

## **4 VORWORT**

## **7 NEURODERMITIS – DAS SOLLTEN SIE WISSEN**

- 8 **Aufbau und Funktion unserer Haut**
- 8 Äußere Hautschicht: die Oberhaut
- 10 Zweite Hautschicht: die Lederhaut
- 10 Dritte Hautschicht: die Unterhaut
- 10 **Ursachen für Neurodermitis**
- 13 Genetische Veranlagung
- 14 Äußere Faktoren
- 17 Eine gestörte mikrobielle Besiedlung der Haut
- 18 Mögliche Begleiterkrankungen
- 18 **Die Behandlung durch den Arzt**
- 18 Die nicht-medikamentöse Therapie
- 20 Die Arzneimittelbehandlungen
- 22 **Meine Erfahrung mit Neurodermitis**
- 23 Diagnose Neurodermitis als Säugling
- 23 Erneute Verschlechterung in der Jugend
- 24 Geregelte Tagesabläufe als Lösung

## **27 GUT LEBEN MIT NEURODERMITIS – DAS SELBSTHILFEPROGRAMM**

- 28 **Gute Gewohnheiten etablieren**
- 30 **Stoffwechselorgane gesund halten**
- 30 Der Darm – unser Verdauungsorgan
- 32 Die Leber – wichtige Entgiftungszentrale
- 34 **Eine hautgesunde Ernährung**
- 36 Die Selbstheilungskräfte unterstützen
- 39 Die nährstoffreiche Ernährung
- 67 Die Versorgung mit Flüssigkeit
- 68 Diese Lebensmittel besser meiden
- 74 Fasten als Auszeit für den Körper

78	Umstellung auf eine entzündungshemmende Ernährung
94	Empfehlungen für Nahrungsergänzungen
98	<b>Eine schützende Pflege</b>
98	Reinigung
99	Lotionen, Cremes und Salben
102	Basenbäder
103	Sonnenschutz
104	Hautpflege bei Kälte
105	<b>Stoffwechselbooster Bewegung</b>
106	Ausgewogen bewegen
109	<b>Mit Entspannung den Juckreiz mildern</b>
111	Aktiv entspannen – kein Widerspruch
112	Bewusste Atmung
113	Meditation
114	Progressive Muskelentspannung
115	Berührungen und Massagen
115	Tee und Aromatherapie
117	<b>Schlaf reguliert die Zellfunktionen</b>
117	Die drei Schlafphasen
119	Schlafstörungen begegnen
123	<b>Die Psyche stärken</b>
124	Selbstfürsorge
124	Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen
126	Optimismus
126	Soziale Bindungen
127	<b>Schlusswort</b>
128	<b>ANHANG</b>
128	<b>Adressen und Links</b>
129	<b>Quellenverzeichnis</b>
132	<b>Register</b>