

Regine Schulte Strathaus

Neurodermitis

- die 100 wichtigsten Fragen und Antworten

Schulmedizin und alternative Heilverfahren

Rowohlt Taschenbuch Verlag



**Ein paar Worte vorab ...
von Prof. Dr. Uwe Gieler 10**

Ursachen und Symptome 13

Das müssen Sie wissen

1. Was für eine Krankheit ist Neurodermitis? 14
2. Ist Neurodermitis erblich, und wie groß ist das Erkrankungsrisiko? 15
3. Ist die Neurodermitis heilbar? 15
4. Wie zeigen sich die Symptome? 16
5. Was ist eine Allergie? 18
6. Wie arbeitet das Immunsystem? 18
7. Was passiert im Immunsystem bei Allergikern? 19
8. Welche Rolle spielt das Histamin? 21
9. Welche Rolle spielt das Immunglobulin E? 21
10. Warum treten Allergien schon im Säuglingsalter auf? 22
11. Welche «Eintrittspforten» für Allergene gibt es? 22

12. Überempfindlichkeit:
Vererbt oder erworben? 23

13. Warum juckt die Haut? 23

14. Weshalb erleichtert
Kratzen? 24

15. Was sind die Auslöser
von Juckreiz? 25

16. Wie mit dem Juckreiz
umgehen? 27

17. Welche Diagnose-Methoden
gibt es? 28

18. Welche AUergie-Tests eignen
sich für wen? 29

Hautpflege 33

*Was Sie für Ihre Haut
tun können*

Grundlagen 34

19. Wie funktioniert und schützt
uns unsere Haut? 34

20. Wie arbeiten Ober-, Leder-
und Unterhaut zusammen? 35

21. Welche Produkte sind wichtig
für die Hautpflege? 37

22. Warum sollten verschiedene
Produkte benutzt werden? 37

23. Kann zu viel Wasser der Haut schaden? 38
24. Welche Inhaltsstoffe in Pflegecremes sind sanft zur Haut? 39
25. Welche Stoffe spenden viel Feuchtigkeit? 40
26. Was sind gute Rückfetter? 40
27. Welche Substanzen können reizen? 40
28. Was sind Emulsionen? 41
29. O/W oder W/O? 42
30. Welche Kosmetika können verwendet werden? 43
31. Welches Shampoo eignet sich für die Haarpflege? 44
32. Kann Schminke schaden? 44
33. Womit kann man die Augenpartie pflegen? 45
34. Kann die Kosmetikerin helfen? 46
35. Sind Sauna oder Dampfbad hilfreich? 46
36. Kann das Solarium nützlich sein? 47

37. Welcher Sonnenschutz ist sinnvoll? 47
38. Welcher Lichtschutzfaktor ist zu wählen? 48

Medikamente und Therapien 51

Schulmedizin und Alternativen
Grundlagen 52

Medikamente zur äußeren und inneren Anwendung 53

39. Was ist Cortison, und wie wirkt es? 53
40. Warum ist eine Cortison-Behandlung wichtig? 54
41. Ist eine Cortison-Anwendung schädlich? 54
42. Mit welchen Nebenwirkungen ist zu rechnen? 55
43. Welche Präparate benutzen und wie lange? 56
44. Was sollten Sie beim Gebrauch von Cortison beachten? 57
45. Welche Alternativen zu Cortison gibt es? 58

46. Wie wirken die neuen Immunmodulatoren? 61

47. Welche Medikamente kann ich bei einem «Schub» einnehmen? 62

Naturheilverfahren 64

48. Welche Verfahren haben sich bisher bewährt? 64

49. Wann hilft Gamma-Linolensäure? 67

50. Welche Heilpflanzen können helfen? 68

Alternative Therapien 69

51. Welchen Einfluss hat die Darmflora auf das Immunsystem? 69

52. Kann die Haut über das Immunsystem des Darms beeinflusst werden? 70

53. Kann eine Eigenbluttherapie nützlich sein? 71

54. Kann die «Traditionelle Chinesische Medizin» (TCM) helfen? 72

55. Was kann Homöopathie bewirken? 73

56. Welche weiteren Verfahren gibt es? 74

Die Psyche 77 *Seele und Körper gehören zusammen*

Grundlagen 78

Ruhe und Entspannung finden - den Stress hinter sich lassen 78

57. Wie wirkt psychischer Stress auf den Körper? 78

58. Wirken sich seelische Belastungen immer negativ auf die Haut aus? 79

59. Wie kann ich für Ruhe und Entspannung sorgen? 80

60. Was hilft beim Einschlafen? 80

61. Wie gehe ich mit Juckreiz und Kratzen um? 83

62. Welche Ablenkungsstrategien kann ich anwenden? 84

Kinder mit Neurodermitis 85

63. Wann sollten Sie Ihr Kind über Neurodermitis informieren? 85

64. Was können Kinder verstehen? 86

65. Welche Einstellung sollten Sie Ihrem Kind vermitteln? 86

66. Wie können Sie Ihr Kind zum Durchhalten der Behandlung motivieren? 87

67. Wie können Sie Ihrem Kind beibringen, mit Neurodermitis zu leben? 88

Erwachsene mit Neurodermitis - Umgang in der Partnerschaft 89

68. Wie kann ich leichter Kontakte knüpfen? 89

69. Wie kann ich meine «Tarnung» loswerden? 90

70. Wie kann ich ein positives Selbstbild entwickeln? 91

71. Wie komme ich besser mit meinem Partner klar? 92

72. Wie wird die eigene Sexualität empfunden? 93

Schulung im Umgang mit Neurodermitis 95

73. Was ist das Ziel von Schulungen? 95

74. Welches Schulungsmodell eignet sich für mich oder meine Familie am besten? 96

75. Gibt es auch ein flächen-deckendes Schulungsprogramm? 97

76. Kann sich eine Schulung positiv auf die Lebensqualität auswirken? 99

77. Wie finde ich den richtigen Arzt? 99

78. Welche Qualifikation hat ein Facharzt? 101

79. Welcher Weg führt zu einer Kur oder Reha-Maßnahme? 102

80. Wer übernimmt die Kosten? 102

Prävention 105

So können Sie sich schützen

Grundlagen 106

Schwangerschaft und Stillzeit 106

81. Wie soll ich mich ernähren? 106

82. Soll ich stillen und wie lange? 107

83. Kann die Einnahme von Milchsäurebakterien schützen? 108

84. Erhöht das Rauchen während der Schwangerschaft das Atopie-Risiko? 109

Gesundes Wohnen 110

85. Wie gestalte ich mein Wohnumfeld und Schlafzimmer zweckmäßig? 110

86. Welche Bettwaren und Matratzen sind geeignet? 112

87. Was ist bei Kuscheltieren zu beachten? 114

88. Müssen Haustiere abgeschafft werden? 114

Die richtige Kleidung 115

Grundlagen 115

89. Was ist besser: Naturfaser oder Synthetik? 116

90. Gibt es zuverlässige Ouatitätssiegel? 116

91. Was für neue Textilien gibt es? 118

92. Welche Materialien reizen die Haut, welche nicht? 118

93. Übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen Kosten? 119

Gesunde Ernährung 121

Grundlagen 121

94. Gibt es deutliche Anzeichen für eine allergische Reaktion? 121

95. Auf welche Nahrungsmittel reagiert die Haut negativ? 122

96. Welche Alternativen zu Kuhmilch eignen sich für Babys? 124

97. Was ist unter einer Auslass-Diät zu verstehen? 126

98. Welche Lebensmittel sind geeignet? 127

Aufmerksamkeit bei der Berufswahl 130

Grundlagen 130

99. Wie kann ich vorbeugen? 131

100. Welche Tätigkeiten können problematisch werden? 132

Adressen & Tipps 134

Glossar 140