

Inhalt

Zu diesem Buch 8

Teil I

Erfahrungen von Betroffenen, Ärzten und Therapeuten 11

Einführung 12

Auszüge aus meinem Tagebuch

Es ist wie ein Wunder, wenn die Haut nicht mehr juckt! 15

Iris, 20 Jahre

In der Pubertät ging es mir besonders schlecht 48

Sabine, 23 Jahre

Durch die Krankheit bin ich ein anderer Mensch geworden 52

Brigitte, 27 Jahre

Mit meinem momentanen Hautzustand kann ich sehr gut leben 55

Anja, 51 Jahre

Auslöser sind für mich überwiegend psychische Faktoren 58

Gisela, 24 Jahre

»Haut's nicht mehr hin mit dem Schätzchen?« 61

Felix, 9 Monate

(erzählt von der Mutter)
Felix ist trotzdem immer ein fröhliches Kind geblieben 63

Julia, 4½ Jahre

(erzählt von der Mutter)
Ich habe ein Detektivgespür entwickelt 67

Katinka, 8 Jahre

(erzählt von der Mutter)
Bei Juckreiz habe ich Katinka wie ein Ei auf den Schoß genommen 72

Ulrich, 2½ Jahre

(erzählt vom Vater)
Ich habe gelernt, wie wichtig es ist, mein Kind loszulassen 75

Dirk-Stefan, 24 Jahre

Zu spüren, was mir gut tut, ist mein Heilungsprozeß 78

Ottmar, 35 Jahre

Ich habe gelernt, auch die kleinen Dinge zu sehen 81

Rolf, 33 Jahre

Ich bin ja gar nicht so mies, wie ich immer geglaubt habe 84

Christian, 28 Jahre

Meine Eltern haben mich ganz schön allein gelassen 87

3 Protokolle

von Gruppensitzungen einer Selbsterfahrungsgruppe

Gruppensitzung 1

Mit einem schlechten Hautzustand verliebe ich mich nicht 89

Gruppensitzung 2
Goldenes Licht durchströmt
meine Haut 94

Gruppensitzung 3
Da liegt sie nun, meine
alte Haut 99

Monika, 33 Jahre (Partnerin
eines Neurodermitikers)
Unsere Partnerschaft hat
meinem Mann sehr geholfen 104

Manfred, 31 Jahre (Partner
einer Neurodermitikerin)
Die Nächte waren oft sehr
aufreibend 107

Dr. med. Fritz Friedl
Die chinesische Medizin fragt
nach aktuellen, störenden
Einflüssen 110

Renate B. Stadler-Kohlhause
(Heilpraktikerin, Hypnose-
Therapeutin)
Ursachen liegen fast immer in der
frühkindlichen Entwicklung 118

Dr. med. C. S.
(Arzt/Homöopathie)
Ich will den Menschen als Ganzes
erfassen 125

Ingeborg Süffert
(Medizinische Kosmetikerin)
Wenn der Juckreiz aufhört,
kann die Haut sich von unten
besser regenerieren 130

Anschriften von Verbänden,
Arbeitskreisen, Kliniken und
Selbsthilfegruppen 132

Teil II

Praktische Maßnahmen und Hilfen für Betroffene und ihre Angehörigen 133

Einführung 134

Ernährungsprogramm
für Neurodermitiker 136

Basiswissen für die Ernährungs-
umstellung 136

Getreide – mineralreiche, immu-
nitätstärkende Nahrungs-
quelle 144

Kräuter und Gewürze 147

REZEPTE 148

Gebackenes aus vollem Korn 148

Brotbeläge und pikante Kleinig-
keiten 157

Salate, Sprossen, Salatsoßen 159

Soßen – pikant und süß 164

Suppen, Eintöpfe, Aufläufe 166

Fleisch-, Fisch- und Ei-Ersatz 170

Gemüse-Körner-Küche 172

Desserts 175

Alternatives Naschwerk 178

Getränke 180

Ernährung von Säuglingen
und Kleinkindern mit
Neurodermitis 182

REZEPTE 184

Flaschennahrung 184

Breinahrung 185

TAGESPROFILE 186

Tagesprofil für Säuglinge, die noch gestillt werden 186

Tagesprofil für Säuglinge, die nicht mehr gestillt werden 186

Einfaches Tagesprofil für Jugendliche und Erwachsene 187

Aufgewertetes Tagesprofil bei Stoffwechsellentgleisung 188

Hautkosmetik für Neurodermitiker 190

Basiswissen zur unterstützenden Pflegekosmetik 190

REZEPTE 193

Aromatherapie 196

Basiswissen zum Umgang mit ätherischen Ölen 196

Hinweise für Neurodermitiker mit Hausstauballergie 199

Glossar, Einkaufshilfe 201

Bezugsquellen 205

Register 206

Sachregister 206

Rezepte Ernährung 206

Rezepte Kosmetik und Aromatherapie 207