



Endlich heile Haut

Neurodermitis

Naturvölker sagen, wer eine schwere Erkrankung überwunden hat, ist Schamane. Er darf anderen dabei helfen, diese Erkrankung hinter sich zu lassen. Gelegentlich gelingt mir das tatsächlich. Nach 18 Jahren Neurodermitis weiß ich nicht nur, wie elend man sich bei dieser Erkrankung fühlt, ich weiß auch, was hilft, um sie loszuwerden.

Ein Lebens-Reisebericht von Dr. Doris Ehrenberger

Es begann schon als Baby. Erste juckende Hautrötungen zeigten sich im Gesicht, verschwanden, kamen wieder. Im Kindergarten zeigten sich die Ausschläge in den Armbeugen und am Handgelenk. Sie heilten wieder völlig und begannen erst als ich 18 Jahre alt wurde erneut. Dafür dann

umso heftiger. Bei mir trat die Neurodermitis schubweise auf, war im Winter schlimmer als im Sommer. Mal war es erträglich, mal gar nicht. Cortisoncreme erleichterte mein Leben und hat wundersamer Weise keine bleibenden Hautschäden hinterlassen. Ob das gut ist, hat mich damals wenig interessiert.

Den elenden Juckreiz auszuhalten, wäre schlimmer gewesen.

Irgendwann hat man bei mir allergische Hintergründe erkannt. Ich hatte eine Zeit lang Nesselausschläge, die wieder verschwanden. Später bekam ich akute allergische Reaktionen,



wenn ich rohe Sellerie aß. Das kam zwar nicht oft vor, doch den Zusammenhang zu erkennen, war letztlich eher einem Zufall zu verdanken. Leider hat mir die Schulmedizin nicht viel weiterhelfen können. Man machte Allergietests, die Gräser als Allergieauslöser ermittelten, was mich verwunderte, hatte ich doch keinen Heuschnupfen und litt im Sommer auch weniger an den Ausschlägen als im Winter. Man gab mir Lichttherapie, was mich schön bräunte, aber nicht nachhaltig half. Man gab mir auch einmal eine Cortisonspritze, damit ich für einige Zeit Ruhe hatte. Ließ die Wirkung nach, war auch die Neurodermitis wieder da. „Das werden Sie immer haben und wahrscheinlich auch ihre Kinder“ waren die ermutigenden Worte einer der Professoren, zu denen mich meine Mutter in der Hoffnung auf Heilung brachte.

Eines Tages dachte ich sogar, dass es angenehmer wäre, nicht mehr zu leben. Das war der Tiefpunkt. In dieser Nacht träumte ich von einem weißen, unermüdlich galoppierenden Pferd. Als ich aufwachte, war ich überzeugt, dass ich meine Heilung selbst in die Hand nehmen musste. Es begann eine sechs Jahre dauernde Reise zur endgültigen Heilung, die nun schon 13 Jahre lang anhält. Was schließlich dazu führte, dass ich heute nicht einmal mehr auch nur die kleinste Hauterscheinung habe, ist eigentlich gar nicht so leicht zu sagen. Es waren einige wichtige Faktoren dabei, die zusammen zum Erfolg führten.

Die Neurodermitis, oder auch atopisches Ekzem, ist eine multifaktorielle Erkrankung mit körperlichen, geistigen und seelischen Ursachen – wie jede andere Erkrankung auch. Was dabei eine Rolle spielt und wie man helfen kann, habe ich hier für Sie zusammen gestellt:

Nahrungsmittel-unverträglichkeiten

In den 60 er Jahren war es üblich, dass Mütter nur sechs Wochen nach der Entbindung wieder arbeiten gehen. Die Umstellung von der Muttermilch auf Flaschennahrung kam abrupt und konfrontierte mein zartes Verdauungssystem viel zu früh mit Weizen und Kuhmilch.

Am Höhepunkt meiner Erkrankung sind noch viele andere Unverträglichkeiten und Allergien dazu gekommen. Auch Pilze (*candida albicans*) belasteten mich. Wie es dazu kam? Wie heutzutage jedes Kind habe auch ich gelegentlich Antibiotika bekommen, wenn ich krank war. Niemandem fiel es ein, meine Darmflora im Anschluss zu sanieren. Gerade die wichtigen Laktobazillen des Dünn- und Dickdarms werden durch Antibiotika zerstört. Fehlbesiedelungen des Darms, zu denen auch Pilze gehören, sondern Gifte ab, auf die ich allergisch wurde. Bei meiner Tochter, die ganz selten leichte Hauterscheinungen bekommt, gebe ich sofort Laktobazillen (*Lactobac* Darmbakterien) und kolloidales Silizium und alles bildet sich auf der Stelle

zurück. Außerdem teste ich dann energetisch mit dem Biotensor aus, welche Nahrungsmittel sie gut verträgt und welche nicht und sie meidet die problematischen für ein paar Tage. Dazu zählen vor allem Orangen, Milchprodukte, Schweinefleisch, aber worauf man reagiert, ist individuell verschieden. Bei schwerer Neurodermitis sollte man sogar die Verträglichkeit von Kleidungsstücken austesten. Meine Kinder bekamen übrigens nach dem Abstillen Reismilch mit Reispulver und frischem biologischem Leinöl statt der üblichen Flaschennahrung, um eine Konfrontation mit Weizen und Kuhmilch zu vermeiden, solange das Immunsystem noch instabil ist.

Allergien

Früher war ich auf Katzen- und Hundehaare allergisch. Jetzt habe ich einige Tiere und keinerlei Probleme mehr. Ich habe die Allergien ganz einfach „verloren“. Egal um welche Allergie es sich handelt, aus heutiger Sicht trägt auch die Einnahme von täglich zwei bis drei Kapseln der natürlichen Schwefelverbindung MSM dazu bei, einen Schutzfilm auf den Schleimhäuten zu bilden. Erleichterung bis zum völligen Verschwinden der Symptome tritt innerhalb von ein bis zwei Monaten ein. Es gibt auch die Auffassung, dass eine Allergie in einem Stressmoment entsteht. Etwa, wenn man vom Pferd fällt und danach auf Pferdehaare allergisch ist. Hier bieten energetische Methoden, bei denen man Allergien über Akupunkturpunkte „ausklopft“, rasche Hilfe an.

Belasteter Schlafplatz

Irgendwie schaffte ich es in jeder Wohnung, in der ich seit meiner Geburt lebte, auf einem besonders belasteten Schlafplatz zu schlafen. Heute sehe ich in der Veränderung des Schlafplatzes den Hauptgrund für meine Heilung. Erst als ich den belasteten Platz verließ, wirkte bei mir die Akupunkturbehandlung, die ich früher schon erfolglos probiert hatte. Ich regenerierte mich Schritt für Schritt. Geopathogene Zonen wie Wasseradern, Erdverwerfungen, Elektrosmog bzw. Kreuzungs-



punkte solcher Zonen stören den Meridianfluss, beeinträchtigen das Immunsystem und haben noch viele andere schädliche Auswirkungen. Viele sanfte Therapieformen sind wirkungslos, fällt man doch jede Nacht wieder ins Ungleichgewicht. Ich habe erlebt, dass die Neurodermitis eines von Geburt an erkrankten 9 Jährigen allein durchs Verschieben des Bettes und Beheben des Elektrosomms innerhalb weniger Tage verschwand.

Hautpflege von innen und außen

Ich hatte wie alle Neurodermitiker immer sehr empfindliche, trockene Haut. Sehr wichtig ist neben einer Hautpflege ohne reizende Stoffe, ohne hautabschließende Mineralöle oder synthetische Emulgatoren die Hautpflege von innen mit verträglichen Fettsäuren aus biologischem Olivenöl oder Leinöl (Aufbewahrung höchstens zwei Monate im Kühlschrank). Öle speichern Umweltgifte, daher ist biologisches Öl günstiger. Wenn man Meerestiere verträgt, sind auch die wertvollen Fettsäuren aus Krillöl-Kapseln empfehlenswert. Hier gibt es mehrere Beispiele völliger

Symptomfreiheit, weil Krillöl auch die Entzündungs- und Allergieneigung senkt. Kolloidales Silizium hält die Haut ebenso elastischer und lässt sie in Zusammenwirken mit den Fettsäuren weniger stark austrocknen. Die Öle sollte man aber erst energetisch austesten. Verträgt man sie, kann man auch ihre Anwendung auf der Haut versuchen, z. B. indem man etwas ins Badewasser gibt. Den Verträglichkeitstest aber nach einiger Zeit wiederholen, man kann auch erst mit der wiederholten Einnahme eines Lebensmittels negativ darauf reagieren.

Seelische Hintergründe

Bei mir hörte die Neurodermitis völlig auf, als ich mit meinem ersten Kind schwanger war. Ich hatte zwar nie einen ausgeprägten Kinderwunsch, aber die Beziehung zum eigenen Kind, diese wortlose, engste, beglückendste aller menschlichen Begegnungen hat sicherlich zur seelischen Entspannung beigetragen. Stress jeder Art ist Gift für Neurodermitiker. Möglicherweise gibt bei dieser Erkrankung ein Abgrenzungsproblem zur Umwelt. Es bleibt einem nicht erspart, sich mit seinen Emotionen auseinander zu setzen

und das in seinem Leben zu fördern und zu fordern, was einem gut tut und das zu meiden, was einen belastet. Je glücklicher, positiver man ist, desto entspannter ist man und desto weniger schwächt man sich selbst mit negativen Gedanken. Nervlicher Ausgleich und Stressreduktion bringt das chinesische Kraut der Unsterblichkeit, Jiaogulan (als Kapseln). Damit kommt man leichter durch Stressphasen und stärkt sich in Zeiten emotionaler Aufarbeitung.

Sanfte Medizin

Akupunktur, Homöopathie, Bioresonanz – vieles unterstützt den Körper und kann, wenn man die anderen Punkte mitberücksichtigt, zum Erfolg führen. Mir halfen jedoch auch diese komplementärmedizinischen Methoden erst und nur allmählich, nachdem ich einen unbelasteten Schlafplatz gefunden hatte.

Krankheit als Weg

Die Suche nach Heilung war aus heutiger Sicht wertvoll, hat sie mich doch zu meinem überaus beglückenden Beruf geführt. Ich wurde zunächst Journalistin und verschaffte mir durch Interviews mit Spezialisten einen Überblick über sämtliche komplementäre Heilmethoden und viele traditionelle Medizinsysteme. Ein Weg, der mich viel lernen ließ und schließlich zur Naturmedizin und zur direkten Beschäftigung mit Natursubstanzen führte. Bis hin zur Beschaffung solcher Substanzen, zum Austausch und zur Verbreitung von Wissen darüber. Das gibt mir das Gefühl, meine Lebensaufgabe zu erfüllen. Ohne Neurodermitis wäre ich dazu wahrscheinlich gar nicht gekommen. Sie hörte in dem Moment auf, als die Weichen für diesen Weg gestellt waren. Das kann ein Zufall sein. Es kann aber auch sein, dass Neurodermitiker genauer darauf achten müssen, was sie mit ihrem Leben anfangen. Weil sie vielleicht durch die Krankheit stärker beachten müssen, wo sie Energie bekommen statt Energie zu verlieren. Wenn wir das leben, wozu wir da sind, macht das zufrieden und glücklich – die besten Voraussetzungen für Heilung! ✍

Naht der Sommer, steigt das Lebensgefühl. Eine gute Figur hebt für viele die Freude am eigenen Körper. Dazu gehört auch straffes Bindegewebe statt Dellen an den Oberschenkeln. Gar nicht so unerreichbar, wie manche denken. Mit Bewegung, Massage und Natursubstanzen sieht man Erfolg in zwei bis drei Wochen.

Frauen sind aufgrund ihrer Bindegewebsstruktur stärker davon betroffen als Männer, blonde Frauen stärker als dunkelhaarige. Cellulite, auch Oranjenhaut genannt, hat allerdings nicht unbedingt etwas mit Übergewicht zu tun. Das weibliche Bindegewebe hat eine netzartige Struktur, das dazwischen liegendes Fett vor allem durch hormonell bedingte Schwellungen stärker hervortreten lässt. Kneift man die Haut an den Oberschenkeln zusammen, bilden sich Ausbuchtungen, kraterähnliche Dellen. Das ist keine Erkrankung, sondern einfach ein ästhetisches Problem.

Eines, das man zumindest mildern kann, wenn man drei Schwerpunkte setzt. Mit den richtigen Natursubstanzen, mit Bewegung und mit Massage. Unter den Natursubstanzen sind wieder drei von besonderer Bedeutung. Kolloidales Silizium, Buntnessel und Spargel. Alles als Nahrungsergänzung eingenommen oder als Lebensmittel – jetzt ist Spargelzeit!

Silizium strafft

Kolloidales Silizium ist neben Vitamin C (beste natürliche Quelle Acerola) das bedeutendste Mittel, um das Bindegewebe zu stärken. Es strafft und strukturiert es, hält es schön gepolstert und die Haut darüber straff. Falten stellen sich nicht so schnell ein, Cellulite tritt weniger stark auf. Silizium ist auch das Spurenelement, das mit dem Wasserhaushalt in engstem Zusammenhang steht. Das Baby besteht noch zu 90 % aus Wasser, sein

Bindegewebe ist prall und es verfügt noch über viel Silizium. Mit zunehmendem Alter nimmt der Siliziumanteil im Körper ab, Bindegewebe bildet sich zurück, die Zellen können immer weniger Wasser speichern. Man „schrumpelt“, wie ein Apfel, der trocknet, wird schlaff und faltig, altert. Kolloidales Silizium kann diesen natürlichen Prozess zwar nicht aufheben, es kann ihn aber verlangsamen. Gleichzeitig profitiert das Bindegewebe, wird straffer, die Haut wird schöner, Haare und Nägel wachsen schneller und werden fester. Auch im unsichtbaren Bereich wirkt Silizium: es aktiviert das Immunsystem und macht es fit, es hält das Kalzium in den Knochen fest und wirkt Osteoporose entgegen, es stabilisiert die Gefäße und macht sie elastischer. Silizium wirkt verjüngend auf alle Körperstrukturen.

Fett und Gewebwasser reduzieren

Die Buntnessel ist ein Fettburner, der sich sehen lassen kann. Ohne die Muskulatur oder den Wasserhaushalt zu beeinflussen, wird Fett abgebaut und der Bodymassindex verbessert. Cellulite-Dellen bestehen aus Fettgewebe, das natürlich weniger stark hervortritt, wenn nicht so viel Fett vorhanden ist. Spargel ist zusätzlich oft sehr hilfreich. Auch mit Spargel kann man abnehmen, doch eher in Bezug auf überflüssiges Gewebwasser. Aufgequollensein ist oft eine Folge von hormonellen Abläufen. Da Cellulite mit Wassereinlagerung im Gewebe zu tun hat, ist das klassische Entwässerungs- und Schlankheitsmittel Spargel auch ideal bei Cellulite.

Bewegung und Massagen

Ohne Bewegung wird man aber nicht so viel erreichen, wie mit Bewegung. Walken, Radfahren oder Laufen, oft auch schon schnelles Spazierengehen, eine halbe Stunde täglich, hat viele gute Effekte. Das Gewebe wird besser



Ganz schön straff!

durchblutet. Die Muskulatur wird gefestigt und geformt. Zusätzlich kann man die Durchblutung noch mit gezielten Massagen fördern, vor allem mit Algenpräparaten und/oder speziellen Wickeln, die oft auch Pflanzenkraft in Form von ätherischen Ölen enthalten.

Entsäuerung hat man früher als die Lösung für Cellulite angesehen. Doch selbst wenn Entsäuerung – etwa mit Basenpulver aus Citraten (Micro Base fructosefrei) – günstig ist, weil es mit wertvollen basischen Mineralstoffen wie Kalzium und Magnesium versorgt, an Cellulite ist Übersäuerung nicht schuld, höchstens beteiligt. Sonst müssten auch Männer Cellulite haben.

Trotzdem ist Entsäuerung mit Basenpulver natürlich sinnvoll. Achten Sie aber auf Citrate (siehe Etikett als Kalziumcitrat, Magnesiumcitrat). Citrate werden viel besser aufgenommen als Carbonate, neutralisieren die Magensäure nicht und bilden keine Schlacken, ein Effekt, der bei Carbonaten der Fall sein kann. Es ist sogar günstig, den Spargel mit dem Basenpulver zu kombinieren. Denn als toller Nebeneffekt löst der Spargel Säurekristalle in der Niere, die durch die Basen gleich ausgeschieden werden können. Dadurch wird indirekt das Hautbild verschönert. Regelmäßigkeit in der Einnahme ist für den guten Erfolg aber zu beachten. Wer nicht täglich ein Monat lang 2 Stück Spargel essen kann oder will, greift am besten alternativ zu Spargel Kapseln. ✍