mit ihren Rezeptoren ist also das eigentliche Sinnesorgan und dient dem Kontakt zwischen Umwelt und Organismus.



In dieser Hautschicht sind die Sinnesrezeptoren angesiedelt.



Die Sinnesrezeptoren in der Lederhaut ermöglichen uns das Spüren und Fühlen.