

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 **Eine schützende Pflege**
- 98 Reinigung
- 99 Lotionen, Cremes und Salben
- 102 Basenbäder
- 103 Sonnenschutz
- 104 Hautpflege bei Kälte
- 105 **Stoffwechselbooster Bewegung**
- 106 Ausgewogen bewegen
- 109 **Mit Entspannung den Juckreiz mildern**
- 111 Aktiv entspannen – kein Widerspruch
- 112 Bewusste Atmung
- 113 Meditation
- 114 Progressive Muskelentspannung
- 115 Berührungen und Massagen
- 115 Tee und Aromatherapie
- 117 **Schlaf reguliert die Zellfunktionen**
- 117 Die drei Schlafphasen
- 119 Schlafstörungen begegnen
- 123 **Die Psyche stärken**
- 124 Selbstfürsorge
- 124 Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen
- 126 Optimismus
- 126 Soziale Bindungen
- 127 **Schlusswort**

- 128 **ANHANG**
- 128 **Adressen und Links**
- 129 **Quellenverzeichnis**
- 132 **Register**