

hobbytipp

Neurodermitis? Nicht verzagen!



Inhalt	Seite		
Wie sieht die Haut bei Neurodermitis aus?	3	Cremen à la hobbythek	6
Warum juckt die Haut?	4	Farblichttherapie – durch das Auge in die Haut	8
Schmutz zum Schutz vor Allergien	4	Gamma-Linolensäure – die Haut durch das Blut heilen	8
Haarige Streichelgefährten	4	Milchsäurebakterien – Power für das Immunsystem	8
Schadstoffe aus der Luft putzen	4	Quinoa & Amaranth – sagenumwoben und sagenhaft lecker	10
Milben schonend aber wirksam vertreiben	6	Linderung für die Kleinsten	11
Wohltaten für die Haut	6		

Übrigens: Die Herstellung des hobbytipps wird durch Ihre Rundfunk-Gebühren ermöglicht. Wir hoffen, auch dieses Heft wird für Sie ein nützlicher Service und eine gute „Geldanlage“ sein.

Besser Schlafen

Schlaf ist Genuss und Lebenselixier zugleich. Und trotzdem tun wir schlechten Schlaf gerne als Bagatelle ab.

Dabei hat Schlafmangel auf Dauer schlimme Folgen: Unausgeschlafen und ausgelaugt laufen Körper und Geist auf Sparflamme; die Lebensfreude sinkt, und das Immunsystem wird schwächer. Schließlich werden wir krank. Schon bei Kindern sind Schlafstörungen weit verbreitet und können sogar zu ernsthaften Entwicklungsstörungen führen. Das muss nicht sein!

Wir zeigen Ihnen, wie Sie auf sanftem Weg wieder zu einer erholsamen Nacht kommen, wie Sie Ihren persönlichen Schlafrhythmus finden, eine erquickende Siesta in Ihren Tagesablauf integrieren und mit den richtigen Leckereien am Abend, beruhigenden Tees und Bädern, sowie Entspannungsübungen problemlos ein- und tief durchschlafen können.

vgs, 2000, ISBN 3-8025-6222-4
Preis: 15,50 EUR



Joghurt, Quark und Käse

Die Gesundheit ist das wertvollste Gut des Menschen, das man gerade mit der richtigen Ernährung pflegen und erhalten kann. Besonders Milchprodukte spielen dabei eine große Rolle, denn sie enthalten viele essentielle Nährstoffe und Spurenelemente und sorgen in Verbindung mit probiotischen Bakterienkulturen für ein stabiles Immunsystem. Zusätzliche Ballaststoffe verhelfen außerdem zu einer beschwerdefreien und gut funktionierenden Verdauung, die ja nicht zuletzt für ein ausgeglichenes

Wohlbefinden sorgt. Das Hobbythek-Team hat für Sie in diesem Buch brandneue Erkenntnisse, Anregungen und Rezepte zusammengestellt: probiotischen Joghurt, Quark und Käse selbstgemacht, außerdem spritzige Milchgetränke, würzig eingelegeten Mozzarella, pikante Roquefortkugeln, leckeres Käsebrot, edle Salatdressings, leichte Aufläufe, gesunde Eiscreme und andere Köstlichkeiten.

90 Seiten, zahlreiche Fotos
ISBN 3-8025-6213-5, EUR 15,50

Im WDR-Mausladen können Sie die hobbythek-Bücher auch online bestellen:
<http://wdrladen.wdr.de>



Liebe Zuschauer,

obwohl sich jeder von uns eine makellose Haut wünscht, geht dieser Wunsch nur für wenige Menschen in Erfüllung. Manche Faktoren, wie zum Beispiel unsere Ernährung, die einer schönen Haut im Wege stehen, können wir beeinflussen. Andere, wie Smog und UV-Strahlung, nur beschränkt. Manchmal ist es auch eine genetisch bedingte Hautkrankheit, die diesen Wunsch in unerreichbare Ferne rücken lässt.

Besonders häufig kommt heutzutage die Neurodermitis vor, mit Symptomen wie extrem trockener Haut, die zum Teil unerträglich juckende Ekzeme hervorbringt. Rund vier Millionen Menschen in Deutschland, das sind dreimal mehr als noch vor 30 Jahren, sind von der Hautkrankheit betroffen, und ihre Zahl steigt beständig an. Neurodermitis beginnt meist schon im Säuglingsalter, kann aber, bei entsprechender genetischer Veranlagung, in jedem Alter zum ersten Mal ausbrechen. Es konnte zwar bisher noch kein eindeutiger Genort für die Krankheit ausgemacht werden, aber in einer europaweiten Studie des Bundesforschungsministeriums fanden Wissenschaftler

heraus, dass es bei betroffenen Kindern auf dem Chromosom drei eine Genregion gibt, die sowohl mit der Neurodermitis, als auch mit einer Neigung Allergien zu entwickeln, im Zusammenhang steht. Das würde erklären, warum 40 bis 60 % der Neurodermitis Patienten gleichzeitig unter „Atemwegsallergien“ wie Heuschnupfen oder Asthma leiden.

Hautärzte nennen die Neurodermitis auch atopisches Ekzem. Damit wollen sie ausdrücken, dass eine angeborene Neigung vorhanden ist, auf unterschiedliche Stoffe allergisch zu reagieren. Auslöser für die Krankheit können Umweltschadstoffe, Hausstaubmilben, Pollen, Nahrungsmittel, aber auch Witterungsbedingungen sein.

Jetzt im Winter verzeichnen Hautärzte einen rapiden Anstieg von Neurodermitikern in ihren Praxen. Das liegt zum einen an der Heizungsluft, die der ohnehin extrem trockenen Haut der Neurodermitiker zusätzlich Feuchtigkeit entzieht. Wintersmog und Kälte beeinflussen das Hautbild weiter zum Schlechten. Der bei Neurodermitikern verminderte Hauttalg kann sich bei den niedrigen Außentemperaturen noch weniger auf der Haut verteilen.

Es gibt aber leider wenige Symptome, die alle von der Hautkrankheit Betroffenen gleichermaßen zeigen. Deshalb gibt es auch – außer dem von vielen Patienten gefürchteten Cortison - keine Therapie, die bei allen Neurodermitikern die gleiche Wirkung zeigt.

Impressum

Text: Sabine Fricke, Anna Dayton und Horst Minge

Satz: Patrizia Franzen, Gabriele Jokisch und Vladimir Rydl

Designkonzept: Irina Rasimus

Grafische Gestaltung: Gläser

Erscheinungsdatum:
26.02.2003

Jeder Neurodermitiker muss sich seine, für ihn passende Therapie, zusammenbauen. Einige Bausteine dazu möchten wir Ihnen in diesem hobbytipp an die Hand geben.

Sie sind im Text mit folgendem Symbol gekennzeichnet: Und weil sich auch gesunde Haut unter den Bedingungen im Winter nicht so richtig wohl fühlt, zeigen wir Ihnen nicht nur wie man der Neurodermitis vorbeugen und lindern, sondern auch was man gesunder Haut Gutes tun kann in dieser strapaziösen Jahreszeit. In diesem Sinne,



Ihre Sabine Fricke
und Jean Pütz

Wie sieht die Haut bei Neurodermitis aus?

Das Hautbild bei Neurodermitis kennzeichnet sich durch unterschiedlich stark ausgeprägte Ekzeme, die mit heftigem Juckreiz einhergehen. Bei manchen Kindern beschränkt sich die Neurodermitis lediglich auf den Milchschorf, der sich in geröteten Wangen und kleinen Pickeln oder Bläschen zeigt. Typisch für ältere Kinder und Erwachsene sind die sogenannten „Beugeekzeme“ in Ellbeugen und

Kniekehlen. Auch Gesicht, Nacken und Hals, Hand- und Fußrücken sind häufig von Ekzemfeldern betroffen.

Mit der Zeit beginnen diese Ekzemfelder zu vernarben. Die Haut wird grob und bekommt tiefe Rillen. Neurodermitis verläuft in Schüben. Wann und wie heftig ein solcher Schub auftritt, ist leider nicht vorhersehbar.

Warum juckt die Haut?

Ausgelöst wird Jucken sowohl durch körpereigene Stoffe, als auch



Durch Berührung werden die Spitzen der Brennhare abgelöst und Histamin freigesetzt

durch physische Reize von außen, wie zum Beispiel raue Textilien. In beiden Fällen wird der Botenstoff Histamin, den die Mastzellen in der Haut speichern, freigesetzt und reizt bestimmte Nervenendigungen. Das Gehirn empfängt ein Signal, und wir empfinden das unangenehme Gefühl, das uns zum Kratzen verleitet. Kommt Histamin direkt von außen mit der Haut in Kontakt, ist der Effekt ähnlich.

Auch in den Spitzen der Brennhare von Brennnesseln ist der Stoff enthalten. Mücken spritzen Histamin direkt in die Oberhaut.

Schmutz zum Schutz vor Allergien



Die Auslöser für einen Neurodermitisschub sind zwar individuell verschieden. Nahrungsmittel, Hausstaubmilben, Pollen, Stress und starke Gefühls-

regungen, positive wie negative, zählen häufig dazu. Sie lassen den Körper das entzündungsfördernde Histamin vermehrt ausschütten.

Haarige Streichelgefährten

Auch Haustiere standen bisher im Verdacht ein potentieller Verursacher zu sein. Ärzte gingen auf Nummer sicher und rieten Familien mit zu Allergien neigenden Kinder von der Tierhaltung ab. Diese These gerät jetzt ins Wanken. Eine aktuelle Studie aus den USA zeigt, dass Kinder nur halb so oft unter Allergien leiden, wenn Sie mit

Haustieren aufwachsen. Allerdings muss der Kontakt zu den Haustieren schon bestehen, bevor das Kind die Allergie entwickelt.

Diese Studie würde die Schmutztheorie bestätigen, die - zur frühzeitigen Förderung des Immunsystems - Kindern den Umgang mit Schmutz sogar empfiehlt.

Schadstoffe aus der Luft putzen



Manche Experten führen die dramatische Zunahme der Neurodermitis auf den Anstieg der Umweltgifte zurück. Neueste Studien belegen, dass sowohl Kinder deren Mütter während Schwangerschaft und Stillzeit rauchten, wie auch Kinder aus Raucherfamilien häufiger an Neurodermitis leiden. Auf Zigaretten können Eltern, auch wenn es schwer fallen mag, ihren Kindern zu liebe verzichten. Schwieriger ist es hingegen, sich versteckten Umweltgiften, wie zum Beispiel dem Formaldehyd, zu entziehen. Nicht nur viele Spanplatten, die in Innenausbau und Möbeln verarbeitet werden, können

dieses Schadgas ausdünsten, sondern auch Parkettversiegelungen, Kleber, Farben, Lacke und damit auch Spielzeug.

Obwohl die meisten Produkte, bei deren Herstellung Formaldehyd verwendet wird, heute in die Schadstoffklasse 'formaldehydarm' eingestuft werden, heißt das nicht, dass sie völlig unbedenklich sind. Auch in einem Raum, der mit sehr vielen, selbst formaldehydarmen Spanplatten, ausgestattet ist, können die Innenraumrichtwerte überschritten werden. Wie hoch die Belastung bei Ihnen daheim ist zeigt ein Schnelltest aus



Auch formaldehydarme Spanplatten sind nicht völlig ungefährlich

der Apotheke. Für die Messung wird der Indikator zentral in den Raum gehängt. Nach zwei Stunden lässt sich das Ergebnis ablesen.

Liegt die Konzentration über dem Grenzwert von 0,1 Milliliter pro Kubikmeter Luft, sollte die Formaldehydquelle durch einen Fachmann auffindig gemacht und über eine Sanierung nachgedacht werden.



Der Indikator sollte in Einatemhöhe aufgehängt werden.



Bei geringeren Belastungen hilft unbehandelte Schafwolle, die Formaldehyd genauso wie Tabakrauch und andere Geruchsstoffe bindet und mindestens zehn Jahre festhält. Für messbare Erfolge muss die Schafwolle großflächig eingesetzt werden, z. B. in Berber Teppichen, Flokatis oder anderen Bodenbelägen aus dem Material. Schafwollvliese, verdeckt an der Wand angebracht, sind für Menschen, die Flokatis nicht vertragen, eine wirksame Alternative. Für einen Wohnraum mit 20 m² Bodenfläche braucht man etwa 1,5 m² Vlies. Im Fachhandel sind fertige Module erhältlich, die zwar optisch sehr ansprechend, aber mit einem Preis von 280 Euro für das ein Quadratmeter große Modul recht teuer sind.

Viel preiswerter und genauso effektiv ist die hobbythek Variante. Die nötigen Schafwollvliese sind als

Meterware erhältlich. Ein Quadratmeter, zwei Zentimeter dick, kostet etwa 22 Euro. Lamellentüren aus Massivholz, die in verschiedenen Größen im Baumarkt erhältlich sind, eignen sich als Verkleidung und können mit einer passenden Farbe oder Lasur auf die Einrichtung abgestimmt werden. Das Vlies wird rückseitig mit gespannten Schnüren gehalten. Für den nötigen Wandabstand etwa vier Zentimeter breite Holzleisten anbringen.

Eine größere Schrauböse dient als Wandhalterung. Die optimale Funktion erreicht das Vlies in der Nähe von Heizungen, da hier die Luftströmung vergleichsweise hoch ist. Da gerade Neuwagen oft diverse Schadstoffe ausdünsten, sollte man auch im Auto, z.B. auf der Hutablage etwas Vlies auslegen.

Biofilter Schafwolle



Das Schafwollvliese verschwindet hinter den seitlich angebrachten Holzleisten



Ähnlich formaldehydbindende Eigenschaften wie die Schafwolle hat der Teegerbstoff Tannin. Schwarzer und grüner Tee haben sich in Experimenten mit gebrauchten Teebeuteln als besonders geeignet erwiesen; versteckt in Schubladen und Schränken, aber auch frei hängend im Raum. Um bis zu 90 Prozent reduzierte sich die Formaldehyd-Konzentration in Räumen, wo reichlich Teebeutel aufgehängt wurden. Optisch besonders ungewöhnlich ist das Bambus-Tee-Mobile.

Mit Bambusstäben, einigen Metern Nylonschnur und möglichst vielen gebrauchten Teebeuteln lässt es sich einfach nachbauen.



Beim Zusammensetzen der Bambusstäbe ist Kreativität gefragt

Milben schonend aber wirksam vertreiben

Nicht nur wegen ihrer Fasern sind Teppichböden für viele Neurodermitiker ungeeignet. Sie reagieren häufig allergisch auf den Kot der Hausstaubmilbe, die sich in Tep-

pichböden, aber auch in Matratzen und Bettzeug einnistet.

Das Milbenspray à la hobbythek ist ein wirksames Mittel gegen die unliebsamen Mitbewohner. Zutaten vermischen und in eine Sprühflasche füllen. Sprühen Sie Bettwäsche, Kopfkissen und Matratzen gründlich damit ein. Keine Angst, das Spray hinterlässt garantiert keine Flecken. Das Niemöl stammt aus den Früchten des indi-

schon Niemaumes und hat eine abschreckende und schädigende Wirkung auf die Hausstaubmilben. Für den Menschen ist es aber völlig ungiftig. Stofftiere, auf denen Milben sich genauso wohlfühlen, sollten unbedingt bei 60 Grad waschbar sein. Vor dem Waschen sollten sie gut verpackt eine Nacht in der Gefriertruhe oder zehn Minuten im Trockner verbringen. Das mögen Milben definitiv nicht.



Milbenspray à la hobbythek

- 15 ml kosmetisches Basiswasser bzw. 96 %iger Alkohol
- 3 ml Lebermoosextrakt ht
- 15 ml Niemölfluid

Wohltaten für die Haut

Cortison, Protopic & Elidel

Im akuten Schub ist Cortison ein seit 50 Jahren bewährtes Mittel gegen Entzündungen. Gefürchtet sind allerdings Nebenwirkungen, wie Hautverdünnung, Akne, oder das typisch aufgedunsene Cortison-

Gesicht. Dabei ist Cortison eigentlich ein natürlicher Stoff, nämlich eine Vorstufe des körpereigenen Hormons Cortisol. Auch wenn Cortisonpräparate in den letzten Jahren weiterentwickelt worden sind, konnten die Nebenwirkungen nicht völlig ausgeschaltet werden. Zwei Präparate, „Protopic“ und „Elidel“, die dieses Jahr auf den deutschen Markt gekommen sind, können Cortison in manchen Fällen ersetzen.



Die Nierennebenrinde produzieren 15 bis 60 Milligramm Cortisol täglich

Cremes à la hobbythek

Mindestens einmal täglich, in jedem Fall aber nach dem Baden oder Duschen, muss die Haut eingecremt werden. Wir haben eine Creme entwickelt, die Feuchtigkeit in der Haut bindet und den Juckreiz reduziert. Fünf Milliliter Borretsch oder Nachtkerzenöl, drei Gramm Magnesium-

Crème à la hobbythek

- 5 ml Borretschöl oder Nachtkerzenöl
- 3 g Magnesiumchlorid (aus der Apotheke)
- 2 g Harnstoff
- 3 ml D-Panthenol
- 20 Tr. Vitamin-E-Fluid
- 50 g Cremaba
- 15 Tr. Paraben K

chlorid und zwei Gramm Harnstoff vermengen. Für eine geschmeidigere Haut drei Milliliter D-Panthenol und 20 Tropfen Vitamin-E-Fluid beimischen. Das Gemisch kalt in 50 Gramm Cremaba verrühren. Zugabe von Paraben K verbessert die Haltbarkeit. Harnstoff wirkt Juckreiz stillend und stabilisiert die Feuchtigkeit in der Hornschicht der Haut. Wer möchte, kann auch den eigenen Urin direkt auf die Haut auftupfen.

Heilende Teekanne

Es lohnt sich immer, mit sanften Hausmitteln, wie schwarzem Tee, die Wirkung von

Salben und Cremes zu unterstützen.

Heilende Teekanne

- 200 ml Wasser
- 2 Teebeutel
- Kleine Stücke Baumwolle

200 Milliliter Wasser kochen. Zwei Teebeutel eine halbe Stunde lang darin ziehen lassen und den Tee zum Erkalten in den Kühlschrank stellen. Baumwolle in den Tee tunken und auf die Haut legen. Besonders gut eignen sich die Umschläge für das Gesicht. Das Ganze ist völlig nebenwirkungsfrei.



Neurodermitishaut, genauso wie gesunde Haut, braucht konsequente Pflege. Neurodermitiker, aber auch Menschen mit trockener Haut, profitieren von Ölbädern, weil das Öl die obere Hautschicht geschmeidiger und widerstandsfähiger gegen Reizstoffe macht. Wir empfehlen einen Esslöffel Olivenöl mit 200 Milliliter Milch zu vermischen. Geben Sie die Mischung ins Badewasser. Die Milchproteine sind natürliche Emulgatoren und

bewirken, dass das Öl nicht nur auf dem Badewasser schwimmt. Das Handtuch zum Abtrocknen soll nicht mit Weichspüler behandelt sein. Den vertragen Neurodermitiker sehr schlecht.

Das „Ölbad der Kleopatra“ macht die Haut geschmeidig



Wohlfühlbäder mit Öl



Viele Neurodermitiker schwören auf Salzbäder gegen den Juckreiz. Salz wirkt desinfizierend und entzündungshemmend. Pro Liter Wasser werden zehn bis 30 Gramm

preiswertes Salz in 35 bis 38°C warmes Badewasser gegeben. Neurodermitiker sollten höchstens zehn Minuten baden, sonst wird zu viel Hauttalg gelöst, was die Trockenheit der Haut verstärkt.

Salzbäder beruhigen die juckende Haut



Das einfachste Mittel gegen quälendes Jucken ist Kälte. Für kleine Stellen reichen Eisstückchen oder besser Coolpacks. Allerdings nie direkt auf die Haut auflegen, sonst drohen Er-

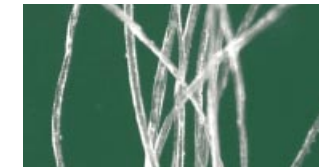
frierungen. Abends vor dem Schlafengehen kann man den Schlafanzug in eine Plastiktüte packen und fünf Minuten ins Eisfach legen. Auch kurze kalte Duschen verschaffen der Haut Linderung.

Das Jucken schlottern lassen



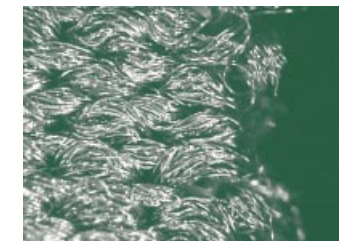
Atopische Haut trägt keine groben Fasern oder Gewebe wie Schafwolle oder Viskose. Unter dem Mikroskop lässt sich erkennen warum. Solche Fasern können Mikroverletzungen verursachen, die wiederum die Barrierefunktion der Haut mindern. Gleiches gilt für die meisten Synthetikgewebe. Gut verträglich sind wenig behandelte Baumwolle und Seide, wobei Baumwollbekleidung Schweiß gut absorbiert. Zwar schwitzen Neurodermitiker weniger, doch vermehrt an den problematischen, oft entzündeten Stellen in Ellenbeugen und Kniekehlen. Obwohl Schweiß die Heilung der entzündeten Stellen verzögert, wäre es dennoch falsch, körperliche Anstrengung oder Sport zu vermeiden. Herumtoben ist besonders für kleine Körper und Seelen wichtig. Spezielle Neurodermitikerkleidung

aus silberbeschichteten Mikrofasern tötet die Bakterien auf der Haut ab, und fördert damit das Abheilen der Ekzeme. Das Gewebe ist angenehm weich, saugt Schweiß besser auf als Baumwolle und eignet sich vorzüglich zum Sport treiben. Die Silberummantelung der Faser gibt Silberionen ab, die die Eiweiße denaturieren und damit die Bakterien absterben lassen. Da viele Neurodermitiker auf Nickel allergisch reagieren, sollte man Knöpfe, Haken und Reißverschlüsse regelmäßig mit klarem Nagellack bestreichen.



Richtig borstig sieht der stark vergrößerte Schafwollfaden aus

Feine Fasern für empfindliche Haut



Auch durch häufiges Waschen löst sich die Silberschicht nicht von der Faser

Farblichttherapie – durch das Auge in die Haut

Leipziger Wissenschaftler haben herausgefunden, dass bei mehr als der Hälfte der Neurodermitiker blaues bzw. violettes Licht Wohlbeinden auslöst. Die Farben sollen über die Augen auf das vegetative Nervensystem wirken, und die Produktion von Hormonen beeinflus-

sen. Wie das genau funktionieren soll, ist aber noch völlig offen. Zwar wird diese Methode auch in vielen Arztpraxen angeboten, wir halten das aber für eine zu teure Angelegenheit. Eine vergleichbare Wirkung können Sie billiger zu Hause erreichen. Stellen Sie fest, welche

Farbe beruhigend auf Sie wirkt, indem Sie farbigen Stoff vor die Fenster hängen, oder farbige Glühlampen verwenden. Ist die passende Farbe nicht erhältlich, können Sie die Lampen mit Glühlampentauchlack aus dem Bastel- oder Elektronikbedarf anstreichen.



Gamma-Linolensäure – die Haut durch das Blut heilen

Neurodermische Haut lässt sich auch von innen mit einer bestimmten Fettsäure, der sogenannten Gamma-Linolensäure, kurz GLS, unterstützen. Neurodermitiker haben davon zu wenig im Blut. Diese Fettsäure brauchen wir aber zur Herstellung von Prostaglandinen, Hormonen, die wichtige Prozesse in der für Neurodermitiker problematischen Immunabwehr steuern. Um die Symptome einer Neurodermitis zu lindern, sollte eine entsprechende Menge GLS mit der

Nahrung oder als Präparat aufgenommen werden. Die bisherigen Behandlungserfolge bei leichter und mittelschwerer Neurodermitis sind sehr ermutigend. Bei einem Drittel der Patienten kam es zur Rückbildung der Ekzeme, bei einem weiteren Drittel konnte eine deutliche Stabilisierung der Haut erzielt werden.

GLS findet sich in den Samen der schwarzen Johannis- und der Stachelbeere sowie im Öl von Nacht-

kerze, Borretsch und Hanf. Empfohlen werden 12 bis 12,5 Milligramm GLS pro kg Körpergewicht täglich. Ein 70 kg schwerer Mensch muss also 15 bis 20 Gramm Hanföl pro Tag aufnehmen. Das ist etwa ein Esslöffel voll. Nimmt man z.B. Borretschölkapseln ein, sind die hochwertigen Öle vor dem Sauerstoff, der sie oxidieren lässt, geschützt. Die ersten Therapieerfolge stellen sich nach etwa drei Monaten ein.



Milchsäurebakterien – Power für das Immunsystem

Lactobacillus GG

Finnische Forscher verabreichten schwangeren Frauen zwei Wochen vor der Geburt Kapseln mit einem speziellen Milchsäurebakterium, dem Lactobacillus GG, kurz LGG. Die Säuglinge bekamen ihn sechs

Monate lang über Muttermilch oder Nahrung verabreicht. Nach zwei Jahren zeigten nur 23% der erblich belasteten Kinder ein atopisches Ekzem, wohingegen die Krankheit in der Kontrollgruppe doppelt so oft ausbrach. Die Ursachen für dieses Ergebnis sind noch spekulativ. Vermutlich verhindern diese Bakterien, dass

Krankheitserreger und Allergene durch die Darmschleimhaut in den Körper eindringen können. Diese ist bei Neurodermitikern nämlich durchlässiger als bei gesunden Menschen. Mittlerweile ist LGG im Handel erhältlich. Schaden kann die Einnahme nicht. Ob eine Kur mit LGG aber Neurodermitis lindert, ist noch nicht umfassend erforscht.



Probiotische Milchprodukt

Probiotisch leitet sich ab von „pro bios“ und bedeutet „für das Leben“. Viele moderne Joghurts enthalten probiotische Milchsäurebakterien. Sie überstehen die Ma-

genpassage besser, als ihre herkömmlichen „Brüder und Schwestern“ aus den altbewährten Joghurts und können sich vermehrt im Darm ansiedeln, wo sie dann Krankheitserregern den Weg in das Blut versperren. Professor Heinrich Kasper, Ernährungsmediziner der Universität

Würzburg, empfiehlt Neurodermitikern täglich 150 Gramm eines probiotischen Joghurts zu verzehren. Dadurch werden mehrere 100 Millionen Milchsäurebakterien, die Neurodermitis vorbeugen und sogar einen Heilungseffekt erzielen können, aufgenommen.

Probiotische Joghurt und Co selbstgemacht

Probiotische Milchprodukte lassen sich leicht selbst herstellen. Die wichtigsten Komponenten dabei sind unsere probiotischen Kulturen

LaBiDa und ProBiDa. LaBiDa eignet sich zur Herstellung von Joghurts mit cremiger und lockerer Konsistenz. „La“ steht für das Bakterium

Lactobacillus acidophilus. „Bi“ steht für Bifidobacterium lactis. Das Kürzel „Da“ steht für Darm, dem die probiotische Joghurtkultur schließlich zugute kommen soll. ProBiDa ist für die Quark- und Käseherstellung entwickelt worden. In dieser Säuerungskultur sind die mesophilen Keime, Bakterien, die mittlere Temperaturen lieben, Lactococcus lactis sowie Leuconostoc cremoris enthalten. Zur Herstellung von Quark und Joghurt sollten Sie sich die Anschaffung spezieller Joghurt- und Quarkbereiter überlegen. Diese halten die Betriebstemperaturen konstant und verfügen über Portionsgläserchen.

Joghurt-Grundrezept

- 1 Liter H-Milch
- 1 kleine Msp. LaBiDa

Die Milch auf Körpertemperatur (36 bis 40°C) erwärmen. Der sterilen Milch sofort, mit einer Messerspitze der LaBiDa-Kultur, Leben einimpfen. Den Joghurtbereiter einschalten und 14 Stunden bei 38 bis 40°C fermentieren.

Quark-Grundrezept

- 1 Liter H-Milch
- 1 Msp. ProBiDa
- 1/2 Labtablette

Milch und Bakterien in die Quarkmaschine geben und bei 28 bis 30°C vier Stunden ansäuern lassen. Die halbe Labtablette in etwas Wasser lösen und zugeben. Lab ist ein Ferment, das aus dem Labmagen von Kälbern gewonnen wird und Milch sofort gerinnen lässt. Nach wenigen Minuten umrühren und 16 Stunden bei gleichbleibender Temperatur (28 bis 30°C) fermentieren

Aus Brot lässt sich ebenfalls ein milchsauer vergorenes Getränk herstellen, das hierzulande in Reformhäusern und Bioläden erhältlich ist. Immer mehr Neurodermitiker schwören nicht nur auf die darmsanierende Wirkung des Getränks, sondern schätzen es auch

lassen. Den fertigen Quark in ein mit Leinentuch ausgeschlagenes Sieb geben, und die Molke ein paar Stunden abtropfen lassen.

Dickmilch-Grundrezept

- 1 Liter H-Milch
- 1 Msp. ProBiDa

ProBiDa in die zimmerwarme Milch geben und bei 28 bis 30°C zehn bis 14 Stunden in der Quarkmaschine oder auf der Heizung stehen lassen. Fertig.

Milchsäurebakterien in fermentiertem Gemüse

Eine schwedische Studie zeigt, dass Kinder, die anthroposophisch leben, seltener unter Allergien leiden. Der Grund liegt in der Ernährung. Anthroposophen essen mehr Sauerkraut und andere fermentierte Gemüse, in denen auch Milchsäurebakterien am Werke sind. Deshalb empfehlen Ernährungswissenschaftler Neurodermitikern, solche Speisen öfter auf den Tisch zu bringen. Da nur lebendige Milchsäurebakterien wirken, darf das Kraut nicht gekocht oder vorgekocht sein.

Curry-Sauerkrautsalat mit Ananas und Äpfeln (4 Portionen)

- 700 g Frisches Sauerkraut
- 1 kleine Dose Ananas in Stücken
- 2 Äpfel
- 3-4 TL Curry
- Salz, Pfeffer, etwas Zucker und Zitronensaft
- Essig und Öl

Sauerkraut in eine Schüssel geben. Äpfel in Stifte schneiden und zum Sauerkraut geben. Ananasstücke mit Saft, sowie den Curry hinzuge-

ben. Nach Belieben mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft würzen. Gut durchmischen. Mit Essig und Öl verfeinern.

ben. Nach Belieben mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft würzen. Gut durchmischen. Mit Essig und Öl verfeinern.

Kalte Sauerkraut-Tomatensuppe mit Kresse (4 Teller)

- 750 ml Tomatensaft
- 300 g Frisches Sauerkraut
- 1 Becher Kresse
- Salz, Pfeffer, etwas Zucker
- Evtl. 1 Spritzer Tabacosauce
- Etwas Schlagsahne

Sauerkraut klein schneiden und mit dem Tomatensaft vermengen. Mit Salz, Pfeffer, etwas Zucker und Tabacosauce würzen. Die gekühlte Suppe mit Sahnehäubchen und Kresse vollenden.

Einfacher Sauerkraut-Karotten-Drink

- 150 ml Sauerkrautsaft (gibt's in Reformhäusern & Bioläden)
- 100 ml Karottensaft
- Saft einer halben Zitrone
- Ein Schuss Sahne

Sauerkraut-, Zitronen- und Karottensaft vermischen und etwas Sahne einrühren. Die Sahne verfeinert den Geschmack, kann aber weglassen werden.

Sauerkraut-Karotten-Drink mit frischem Sauerkraut

- 80 g Frisches Sauerkraut
- 150 ml Karottensaft
- Saft einer halben Zitrone
- Etwas Sahne

Sauerkraut mit Karotten- und Zitronensaft, sowie der Sahne im Mixer zu einem herzhaften Drink verarbeiten.

Flüssiges Brot

Wer Geduld hat, kann selber ein Brotgetränk herstellen. Ist der Geschmack zu säuerlich, kann man Frusip's oder Mineralwasser zugeben.

Brotgetränk

Im Umgang mit Mikroorganismen und Lebensmitteln ist immer besondere Hygiene vonnöten. Deshalb müssen sämtliche Utensilien vor Gebrauch mit kochendem Wasser entkeimt werden. Das nachstehend genannte Sauer-teigbrot sollte ohne Hefe aus Vollkorn gebacken sein, einen Roggenanteil von etwa 70 % besitzen und aus hygienischen Gründen nicht aufgeschnitten sein.

Brotgetränk

- 1 Sauerteigbrot
- 1 Liter Mineralwasser ohne Kohlensäure
- 3 ungeschwefelte Rosinen
- 1 Gramm Honig

170 Gramm haselnussgroße Brots-tücke in ein Zwei-Liter-Einmachglas geben. Auf die Brotkruste aus hygienischen Gründen verzichten. Rosinen, Honig und zimmertem-periertes Wasser kommen dazu. Nicht umrühren. Gefäß mittels Gummidichtung luftdicht verschlie-ßen, einmal schwenken und bei Zimmertemperatur dunkel lagern. Ein Mal pro Woche das Glas kurz schwenken und kurzzeitig einen Spalt öffnen. So kann Kohlensäure entweichen und unerwünschter Sauerstoff wird aus dem Glas ge-drückt.

Im Mehl, und damit auch im Brot, befinden sich von Natur aus milch-säurebildende Bakterien. Die Brot-stärke, der Honig und die Rosinen sind die Nahrung der Milchsäure-bakterien und setzen den Gär-prozess in Gang. Die Stoffwechselprodukte der Bak-

terien sind unter anderem Milch- und Kohlensäure. Bildet sich an der Oberfläche eine weiße Schicht, ist dies kein Grund zur Beunruhigung. Diese sogean-nante Kahmhefe lässt sich einfach mit einem Löffel abnehmen. Ist die Schicht aber nicht weiß, sondern grünlich oder bläulich, handelt es sich um schädlichen Schimmel. In der Regel riecht der Glasinhalt muffig und muss unbedingt wegge-schüttet werden.

Nach acht Wochen ist das Brot-ge-tränk fertig. Brotstücke durch ein Sieb filtern und das Getränk in eine Flasche mit Bügelverschluss abfüllen. Zwei Rosinen bewirken eine leichte Nachgärung. Im Kühlschranks hält sich das Ge-tränk mehrere Wochen. Die angebrochene Flasche sollte nach drei Tagen aufgebraucht sein.

Quinoa & Amaranth – sagenumwoben und sagenhaft lecker

Jeder zweite Neurodermitiker reagiert allergisch auf mindestens ein Nahrungsmittel. Allerdings führen rigide Diäten, besonders bei Kindern, leicht zu Mangelerscheinungen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt Neurodermitikern deshalb eine vollwertige und ausgewogene Ernährung und nur auf problematische Lebensmittel zu verzichten.

Sollten Sie auf herkömmliche Getreidesorten allergisch reagieren, können Sie auf die uralten Getreide Quinoa und Amaranth zurückgreifen.

Die Körner enthalten reichlich Calcium, Eisen und Zink. Mineralstoffe, mit denen die deutsche Bevölkerung generell unterversorgt ist. Also nicht nur eine Empfehlung

für Menschen mit einer Nahrungs-mittelallergie. Quinoa und Amaranth sind aber nicht nur gesund, sondern auch geeignet für herrliche Speisen wie das Quinoa Power-Müsli.

Amaranth Power-Müsli

- 50 g Haferflocken
- 3 Eßl. Amaranth, gepoppt
- 1 EL Sonnenblumenkerne
- 1 EL Haselnüsse
- 1 EL Rosinen
- 1 EL Kürbiskerne
- 1/2 Pfirsich oder Nektarine (gewürfelt)
- Probiotisches Joghurt
- Evtl. Honig oder 1-2 Tabl. Lightsüßht



Quinoa Power-Müsli

Alle Zutaten vermischen und mit Joghurt oder Milch als Power-Einstieg in den Tag genießen.

Amaranth-Fetabratlinge (für 4 Portionen)

- 150 g Amaranth
- 300 ml Gemüsebrühe
- 100 g Feta-Schafkäse, gerieben; wahlweise deutscher mit Kuhmilch
- 1 Ei
- 4 EL Brösel
- Salz, Pfeffer, Majoran, Petersilie, Muskat
- Olivenöl zum Braten

Amaranth in feinem Sieb waschen und in die kochende Gemüsebrühe



Amaranth-Fetabratlinge

geben. Aufkochen lassen und bei niedriger Temperatur 30 Minuten mit Deckel garen. Einige Minuten auf der ausgeschalteten Platte nachquellen lassen. Mit geriebenem Feta, Ei, Bröseln, Kräutern und Gewürzen zu schmackhafter und formbarer Masse verarbeiten. Bratlinge formen und in der Pfanne mit Olivenöl goldgelb herausbacken. Dazu serviert man am besten einen kalten Sauerrahm-Dip und knackige Blattsalate der Saison.

Amaranthbrot „Multicalz“

- 250 g Weizenmehl
- 100 g Amaranthmehl
- 1 TL Salz
- 200 ml lauwarmes Wasser
- 1/2 Würfel frische Hefe
- 1 TL Rübenkraut oder Zuckerrübensirup
- 2 EL Sesam
- 2 EL Kürbiskerne

Weizenmehl, Amaranthmehl und Salz vermischen. Das lauwarme Wasser mit Rübenkraut und Hefe verrühren. Sesam und Kürbiskerne zusammen mit der Hefe in die Mehlmischung geben und zu lockerem Teig verkneten. Den Teig zuge-deckt an einem warmen Ort 30 Minuten gehen lassen. Einmal kräftig durchkneten und in eine kleine,



Amaranthbrot „Multicalz“

leicht gefettete Kastenform geben. Noch mal 20 bis 30 Minuten abge-deckt gehen lassen. Das Brot 45 Minuten im Backofen bei ca. 170° C backen. Jetzt haben Sie ein leckeres und gesundes Brot mit reichhaltigem Amaranth und, durch den Sesam, einer Extraportion Kalzium.

Schnelles Quinotto mit knackigem Gemüse (4 Personen)

- 300 g Quinoa
- 600 ml Wasser
- Etwas Suppen- oder Gemüsewürze
- 400 g frisches oder tiefgekühltes Gemüse
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- Olivenöl
- 80 g geriebener Parmesan
- 150 ml Sahne
- Salz, Pfeffer, evtl. etwas Basilikum und Oregano

Quinoa im Sieb mit heißem Wasser abspülen und mit 600 ml Wasser und etwas Suppen- oder Gemüse-würze zum Kochen bringen. Bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten garen und eventuell überschüssiges Wasser abgießen. Die fein gehackte Zwiebel mit dem kleingeschnittenen Gemüse in etwas Olivenöl anschwitzen. Das Gemüse sollte noch knackig sein, wenn es dem



Schnelles Quinotto mit knackigem Gemüse

gegarten Quinoa zugefügt wird. Noch einmal erhitzen, Parmesan und Sahne hinzu geben und mit den Gewürzen verfeinern. Dieses Quinotto schmeckt ähnlich wie ein italienisches Gemüse-Risotto, jedoch viel origineller. Es kann als Hauptgericht oder Vorspeise gereicht werden – oder probieren Sie es einfach mal als Beilage zu Fleisch.

Fruchtiges Quinoa-Dessert „Kuss der Indios“

- 100 g Quinoa
- 250 ml Wasser
- 200 ml Apfelsaft
- 30 g, in heißem Wasser vorgeweichte, Rosinen
- 2 EL Haferflocken
- 50 g geriebene Nüsse
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 200 g Naturjoghurt
- Saft einer halben Zitrone, evtl. auch etwas geriebene Zitronenschale
- 1/4 TL Zimt
- 1 großer geriebener Apfel
- Geschlagene Sahne und Ahornsirup

Quinoa in Wasser aufkochen. Bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten garen. Vorgekochten Quinoa mit Apfelsaft, Rosinen, Nüssen, Haferflocken und Zimt zum Kochen bringen. Platte ausschalten und die Masse zugedeckt ca. 15 Minuten ziehen lassen. In die etwas abgekühlte Masse Joghurt, geriebenen Apfel, Zitronensaft und nach Geschmack geriebene Zitronenschale einrühren und in Dessertschalen füllen. Am besten gekühlt mit Schlag-sahnehäubchen und etwas Ahorn-sirup servieren.



Quinoa und Amaranth - zwei schon fast in Vergessenheit geratene Getreide



Bauen Sie ihr eigenes Hautmodell



*Kleiner Aufwand – großer Effekt.
Das Hautmodell*



Es ist nicht einfach, Kindern die Wichtigkeit des Eincremens, auch außerhalb der Schübe, beizubringen. Spieltherapeutin Gisela Schnelle-Parker und Dermatologe Dr. Bernd Kardorff haben zu diesem Zweck ein Hautmodell entwickelt. Es ist zwar anatomisch nicht korrekt, hilft den Kindern aber zu begreifen, warum ihre Haut Feuchtigkeit braucht.

Füllt man mit einer Spritze Wasser in das Hautmodell, wird der Teil des Fensterleders, der die gesunde Haut symbolisiert, durch die „Poren“ nass. Der Teil ohne Poren bleibt trocken und wird von den Kindern meist als unangenehmer empfunden.

Mit verschiedenen Lotions und Cremes dürfen die Kinder dann die trockene Hälfte des Fensterleders eincremen, wobei sie die angenehmere Weichheit des Fensterleders sofort fühlen können. Der Lerneffekt überträgt sich auf die eigene Haut, wenn die Kinder diese dann auch eincremen.

Dr. Kardorff konnte einen deutlich besseren Hautzustand der Kinder verzeichnen, die mit dem Hautmodell trainiert worden waren. Wir empfehlen eine zylinderförmige Aufbewahrungsbox (20 bis 30 cm lang mit 10 cm Durchmesser) samt Deckel (z.B. emsa) zu verwenden, die bei Haushaltswaren ab etwa drei Euro erhältlich ist. Mit einer Bohrmaschine eine Zylinder-

hälfte perforieren. Gute Ergebnisse bringt ein Zehnmillimeter-Forstnerbohrer. Ein Holzbohrer funktioniert auch, hinterlässt allerdings einen Grat. Zwischen den Löchern ist ein Abstand von ca. zwei Zentimetern zu wählen. In die Deckelmitte ein Loch bohren. Hier wird das Hautmodell per 100 Milliliter-Spritze mit Wasser gefüllt. Dann großzügig Kissen-Füllwatte in die Box stopfen.

Ein großes Fensterleder aus dem Autozubehör um die Box rollen und an beiden Enden mit Schnur umwickeln oder einen Köcher daraus nähen.

Dazu das Leder in ein Rechteck schneiden, dessen kurze Seite dem Umfang der Box entspricht, abzüglich zwei Zentimetern, damit es straff sitzt. Die andere Lederseite entspricht der Boxlänge, plus sechs Zentimeter. Das Rechteck an der langen Seite zu einem Schlauch zusammennähen. Beim Ausschneiden des Bodenstücks etwa einen Zentimeter Nahtkante zugeben, an den Schlauch heften und festnähen.

Der Köcher erhält an der anderen Seite einen Kordelverschluss. Dazu die Kante umlegen und vernähen, so dass ein etwa zwei Zentimeter breiter Saum entsteht. Eine Schnur mit einer Sicherheitsnadel durch den Saum ziehen. Köcher auf „rechts“ drehen, über die Box stülpen und verschnüren.

Babymassage – mit den Händen sprechen

Man nennt Berührung auch die Sprache der Babys. In der indischen Kultur gehört die Babymassage von Geburt an dazu. Inzwischen ist auch bei uns der Gedanke, einen Säugling zu massieren nicht mehr völlig fremd. Über den Hautkontakt erfährt ein Baby Geborgenheit und kann eine intensivere Bindung zur Mutter aufbauen.

Für eine Babymassage muss der Raum ausreichend warm sein, sonst kühlt das Baby aus. In Indien wird auf den Beinen der Mutter massiert. Der Wickeltisch mit Wärmelampe geht aber auch. Ein

guter Zeitpunkt ist zum Beispiel vor dem Baden, wenn das Baby ohnehin schon ausgezogen wurde. Nach dem Essen ist ein schlechter Zeitpunkt für eine Massage. Genauso sollte man ein Baby nicht wecken, um es zu massieren. Nehmen Sie Massageöl und wärmen es in Ihren Händen, die ölig sein, aber nicht tropfen sollten.

Öl sorgt für Geschmeidigkeit

Alle natürlichen, reinen Öle, wie Jojoba-, Ringelblumen-, oder Mandelöl, aber auch Olivenöl, sind geeignet. Beobachten Sie, ob Ihr Kind das Öl gut verträgt. Sonst ist es auch möglich ohne Öl zu massieren, indem Sie mehr streichen als massieren.

Der Weg der Hände

Massieren Sie langsam und ruhig mit sanftem Druck. Zuerst, sehr behutsam, Brust und Bauch. Streichen Sie ein paar Mal von der Mitte der Brust hin zu den Armen. Bei Verdauungsproblemen hilft es, mit



zartem Druck im Uhrzeigersinn zu kreisen. Auf keinen Fall darf der Bauch massiert werden, bevor der Nabel abgeheilt ist. Umfassen sie die zuerst die Arme und dann die Beine des Babys, und streichen oder wringen sie die Haut zärtlich in Richtung der Händen und dann der Füßen. Zum Schluss können Sie das Baby auf den Bauch drehen und sanft über den Rücken vom Nacken zum Po streichen. Liegt das Baby ungenau auf dem Bauch, genügt eine Seitenlage. Quengeln oder Schreien bedeutet nicht unbedingt, dass Ihr Baby die Massage ablehnt. Überlegen Sie aber, ob es vielleicht zu kalt ist, oder der Zeitpunkt ungünstig ist. Die meisten Babys müssen sich erst an diese Art der Berührung gewöhnen. Ver-

kürzen Sie die Massage dann einfach. Ein schöner Abschluss ist, wenn Sie Ihr Baby fest in ein Handtuch hüllen und es einen Moment ruhig auf dem Arm halten.

Wer sich unsicher fühlt, kann auch einen Kurs in Babymassage besuchen oder in einschlägigen Büchern weiterlesen.

Für alle Fälle – das Notfallkofferchen

Für Reisen und den Nachttisch zu Hause, empfehlen wir das von der Rhein-Klinik Duisburg zusammengestellte Notfallkofferchen.

Für die Basispflege sollte eine fettige und eine weniger fettige Pflegecreme oder Lotion vorhanden

sein. Dazu eine Creme, die Harnstoff oder Schieferöl enthält, die bei einer Verschlechterung des Hautzustands angewendet wird. Für den akuten Schub die Salbe vom Arzt, und, falls verordnet, Antihistaminika. Teebeutel für Umschläge mit Kompressenmaterial gehören auch hinein.

Ein nicht weichgespültes Handtuch zum Reiben hilft bei Jucken genauso sowie Coolpacks. Die CD mit dem Lieblingshörspiel oder Entspannungsmusik reduziert Stress. Diese wenigen einfachen Dinge geben Kindern unterwegs und zu Hause ein Stück Sicherheit und Verlässlichkeit.

Sehr gut entspannen können viele Kinder auch beim Ausmalen von Mandalas.

