



## Was tun bei...

### ...Neurodermitis?

Neurodermitis hat unbehandelt oft einen schubweisen Verlauf. Wer selbst darunter leidet oder ein Kind mit Neurodermitis hat, der weiss, dass es immer wieder Phasen ganz ohne Beschwerden gibt, gefolgt von Neurodermitisschüben, in denen die Haut extrem juckt und entzündet ist. Die Auslöser für solche Schübe sind ganz individuell, und daher muss auch die Behandlung individuell sein.

Homöopathisch behandelt man innerlich, mit dem nach dem Ähnlichkeitssatz Hahnemanns verordneten Arzneimittel: *similia similibus curentur*, „Ähnliches werde durch Ähnliches geheilt“. Dabei wird ein Arzneimittel gesucht, das bei der homöopathischen Arzneimittelprüfung am Gesunden ähnliche Symptome hervorbringt, wie sie beim Kranken vorliegen.

Zu einer erfolgreichen Neurodermitis-Therapie gehören darüber hinaus eine konsequente Hautpflege, die Vermeidung von individuellen Allergieauslösern, und seelische Stabilität. Die besten Aussichten haben Patienten, die selbst aktiv Verantwortung für ihre Erkrankung übernehmen statt passiv auf Hilfe von außen zu warten.

Mit einer guten Hautpflege lassen sich beschwerdefreie Phasen verlängern bzw. die Häufigkeit und Schwere von Entzündungsphasen eindämmen. Da die Haut bei Neurodermitis jedoch je nach Phase unterschiedliche Bedürfnisse hat, empfiehlt es sich, zu Hause eine Auswahl an verschiedenen Pflegeprodukten bereit zu halten. Es gibt aber keine starren Regeln, was in welcher Phase gut tut. Daher sollten Sie verschiedene Produkte systematisch ausprobieren, um mit der Zeit ein Gespür dafür zu entwickeln, was Ihrer Haut gut tut. Hören Sie dabei durchaus auch auf Ihren Bauch - Sie müssen eine Creme wirklich mögen, damit Sie sie auch benutzen.

Hier ein paar grundsätzliche Hinweise zur **Warenkunde** von Hautpflegeprodukten

Pflegeprodukte mit Konservierungs- und Parfümstoffen sollten Sie bei Neurodermitis generell meiden. Ebenso häufiges Haarewaschen und das Verwenden von Seife. Achten Sie darauf, dass sie Produkte mit pflanzlichen Ölen verwenden. Bio-Produkte sind bei Neurodermitis oft besser verträglich als konventionelle Cremes und Salben. Petrochemische Produkte können die Haut so abdichten, dass diese nicht mehr atmen kann.

*Hydrogele, Lotionen und Cremes* enthalten mehr Wasser als Fett. Das Wasser kühlt, trocknet die Haut durch die Verdunstung und nimmt den Juckreiz bei Neurodermitis. Diese Zubereitungen sind häufig für rote, warme, entzündete und nässende Haut oder für den Sommer geeignet.

*Cremesalben, Salben, Fettsalben und Ölbäder* enthalten mehr Fette und Öle als Wasser. Diese Zubereitungen eignen sich für trockene, schuppige Haut und für den Winter.

*Harnstoffzubereitungen* unterstützen die Haut in ihrer Fähigkeit Wasser zu speichern. Sie wird dadurch elastischer und widerstandsfähiger. Außerdem lindert Harnstoff den Juckreiz. In höheren Dosierungen löst er sogar Hautschuppen ab. Pflegende Substanzen können dadurch besser eindringen und den Zustand der Haut zusätzlich verbessern. Shampoos mit Harnstoff helfen gegen trockene, schuppige Kopfhaut.

*Gerbstoffe* können die Abheilung von Ekzemen beschleunigen und den Juckreiz bei Neurodermitis besänftigen. Außerdem haben die feuchten Umschläge einen wohltuenden Kühlungseffekt. Sie können die Flüssigkeit vorher einige Zeit im Kühlschrank kühlen. Gerbstoffe gibt es fertig als Arzneimittel zum Auflösen, aber auch schwarzer Tee ist reich an diesen Stoffen. Damit möglichst große Gerbstoffmengen gelöst werden, muss der Tee mindestens zehn Minuten ziehen.

*Produkte mit Zinkoxid, Antihistaminika bzw. Kortikoiden* sind während einer homöopathischen Behandlung eher zu meiden, da sie Symptome unterdrücken und zu chronischen Problemen führen können. Gegen den vorübergehenden Einsatz in hoch-akuten Phasen ist jedoch nichts einzuwenden.

*Antiseptika:* Die Haut von Neurodermitikern ist weniger gut gegen Bakterien, Pilze und Viren geschützt als gesunde Haut. Bei häufigen und großflächigen Infektionen wird daher empfohlen, der Basispflege zum Beispiel das unspezifische Antiseptikum Triclosan zuzumischen. Dies ist aus vielerlei Gründen nicht unproblematisch. Achten Sie daher gut auf Hygiene, und versuchen Sie im Fall des Falles erst einmal desinfizierende Bäder mit Kaliumpermanganat, wobei die Haut wegen der stark austrocknenden Wirkung von Kaliumpermanganat anschließend gut eingecremt werden muss.

*Gamma-Linolensäure* (Nachtkerzenöl, Borretschsamenöl) ist eine Fettsäure, die an der Steuerung von Immun- und Entzündungsreaktionen beteiligt ist und nicht vom menschlichen Organismus gebildet wird. Der Körper kann den Stoff aber aus Linolsäure umwandeln, die wir mit der Nahrung reichlich aufnehmen. Einige Wissenschaftler gehen davon aus, dass Neurodermitiker mit diesem Umwandlungsprozess Schwierigkeiten haben. In diesem Fall könnte es helfen, die Gamma-Linolensäure selbst vermehrt einzunehmen. Apotheken bieten eine ganze Reihe von Präparaten an, die Gamma-Linolensäure aus Borretsch oder Nachtkerze enthalten.

Neurodermitis ist langfristig nur in den Griff zu kriegen, wenn der gesamte Mensch betrachtet wird. Durch genaues Beobachten und Ausprobieren ist es möglich, herauszufinden, was die Haut in Aufruhr versetzt.

Hier noch einige weiterführende **Links**:

[www.ktipp.ch](http://www.ktipp.ch) Die schweizerische Konsumentenzeitschrift, mit vielen nützlichen Einkaufstipps und Tests zum (kostenpflichtigen) download.

[www.oekotest.de](http://www.oekotest.de) Die Homepage der empfehlenswerten deutschen Verbraucherzeitschrift Ökotest informiert über Schadstoffe in Lebensmitteln und Kosmetika. Weitere Themen sind Gesundheit, Technik, Bauen, Geldanlagen und vieles mehr. Einfache Möglichkeit, einzelne Tests oder Hefte direkt zu bestellen.

[www.ionc.info](http://www.ionc.info) Auf der homepage des Bundesverbands Deutscher Industrie- und Handelsunternehmen für Arzneimittel, Reformwaren, Nahrungsergänzungsmittel und Körperpflegemittel e.V. finden Sie Informationen zu Hersteller-Standards, sowie eine Liste seriöser Hersteller von zertifizierter Naturkosmetik.

Dieses und weitere interessante Merkblätter finden Sie unter [www.ulrikekessler.ch](http://www.ulrikekessler.ch)