SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

NEURO-DERMITIS PROTOKOLL

Dein Weg in ein Leben ohne Krankheit!

Wichtiger Hinweis: Dieses Buch dient nur zu Informationszwecken und stellt weder eine Empfehlung noch eine medizinische Beratung dar. Die Autoren übernehmen keine Haftung oder Verantwortung für entstandene Schäden durch angewandte Methoden und haftet folglich auch nicht. Es wird dringend allen Lesern, die die Methoden anwenden möchten, empfohlen, diese nur unter ärztlicher Aufsicht anzuwenden.

© 2022 Martin Auerswald

Dieses Buch ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte sind weltweit vorbehalten. Jedes Kopieren der Inhalte oder jeder gewerbliche Nutzen ist in keinster Weise erlaubt. Jede Zuwiderhandlung wird straf- und zivilrechtlich verfolgt.

Martin Auerswald – Postbox 702773, 11516 Berlin

https://schnelleinfachgesund.de

Neurodermitis Protokoll – Dein Weg in ein Neurodermitis-freies Leben

Einleitung

Lieber Leser,
schön, dass Du Dich dafür entschieden hast, dieses Protokoll zu nutzen. Leidest Du schon lange unter Neurodermitis und findest trotz Arztbesuchen keine Linderung der Beschwerden? Dann haben wir eine gute Nachricht für Dich. Mit diesem Protokoll verlassen wir den Pfad der klassischen Schulmedizin und widmen uns Gesundheitstipps, die an der Wurzel Deiner Erkrankung ansetzen.

Unser Martin Krowicki hat selbst 10 Jahre unter Neurodermitis gelitten und etliche Arztpraxen besuchen dürfen - mal mit mehr oder mit weniger Erfolg.

Bei ihm äußerten sich die trockenen und juckenden Hautstellen an den Händen, den Ellenbeugen, im Nacken und gelegentlich sogar im Gesicht - schon optisch war das für einen Jungen im Teenageralter nicht angenehm. Hinzu kam das schreckliche Jucken und der Ekel mancher Mitmenschen.

Er sieht sich noch mit verbundenen Händen beim Playstation spielen oder beim dreimal täglichen Eincremen mit fragwürdigen Salben. Im Schulsport hatte er es schwer jemanden für Partnerübungen zu finden und die Frauensuche war auch nicht gerade einfach.

Aber heute weiß er es zu schätzen, was es bedeutet, ohne diese Erkrankung zu leben.

Erst recht, weil er den Weg mit etwas Recherche selbst finden konnte. Es ist erstaunlich, wie sich die Schulmedizin an dieser Erkrankung die Zähne ausbricht, wenn die Lösung doch auf einige wenige Lebensstilfaktoren herunter zu brechen ist: Ernährung, Schlaf, Licht und Entspannung sind die Hauptpfeiler für ein Neurodermitis-freies Leben, ein Leben frei von juckenden und hässlichen Hautstellen.

Das Protokoll soll Dir bei Deinem Weg aus der Neurodermitis helfen. Wir möchten Dir einfache und wirksame Gesundheitstipps an die Hand geben, um endlich wieder gesund zu werden. Jeder Tipp ist einfach umzusetzen und in den Alltag zu integrieren.

Dabei haben wir gut recherchiert und fundiertes Wissen aus der Komplementärmedizin praktisch und verständlich aufbereitet. Mit jedem Tipp erhältst Du einerseits den theoretischen Background als auch die nötigen Informationen zur sofortigen praktischen Umsetzung!

Bist Du bereit für einen neuen Lebensabschnitt? Dann nimm Dir nun fest vor, etwas zu verändern: **besiege Deine Neurodermitis**!

Dein Start in ein Leben ohne Neurodermitis

Setze die Punkte nach und nach um. Lass Dir dabei Zeit. Experimentiere. Bilde Dir eine eigene Meinung – und behalte die Tipps, die Dich überzeugen und bei Dir etwas bewirken.

Hab dabei Geduld – es kann ein paar Wochen dauern, bis sich Haut, Darm, Stressachse und Immunsystem erholt haben und Du echte Veränderungen spürst.

Wichtig ist, dass Du die Tipps nach und nach ausprobierst, verinnerlichst, und längerfristig damit gesunde Gewohnheiten etablierst.

Einige dieser Tipps sind so einfach und banal, dass Du Dir verwundert die Stirn reiben wirst – aber sie alle haben ihre Daseinsberechtigung, sie alle sind wissenschaftlich fundiert, haben sich bewährt und sind gut umsetzbar. Einige Tipps wirken etwas komplexer, und benötigen ein wenig mehr Aufmerksamkeit.

Solange Du Dir Zeit nimmst, die Reise bewusst erlebst, auf Deinen Körper hörst und am Ball bleibst, kannst Du mit den in diesem Buch niedergeschriebenen Tipps Deine Gesundheit selbst in die Hand nehmen.

Zu einigen Gesundheitstipps haben wir passende Blogbeiträge verlinkt, falls Du Dich etwas ausführlicher mit dem Thema beschäftigen möchtest. Falls Du konkrete Empfehlungen für bestimmte Nahrungsmittel, Nahrungsergänzungsmittel oder sonstige Produkte benötigst, findest Du an den richtigen Stellen einen Verweis auf eine Seite mit unseren exklusiven Produktempfehlungen.

Viel Erfolg und Spaß bei der Umsetzung!

Gesunde Grüße,

Martin Auerswald

Biochemiker, Autor

Martin Krowicki

Sportwissenschaftler, Gesundheitsberater

Moritz Penne

Personal Trainer, NLP-Spezialist

Was ist Neurodermitis?

Zunächst möchten wir Dir auf ein paar wenigen Folien die Grundlagen zur Neurodermitis vermitteln.
Neurodermitis ist eine allergisch bedingte, chronisch-entzündliche, Hauterkrankung, die in Schüben auftritt. Sie gehört zu den allergischen Erkrankungen – sie entspricht in vielerlei Hinsicht einer Autoimmunerkrankung, ist jedoch keine.

Bei Neurodermitikern kommt es überall auf der Haut zu Ekzemen – entzündlichen Hautveränderungen. Diese äußern sich nach Schweregrad unterschiedlich. Üblicherweise treten rote, schuppende, nässende Ekzeme und Hautausschläge auf, verbunden mit starkem Juckreiz. So ist die Neurodermitis am einfachsten zu erkennen.

Neurodermitis (engl. *atopic eczema*) ist auch bekannt als atopisches Ekzem. Ekzeme sind eine Gruppe von Hauterkrankungen, die in drei wichtige Erkrankungsbilder zusammengefasst werden können: Neurodermitis, Kontaktallergie (auf Metalle) und toxisches Kontaktekzem. Wie Du vielleicht erkennen kannst, gibt es Gemeinsamkeiten zwischen den Krankheitsbildern:

Es liegt eine allergische Reaktion, eine Immunreaktion, sowie eine Strukturschwäche der Haut vor.
Bei Neurodermitikern kommt es im Vergleich zur Kontaktallergie überall auf dem Körper (atopisch) zu Ausschlägen, Entzündungen und Hautveränderungen.

Ursachen von Neurodermitis

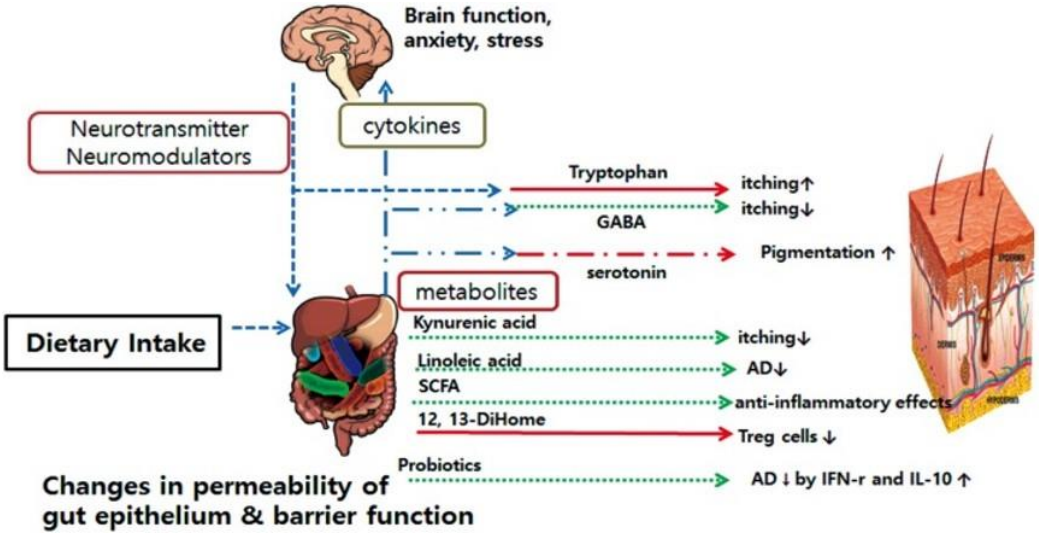
Von der Schulmedizin unbeachtet

Ursachen von Neurodermitis

Eine genaue Ursachenanalyse, die auch die Lebensstilfaktoren mit einbezieht, findet in der Allgemeinmedizin leider sehr selten statt. Zumindest habe ich es bei meiner Krankheitsgeschichte der Neurodermitis bei drei behandelnden Ärzten nicht erlebt.

Eine genetische Veranlagung für die Krankheit ist möglich, aber nicht kausal als Ursache anzusehen. Die Epigenetik lehrt uns, dass bestimmte Gene je nach Lebensstil an- oder ausgeschaltet werden können.

Die Ursachen von Neurodermitis sind vielfältig und oft eine Ansammlung von mehreren Lebensstilfaktoren, die zur Ausprägung der Erkrankung führen. Wenn Du an der Wurzel des Problems ansetzen willst, dann suche zuerst nach Ursachen in den folgenden Handlungsfeldern, die den Lebensstil betreffen:



Ursachen von Neurodermitis

Psyche und Stress

Ein sehr häufiger Triggerfaktor, der Neurodermitis begünstigt, ist Stress. Ein dauerhaft erhöhter Cortisolspiegel (Stresshormon) kann die Funktion der Hautbarriere stören. Studien zeigen außerdem, dass die Regenerationsfähigkeit der Haut gestört ist und sie sich schlechte von Schäden erholen kann. (Studie). Die Schwere der Erkrankung hängt in den meisten Fällen direkt vom Stresslevel ab.

Darmflora

Ein funktionierendes Mikrobiom ist grundlegend für die Funktion des Immunsystems. Über die Darm-Haut-Achse (Gut-Skin-Axis) steht Dein Darmsystem direkt und indirekt in Verbindung mit Deiner Haut. (Studie)

Ursachen von Neurodermitis

Darmstörungen wie Reizdarmsyndrom, *Leaky Gut Syndrome* und Darm-Dysbiose

Hauterkrankungen zeigen in den meisten Fällen eine Ursache in einem geschwächten oder kranken Darm. Der Darm ist das Tor zum Körper. Liegen hier Störungen vor, wird der Körper mit Giftstoffen überladen und neigt stärker zu Entzündungen. Die Entzündung der Haut, als sekundäres Entgiftungsorgan, zeigt das sehr stark.

Nährstoffmangel

Ein Nährstoffmangel führt dazu, dass Dein Körper nicht in der Lage ist, sich gegen schädliche Umweltreize zu wehren. Außerdem fehlen Haut und Immunsystem fundamentale Bausteine, um zu funktionieren.

Das begünstigt die Entstehung von Neurodermitis. Vitamine, Mineralien, Eiweiße und Fettsäuren schützen Deine Haut von außen und innen.

Ursachen von Neurodermitis

Allergene / Reizstoffe

Um die Haut und das Darmsystem nicht unnötig zu belasten, sollten Allergene und Reizstoffe vermieden werden. Häufige Auslöser sind Wollkleidung, Reinigungsmittel, Duftstoffe, Konservierungsstoffe und Nahrungsallergien.

Leberentgiftung

Ähnlich wie im Darm zeigt eine chronisch-entzündliche Hauterkrankung auch, dass es Probleme mit der Leberentgiftung gibt. Die Leber entgiftet in 2 Phasen, für die verschiedene Nährstoffe benötigt werden. Störungen dieser Phasen oder eine überlastete Leber können dazu führen, dass vermehrt Giftstoffe in die Haut gelangen und über sie nach außen transportiert werden.

Ursachen von Neurodermitis

Ernährung

Wie Du siehst, ist Ernährung im Allgemeinen einer Deiner wichtigsten Hebel zur Vorbeugung und Linderung von Neurodermitis. Grundsätzlich geht es darum, dem Körper die richtigen Bausteine für den Erhalt gesunder Körperfunktionen zu liefern und gleichzeitig schädliche Lebensmittel zu vermeiden.

Hygiene

Eine grundlegende Hygiene ist wichtig, um eine geschädigte oder anfällige Haut vor Bakterien, Viren und Pilzen zu schützen. Besonders wichtig ist dies in einer akuten Krankheitsphase.

Ursachen von Neurodermitis

Genetik

Die Genetik macht empfänglich für den Ausbruch der Krankheit, ist aber kein alleinige Auslöser. Nur alles auf die Genetik zu schieben ist falsch – denn Du selbst hat immer noch den Großteil selbst in der Hand, auch wenn die Genetik nicht optimal ist.

Die Genetik kann dazu beitragen, dass die Hornschicht in der Haut zu dünn ist und ein Filaggrin-Mangel vorliegt. Eine genetische Stoffwechselstörung kann außerdem zu einem Mangel an essenziellen Fettsäuren oder einer schwachen Leberentgiftung führen. Dadurch ist die Haut generell anfälliger.

Spezielle Ursachen von Neurodermitis

Zu dünne Hornschicht

Die oberste Hautschicht ist die Hornschicht. Das sind mehrere Schichten toter Hautzellen, die durch ein Protein namens Filaggrin quer vernetzt sind und so gefestigt werden. Durch genetische Veranlagung, Proteinmangel und anderweitige Gründe ist bei Neurodermitikern diese Hornschicht zu dünn. Sie bietet nicht den Schutz, den sie sollte.

Antioxidantienmangel in der Hornschicht

Fehlen wichtige Antioxidantien, ist die obere Hautschicht anfälliger für Infektionen, Giftstoffe, Allergene und Entzündungsreaktionen durch das Immunsystem.

Mangel an essentiellen Fettsäuren in der Hornschicht

Ein Fettfilm mit essentiellen Fettsäuren hält die Hornschicht normalerweise geschmeidig, strapazierfähig und widerstandsfähig. Fehlen diese Fette, ist die Hornschicht schnell rau, nicht robust und anfällig für Schäden von innen und außen.

Diagnose

So erkennst Du Neurodermitis

Diagnose

Die Abgrenzung zu anderen chronisch-entzündlichen Hauterkrankungen ist schwer und sollte durch einen Hautarzt, Heilpraktiker oder funktionellen Mediziner getroffen werden. Bei einer Diagnose geht der Arzt folgendermaßen vor.
Er kontrolliert zuerst die Anzeichen einer Atrophie (Überempfindlichkeit der Haut), danach die Anzeichen einer Neurodermitis.

Anzeichen für Atrophie

- Trockene und rissige Haut
- Linienzeichnung an den Innenflächen der Hände deutlich erkennbar
- Doppelte Lidfalte unter den Augen
- Weißer Demographismus: Zeichnet der Arzt mit einem Holzspatel eine weiße Linie auf der Haut, dann bleibt ein weißer Abdruck
- Dunkle Haut im Bereich der Augen
- Ausdünnung der seitlichen Augenbrauen
- Neigung zu Ohr- und Mundwinkeleinrissen

Diese Symptome deuten auf eine Überempfindlichkeit der Haut (Atrophie) hin. Das zeigt, dass es sich um eine chronisch-entzündliche Hauterkrankung handelt. Was spricht nun für Neurodermitis?

Symptome

- Rote, schuppende, häufig nässende Ekzeme und Hautausschläge mit starkem Juckreiz
- Am Kopf sogenannter Milchschorf, bei Kleinkindern zu finden (verstärkt durch eine *Staphylococcus aureus*-Infektion)
- Betroffenheit der Ellbogenbeugen und Kniebeugen
- Flächenhafte Verdickung der Haut möglich (Lichenifikation)
- Knötchen und Pusteln an bestimmten Stellen
- Empfindliche Reaktionen der Haut, schlechte Schutzfunktion gegenüber physikalischen, mechanischen und chemischen Reizen
- Sofortige Reaktion auf Reize mit Entzündung
- Familiäre Häufung der Erkrankung (Genetische Veranlagung macht nicht krank, sondern anfälliger für die Krankheit)

Neurodermitis Bilder

SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

Diagnose

Anzeichen für Neurodermitis

- Altersgemäße Ausprägung an entsprechenden Körperstellen
- Krankheitsbeginn im frühen Lebensalter
- Schubweiser Verlauf
- Familiäre Veranlagung und Häufung
- Hautsymptome (siehe Hautsymptome) treffen zu
- IgE-Allergietest stark positiv auf verschiedene Reizstoffe und Lebensmittel
- Pricktest auf Allergene stark positiv auf verschiedene Reizstoffe und Lebensmittel

Wichtig ist es, die individuellen Provokationsfaktoren zu kennen und zu umgehen.

4 Phasen Protokoll

Schritt für Schritt zu voller Gesundheit

4 Phasen Neurodermitis-Protokoll

Nachdem wir uns auf den ersten Seiten mit der Theorie der Hauterkrankung Neurodermitis befasst haben, geht es auch gleich mit den ersten Schritten los.

Die praktische Umsetzung haben wir in vier Phasen der Heilung unterteilt. Viele der Tipps kannst Du dann natürlich auch im Nachhinein weiter anwenden. Der Übersicht halber dienen die Phase als Orientierung für Dich!

Phase 1: Provokationsfaktoren kennenlernen und zurücksetzen
In Phase 1 geht es darum, alle Faktoren zu identifizieren, welche Deine Neurodermitis begünstigen. Hier geht es also darum, Deinen Gesundheitszustand zu analysieren und eventuelle Belastungen zu identifizieren, die als Provokationsfaktoren bezeichnet werden.

Hierunter fallen vor allem Allergene in Nahrungsmitteln, Tierhaaren, Waschmitteln und Kleidung. Lebensstilfaktoren wie Ernährung und Stress sollten hier ebenfalls analysiert werden.

4 Phasen Neurodermitis-Protokoll

Phase 2: Haut reparieren und Jucken lindern

In der zweiten Phase wollen wir die äußeren Schäden der Haut reparieren. Dein Körper wird natürlich etwas Zeit benötigen, sich von den Folgen der Neurodermitis zu erholen, besonders, wenn Du Dich gerade in einer Akutphase befindest.

Hier geht es darum, die Haut mit wichtigen Nährstoffen und Bausteinen zu versorgen und unangenehme Folgen wie Jucken zu lindern.

Hier erhältst Du Tipps zu Cremes und nützlichen Nahrungsergänzungsmitteln.

4 Phasen Neurodermitis-Protokoll

Phase 3: Körpersysteme von Innen stärken

Eine nachhaltige Linderung der Neurodermitis ist nur möglich, wenn dies Dein Körper aus eigenen Ressourcen schafft.

Die Körpersysteme Darm, Leber und Haut spielen eine Hauptrolle bei der Erkrankung - also werden wir uns in Phase 3 um die Optimierung dieser Systeme kümmern und die Ernährung kümmern.

Phase 4: Fundament für nachhaltige Gesundheit aufbauen

In Phase 4 geht es darum, Deine erlernten Gewohnheiten zu etablieren und das Wissen aus dem Protokoll langfristig umzusetzen. Dadurch wirst Du die Neurodermitis für immer aus Deinem Leben verbannen und den nötigen Handwerkskoffer haben, um mit eventuellen Anzeichen für neue Schübe umzugehen.

Eine umfangreiche Checkliste und weitere Links dienen Dir als nützliche Umsetzungshilfe!

Nun aber los :)

Phase 1

Provokationsfaktoren kennenlernen und zurücksetzen

Keine Tierwolle

Ein häufiger Provokationsfaktor bei Neurodermitis sind Tierhaare. Tierwolle wird oft bei Kleidung, Decken, Kissen oder Handtüchern verwendet. Der tägliche Kontakt ist daher sehr häufig.

Bei allergischen Reaktionen auf Tierwolle solltest Du daher auf Baumwollprodukte umsteigen. Natürlich ist es nicht einfach den ganzen Haushalt sofort umzustellen, von daher ist es eine gute Idee, erst den nächsten Gesundheitstipp vorzuziehen (Tierhaar-Allergie testen lassen). Im Falle einer allergischen Reaktion kannst Du dann mit Gewissheit auf Baumwollprodukte umsteigen.

Keine Tierwolle

Es gibt auch spezielle Produkte, die zusätzlich noch Silberfäden enthalten, welche antibakteriell wirken. Das Tragen von antimikrobiell wirkender Wäsche (z.B. silbernitrathaltige Wäsche) wird auch in der Leitlinie Neurodermitis der AWMF (Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften e.V.) empfohlen. Das hilft auch ganz besonders, wenn Du recht viel schwitzt. Dann wirken die Silberfäden gegen die Entwicklung von Bakterien.

Wenn Du also besonders viel Tierwollprodukte nutzt, dann gehe sicher, dass Du keine Allergie auf bestimmte Tierhaare hast. Erst dann solltest Du nach geeigneten Alternativen suchen. Eine preisgünstige Lösung sind Baumwoll- und Hanfprodukte. Wer etwas mehr investieren möchte, kann spezielle Allergiker Textilen mit Silbernitrat nutzen.

Hausstaub-, Pollen- und Tierhaar-Allergien testen lassen

Infolge eines geschwächten Immunsystems entstehen Allergien gegen diverse Umweltreize. Häufig liegen Antikörper-Reaktionen gegen Hausstaub-, Tierhaare oder Pollen vor. Die Reaktion des Immunsystems gegen diese Auslösen kann auch Deine Neurodermitis verstärken.

Die gereizten Hautstellen sind eine offene Tür für Erreger, da die Hautbarriere an diesen Stellen keinen zuverlässigen Schutz mehr bietet. Das Immunsystem wird an diesen Stellen zusätzlich aktiven werden und der Juckreiz und Rötungen verstärken sich zusätzlich.

Hausstaub-, Pollen- und Tierhaar-Allergien testen lassen

Daher solltest Du besonders am Anfang Deiner Behandlung darauf achten, nicht mit auslösenden Allergenen in Kontakt zu kommen. Der Arzt bietet verschiedene Testmöglichkeiten an. Frage ihn am besten direkt danach!

Mit einer zunehmenden Verbesserung Deiner Lebens- und Ernährungsgewohnheiten werden sich auch die Auswirkungen eventueller Allergien mildern.

Informiere Dich bei Deinem Hautarzt über mögliche Tests - empfehlenswert sind Pricktests und Provokationstests, die eine recht schnelle Auskunft bieten.

Spül-, Wasch- und andere Reinigungsmittel

Chemische Reinigungsmittel sind allgegenwärtig und sie hinterlassen ihre Spuren: auf Deiner Kleidung, Deinem Geschirr oder diversen Gegenständen.

Die Wahrscheinlichkeit, dass diese Mittel auch bei Dir als Provokationsfaktor wirken ist hoch. Viele Waschmittel beinhalten Duft- und Farbstoffe, die die Haut behindern können. Gleiches gilt für Spülmittel und alltägliche Reiniger wie Badreiniger oder Fensterreiniger. Vor allem flüssige Reinigungsmittel enthalten zusätzlich noch Konservierungsstoffe, welche zusätzlich die Haut beanspruchen.

Wir empfehlen hypoallergene Reinigungsmittel, welche speziell für Allergiker konzipiert sind. Zumindest für ein paar Wochen solltest Du diese Produkte testen. Du findest Sie in gängigen Drogeriemärkten oder in gut sortierten Supermärkten. Auch Essigreiniger ist eine gute Option.

Nahrungsallergien testen und reagieren

Eine Lebensmittelunverträglichkeit ist durch eine Hypersensibilität gegenüber Nahrung bzw. Nahrungsbestandteilen geprägt. Diese Lebensmittel sind für den Darm schwer verdaulich und infolge dessen können negative Begleiterscheinungen wie Verdauungsbeschwerden, Müdigkeit oder Hautprobleme auftreten. Langfristige Folgen können in der Begünstigung von Autoimmunerkrankungen liegen.

Die Abgrenzung zur Lebensmittelallergie besteht in der zugrundeliegenden Reaktion des Körpers. Allergien werden durch immunologische Reaktionen hervorgerufen und Lebensmittelunverträglichkeiten durch Reaktionen im Darm.

Aufgrund der verschiedenen Arten von Unverträglichkeiten können auch die Symptome sehr unterschiedlich ausfallen. Die zeitliche Spanne bis zum Auftreten der Symptome kann bis zu 48 Stunden betragen.

Nahrungsallergien testen und reagieren

Etwa 50 – 80 % der Bevölkerung ist von Unverträglichkeiten betroffen.

Für den deutschsprachigen Raum finden sich diese Schätzungen:

- ca. 80 Prozent der Bevölkerung vertragen kein Sorbit (Zuckerersatzstoff z.B. in Kaugummis)
- rund 33 Prozent haben Unverträglichkeiten auf Fruchtzucker
- 25 Prozent sind intolerant gegen Milchzucker

Einen Unverträglichkeitstest kannst Du bei Deinem Hausarzt durchführen oder ganz einfach von Zuhause.

Anbieter wie Lykon bieten Unverträglichkeitsanalysen, die Deine Verträglichkeit auf 100 Lebensmittel testen.

>> Zum Lykon Unverträglichkeitstest <<

Spare 15 % mit dem exklusiven Code GESUND15

SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

Leaky Gut beseitigen

Der Darm ist von der Oberfläche her unser größtes Organ: 180 m², auf zwölf Metern Länge.
Er ist mit der Aufnahme von Nährstoffen und mit dem Kampf gegen Krankheitserreger und Giftstoffe beschäftigt.

Die Darmwand ist nur wenige tausendstel Millimeter dick. Nur eine einzige Zellschicht steht zwischen Gesundheit und Krankheit. Wenn kleine Löcher im Darm entstehen, können Giftstoffe und Krankheitserreger ungehindert in den Blutkreislauf gelangen.

Das *Leaky Gut Syndrome* kann eine zentrale Ursache für Neurodermitis, da die Bildung von Immunreaktionen befeuert wird. Neben der Neurodermitis sind viele andere Autoimmunerkrankungen mit dem Leaky Gut Syndrom in Verbindung gebracht worden.

Wird eine zentrale Ursache der Erkrankung beseitigt, verbessern sich meist auch die Symptome der Erkrankung. Manchmal reicht die Gesundung des Darms auch schon aus, um die Neurodermitis in Remission zu bringen.

Leaky Gut beseitigen

Um Leaky Gut zu beseitigen, müssen die Ursachen erkannt und angegangen werden. Gleichzeitig ist eine richtige Ernährung wichtig. Die richtigen Nahrungsmittel haben die Fähigkeit, den Darm zu flicken und das Problem so zu beseitigen.

Eine gute Ernährungsform ist das Paleo Autoimmunprotokoll, welches Du später in diesem Protokoll findest.

Diese Ernährungsform nutzt unverarbeitete und natürliche Lebensmittel und priorisiert eine hohe Nährstoffdichte an Eiweißen, guten Fetten, Vitaminen und Mineralien.

Tipps & Tricks zur Behandlung eines *Leaky Gut Syndromes* und Darmproblemen generell findest Du verteilt in diesem Protokoll.

Fasten

Fasten ist eine gute Möglichkeit, Deinen Körper und vor allem den Darm zeitweise zu entlasten - vor allem in der Akutphase.

Verdauungsprozesse sind nämlich mit reichlich Aufwand verbunden und unser Darm ist durch die ständige Verfügbarkeit von Nahrung meist auf Dauerbetrieb. Dies kann die Entstehung von Darmproblemen zusätzlich begünstigen und somit indirekt die Problematik der Neurodermitis verstärken.

Erfahrungsberichte von Betroffenen zeigen, dass Fastenphasen von bis zu einer Woche zu einer deutlichen Linderung von Symptomen führen. Eine Woche Heilfasten kann also ein guter *Reset* sein und Dich von Provokationsfaktoren befreien.

Für viele Betroffene ist dies aber oft ein zu großer Schritt, von daher möchten wir Dir eine Methode empfehlen, die ebenfalls erfolgversprechend ist.

Intervallfasten

Für den Alltag gut geeignet ist die Methode 16:8 Fasten, bei der Du 16 Stunden keine Nahrung zu Dir nimmst, gefolgt von einem 8-stündigen Zeitfenster, in dem Du essen kannst.

Das ist gar nicht so schwer, wenn schon die Nacht dazwischen liegt und Du nur Frühstück oder Abendessen ausfallen lässt.

So gibst Du Deinem Körper (besonders Leber und Darm) täglich die Chance, etwas zu regenerieren. Wichtig ist, dass Du während der acht Stunden dennoch genügend Nährstoffe zu Dir nimmst.

Meide Lebensmittel, die Neurodermitis begünstigen könnten

Neurodermitiker sollten bei diesen Lebensmitteln vorsichtig sein:

- **Fertignahrungsmittel und *Junk Food*** (alle Lebensmittel, die industriell modifiziert oder verarbeitet wurden. Dazu gehört auch *Fast Food*)
- **Milchprodukte** (Ausnahme: Naturjoghurt und Bio-Butter)
- **Zucker** (Ahornsirup und Honig zum Süßen erlaubt)
- **Industrielle Speiseöle** (Sonnenblumenöl, Rapsöl, Weizenkeimöl, Traubenkernöl, Distelöl)
- **Gluten und glutenhaltiges Getreide**
- **Kaffee und Schwarztee**
- **Nachtschattengewächse** (Tomaten, Auberginen, Chili, Kartoffeln)
- **Zitrus- und Südfrüchte** testen, die meisten werden nicht vertragen
- **Geschwefelte Nüsse und Trockenfrüchte** (nur ungeschwefelt)
- **Scharfe Gewürze**
- **Tiefkühlkost** (das gilt für Obst und Gemüse, weniger für Fisch)
- **Alkohol**
- Rauchen

Phase 2

Haut reparieren und Jucken lindern

Streng Naturkosmetik

Es sind nicht nur die täglich zugeführten Lebensmittel, die uns gesund oder krank machen können. Nahrungsmittel und andere Substanzen können nicht nur über den Darm aufgenommen werden, sondern auch über die Haut. Die Haut ist ein atmungsaktives Organ, welches mit der Umwelt im Austausch steht.

Für Deine Gesundheit ist es also entscheidend, mit welchen Substanzen Deine Haut auf täglicher Basis in Kontakt kommt. Die Substanzen, mit denen wir in Berührung kommen, reichen von Seife über Spülmittel, Zigarettenrauch, Öle bis hin zu Kosmetik.

Kosmetik wie Schminke, Deo, Parfüm, Lippenstift und alles, was die Frau (und so mancher Mann) von heute zur Pflege benötigt, enthält meist eine ganze Liste an chemischen Zusatzstoffen, die von außen vielleicht gut aussehen, aber den Körper langfristig enorm schaden. Massenkosmetika sind ein Grund, warum chronisch-entzündliche Hauterkrankungen immer häufiger werden und warum Frauen davon häufiger betroffen sind, als Männer. Massenkosmetika sind nur deswegen so günstig, weil sie mit billigsten chemischen Zusatzstoffen auskommen.

Streng Naturkosmetik

Naturkosmetik hat den Vorteil, dass sie keine zweifelhaften Stoffe wie DDT, Methoxychlor, TBT, oder DES enthalten, die die Entstehung von Hautirritationen begünstigen.

Es gibt mittlerweile viele gute und günstige Produkte. Diese enthalten im Austausch zu chemischen Produkten wertvolle ätherische Öle und regenerierende Inhaltsstoffe wie Aloe vera, Hagebutte oder Arganöl.

Gute Hersteller für Naturkosmetik gibt es mittlerweile zahlreiche. Auch gängige Drogerieketten haben ein gutes Sortiment an günstigen Naturkosmetikprodukten.

Für mehr Transparenz nutze die App Codecheck, diese App erkennt die Produkte über den Barcode und gibt Dir über ein Ampelsystem Informationen zu den Inhaltsstoffen.

Empfehlungen zu Naturkosmetik und Körperpflege

Falls Du konkrete Empfehlungen für Marken möchtest, die ohne zweifelhafte Inhaltsstoffe auskommen, haben wir auf unserer Produktempfehlungsseite zu folgenden Kosmetik-Produkten eine Empfehlung:

- Seifen
- Shampoo
- Duschgel
- Conditioner
- Körperlotion von Urtekram oder Körperlotion von Sorion
- Tagescreme von Weleda bei trockenen, weniger entzündeten Ekzemen
- Baby Körperlotion
- Lavendel Deo-Roller

>> Zu unseren Produktempfehlungen <<

Du kannst Cremes und einige Naturkosmetik aber auch selbst machen:

Lotion und Creme selber machen

Neben dem Kauf von natürlichen Pflegeprodukten kannst Du Deine Cremes und Lotionen auch selbst herstellen und individuell auf Dich anpassen.

Diese Creme ist sehr wirkungsvoll, färbt jedoch. Sie ist für schmerzende Ekzeme gedacht. Nach dem Auftragen empfehlen wir, einen Stützverband anzulegen, damit die Creme in Ruhe einzieht und nicht abfärbt.

Du benötigst:

- Kokosöl
- Vitamin E-Tropfen
- Vitamin B-Komplex hochdosiert und
- Curcumin (ohne Bioperin)

>> Zu unseren Produktempfehlungen <<

Vorgehensweise: Schmelze eine Tasse Kokosöl (150-200 ml), gebe 5-10 ml Vitamin E-Öl, den Inhalt aus 10 Kapseln Vitamin B-Komplex und 10 Kapseln Curcumin hinein. Gut mischen, aushärten lassen und auf betroffene Hautstellen auftragen. Mit einem Stützband fixieren, damit nichts abfärbt.

Lotion und Creme selber machen

Eine Körperlotion kannst Du Dir ebenfalls herstellen:

Mische dazu 100 ml Nachtkerzenöl oder Hanföl, 100 ml Arganöl, 5 ml Schwarzkümmelöl 10 ml Vitamin E-Öl und trage es auf trockene und rissige Hautstellen auf.

Zur längeren Haltbarkeit solltest Du die Lotion dunkel und kühl aufbewahren.

>> Zu unseren Produktempfehlungen <<

Mehr Tipps zum Selbermachen findest Du hier:
- Naturkosmetik selber machen

SCHNELL. EINFACH. GESUND.

Kollagen + Vitamin C

Ein Hauptargument für Kollagen: Seine Wirkung auf die Hautgesundheit, die unter anderem darin besteht, die Regeneration der Haut(-schichten) zu unterstützen. Dies ist insbesondere bei einer Veranlagung zur Neurodermitis wichtig. Kollagene Bausteine unterstützen auch den Aufbau der Hornschicht, welche bei Neurodermitis ein Schwachpunkt ist.

Ein indirekter positiver Effekt ist auch die Wirkung von Kollagen auf die Darmgesundheit. Neurodermitis entsteht oft durch Probleme im Darm (z.B. Leaky Gut) und damit verbundenen Störungen des Immunsystems. In der Nahrung enthaltenes Kollagen wirkt wegen seiner gelartigen Konsistenz wie eine Art Kleister im Darm. Diese Eigenschaft ist möglicherweise ein Ansatzpunkt zur Lösung des Problems, dass die Ernährung in unserer industrialisierten Welt zu den o.g. Darmproblemen führt.

Kollagen + Vitamin C

Bedenke bitte, dass Collagen als Co-Faktor viel Vitamin C benötigt, damit Dein Körper damit arbeiten kann. Reichlich Vitamin C findest Du in Obst, Beeren und Gemüse (besonders grünem Gemüse).

Im Journal of Sports Medicine wurde gezeigt, dass Vitamin C die Kollagensynthese verbessert, Gewebsheilungen beschleunigt und oxidativen Stress im Gewebe reduziert. Vitamin C hilft also auch gegen den genannten Antioxidantienmangel in der Hornschicht.

Gute Kollagenlieferanten sind Knochenbrühe, Bio-Gehacktes oder auch Leber.
Ansonsten sind auch 10 g pro Tag Kollagen-Hydrolysat als Nahrungsergänzung zu empfehlen.

Zink als Nahrungsergänzung und Zinkoxidpaste

Zink ist sehr wichtig für ein funktionierendes Immunsystem. Bei einem erhöhten Entzündungswert im Körper, z.B. durch Erkältungen oder eben auch Neurodermitis fallen die Blutwerte im Körper schnell ab. Ein ausreichende Versorgung mit diesem Mineral ist daher grundlegend.

Zink hat entzündungshemmende Eigenschaften und erhöht die Oberflächenerneuerung einer Hautwunde mit neuem Epithel.
Zink kann über zinkreiche Nahrungsmittel, Zink-Supplemente oder auch als Salbe (Zinkoxidpaste) dem Körper zugeführt werden.

Zink ist hauptsächlich in Meeresfrüchten, Leber, Rindfleisch oder Walnüssen enthalten.

Wenn Du wenig zinkhaltige Lebensmittel konsumierst, sind 10 mg extra via Nahrungsergänzung zu empfehlen.

Vitamin A

Vitamin A ist wichtig für die Bildung und Reparatur von Hautzellen.

Es hilft auch bei der Bekämpfung von Entzündungen aufgrund bestimmter Hautprobleme. Das Vitamin ist entscheidend für eine gesunde Haut: Wachstum, Regeneration, Schutz vor freien Radikalen, Zellteilung und Erhalt der gesunden Struktur der Zellen.

Vitamin A macht freie Radikale unschädlich und bewahrt so Zellen und DNA vor deren aggressiver Wirkung. Hautalterung, aber auch krankhafte Veränderungen wie Neurodermitis können dadurch gehemmt werden.

Vitamin A

Ein Mangel an Vitamin A kann die Ursache für die Entstehung von Ekzemen und anderen Hautproblemen sein.

Mehrere klinische Studien haben gezeigt, dass Alitretinoin, ein verschreibungspflichtiges Medikament mit Vitamin-A-Aktivität, bei der Behandlung von Ekzemen wirksam ist.

Aber auch aus der Nahrung kannst Du genügend Vitamin A gewinnen:

Besonders reichhaltige Lebensmittel sind Innereien (insbes. Leber), Aal, Grünkohl, Spinat oder Pilze, wobei tierische Quellen eine bessere Bioverfügbarkeit aufweisen. Für Erwachsene werden täglich 3.000-5.000 I.U. (600-1000µg) empfohlen.

Einmal 100g Leber pro Woche decken übrigens schon deinen Wochenbedarf.

UV-Strahlung, Sonnenlicht und Infrarotsauna

Die Sonne hat so viele wichtige Effekte auf den menschlichen Körper, dass man von Sonnenlicht fast schon von einem Vitamin (wie Natur) sprechen kann.

Die Effekte liegen in einer besseren Durchblutung, einem stärkeren Immunsystem, Vitamin D-Bildung, antibakteriellen Wirkungen und der Herstellung des hormonellen Gleichgewicht.

Die Sonne reguliert Hormone und Stoffwechsel mehr, als wir denken. Schade nur, dass der Mensch sich mehr und mehr von der Sonne entfernt.

UV-Strahlung, Sonnenlicht und Infrarotsauna

Wichtige Lichtfrequenzen der Sonne sind die UV-Strahlung und der Infrarotbereich. UV-Strahlung scheint bei Hauterkrankungen sehr wirkungsvoll zu sein und das Immunsystem gut zu stärken.

UV-A Strahlung bei 311 nm sowie UV-B1 bei 50 J/cm2 ist eine etablierte Methode. Dazu kommt natürlich ausreichender Aufenthalt in der Sonne. Phototherapie wird im deutschsprachigen Raum sogar recht häufig von Dermatologen angeboten.

Geeignete Lichtquellen kannst Du Dir auch für zuhause anschaffen. Wir nutzen diese vor allem im Winter, das hilft auch der Stimmung und beugt Neurodermitis Schüben vor.

Ansonsten gilt: Infrarot-Sauna nutzen, wenn verfügbar, und in die Sonne gehen, wenn sie scheint ☺

Phase 3

Körpersysteme von Innen stärken

Leber stärken

Ähnlich wie im Darm zeigt eine chronisch-entzündliche Hauterkrankung auch, dass es Probleme mit der Leberentgiftung gibt.

Der Körper hat verschiedene Wege, um Gift- und Abfallstoffe aus dem Körper zu schleusen. über die Haut (Schweiß), Lunge (zum Beispiel CO2), Darm und Kot, Leber und Galle und Urin. Natürlich sind diese Wege miteinander verknüpft, werden jedoch der Einfachheit halber hier nur aufgezählt.

Die Grundlage für Entgiftung ist immer eine gesunde Ernährung mit ausreichend Nährstoffen und einer gesunden Lebensweise, die den Körper nicht mit unnötigen Giftstoffen belastet.

Leber stärken

Lebensmittel, die die Leber stärken (in den Alltag einbauen)

- Kohlgemüse
- Zwiebelgewächse
- Bittersalate (Chicorée, Romanesco, Endivie)
- Artischocken
- Beeren
- Kombucha
- Milchsauer fermentiertes Gemüse (Sauerkraut, Kimchi, Essiggurken)
- Pilze/Heilpilze
- Grüntee
- Apfelessig
- Rinderleber
- Knochenbrühe (Anleitung am Ende)
- Olivenöl (extra nativ, aus Kreta)
- Kokosöl (extra nativ)
- Kräuter
- Kurkuma
- Tee aus Wildkräutern (aus einem oder mehreren): Löwenzahn, Brennnessel, Goldrute, Mariendistel, Birkenblätter, Kamilleblüten, Pfefferminze, Beifuß, Berberitze, Tausendguldenkraut

Leber stärken

Nahrungsergänzungsmittel, die die Leber unterstützen:

- Omega 3-Fettsäuren (3g täglich)
- Curcumin (500 mg täglich)
- Vitamin D (5000 IU täglich in Herbst und Winter)
- Cholin (2g täglich)
- 2-3 g N-Acetyl-Cystein
- Ein gutes Probiotikum
- Ganoderma 180 (Reishi-Pulver)
- Frische Kräuter, Wildkräuter und Gewürze

>> Zu unseren Produktempfehlungen <<

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren (Omega 3)

Laut einer Literaturrecherche aus dem März 2019 besteht „vorläufige Evidenz für die Omega-3-Fettsäure Docosahexaensäure (DHA) sowie für Borretsch- und Hanfsamenöl“. Durch die Omega-3-Fettsäure DHA wurde in einer klinischen Studie die Symptomatik von Neurodermitis im Vergleich zu einer gesättigten Fettsäure tendenziell verbessert.
Die Fettsäuren unterstützen die Hornschicht und halten sie geschmeidig und widerstandsfähig. Fehlen diese Fette, ist die Hornschicht schnell rau, nicht robust und anfällig für Schäden von innen und außen. Die Fettsäuren schützen die Haut vor weiteren Umweltfaktoren, wie Kälte oder auch den schädlichen UV-Frequenzen.
Omega-3-Fettsäuren stärken außerdem das Immunsystem und wirken gegen Entzündungen im Körper, was bei Neurodermitis zusätzlich sehr gut ist.

Gute Quellen für die genannten Fettsäuren sind fetthaltiger Fisch (Hering, Lachs, Dorschleber), Weidefleisch oder Omega-3-Supplemente. Wir empfehlen 1 - 3 g pro Tag für eine ausreichende Versorgung. Gleichzeitig sollten Omega 6 Fettsäuren reduziert werden, welche in Sonnenblumenöl, Distelöl, Sojaöl oder Erdnussöl enthalten sind.

Vitamin D

Vitamin D ist für ein effektives Immunsystem ebenso wichtig wie für eine gesunde Haut.

Von einem Vitamin D-Mangel spricht man, wenn der Blutwert unter 30 ng/dl fällt. 80 % aller Deutschen sind davon betroffen.

Im Sommer ist die einfachste Möglichkeit, einen Vitamin D-Mangel zu beseitigen, Zeit in der Sonne zu verbringen. 20 Minuten (ohne Sonnencreme und mit dem gesamten Körper) sind völlig ausreichend, um ausreichend Vitamin D zu tanken. Wenn Du Dir keinen Sonnenbrand holst, können es auch gerne mehr als 20 Minuten sein, da Sonnenlicht viele Gesundheitseffekte bereit hält.

Zum Beitrag:
- Vitamin D Mangel – Alles Wichtige im Überblick

Curcumin

Nahezu jede chronische Erkrankung ist mit einem Übermaß an Entzündungen assoziiert. Entzündungen sind eigentlich Immunreaktionen und wichtiger Teil für das Überleben des Menschen. Aber aufgrund einer ungesunden Ernährung, Nährstoffmängel, Stress, schlechtem Schlaf, und zu viel (oder zu wenig) Sport wird unser Körper in einen Zustand gebracht, durch den Entzündungen einfach fortbestehen, und nicht mehr abebben.

Mit einer gesunden Ernährung und Beseitigung von Nährstoffmängeln, die wir beschreiben, kannst Du Entzündungen sehr wirkungsvoll entgegenwirken.

Curcumin

Einen Geheimtipp hätten wir daher noch: Curcumin.
Curcumin ist der gelbe Pflanzenfarbstoff aus der Kurkuma-Knolle. Er ist einer der stärksten entzündungshemmenden Stoffe in der Natur, den wir kennen.

Mittlerweile ist Curcumin auch als Nahrungsergänzungsmittel sehr verbreitet und lässt sich sehr einfach in den Alltag integrieren. Zusammen mit etwas Fett (einer Mahlzeit) wirkt Curcumin Entzündungen im Körper sehr effektiv entgegen. Für die beste Effektivität kombiniere 1 Kapsel Curcumin mit Omega-3-Fettsäuren (Fisch).

Kurkuma in der Form von Curry‘s oder als Nahrungsergänzung unterstützt Dich dabei.

Mandelpilz Extrakt

Mandelpilz (*Agaricus blazei Murrill*) ist ein Heilpilz, der sich besonders positiv bei allergischen Erkrankugnen auswirkt – er beruhigt das Immunsystem und die Darmflora und ergänzt sich sehr gut mit Reishi.

Wenn Du Probleme mit der Verdauung oder gar eine Darmerkrankung hast, empfehlen wir Dir in akuten Phasen das Produkt **Mico Sol von Hifas da Terra**

Reishi Extrakt

Reishi wird als „Pilz der Langlebigkeit“ und „Pilz der Hundertjährigen“ gefeiert. Er wird in der chinesischen Medizin seit über 3000 Jahren bei allen möglichen Erkrankungen angewandt. Bei Neurodermitis wirkt er auf zweierlei Weisen:

- Er wirkt stark antioxidativ und schützt Darm und Leber. Das bedeutet, Verdauung und Entgiftung läuft wieder besser und die Haut wird weniger stark belastet.
- Er wirkt beruhigend auf das Immunsystem. Das bedeutet, die chronischen Entzündungen in der Haut, die Neurodermitis “befeuern”, können stark gelindert werden.

Reishi wirkt sehr gut zusammen mit Mandelpilz.

Mico Rei – reiner Reishi Extrakt (früh und abends je 1x)

Geheimtipp: Reishi + Mandelpilz Extrakt

Diese beiden Pilz-Extrakte unterstützen Dein Immunsystem ideal, indem sie Entzündungen lindern, den Darm modulieren und antiallergisch wirken.

Reishi – Der „Pilz der Unsterblichkeit“ und
Mandelpilz – Der „Pilz für das Immunsystem“

Diese Pilz-Extrakte nehmen Dir nicht die ganze Arbeit ab … senken aber viele Beschwerden und helfen Dir bei der Umstellung in Richtung nachhaltige Darmgesundheit – unabhängig von Deinen Beschwerden.

Wir empfehlen diese beiden Extrakte in Verbindung mit Vitamin C (erhöht die Wirksamkeit um 30 %):

Mico Rei + Mico Sol + Vitamin C

~~65,90 €~~ 58,08 € ~~65,90 €~~ 58,08 € ~~24,10 €~~ 21,09 €

~~155,90 €~~ 137,25 €

>> Mehr Info‘s über die Produkte und zur Bestellung

SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

Budget Variante: Mico Five

Mico Five ist ein hochdosiertes Präparat mit dem Besten aus 5 Vitalpilzen. Es ist die ideale Unterstützung für das Immunsystem und die Budget Variante mit Tageskosten von 1-2 €.

<u>Diese Pilz-Extrakte sind enthalten:</u>

- **Reishi**
- **Mandelpilz**
- **Chaga**
- **Shiitake**
- **Maitake**

Diese Pilz-Extrakte nehmen Dir nicht die ganze Arbeit ab … senken aber viele Beschwerden und helfen Dir bei der Umstellung in Richtung nachhaltige Darmgesundheit – unabhängig von Deinen Beschwerden.

Wir empfehlen diese beiden Extrakte in Verbindung mit Vitamin C (erhöht die Wirksamkeit um 30 %):

[>> Mehr Info‘s über das Mico Five und zur Bestellung]

SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

Phase 4

Fundament für nachhaltige Gesundheit aufbauen

Paleo-Autoimmunprotokoll

Das Paleo Autoimmunprotokoll ist eine spezielle Ernährungsform, welche die grundlegenden Ernährungstipps zusammenfassen, die bei Autoimmunerkrankungen wirksam sind. Diese Ernährungsform ist im Prinzip ein Schritt zurück zur natürlichen Ernährung, die wir Menschen benötigen, weg von industriellen Lebensmitteln, die Krankheiten provozieren.

Nahrungsmittel, die bei der Ernährung bei Neurodermitis wichtig sind und die Grundlage der Ernährung ausmachen können:

- Fisch und Meeresfrüchte aus Wildfang
- Bio-Fleisch und Innereien
- Obst und Beeren
- Gemüse (grün und bunt bevorzugen)
- Ungemahlene Samen wie Leinsamen, Chia-Samen, Sesam, Kürbiskerne (wenn sie vertragen werden)

Paleo-Autoimmunprotokoll

- Gekochtes, glutenfreies Getreide in ganzen Körnern: Reis, Quinoa, Amaranth, Hirse
- Kokosöl und Olivenöl, extra nativ
- Grüntee und Oolong-Tee
- Trinkwasser filtern, um Schadstoffe und Reizstoffe herauszufiltern
- Täglich 1-2 Tassen Kräutertee: Stiefmütterchenkraut, Klettenwurzel, Löwenzahn, Erdrauch, Birkenblätter, Kamille, Pfefferminze
- Fermentiertes Gemüse wie Essiggurken, Sauerkraut, Kimchi
- Tägliche Einnahme eines Breitband-Probiotikums (s. unsere Produkt-Empfehlungen

Diese Nahrungsmittel machen die Ernährung für Neurodermitiker aus. Ihnen allen werden deutliche Wirkungen zugesagt, die in wissenschaftlichen Studien und Erfahrungen bestätigt werden können. Integriere diese Lebensmittel Schritt-für-Schritt in Deinen Ernährungsplan.

Ausführliche Listen zum Herunterladen:

Lebensmittel für das Autoimmunprotokoll

Zu meidende Lebensmittel beim Autoimmunprotokoll

Wechselduschen

Wechselduschen können dabei helfen, den Stoffwechsel anzuregen und damit auch die Durchblutung zu fördern.

Dies kann die Erneuerung von geschädigtem Hautgewebe ankurbeln.

Außerdem stärkt kaltes Duschen das Immunsystem und hilft gegen vorhandene Entzündungen. Ein weiterer Vorteil ist die Wirkung auf die Schmerzwahrnehmung, denn Kältereize erreichen die Synapsen der Nervenzellen und “Resetten” diesen, d.h. dass die Schmerzwahrnehmung weniger sensibel ist.

Wechselduschen

Wenn manche Hautstellen akut noch zu sensibel sind, dann kannst Du diese natürlich auslassen oder darauf achten, den Kälteregler noch nicht ganz auszureisen.

Taste Dich langsam an Kälte und kalte Duschen heran und steigere dich langsam. Beobachte die Auswirkungen auf Deinen Körper. Beachte dazu eine gesunde Ernährung, gesunden Schlaf und Stressreduktion.

Das Wechselduschen startest Du am besten mit kurzen Intervallen: 30 Sekunden warm und 15 Sekunden kühl. Wiederhole dies fünf mal und drehe den Kälteregler von Duschvorgang zu Duschvorgang noch mehr in Richtung blau. Die gesteigerte Durchblutung wirst Du schnell durch eine leichte Rötung wahrnehmen.

Eine ausführliche Anleitung zum kalt Duschen findest Du hier

Stress reduzieren

Ein sehr häufiger Triggerfaktor, der Neurodermitis begünstigt, ist Stress. Ein dauerhaft erhöhter Cortisolspiegel (Stresshormon) kann die Funktion der Hautbarriere stören. Studien zeigen außerdem, dass die Regenerationsfähigkeit der Haut gestört ist und sie sich schlechte von Schäden erholen kann.

Entspannung und Stressreduktion sollte daher auf Deiner Prioritätenliste ganz oben stehen. Sorge dafür, dass Deine Tagesroutine gefüllt ist mit Zeit für Entspannung:

Beginne den Tag mit etwas **Meditation und Atemübungen**. Zur Mittagszeit kann ein **Spaziergang im Grünen** Wunder bewirken. Ein ***Powernap*** im Tagesverlauf ist ebenfalls sehr erfrischend für Körper und Geist. Schaffe Dir auch **Zeit mit Familie und Freunden**, kocht gemeinsam oder trefft euch zu **sportlichen Aktivitäten**. Am Abend kannst Du ein **Dankbarkeitstagebuch** führen und den Tag positiv reflektieren. Dies hilft Dir, mit positiven Gedanken einzuschlafen und aufzuwachen.

Stress reduzieren

Für Martin war diese Form der Stressbewältigung eine der wichtigsten Gewohnheiten im Kampf gegen Neurodermitis.

Weitere Tipps:

- Zeitmanagement (To-Do-Listen, Priorisieren von wichtigen Aufgaben)
- 8 Stunden hochwertiger Schlaf pro Nacht
- Hilfe von Familie und Freunden zulassen
- regelmäßig Urlaub machen (Martin hilft die Mittelmeer-Region: klare Luft, Salzwasser, mediterrane Ernährung)
- kreatives: Musik machen, Zeichnen

Stress reduzieren

Weitere Tipps:

- Öfter mal Nein! sagen
- Geduld erlernen (Geduld ist eine Tugend)
- Optimismus üben, positiv zureden
- Kräuter in der Küche oder als Kräutertee, besonders Pfefferminztee, Kamillentee und Ingwertee helfen sehr
- Viel lachen und mit Menschen umgeben, die Dich zum Lachen bringen
- Viel frische Luft und Sonne tanken
- Richtig atmen, auf tiefe Bauchatmung achten
- Eine gesunde Körperhaltung annehmen

Einige dieser Tipps findest Du mit Erklärung am Ende dieses Protokolls

Einen ausführlichen Beitrag zum Thema Stressreduktion findest Du hier <<

Frische Kräuter und Gewürze

Kräuter, oder wie man bis vor kurzem sagte: Medizin!

Bis in die frühe Neuzeit hinein waren Kräuter die wichtigsten Medikamente für den Menschen. Vor etwa hundert Jahren wurden sie von der Pharmaindustrie abgelöst. Das bedeutet nicht, dass sie heute minder gesund und effektiv sind. Tatsächlich sind Kräuter die wahrscheinlich nährstoffreichste Nahrungsmittelgruppe überhaupt. Sie sind gesund und bereichern jede Küche!

Versuche also, mit frischen Kräutern zu kochen und falls das nicht möglich ist, mit getrockneten Kräutern. Frische Kräuter bekommst Du in jedem Supermarkt und Gartenfachmarkt. Du kannst sie in der Wohnung züchten, auf dem Balkon, auf der Terrasse, im Garten oder auf dem Fenstersims.

Frische Kräuter und Gewürze

Auch zur äußeren Anwendung empfehlen sich Kräuter. Du kannst zum Beispiel Kräuterpasten/-salben als Umschlag aus folgenden Kräutern herstellen:

Ballonrebenkraut, Eichenrindenextrakt, Kamilleblüten, Zinnkraut, schwarzer Tee, Aloe Vera Gel, Stiefmütterchenkraut, Süßholz Extrakt.

Leckere und gesunde Kräuter für die Küche: Basilikum, Thymian, Rosmarin, Oregano, Lavendel, Maioran, Lorbeer, Bohnenkraut

Nutze jeden Tag ein paar Kräuter: zu Deinen Speisen, als Tee, als Kräutersalbe oder als Aroma im Diffuser.

Bio, regional, saisonal

Obst und Gemüse sind sehr gesund und sollten den wichtigsten Teil einer gesunden Ernährung ausmachen. Um Deinen Bedarf zu decken sind die empfohlenen 5 Portionen pro Tag ein guter Richtwert.

Doch neben der Quantität ist auch die Qualität entscheidend: Nahrungsmittel enthalten neben den Vitaminen und Nährstoffen, die wir messen können, auch Informationen, die schwer messbar sind und unserem Körper Hinweise über die Herkunft des jeweiligen Nahrungsmittels geben. Eine Erdbeere, die im Winter in einem Gewächshaus in Spanien gezüchtet wird und hier im Supermarkt landet, enthält eine ganz andere Information, als eine reife Erdbeere von einem deutschen Acker.

Dein Körper denkt, angesichts der Erdbeeren, es sei Sommer und stellt dementsprechend den Stoffwechsel um, was im Winter sehr kontraproduktiv sein kann.

Bio, regional, saisonal

Ein weiterer Vorteil der saisonalen Ernährung ist es, dass Du Dich zyklisch mit bestimmten Nährstoffen versorgst. Die Kohlsorten im Winter haben ein ganz anderes Nährstoffprofil als die Beeren im Sommer. So gewöhnt sich der Körper einige Wochen an das jeweilige Lebensmittel und füllt bestimmte Nährstoffspeicher. Im Sommer freut er sich dann über komplett neue Nährstoffstrukturen und beginnt andere Speicher zu füllen. Dadurch erreichst Du eine natürliche Variabilität, die Dein Körper sehr liebt.

Die Bio-Qualität ist außerdem ein recht verlässlicher Indikator für Schadstofffreiheit. Pestizide und Fungizide sind hier nachweislich reduziert und sind dann kein zusätzliche Provokationsfaktor.

Achte also auf eine biologisch, saisonale und regionale Ernährung. Perfekt ist es, wenn Du selbst Lebensmittel anbaust, Menschen in Kleingartenanlagen kennenlernst oder regional auf dem Wochenmarkt einkaufst.

Weitere gesunde Tipps, die Dir bei Neurodermitis weiterhelfen

(Ernährung & Stressreduktion)

Hülsenfrüchte einweichen und abkochen

Sind Hülsenfrüchte giftig? Bereits der Verzehr von etwa zwanzig rohen Kidneybohnen wäre tödlich für den menschlichen Körper.

Das liegt daran, dass sich Hülsenfrüchte von Natur aus davor wehren, gegessen zu werden. **Dieses Wissen können wir nutzen und umgehen, indem wir Hülsenfrüchte über Nacht einweichen und anschließend 1-2 Stunden abkochen, ehe wir sie verzehren.**

Hülsenfrüchte enthalten viele wertvolle Ballaststoffe, pflanzliches Protein und einige Nährstoffe wie zum Beispiel B-Vitamine, von denen Dein Körper profitieren kann. Dazu ist aber wichtig, dass Du sie einweichst und vorher abkochst. Gekaufte Hülsenfrüchte aus der Konserve sollten ausgiebig mit Wasser abgespült und ca. 10 Minuten gekocht werden, ehe Du sie verzehrst. Erst dann sind all die Stoffe, die Hülsenfrüchte im Rohzustand giftig machen, komplett abgebaut. Anschließend sind Hülsenfrüchte ein gesundes, günstiges und überaus sättigendes Nahrungsmittel.

Die Auswahl an Hülsenfrüchten ist riesig - besonders in südländischen (türkischen) Lebensmittelmärkten findest Du eine große Auswahl, die weit über grüne Erbsen und Kidneybohnen hinausgeht!

Regelmäßiger Kaffee-Entzug

Wir sehen Kaffee grundsätzlich als ein gesundes Nahrungsmittel an. Kaffee in hoher Qualität verbessert nicht nur die Denkleistung und den Stoffwechsel, in der westlichen Ernährung ist es auch eine der wichtigsten Quellen für Antioxidantien.

Aber mal ganz nüchtern betrachtet, macht Kaffee auch abhängig und kann Neurodermitis Schübe auslösen.

Auch, wenn Du Probleme hast, Dich ganz von Kaffee zu lösen: Ein regelmäßiger Kaffee-Entzug hilft Dir bei Neurodermitis.

Nach bereits einer Woche wird das Empfinden gegenüber Kaffee komplett neu gestartet und bereits eine Tasse macht Dich für mehrere Stunden wach und aktiv, wie es sonst nur drei Tassen konnten.

Dies kannst Du durch einen kalten Entzug machen:

Verzichte eine Woche (am besten eine Urlaubswoche mit viel Bewegung an der frischen Luft) auf jegliches Koffein aus Kaffee oder Tee. Ein Mittelweg ist es, für eine Woche auf Kaffee zu verzichten und stattdessen Grüntee sowie Schwarztee als Koffeinquelle zu verwenden. Das ist recht einfach in den Arbeitsalltag zu integrieren. Darüber hinaus sind auch Grüntee und Schwarztee wertvolle Quellen für Antioxidantien.

Völlige Dunkelheit und Stille beim Schlafen

Schlaf ist unser wichtigster Jungbrunnen, denn wer gut regeneriert, der hält seine Zellen fit und gesund. Unser Körper nutzt die Nacht, um sich von Stress zu erholen, sich von Umweltgiften zu befreien und unsere Zellen zu regenerieren. Am besten gelingt das, wenn wir zwischen 7 und 9 Stunden ungestört schlafen.

Zwei Störfaktoren für tiefen Schlaf sind Licht- und Geräuschquellen, wobei das Extrembeispiel ein Großstadt-Schlafzimmer mit offenem Fenster und der Straßenlaterne davor ist. Licht in der Nacht stört die Produktion des Schlafhormons Melatonin, welches den Schlafrhythmus steuert. Ein Mangel kann zu Schlafstörungen führen.

Achte darauf, dass Dein Schlafzimmer nachts komplett abgedunkelt ist. Deaktiviere auch alle kleineren Lichtquellen, die zum Beispiel von Weckern oder anderen elektrischen Geräten ausgehen.

Studien haben gezeigt, dass selbst kleinste Lichteinflüsse zu Störungen der Melatonin-Produktion führen. Schlafmasken und Ohrstöpsel sind nützlich, um eine gute Schlafatmosphäre zu schaffen - auf Reisen sind diese Tools unverzichtbar.

Zum Beitrag:
- Gesunder Schlaf – So schläfst Du besser!

Nachts das Handy ausschalten

Nachts solltest Du Deinem Körper die besten Bedingungen bieten, um sich zu erholen. Elektromagnetische Felder können dies verhindern und sorgen auch nachts für Entzündungsreaktionen im Körper.

Es ist daher absolut empfehlenswert, das WLAN im Haus abzuschalten und das Handy auf den Flugmodus zu stellen (oder ganz aus). Viele haben ihr Handy immer griffbereit, auch nachts liegt es vollständig aktiviert neben dem Bett oder gar unter dem Kopfkissen. Das vom Handy ausgesandte Strahlungsfeld wirkt dem gesunden Schlaf stark entgegen, indem es den Tiefschlaf und damit die Regeneration stört.

Und ganz unter uns: Nachts brauchst Du Dein Handy sowieso nicht, oder?

Wer Bereitschaftsdienste leistet, der sollte das Handy auf maximale Lautstärke stellen, und es im Nebenraum platzieren. Dadurch sind die meist wenigen Schlafphasen immerhin erholsamer.

Für alle anderen gilt: Das Handy nachts ganz ausschalten oder zumindest auf Flugmodus stellen. SMS und E-Mails können früh in Ruhe gelesen werden, nachts kommst Du sowieso nicht dazu.

Um besser in den Tag zu starten, empfehlen wir, die Zeit früh am Morgen zu nutzen, um in Dich zu gehen und Dich auf den Tag vorzubereiten – WhatsApp, Facebook, Instagram und Co. kannst Du auch später am Tag checken.

Salzwasser und Zitrone

Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass bereits das Austrocknen von etwa 1,30 % der Körpermasse zu verminderter Konzentration, Wachheit und Stimmung führen kann. Gerade nachts verlieren wir viel Wasser, da wir atmen, schwitzen und entgiften. Deshalb ist das Wassertrinken einer der einfachsten und wichtigsten unserer Gesundheitstipps.

Gewöhne Dir an, jeden Morgen ein großes Glas Wasser zu trinken. Es gibt nichts Besseres, was mit so wenig Aufwand zu so viel Erfolg führt. Um die Wirkung noch zu verstärken, kannst Du daraus einen Power-Drink mit frischer Zitrone und etwas Meer- oder Steinsalz machen. Das Trinken dieser Mischung ist ein einfacher Trick zur Stärkung der Nebenniere (Regulierung des Cortisol-Haushalts) und zur Erhöhung des Energielevels.

Auch wenn Du eine eher träge Verdauung und das Gefühl hast, früh nicht so richtig in die Gänge zu kommen, ist die Mischung wirksam. Diese regt nicht nur den Energiestoffwechsel an, sondern auch die Produktion von Galle und Magensäure (= Basis einer guten Verdauung).

Am besten verwendest Du für Deinen morgendlichen Power-Drink eine halbe frische Zitrone oder Limette, eine Prise Meer- oder Steinsalz und gutes Quellwasser. Damit verschaffst Du Dir einen richtigen Gesundheitskick für den Start in den Tag.

Joghurt selber machen

Eine gesunde Darmflora ist Grundlage für ein Immunsystem, das zwischen Freund und Feind unterscheiden kann, und sofort aktiviert wird, wenn ein Feind die eigenen Linien durchbricht.

Die Darmflora produziert aber auch wichtige gesundheitsförderliche Stoffe für den Stoffwechsel, wie Vitamine, Neurotransmitter und kurzkettige Fettsäuren. Joghurt ist ein sehr einfacher und effizienter Weg, der Darmflora ein *Upgrade* zu verschaffen.

Naturjoghurt aus dem Supermarkt ist sehr gut, selbst gemachter Joghurt noch besser: Mit einer Joghurtmaschine und lediglich 5 Minuten Aufwand kannst Du Deinen eigenen Joghurt herstellen und somit jeden Tag Nachschub für die Darmflora liefern.

Zum Beitrag:
- Joghurt herstellen – Schnell, Einfach, Gesund

Apfelessig für den Darm

Wenn Olivenöl das gesündeste Öl der Welt ist, dann ist Apfelessig sicherlich der beste Essig. Apfelessig entsteht durch die Essigsäuregärung aus Apfelwein.

Im Gegensatz zu anderen Essigsorten wie dem beliebtem Balsamico-Essig und Weißweinessig enthält Apfelessig zahlreiche Antioxidantien, Fruchtsäuren, Ketone und andere Stoffe, die es in anderen Essigsorten nicht gibt. Darüber hinaus ist naturtrüber und ungeklärter Apfelessig in Bio-Qualität eine reichhaltige Quelle an Probiotika (vorteilhaften Mikroorganismen), die Deiner Darmflora zugute kommen.

Wann immer in einem Rezept oder in einem Dressing Essig gefordert wird, dann verwende einfach Apfelessig.
Ungeklärten und naturtrüben Apfelessig in Bio-Qualität erhältst Du bei DM und Alnatura sowie im Online-Shop von Fairment.

Knochenbrühe selber machen

<u>Greife gerne auf Knochenbrühe im Handel zurück, oder koche Dir selbst welche:</u>

Frage beim Metzger Deines Vertrauens nach Rinder-Markknochen (2-3 Kilo), überdecke sie in Deinem größten Topf mit Wasser, 2-3 Esslöffeln Apfelessig, Salz, Pfeffer, Nelken, Lorbeer und ein wenig Suppengemüse. Bringe die Mischung kurz zum Kochen, und lasse sie anschließend für mindestens 2 Stunden weiter köcheln.

Siebe das Fett und den Schaum oben ab, und fülle die fertige Knochenbrühe in vorher ausgekochte Einmachgläser oder Flaschen. Trinke jeden Tag ein bis zwei Tassen davon.

Zimmerpflanzen – Einfach saubere Luft

Wir halten uns heutzutage die meiste Zeit in geschlossenen Räumen auf. Durch mangelnde Belüftung sind diese Räume mit unterschiedlichen Schadstoffen wie Chemikalien, Schimmelsporen, CO2 oder Allergenen belastet.

Schadstoffe befinden sich insbesondere an unseren Möbeln, Teppichen, Bodenbelägen, Wandfarben - aber auch Reinigungsmittel und Abgase von außen, beeinflussen das Raumklima. Folgen können Kopfschmerzen und Reizungen der Augen und Atemwege sein. **Zimmerpflanzen können dem Problem ganz einfach entgegenwirken.**

Sie steigern nicht nur das Wohlbefinden, indem sie die Wohnung gemütlicher machen. Pflanzen erhöhen den Sauerstoffgehalt in der Raumluft, indem sie Kohlendioxid aufnehmen und Sauerstoff abgeben. Außerdem nehmen sie über ihr Blattwerk und ihre Wurzeln Schadstoffe auf, neutralisieren diese und befeuchten gleichzeitig die Luft.

Besonders empfehlenswerte Pflanzen für ein rundum angenehmes Raumklima und einfach zu pflegen sind die folgenden:

- Einblatt (Spathiphyllum)
- Efeutute (Epipremnum aureum)
- Efeu
- Birkenfeige (Ficus Benjamini)
- Kentia Palme
- Chrysanthemen.
- Lavendel

Tägliche Meditation

Meditation hat nichts mit Mönchen in abgelegenen Bergklöstern zu tun – Meditationen sind in erster Linie Konzentrationsübungen, die Dich konzentrierter, fokussierter und gelassener machen.

Weitere Effekte von Meditation liegen in einem verbesserten Hormonstoffwechsel, tieferem Schlaf, weniger Schmerzen, einer besseren Immunabwehr und einer besseren Selbstwahrnehmung.
Dabei muss Meditation gar nicht kompliziert sein. Ein guter Einstieg sind Achtsamkeitsübungen, bei denen Du Dich zu Beginn 5 bis 10 Minuten auf eine Sache konzentrierst: Deine Atmung, ruhige Musik, einen Gegenstand oder Deinen Herzschlag.

Es gibt viele Formen der Achtsamkeitsmeditation. Viele Apps bieten mittlerweile tolle angeleitete Programme, um die Meditation zu erlernen, z.B. Calm oder Headspace.
Wenn Du den Sinn von Achtsamkeit verstanden hast, wirst Du bald Deinen Alltag bewusster erleben und die Zeit rauscht nicht mehr an Dir vorbei. Du wirst die Zeit mit Deiner Familie, Freunden oder auch Zeit in der Natur viel mehr genießen.

Probiere einen Monat lang, jeden Tag für mindestens 10 Minuten zu meditieren! 10 Minuten sind nicht viel, Deine Wahrnehmung wird sich jedoch vollkommen verändern.

Zum Beitrag:
- Meditation – Alles Wichtige im Überblick

Box Breathing

***Erst einmal tief durchatmen* - so lautet die Devise, wenn wir in eine stressige Situation geraten.**
In dem Spruch steckt mehr als eine beiläufige Phrase, denn in Stresssituationen verfallen wir in eine Art Kaninchen-Atmung: Oberflächlich und schnell.

Box Breathing ist dafür ideal geeignet, da die Technik einfach und effektiv ist. Über diese Atemtechnik können wir unser vegetatives Nervensystem beeinflussen, welches Herzschlag, Stoffwechsel und die Atmung reguliert. Dadurch können wir Stress reduzieren, Ängste lindern und die Konzentration steigern.

Beim *Box Breathing* kannst Du Dir ein Quadrat vorstellen, welches den Atemrhythmus vorgibt:
4 Sekunden einatmen, 4 Sekunden anhalten, 4 Sekunden ausatmen, 4 Sekunden anhalten.

Setze Dich dabei in eine aufrechte Position und führe diese Übung so bewusst wie möglich durch. Nimm Dir etwas Zeit, um in den Rhythmus zu kommen und beobachte jeden Deiner Atemzüge.

Tägliche Atemübung

Sauerstoff ist pures Leben und für den Stoffwechsel unentbehrlich. Bereits wenige Minuten ohne Sauerstoff können für den Körper tödlich sein. Zu jedem Zeitpunkt befindet sich etwa gleich viel CO2 und Sauerstoff im Blutkreislauf.

Zur Erinnerung: In der normalen Atemluft ist das Verhältnis zwischen Sauerstoff und CO2 etwa 10000:1. Da der Mensch den Großteil des Tages in geschlossenen Räumen verbringt und der CO2 Anteil der Atemluft dort deutlich über dem von echter Frischluft ist, kann es passieren, dass der CO2-Anteil im Blut immer mehr steigt.

Frische Luft ist das A und O, um diesem Zustand entgegenzuwirken und den Sauerstoffanteil im Körper wieder zu steigern. Wem das nicht reicht, dem möchten wir gerne die Technik des *Holotropen Atmens* empfehlen.

Suche dafür einen Raum oder ein Fleckchen Erde auf, an dem Du Deine Ruhe hast. Atme 50x so schnell und tief ein und aus, wie Du kannst. Sauge die Luft in Dich ein, und geh mit dem ganzen Körper mit. Stoße die Luft dann wieder nach draußen.

Dadurch wird Dein Blut maximal mit Sauerstoff gesättigt und überflüssiges CO2 nach draußen befördert. Nach etwa 25 tiefen Atemzügen wirst Du ein leichtes Kribbeln und vielleicht ein paar Schwindelgefühle feststellen. Konzentriere Dich, halte Dich irgendwo fest, und mach weiter. Dies ist ein Zeichen dafür, dass nun mehr Sauerstoff verfügbar ist, und der Körper erhöht seine Energieproduktion.

Zum Beitrag:
- Richtig atmen

Zeit in der Natur

Mensch und Natur gehören unweigerlich zusammen. Ein Mangel an Natur ist wie ein Mangel an einem lebenswichtigen Vitamin und für den Körper unweigerlich mit Stress und nachlassender Gesundheit verbunden.

Die Natur wirkt nicht nur beruhigend und aufbauend auf den Körper, sondern ist auch wichtig zum Stressabbau, für das Immunsystem, und für die tägliche Dosis Bewegung.

Versuche, jeden Tag Zeit in der Natur zu verbringen: Durch den täglichen Arbeitsweg, Spaziergänge, Sporteinheiten, oder einen Aufenthalt im großen Garten oder Park hinter dem Haus. Betrachte die Natur wie ein Vitamin, das Dein Körper jeden Tag benötigt.

Und das Beste: Sie ist völlig kostenlos!

Zum Beitrag:
- Waldbaden – Warum der Wald so wichtig für uns ist

Musik machen

Viele der Tipps sind sicherlich überraschend für Dich. Sicher setzt Du viele Dinge auch schon um und bist Dir gar nicht bewusst, dass es gut für Deine Gesundheit ist.

Musik machen gehört auch dazu: Es ist nicht nur eine sehr effektive und sehr schöne Methode, um zu Stress zu reduzieren, sondern selber musizieren führt dazu, dass sich im Gehirn neue Nervenzellen und -verbindungen bilden. Du wirst also schlauer!

Musik kannst du in unterschiedlicher Form machen: **Singe in einem Chor, spiele in einer Band oder spiele nur für Dich selbst auf der Gitarre oder am Klavier. Es geht darum, mit bewussten Bewegungen Musik zu produzieren.**

Du solltest nicht einfach nur Musik hören, sondern auch selber machen. Es macht glücklich, schlauer und baut Stress ab.

Wenn Du einfach mit dem Radio mitsingst, ist das auch effektiv. Evolutionsforscher gehen übrigens davon aus, dass sich das Singen noch direkt vor unserer Sprache entwickelt hat - ein weiterer Hinweis darauf, dass es für unsere Gesundheit wichtig ist.

Zeit mit guten Freunden und mit der Familie

Unternehmungen, die uns glücklich machen, sind immer effektiv für unsere Gesundheit. **Glück und Gesundheit hängen unweigerlich zusammen, da Glückshormone im gesamten Körper positive Effekte nach sich ziehen und die Lebensqualität ungemein steigern.** Stresshormone hingegen mindern die Lebensqualität und erhöhen das Risiko für zahlreiche Erkrankungen.

Soziale Beziehungen können beides bewirken: Glücksgefühle, als auch Stressbelastungen. Daher ist es entscheidend, mit welchen Menschen wir uns umgeben. Die Mehrheit unserer sozialen Kontakte sollten Menschen sein, die wir gerne haben und die uns am Herzen liegen. Den Umgang mit Menschen, die negativ sind und die wir gar nicht mögen, sollten wir auf ein Minimum reduzieren.

Verbringe so viel Zeit mit guten Freunden und Familie wie möglich, und reduziere die Zeit mit Menschen, die Du nicht leiden kannst.

Das ist ein sehr einfacher Tipp, der Dein Leben nachhaltig verändern kann. Ein guter Spruch besagt: “Du wirst zu einem Durchschnitt der fünf Menschen, mit denen Du Dich am meisten umgibst.” Darin steckt sicher viel Wahrheit und es zeigt, wie wichtig es ist, sich mit positiven und gesundheitsbewussten Menschen zu umgeben.

Zeitmanagement

Wenn man die Menschen fragt, warum sie ständig gestresst sind, antworten sie meist dasselbe: Zu viele Aufgaben, zu viele Erledigungen, zu wenig Zeit.

Ein effektives Zeitmanagement ist wichtig, um Stress zu reduzieren und vorzubeugen. Das gilt sowohl für die Arbeit, als auch in der Freizeit. Lerne ein für alle Mal, die Zeit gut einzuteilen. Plane lieber etwas zu viel Zeit für eine bestimmte Aufgabe ein, als zu wenig. Lass Dich davon nicht mehr so stressen, denn Stress ist pures Gift.

In unserer modernen Hochleistungsgesellschaft ist es sehr leicht, sich zu viel vorzunehmen und konstant unter Stress zu stehen.

Was sehr hilft, sind Kalender, in denen Du die täglichen To-Do's einträgst, Notizzettel, App‘s oder Prioritäten- und Streichlisten. Viele unsere täglichen Gewohnheiten sind Zeitfresser, bevor wir uns in neue Aufgaben stürzen, lohnt es sich daher, Zeitfresser zu eliminieren.

Zum Beitrag:
- Zeit sparen – Tipps für den Alltag

Öfters mal Nein! sagen

Ein sehr unterschätztes und sehr effektives Hilfsmittel, um Stress zu reduzieren, ist die Gewohnheit, öfters mal *NEIN!* zu sagen.

Das ist ungemein wichtig, um sich nicht mehr zu viel vorzunehmen und sich nicht mehr so viel aufzubürden. Sowohl privat, als auch im Beruf.

Öfters mal *NEIN!* sagen: zum Chef, zum Kollegen, zur Familie, zu Freunden. Viele Menschen haben heute verlernt, auch mal zu widersprechen. Sie fühlen sich für alles und jeden verantwortlich und wollen zwanghaft jeden Menschen zufrieden stellen. Die Folge ist eine chronische Überlastung durch zu viele Aufgaben und Tätigkeiten.

Also sag ruhig immer mal *NEIN!*, sei egoistisch und nimm ein wenig Dampf raus, wenn Du Dich gestresst fühlst. Die Reaktion Deiner Mitmenschen ist oft sehr positiv.

Beten

Warum sind religiöse Menschen gesünder? Warum scheinen religiöse Menschen sehr viel häufiger 100 Jahre und älter zu werden, als nicht-religiöse Menschen? Ist es das Urvertrauen in Gott und die Welt? Das Urvertrauen, dass alles wieder gut wird, und dort oben jemand auf uns aufpasst?

Wissenschaftliche Studien bestätigen diese Beobachtung wieder und wieder: Glauben bedeutet, Verantwortung und Stress abzugeben. Glauben bedeutet, nach bestimmten Prinzipien zu leben, die heute mehr und mehr verloren gehen.

Beten ist wie Meditieren und aktiviert Signalwege im Gehirn. Diese führen zu Stressabbau und erhöhen die Produktion von Glückshormonen, was für eine nachhaltige Zufriedenheit und bessere Gesundheit sorgt.

Sicher, dies scheint ein etwas seltsamer Gesundheitstipp zu sein:
Beten muss aber nicht immer etwas mit Religion zu tun haben. Woran glaubst Du?

Perfektion vermeiden (80% reichen meist auch…)

Einer unserer größten Zeitfresser und Stressquellen ist Perfektion. Wenn wir eine Aufgabe mit 100%iger Genauigkeit erledigen wollen, dann verlieren wir uns in Details.

Eine praktische Lösung bietet das sogenannte Pareto-Prinzip oder die 80:20-Regel, welche besagt: “80 % der Ergebnisse werden mit 20 % des Gesamtaufwandes erreicht. Die übrigen 20 % der Ergebnisse benötigen mit 80 % den höchsten Arbeitsaufwand.”

Verabschiede Dich von dem Gedanken, immer perfekt sein zu müssen. So verschaffst Du Dir deutlich mehr Zeit! Überlege Dir, welche 20% wesentlich sind und welche Punkte mit dem meisten Einfluss am schnellsten umgesetzt werden können.

Weniger fluchen und schimpfen

Was soll weniger fluchen und schimpfen mit Gesundheit zu tun haben? **Die Antwort: Alles!**

Lass es uns Dir erklären: Es passieren viele verrückte Dinge, wenn Du aufhörst, zu fluchen und zu schimpfen. Das kannst Du in der Form einer 21-Tages-Challenge ausprobieren, oder Dir einfach vornehmen:

Versuche einmal für eine gewisse Zeit lang, über nichts und niemanden zu fluchen, zu schimpfen oder zu meckern. Erst dann fällt Dir auf, wie viel Du im Alltag überhaupt am fluchen und meckern bist.

Dies bedeutet Stress, das bedeutet eine schlechte Ausstrahlung, schlechte Laune und zu allem Unglück steckst Du wahrscheinlich auch Deine Mitmenschen damit an.
Versuche hier, ein wenig Stoizismus umzusetzen, und nimm die Dinge so hin, wie sie kommen. Gib Dein Bestes, und nimm die Dinge hin... Nicht meckern, nicht fluchen, nicht schimpfen…

Probiere das einmal aus und beobachte, wie viel besser es Dir damit geht. Mache Dir bewusst, wie viel Du unbewusst eigentlich am fluchen, meckern oder schimpfen bist.

Die Welt wird dadurch nicht besser, wenn Du Dich fortlaufend beschwerst. Im Gegenteil!

Zum Beitrag:
- 21 Tage nicht fluchen, schimpfen, meckern – Die Challenge

Warme Rotlichtbirnen im Haushalt installieren

Licht ist Information für den Körper, der Tag-Nacht-Rhythmus richtet sich danach aus und viele hormonelle Gleichgewichte sind von natürlichen Lichtquellen wie der Sonne oder Farben abhängig.

Künstliche Lichtquellen enthalten ein unnatürliches Farbenspektrum, welches Dein Gleichgewicht im Körper gehörig durcheinanderbringen kann. Dazu zählen elektrische Bildschirme und Glühbirnen mit einem ausgeprägten Blaulichtanteil. Wird man diesem Licht bis spät in die Nacht ausgesetzt, erhöht sich die körpereigene Bildung des Stresshormons Cortisol, das dem Körper erschwert, abends müde zu werden und mit Regenerationsprozessen zu starten.

Ein sehr schneller und einfacher Gesundheitstipp ist es, auf Glühbirnen mit einem ausgeprägten Rotlichtanteil zurückzugreifen. Das Licht dieser Glühbirnen sieht deutlich wärmer aus (nicht so rot wie auf dem Bild, aber deutlich wärmer), als das von klassischen Glühbirnen.

Außerdem strahlen sie mehr Wärme ab und sorgen für eine Wohlfühlatmosphäre in der Wohnung.

Deine Zusammenfassung zum Ausdrucken

Neurodermitis-Protokoll

1. **Bilde stets über einen gesunden Lebensstil weiter**: Gesundheitskompetenz ist der wichtigste Schritt zu einer nachhaltigen Lösung (lies regelmäßig unseren Blog oder mindestens ein Buch im Monat)
2. **Nützliche Nährstoffe**

a. **Vitamin A** – 1x wöchentl. Rinderleber.
b. **Vitamin C** – Gemüse & Beeren
c. **Vitamin D** - 5.000-10.000 i.E.
d. **Zink** – 10-20 mg
e. **Kollagen** - 10g
f. **Omega 3 Fettsäuren** - 1 - 3 g
g. **Curcumin** - 1 Kapsel am Tag)
h. **Mandelpilz und Reishi Extrakt**
i. Vermeidung von **Allergenen**: Wolle, Waschmittel, Lebensmittelzusätze, Duftstoffe, Hausstaub, Pollen, Tierhaare und allergene Lebensmittel.

3. **Hyposensibilisierung** gegen Allergene
4. **Basispflege trockener Haut**: Geeignete Cremes mit einem Urea-Anteil von 5-10 %, ohne Konservierungsstoffe und Duftstoffe
5. **UV-Therapie** mit UVB 311 nm, UV-A1 mit 50 J/qm2
6. **Behandlung der Infektionen**: Antiseptika, Antibiotika, silberbeschichtete Wäsche
7. **Kräuterpasten/-salben** als Umschlag aus folgenden Kräutern:

a. Ballonrebenkraut, Eichenrindenextrakt, Kamilleblüten, Zinnkraut, schwarzer Tee, Aloe Vera Gel, Stiefmütterchenkraut, Süßholz Extrakt

8. **Anti-Neurodermitis-Creme selbstgemacht**: 200 ml Kokosöl mit 10 ml Vitamin E, 10 Kapseln Vitamin B-Komplex und 5 Kapseln Curcumin.
9. **Körperlotion:** 100 ml Arganöl, 100 ml Nachtkerzenöl/Hanföl, 10 ml Vitamin E.
10. **Reinigungsmittel**

a. Händewaschen mit Kernseife oder Olivenölseife ohne Duftstoffe
b. Putzen im Haushalt mit Essigreiniger

Neurodermitis-Protokoll

13. **streng Naturkosmetik** nutzen
14. **Ernährungstagebuch** führen und auf Nahrungsmittelallergien/ -unverträglichkeiten testen lassen
15. **Paleo Autoimmunprotokoll** als Basis einer gesunden Ernährung nutzen, um Leaky Gut und andere Erkrankungen zu reduzieren
16. **Ernährung generell:**
    a. Frisch, regional, saisonal ernähren
    b. Mehr kochen, weniger braten
    c. Auf Qualität von Lebensmitteln achten
17. **Gesunder Schlaf**
18. Täglicher Aufenthalt in der **Natur und** in der **Sonne**
19. **Stress reduzieren** und Entspannungsmethoden finden (z. B. 10 Minuten Meditation am Morgen)
20. **Nützliche und gesunde Nahrungsmittel für Neurodermitiker**
    a. Fisch
    b. Bio-Fleisch und Innereien
    c. Obst und Beeren
    d. Gemüse
    e. ungemahlene Samen
    f. gekochtes, glutenfreies Getreide
    g. Kokosöl und Olivenöl
    h. Grüntee
    i. Trinkwasser (gefiltert)
21. **Kräutertee**: Klettenwurzel, Löwenzahn, Erdrauch, Birkenblätter, Stiefmütterchenkraut
22. Fermentiertes Gemüse
23. **Ungünstige Nahrungsmittel für Neurodermitiker meiden.**
    a. Fertignahrungsmittel und *Junk Food*
    b. Milchprodukte
    c. Zucker
    d. industrielle Speiseöle
    e. glutenhaltiges Getreide
    f. Eier
    g. Nachtschattengewächse
    h. Zitrus- und Südfrüchte
    i. Geschwefelte Nüsse und Trockenfrüchte
    j. Scharfe Gewürze
    k. Tiefkühlkost

Weitere Informationsquellen und nützliche Links für Betroffene:

- Forum: http://www.neurodermitisportal.de/forum/
- Bücher: Die Paläo-Therapie: Stoppen Sie Autoimmunerkrankungen mit der richtigen Ernährung und werden Sie wieder gesund

Lebensmittel-Unverträglichkeit testen mit unserem Partner Lykon: myNutrition100 Bluttest (Du erhältst 15 % Rabatt mit dem Code GESUND15)

Alle Produktempfehlungen erhältst Du noch einmal gesondert und übersichtlich auf unserer Produkt-Seite:

>> Zu unseren Produktempfehlungen <<

Dein Start in ein Leben ohne Neurodermitis

Jetzt liegt es an Dir – Deine Gesundheit hast Du selbst in der Hand. Nicht Dein Arzt ist verantwortlich für Deine Gesundheit, nicht Deine Mitmenschen, nein … Du bist es.

In diesem kompakten und praxisbezogenen E-Book hast Du von uns viele Tipps und ihre Umsetzung erhalten. Sieh dieses Buch als eine Anleitung für ein gesünderes Leben an.

Fange mit einem Baustein an. Beobachte. Experimentiere. Dann den nächsten. Und den nächsten. Immer so weiter, bis Dein Alltag mit vielen kleinen Gesundheitstipps bereichert wurde und Du längerfristig und nachhaltig gesünder sein wirst.

Dein Start in ein Leben ohne Neurodermitis

Wir hoffen, Dir damit weiterhelfen zu können und würden uns freuen, wenn wir auch weiterhin Teil Deiner Reise sind. Auf SchnellEinfachGesund findest Du mehrmals wöchentlich neue Beiträge mit Tipps, die Dich gesünder und glücklicher machen.

PS: Wenn Dir an diesem Protokoll etwas nicht gefallen hat oder Dir ein wichtiger Teil gefehlt hat, dann schreibe uns bitte an martin@schnelleinfachgesund.de – Feedback hilft uns, besser zu werden und Dich optimal zu unterstützen!

Mit gesunden Grüßen,

Martin Auerswald

Biochemiker, Autor

Martin Krowicki

Sportwissenschaftler, Gesundheitsberater

Moritz Penne

Personal Trainer, NLP-Spezialist