

Katharina Ziegelbauer






Richtig essen bei Neurodermitis




KNEIPP
VERLAG WIEN

Stark gegen **Juckreiz**:
die **TCM-Therapie**
für **gesunde Haut**

EINLEITUNG

- 4 Meine Geschichte und warum ich dieses Buch geschrieben habe
- 7 Was ist Traditionelle Chinesische Medizin und wie hilft sie?
- 14 TCM und Neurodermitis
 - 20 Ernährungstagebuch 
 - 22 Special: Bitte vermeiden 
- 28 Selbsttest: Woher kommt meine Neurodermitis? 
- 32 Anti-Neurodermitis-Ernährung: warm, saftig, regelmäßig
 - 33 Ernährungsvorsätze 
 - 36 Selbsttest: Welche Kur passt zu mir?
- 42 So essen Sie Ihre Haut schön!
- 48 Häufig gestellte Fragen
- 50 Special: „Acht Schätze“ für eine bessere Haut 

REZEPTE

- 56 Special: 14 Gebote für das Kochen bei Neurodermitis 
- 58 **Frühstück**
- 70 **Kleine Gerichte**
- 84 **Große Gerichte**
- 112 **Snacks, Süßes und Getränke**
- 124 Register und Literatur



Buchbonus:

Inhalte mit diesem Symbol 

können Sie über den QR-Code herunterladen.

Meine Geschichte und warum ich dieses Buch geschrieben habe

Liebe Leserin, lieber Leser!

Leiden Sie an Neurodermitis? Oder ist jemand aus Ihrer Familie betroffen? Dann beglückwünsche ich Sie zum Kauf dieses Buches! Sie finden darin eine Menge Tipps, wie Sie mit der richtigen Ernährung den Zustand Ihrer Haut verbessern können. Die Ernährungsempfehlungen beruhen auf den jahrtausendealten Beobachtungen und Erfahrungen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Da sie auf unsere westlichen Gewohnheiten abgestimmt sind, müssen Sie weder chinesisch kochen lernen noch exotische Zutaten kaufen – so gut wie alle empfohlenen Nahrungsmittel sind im Supermarkt in Bioqualität erhältlich. Ich verwende in den Rezepten vorwiegend heimische Zutaten, die je nach Saison erhältlich sind.

Im Alter von zwölf Jahren fing es mit Juckreiz in den Ellenbeugen und Kniekehlen an. Der Hausarzt diagnostizierte Neurodermitis, und meine Mutter ging mit mir zu einigen Hautärzt:innen. Die Therapie? Cortison. Damit cremte ich ab diesem Zeitpunkt regelmäßig die betroffenen Stellen ein. Die Wirkung ließ allerdings immer mehr nach, und der Juckreiz kam immer schneller zurück. Mit 18 Jahren beschloss ich, auf das Cortison zu verzichten. Auch weil meine Haut dünne Stellen mit Dehnungsstreifen sowie weiße Flecken zeigte – bekannte Nebenwirkungen von Cortison.

Etwa ein Jahr später kam es zu einer massiven Verschlechterung – die Neurodermitis breitete sich auf den ganzen Körper aus. Ich kratzte mich jede Nacht buchstäblich blutig und konnte nicht mehr in den Spiegel schauen. Mein erster Versuch in Richtung einer alternativen Behandlung war eine Bioresonanztherapie, die mir kurzfristig sehr geholfen hat. Drei Monate nach Beendigung der Behandlung wurde allerdings der Zustand der Haut schlimmer denn je. Der nächste Versuch: eine F.-X.-Mayr-Kur. Das ist eine Form der Darmreinigung, durch die das Hautbild langsam, aber sicher besser wurde. Danach stellte ich das erste Mal meine Ernährung um, weil ich bemerkte, wie groß der Einfluss von Nahrung auf die Erkrankung ist. Fortan vermied ich Kuhmilch und versuchte, mehr Gemüse zu essen. Schokolade

aß ich allerdings weiterhin, darauf wollte ich – noch – nicht verzichten. Der Juckreiz blieb einigermaßen erträglich und nur noch wenige Stellen, vor allem die Hände, waren betroffen. Ich fand mich damit ab, mit dieser Beeinträchtigung leben zu müssen, und so vergingen wieder rund zwölf Jahre.

Mit Anfang 30 kam es abermals zu einer plötzlichen Verschlechterung der Haut, neben den Händen waren nun auch Gesicht, Beine und Oberkörper betroffen. Durch Zufall kam ich mit der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) in Berührung und beschloss, die ihr zugehörige Ernährungsform auszuprobieren. Ich schaffte es, die Sucht nach Süßigkeiten zu überwinden, und begann, mich allgemein nach den Prinzipien der TCM zu ernähren. Nach wenigen Monaten war eine erste Verbesserung zu bemerken, die sich seither kontinuierlich fortgesetzt hat. Ich besuchte einen TCM-Arzt, der mir chinesische Kräuter verschrieb, die ich ein paar Monate hindurch zu mir nahm. Er machte mir aber auch klar – und das hatte ich mittlerweile selbst erkannt –, dass ohne eine dauerhafte Ernährungsumstellung auch Kräuter nicht helfen würden.

Heute bin ich Anfang 50 und seit vielen Jahren symptomfrei. Allerdings habe ich in den letzten Jahren eine neue Hautkrankheit bekommen: Rosazea, auch bekannt als Altersakne. Aus Sicht der TCM hat sie sehr ähnliche Ursachen wie Neurodermitis, nämlich vor allem Bluthitze. Es ist nicht zu ändern: Meine Haut ist mein Schwachpunkt und zeigt mir sofort, wenn ich besser auf mich aufpassen soll (Stress, Ernährung, Zufriedenheit in Arbeit und Beziehungen ...). Inzwischen bin ich dankbar dafür, und es zeigen sich nur wenige Symptome der Rosazea, die ich mittlerweile gut im Griff habe. Im Unterschied zu den starken und quälenden Symptomen der Neurodermitis stören mich diese nur wenig. Abgesehen von der Haut hat sich vor allem meine Lebensqualität insgesamt deutlich verbessert: Ich schlafe besser, habe viel mehr Energie als früher, eine bessere Verdauung und bin so gut wie nie krank. Frühere alltägliche Beschwerden wie Blähungen oder Menstruationsbeschwerden sind verschwunden.

Seit 2008 gebe ich meine Erfahrungen als diplomierte Ernährungsberaterin nach TCM weiter und konnte schon vielen Neurodermitiker:innen zu einer deutlichen Verbesserung ihrer Haut verhelfen. Einziges Heilmittel: die Ernährung! Es begeistert mich immer wieder von Neuem, wie viel man allein durch eine Ernährungsumstellung erreichen kann. Ohne Medikamente, Nahrungsergänzungsmittel oder teure Cremes.

Ich freue mich sehr, diesen Wissensschatz aus der Traditionellen Chinesischen Medizin auch in Buchform weitergeben zu können. Er ist wirklich wertvoll!

Ernährung wirkt – sanft und ohne Nebenwirkungen. Nicht von heute auf morgen, aber dafür dauerhaft. Geben Sie Ihrer Haut eine Chance und probieren Sie die Rezepte und Tipps aus – Sie werden sehen, es tut nicht nur Ihrer Haut gut, sondern Ihrem gesamten Wohlbefinden.

Was mir wichtig ist: Alltagstauglichkeit. Deshalb sind die Rezepte einfach nachzukochen, die meisten brauchen weniger als 30 Minuten Zubereitungszeit. Auch die allgemeinen Empfehlungen können Sie flexibel an Ihren Alltag anpassen. Darüber hinaus finden Sie Tipps fürs Essen bei Stress und Zeitmangel sowie unterwegs. Nehmen Sie sich aus diesem Buch heraus, was Ihnen nützlich erscheint. Meine Erfahrung mit Hunderten Klient:innen zeigt, dass auch kleine Änderungen sehr wirksam sein können.

**Viel Freude beim Kochen und Ausprobieren —
und alles Gute für Ihre Haut!**

Ihre Katharina Ziegelbauer

Was ist Traditionelle Chinesische Medizin und wie hilft sie?

»Wir tun am besten daran, wenn wir dem Arzt, der in jedem Patienten wohnt, Gelegenheit geben, sein Werk zu verrichten.«

ALBERT SCHWEITZER

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) gibt es seit mehreren Tausend Jahren. In dieser langen Zeit wurde sie konstant weiterentwickelt. Sie ist vergleichbar mit der Traditionellen Europäischen Medizin (TEM), die in den letzten Jahren an Popularität gewonnen hat. So wie Hippokrates und Hildegard von Bingen in Europa die Wirkung von Kräutern und Ernährung studiert haben, hat man das auch in China getan. Der Unterschied: In Europa ist das alte Wissen größtenteils in Vergessenheit geraten. Heute steht die Schulmedizin im Mittelpunkt, und naturheilkundliche Methoden werden nicht wirklich ernst genommen. In China hingegen steht die TCM mit ihren Kräutern und der Akupunktur gleichrangig neben der Schulmedizin, die auch in China nicht mehr wegzudenken ist. Der pragmatische Zugang lautet: Nehmen, was hilft. So ist die westliche Medizin gerade bei akuten Krankheiten wie Knochenbrüchen oder Herzinfarkt das Mittel der Wahl, während die TCM besonders bei chronischen Erkrankungen zu empfehlen ist. Vor allem Letztere sind ein Bereich, wo unserer Medizin oft die geeigneten Mittel fehlen. Denn diese kann zwar mit Medikamenten Symptome unterdrücken, wie beispielsweise mit Cortison den Juckreiz bei Neurodermitis oder mit Antihistaminika den Niesreiz bei Pollenallergie, aber die Ursache bleibt bestehen. Genau das ist die Domäne der TCM: Sie schließt von den Symptomen auf die Ursache und behandelt dann das Problem an der Wurzel.

Ein weiterer Unterschied zur TEM und unserer Schulmedizin ist, dass die TCM den Geist und die Seele als einen Teil des gesamten Systems sieht. Das heißt, dass

körperliche Beschwerden durch Emotionen ausgelöst werden können, ebenso wie Emotionen von bestimmten Beschwerden beeinflusst werden können. Die TCM spricht beispielsweise von einer »zu heißen Leber«, und genau wie bei uns das Sprichwort »Es ist mir etwas über die Leber gelaufen« mit der Emotion Wut in Verbindung steht, beschreibt in der TCM die »heiße Leber« die Neigung zu plötzlichen Wutanfällen. Nach TCM ist dieser Zustand leicht erklärbar: Durch Alkohol oder zu viel frittiertes Fleisch wird die Leber zu sehr beansprucht, also »heiß«. Gleichermäßen kann ein cholerisches Temperament auf Dauer die Leber erhitzen und dort zu körperlichen Beschwerden führen, die sich in Migräne und Bindehautentzündungen äußern können. Erfreulich ist, dass diese Zusammenhänge von der Schulmedizin immer häufiger anerkannt werden.



Fakten!

Die fünf Säulen der TCM

- ✓ Akupunktur
- ✓ Kräutermedizin
- ✓ Tuina (ähnlich wie Massage)
- ✓ Qi Gong (»Arbeit mit dem Qi«)
- ✓ Ernährung

Akupunktur und Kräutermedizin dürfen in Österreich nur dafür zugelassene Ärztinnen und Ärzte ausüben. Qi Gong und Ernährung hingegen liegen in der Eigenverantwortung von uns allen. Tuina dürfen nur ausgebildete Therapeut:innen ausüben, z. B. eine Physiotherapeutin oder ein Heilpraktiker. Einiges davon kann man sich durchaus selbst aneignen und für sich anwenden.

»Es heißt, dass für das Herz Bitteres förderlich ist, für die Lunge Scharfes, für die Milz Süßes, für die Leber Saures und für die Nieren Salziges. Aber das bedeutet nicht, dass man zu viel davon zu sich nehmen sollte.«

—
AUS DEM »GELBEN KAISER«

Die energetische Wirkung der Nahrung

Jedes Nahrungsmittel beeinflusst laut TCM direkt unsere Körperenergie. Diese energetische Wirkung kann man zur Behandlung von Beschwerden nutzen. Die wichtigsten Wirkungen sind Geschmack, Farbe und Thermik.

Geschmack

Jeder Geschmack (süß, sauer etc.) stärkt ein bestimmtes Organ. Wird von einem bestimmten Geschmack jedoch im Übermaß gegessen, wird das entsprechende Organ geschwächt. Deshalb sollten Sie immer das richtige Maß im Blick haben. Die TCM empfiehlt, von allen fünf Geschmäckern zu essen und es dabei mit keinem zu übertreiben.

So wirkt der Geschmack auf unseren Körper:

- Saures wirkt zusammenziehend und hält die guten Körpersäfte innen. Das hilft zwar bei starkem Schwitzen, ist aber ungünstig bei Wasseransammlungen (Ödemen).
- Scharfes treibt die Energie nach außen und nach oben. Das wirkt anregend und stärkt die Libido, ist allerdings bei Bluthochdruck oder Kopfweg ungünstig.
- Süßes (gemeint ist der natursüße Geschmack wie von Karotten, Reis oder Trockenfrüchten) wirkt harmonisierend und gibt uns Kraft. Zu viel Süßes – vor allem in Form von Zucker – wirkt verschleimend und schwächt die Verdauung.
- Bitteres trocknet überschüssige Feuchtigkeit, zum Beispiel bei Ödemen oder Übergewicht. Es führt die Energie hinab. Zu viel Bitteres kann hingegen Trockenheit erzeugen, etwa trockene Haut.
- Salziges wirkt aufweichend und sammelt die Energie im Inneren. Das kann man bei Verhärtungen und Knoten nutzen. Zu viel salziges Essen führt allerdings zu Trockenheit.

Farbe

Die einfache Empfehlung der TCM lautet: Essen Sie möglichst bunt, dann sind alle Organe und Ihr ganzer Körper gut versorgt! So entfällt auch das Grübeln über Vitamine, Eiweiß und andere Inhaltsstoffe. Diese spielen in der TCM nämlich gar keine Rolle, ebenso wenig wie Kalorien. – Ist das nicht entspannend?

Diese Wirkungen haben die Farben von Nahrungsmitteln:

- Rote Nahrungsmittel stärken das Blut und das Herz.
- Grüne Gemüsearten unterstützen die Leber und reinigen das Blut.
- Schwarze und dunkle Nahrungsmittel stärken die Nieren – und damit Knochen, Gehirn, Zähne und Haare.
- Gelbe, orange und braune Nahrungsmittel sind günstig für die Verdauung und liefern viel »Qi«, also viel Lebensenergie.
- Weiße Zutaten fördern das Immunsystem und unterstützen Lunge und Dickdarm.

Thermik

Nach TCM wirkt jedes Nahrungsmittel, jedes Getränk und jedes Gewürz entweder kalt, kühlend, neutral, wärmend oder erhitzen. Das ist die wichtigste energetische Wirkung in der Behandlung von Beschwerden. Bestimmt kennen Sie das Gefühl, wie einem ein scharf gewürztes Gericht, etwa Chili con Carne, den Schweiß auf die Stirn treibt. Vielleicht haben Sie auch schon gehört, dass in arabischen Ländern gegen die Hitze Pfefferminztee getrunken wird, der stark kühlend wirkt (sogar, wenn er warm getrunken wird). Wenn Sie die thermische Wirkung der Nahrungsmittel in Ihrer täglichen Ernährung berücksichtigen, können Sie Ihr Wohlbefinden deutlich steigern.

Stiefmütterchenkraut

kann toxische Hitze aus dem Blut beseitigen sowie Feuchte Hitze ausleiten

Klettenwurzel

für die Darmsanierung; leitet Feuchte Hitze aus dem Dickdarm aus, gut bei Abszessen und Ekzemen

Pflanzen-Power

Für die sichere Anwendung

- ✓ Trinken Sie nicht mehr als zwei Tassen einer Sorte beziehungsweise einer Mischung mehrerer Sorten am Tag.
- ✓ Machen Sie regelmäßig ein paar Wochen Pause, um keine unerwünschten Nebenwirkungen auszulösen (z. B. Kälte durch den Löwenzahn).
- ✓ Beobachten Sie Ihre Verdauung und machen Sie bei Durchfall oder anderen Problemen eine Pause in der Anwendung.
- ✓ Sie können mit Stiefmütterchenkraut auch Kompressen machen oder das Badewasser mit Stiefmütterchenkrauttee mischen.

Löwenzahn

(Blatt und Wurzel)

gut gegen toxische Bluthitze, aber nur kurz nehmen, da sehr kalt

Birkenblatt

sehr ausleitend, unterstützt die anderen Kräuter bei diesem Prozess

Erdrauch

leitet Feuchte Hitze aus dem Blut aus, wird bei Leber- und Gallenproblemen empfohlen

Tipps für eine schöne Haut

1

Kochen Sie und kochen Sie noch mehr! Ideal sind drei gekochte Mahlzeiten täglich (Vorkochen hilft).

2

Verwenden Sie möglichst oft saisonale, frische Gemüse- und Obstsorten. Essen Sie oft saftige Speisen wie Apfel- und Birnenkompott, Gemüsesuppen und Eintöpfe.

3

Verzichten Sie so gut es geht auf Tiefkühlkost und Fertigprodukte. Das gilt auch für Gemüsebrühwürfel, Fertigsaucen und Ähnliches. Informieren Sie sich stets über die Inhaltsstoffe.

5

Wählen Sie als Hauptgetränk warmes bis heißes Wasser aus der Leitung oder stilles Wasser. Wenn Ihnen Wasser zu langweilig ist, fügen Sie einen Schuss Zitrone hinzu, ein paar Minzeblätter oder etwas Apfel-, Birnen- oder Traubensaft.

4

Verzichten Sie auf scharfe Gewürze, Knoblauch, Lauch (Porree) und Zwiebel und ebenso auf Zimt und Ingwer.

Acht Schätze

1

Keep it simple!

5

Belastung braucht niemand, auch nicht beim Essen.

2

Alles ist erlaubt, solange der Bauch glücklich ist.

6

Süß und gesund — ja, das geht.

3

Selbst Gekochtes schmeckt nicht nur, es tut auch gut.

7

Wasser, marsch!

4

Abwechslung bringt's!

8

Bei Genussmitteln gilt: Weniger ist mehr.



Diese Merkliste können Sie über den QR-Code im Inhaltsverzeichnis herunterladen.

**Polentapizza
Funghi mit Feta**



Polentapizza Funghi mit Feta

200 g Polenta
500 ml Wasser
1 TL Salz
½ TL gemahlene
Koriandersamen
1 EL Olivenöl plus 1 Schuss
Olivenöl zum Garnieren
100 g Champignons
200–300 g passierte
Tomaten
2 TL getrocknetes Basilikum
200 g Mais (aus dem Glas
oder aus der Dose)
200 g Feta (aus Schaf- oder
Ziegenmilch)
2 EL geriebener Käse

- Polenta mit dem Schneebesen in das kochende Wasser einrühren und etwa 10 Minuten unter häufigem Rühren köcheln lassen. (Achtung, brennt leicht an!) Mit Salz und Koriander würzen, Olivenöl unterrühren.
- Backblech mit Backpapier belegen, Polenta 1–2 cm dick aufstreichen und etwa 1 Stunde stehen lassen, bis die Polenta fest ist. Währenddessen Champignons in Scheiben schneiden.
- Backofen auf 170 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Polenta mit passierten Tomaten bestreichen und mit Basilikum bestreuen. Mais und Champignonscheiben auflegen, Feta in Würfel schneiden und ebenfalls auflegen. Mit Olivenöl beträufeln und den geriebenen Käse darüberstreuen.
- Rund 40 Minuten im vorgeheizten Ofen backen, bis die Polentapizza leicht knusprig und das Gemüse weich ist.

TIPP

Wenn Sie gerne Fisch essen, probieren Sie Sardinen, Heringe oder Makrelen als Belag. Kaufen Sie nur Bioqualität und achten Sie beim Genuss von Fisch auf Ihre individuellen Reaktionen. Fisch ist nicht für jeden und jede Neurodermitiker:in bekömmlich.

Variation

Ändern Sie den Belag nach Lust und Laune! Es passt so gut wie alles dazu.

Therapeutische Wirkung

Im Unterschied zu Pizza aus Mehl und Hefe, die nach TCM schwer bekömmlich ist und pathogene Feuchtigkeit erzeugt, ist Polentapizza sehr leicht verdaulich und leitet sanft Feuchtigkeit aus. Polenta ist thermisch neutral und stärkt den Magen. Achtung: Tomaten haben ein allergenes Potenzial, achten Sie auf Ihre individuelle Reaktion darauf!



**Luftige Bananen-
Pancakes mit frischen
Heidelbeeren**

**Kokos-Vanille-
Pudding**



**Marillenmus
mit Joghurt**

Luftige Bananen-Pancakes mit frischen Heidelbeeren

2 Bananen
400 g Dinkelmehl
500 ml Haferdrink
4 TL Weinsteinbackpulver
8 EL Cashewbruch (zerkleinerte Cashewkerne)
1 Prise Salz
½ TL Bourbonvanillepulver
4 EL Butterschmalz oder Kokosfett zum Braten
4 EL Heidelbeeren (Blaubeeren) oder Heidelbeermarmelade zum Garnieren

- Für den Teig Bananen klein schneiden und mit Haferdrink, Backpulver, Cashewkernen, Salz und Vanillepulver in einer Schüssel mit dem Mixer 3 Minuten verrühren. Dann 10 Minuten ruhen lassen.
- Butterschmalz in einer Pfanne schmelzen, den Teig portionsweise bei mittlerer Hitze auf jeder Seite etwa 3 Minuten herausbacken.
- Mit frischen Heidelbeeren oder Heidelbeermarmelade anrichten.

Variation

Statt der Cashewkerne geriebene Mandeln oder Mohn verwenden. Auch klein geschnittene Trockenfrüchte im Teig sorgen für einen besonderen Geschmack.

Therapeutische Wirkung

Dieses Rezept enthält ausnahmsweise Bananen, die kalt und befeuchtend wirken. Durch den Kochprozess werden sie jedoch wärmer und damit bekömmlicher. Trotzdem sollten Sie die Pancakes nur ab und zu essen – auch wegen des Mehls, das verschleimend wirken kann.

Gesund und entspannt dank TCM



Vom Glück entspannt älter zu werden

16,5 x 23,5 cm, 128 Seiten
ISBN 978-3-7088-0832-1



Superkraft Immunsystem

16,5 x 23,5 cm, 144 Seiten
ISBN 978-3-7088-0806-2



Wechseljahre sind wie Pubertät, nur schöner!

16,5 x 23,5 cm, 128 Seiten
ISBN 978-3-7088-0827-7



Alle Bücher vom Kneipp
Verlag Wien finden Sie
auf www.styriabooks.at

Nie wieder Juckreiz

Ganz natürlich, ohne Cortison und andere Medikamente

Es juckt und juckt und hört nicht auf? Neurodermitis kann eine echte Belastung sein, aber die Expertin Katharina Ziegelbauer kennt das Geheimnis für eine anhaltend gesunde Haut – nämlich: eine unkomplizierte Ernährungsumstellung nach Traditioneller Chinesischer Medizin.

- ✓ **individuell**
- ✓ **alltagstauglich**
- ✓ **erprobt**



Mit Selbsttests, Merklisten und alltagstauglichen Rezepten können Sie Schritt für Schritt die Krankheit in den Griff bekommen und so den quälenden Juckreiz aus Ihrem Leben verbannen.



ISBN 978-3-7088-0849-9
www.styriabooks.at

