

Weitere Ratgeber
im Reformhaus:

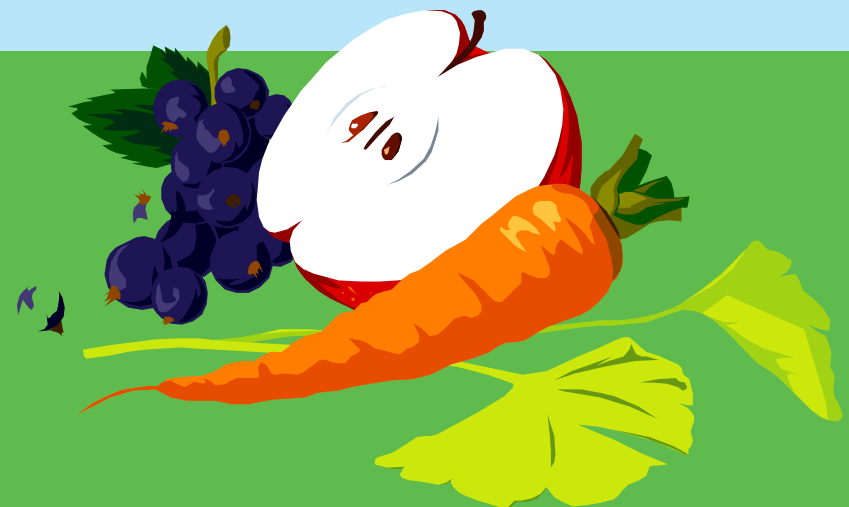
Ältere Menschen	Gesund genießen	Rheumatische Erkrankungen
Arteriosklerose	Erhöhte Harnsäurewerte und Gicht	Säuglinge und Kinder
Bauchspeicheldrüsenerkrankungen	Hauterkrankungen	Schwangerschaft und Stillzeit
Bluthochdruck	Hyperaktive Kinder	Sportler
Erhöhte Cholesterin- und Blutfettwerte	Krebserkrankungen	Streß
Darmerkrankungen	Lebensmittelallergien	Übergewicht
Darmträgheit/Verstopfung	Leber- und Gallenerkrankungen	Untergewicht
Diabetes	Magenerkrankungen	Vitamine und Mineralstoffe
Fasten und Ernährungskuren	Milch-/eifreie Ernährung	Vitamin K und Blutgerinnung
Fitness	Mykosen	Wechseljahre
	Nierenerkrankungen	Zöliakie und Sprue
	Osteoporose	

Ratgeber Neurodermitis



Natürlich gesünder leben

4236



Die Ratgeber werden vom Zentralverband der Ärzte für Naturheilverfahren e. V. empfohlen





Dr. med.
Helmut Anemueller
(Zentralverband
der Ärzte für Natur-
heilverfahren e.V.):
*Herausgeber und
verantwortlich
für den wissen-
schaftlichen Inhalt*

die Autoren



Prof. Dr. Heinz Schilcher,
Vorstandsmitglied im
Zentralverband der Ärzte
für Naturheilverfahren
und 2. Vorsitzender der
Sachverständigen-
Kommission E;
*wiss. Beratung für das
Kapitel „Heilpflanzen“*



Bernd Küllenberg,
Diplom-
Ernährungswissen-
schaftler,
Refo-Naturarznei-
mittel-Berater



Marlis Weber,
Geschäftsführerin
der Reformhaus-
Fachakademie



Dieser Ratgeber bietet Ihnen grundsätzliche Empfehlungen für eine gesunde Lebensweise bei Neurodermitis. Wie Sie zur Besserung Ihrer Beschwerden beitragen können, erfahren Sie hier. Nach allgemeinen Informationen über Ursachen und Symptome der Erkrankung finden Sie wichtige Hinweise über Behandlungsmöglichkeiten. Weiterhin informiert Sie ein Kapitel über mögliche vorbeugende Maßnahmen.

Praktische Ernährungsregeln sowie Rezepte und Tips für geeignete, wohlschmeckende Gerichte schließen sich an. Lassen Sie sich im übrigen bei noch auftretenden Fragen im Reformhaus beraten.

Inhalt

Wissenswertes in Kürze	<i>Seite 4</i>
Was ist bei Neurodermitis zu beachten?	<i>Seite 6</i>
Allergene	<i>Seite 6</i>
Ernährung	<i>Seite 7</i>
Naturheilverfahren	<i>Seite 10</i>
Umweltreize	<i>Seite 12</i>
Ist Vorbeugung möglich?	<i>Seite 17</i>
Rezepte und Tips	<i>Seite 20</i>
Weitere Informationen	<i>Seite 29</i>

© Deutscher Reform-Verlag GmbH
Waldstraße 6
61440 Oberursel
2. Auflage 1997

Redaktion:

Doris Eschenauer, Andrea Giese-Seip
(Diplom-Ernährungswissenschaftlerinnen)

Wissenswertes in Kürze

Die Neurodermitis (Neuron = Nerv, Dermis = Hautentzündung) ist eine Hautkrankheit, die durch das Nervensystem beeinflusst wird. Sie wird auch als „endogenes Ekzem“ bezeichnet. Charakteristische Symptome sind entzündete Stellen vor allem an

- Gelenkbeugen (Knie, Ellbogen)
- Kopfhaut
- Hals
- Fingerbeugen
- Innenseite Oberschenkel
- Innenseite Oberarme
- Dekolleté
- Handgelenken

Hinzu kommt ein Juckreiz, der Neurodermitiker zur Verzweiflung treiben kann. Der Juckreiz ist oft so stark, daß die Erkrankten die betroffenen Hautpartien so lange aufkratzen, bis das Blut fließt.

Die Neurodermitis ist eine Krankheit, die sich auf der Haut bemerkbar macht, die Ursachen liegen jedoch tiefer. Der Schlüssel zu den Krankheitsursachen liegt in dem Wort SPANNUNG. Neurodermitiker sind häufig sehr sensibel. Sie können Spannungen schlechter verarbeiten als andere Menschen. Diese Spannungen, egal ob seelischer

Natur oder umweltbedingt, werden von Neurodermitikern auf der Haut ausgetragen. Sie versuchen, Spannungen durch das Kratzen abzubauen.

Eine Vielzahl von Reizen kann diese Spannungen auslösen. Eine Hauptrolle bei der Entstehung der Neurodermitis spielen:

- individuell unterschiedliche Reizstoffe (Allergene)
- Ernährung
- Umweltreize
- Streß
- seelische Spannungen

Die auslösenden Faktoren

Allergene

Die Neurodermitis ist keine Allergie, der Neurodermitiker ist aber besonders anfällig für Allergien. Diese besondere Empfindlichkeit bezeichnet man als Atopie.

Worauf ein Neurodermitiker allergisch reagiert, kann sehr unterschiedlich sein. Lebensmittel spielen die größte Rolle, aber auch Pollen,

Tierhaare, Kosmetika, Arzneimittel u. a. müssen beachtet werden!

Ernährung

Die Ernährung beeinflusst den Stoffwechsel und damit die Krankheitsausprägung des Neurodermitikers in vielfacher Weise. Eine Reihe von Lebensmitteln werden erfahrungsgemäß nicht vertragen und führen zu Hautreaktionen. Wie Neurodermitiker austesten können, welche Lebensmittel sie vertragen und welche nicht, kann mit Hilfe einer sogenannten Suchkost getestet werden. Fragen Sie nach dem „Ratgeber Lebensmittelallergien“ in Ihrem Reformhaus.

Zur Therapie gehört in der Regel eine möglichst naturbelassene vollwertige Ernährung mit nur wenig Fleisch. Sie garantiert eine ausreichende Zufuhr essentieller (lebensnotwendiger) Stoffe und regt die Ausscheidungs- und Entgiftungsfunktionen des Körpers an, die beim Neurodermitiker gestört sind.

Lebensmittel, die als reaktionsauslösend getestet sind, müssen jedoch ausgeschaltet sein. Es können dies unter Umständen auch naturbelassene Lebensmittel sein. Naturbelassene Lebensmittel sind nicht von vornherein die Problemlösung.

Umweltreize

Viele Materialien, die von gesunden Menschen problemlos vertragen werden, können bei Neurodermitikern Ekzeme auslösen. Dazu gehören zum Beispiel Kleidungsstücke aus tierischer Wolle, Weichspüler, Plastik und verschiedene Chemikalien. Diese Materialien müssen erkannt und gemieden werden.

Streß

Streßsituationen, die durch Lärm, Angst, Überforderung u. a. verursacht werden, können bei Neurodermitikern zu Hautreaktionen führen. Sie müssen lernen, sich weniger solchen Situationen auszusetzen und vor allem besser mit ihnen fertig zu werden.

Seelische Spannungen

Ein vermindertes Selbstwertgefühl, Minderwertigkeitskomplexe und nicht ausgedrückte Gefühle sind häufige Persönlichkeitsmerkmale der Neurodermitiker. Auch sie können sich auf der Haut in Form von Ekzemen manifestieren. Eine ganzheitliche Behandlung, die den seelischen Bereich miteinbezieht, muß hier in Form von Gesprächen, liebevoller Zuwendung und – bei neurodermitischen Kindern besonders wichtig – durch Erziehung zur Selbständigkeit ansetzen.

Was ist bei Neurodermitis zu beachten?

Allergene

Zur erfolgreichen Behandlung von Allergien ist es notwendig zu wissen, auf was man allergisch reagiert. Der erste Schritt ist daher die Austestung beim Facharzt (Allergologen). Diesem stehen verschiedene Haut- und Bluttests zur Verfügung, mit denen die krankmachenden Allergene gefunden werden können.

Solche Test versagen jedoch beim Neurodermitiker häufig. Dies liegt zum einen an dem stark erhöhten IgE-Spiegel (IgE = spezielles Immunglobulin) im Blut. Er ist ein Zeichen für die besonders ausgeprägte Allergieempfindlichkeit (= Atopie) des Neurodermitikers. Zum anderen reagiert die Haut sehr empfindlich. Die Tests fallen dann bei vielen Stoffen positiv aus, obwohl sie nicht alle im Alltag zu einer allergischen Reaktion führen. Ob es Sinn hat, einen Allergietest durchzuführen, muß im Einzelfall mit dem Arzt besprochen werden.

Lebensmittelallergien treten beim Neurodermitiker besonders häufig auf! Die meisten Neurodermitiker

vertragen bestimmte Lebensmittel nicht. Meist zählen hierzu Milch- und Milchprodukte (evtl. werden Sauermilchprodukte vertragen), Eier, Zucker und zuckerreiche Lebensmittel sowie Obstsorten, die viele Fruchtsäuren enthalten wie z. B. Zitrusfrüchte.

Es gibt jedoch keine für jeden Neurodermitiker gültige Liste von Lebensmitteln, die er verträgt bzw. nicht verträgt. Dies muß individuell ausgetestet werden!

Eine gute Möglichkeit herauszufinden, welche Lebensmittel ein Neurodermitiker verträgt und welche nicht, ist die „allergenarme Suchkost“. Eine solche Suchkost mit naturbelassenen und vollwertigen Produkten ist beschrieben in dem Ratgeber „Lebensmittelallergien“. Er ist in jedem Reformhaus erhältlich.

Die meisten Neurodermitiker reagieren allergisch auf Milch (Sauermilchprodukte evtl. ausgenommen) und Eier. Sollte sich bei der Suchkost eine Allergie hierauf ergeben haben, so erhalten Sie weitere Informationen und Hilfe mit der Broschüre „Milch-/eifreie Ernährung“, ebenfalls in jedem Reformhaus erhältlich.

Ernährung

Eine möglichst vollwertige Ernährung sollte angestrebt werden, obwohl viele naturbelassene vollwertige Lebensmittel Hautreaktionen auslösen können. Es gibt keine Patentrezepte! Nahrungsmittel (evtl. auch vollwertige), die von einem Neurodermitiker problemlos vertragen werden, können beim anderen heftigen Juckreiz auslösen. Die Verträglichkeit hat also einen sehr individuellen Charakter.

Es gibt allerdings erfahrungsgemäß bestimmte Lebensmittel, die von vielen Neurodermitikern gut vertragen werden und andere, die häufig zu Problemen führen.

Auf den beiden folgenden Seiten sind beide Kategorien nach Produktgruppen zusammengestellt. Die Auflistung dient der Hilfestellung im Alltag, sie bietet keine Gewähr für eine „totale Symptombefreiung“.

Möglichst wenig Zusatzstoffe

Die hohe Sensibilität des Neurodermitikers zeigt sich auch in der Reaktion auf Lebensmittelzusatzstoffe. Besonders synthetische Farb- und Konservierungsstoffe sollten gemieden werden.

- wenig Fertigprodukte essen:
Die meisten Zusatzstoffe sind in Fertigprodukten enthalten. Daher ist es ratsam, hauptsächlich Grundnahrungsmittel zu verwenden und diese selbst zuzubereiten. Empfehlungen zu guten Vollwertkochbüchern sind auf Seite 29 zu finden.
- neuform-Lebensmittel:
Alle Lebensmittel, die das neuform-Zeichen tragen, sind frei von synthetischen Farb- und Konservierungsstoffen. Viele Produkte stammen aus biologischem Anbau. Sie sind besonders zu empfehlen.

Lebensmittelgruppe	meist gut vertragen	ungünstig/meist nicht vertragen
Gemüse	Artischocken, Auberginen, Blumenkohl, Bohnen, Brokkoli, Chicorée, Chinakohl, Eissalat, Endiviansalat, Feldsalat, Grünkohl, Gurken, Kartoffeln, Knoblauch, Kohlrabi, Kopfsalat, Lauch, Mais (ungezuckert), Möhren, Radieschen, Rosenkohl, Rotkohl, Schwarzwurzel, Spargel, Spinat, Weißkohl, Zucchini, Zwiebeln	Paprika, Peperoni, Rettich, Sauerkraut, Schnittlauch, Sellerie, Tomaten
Obst	frische oder tiefgefrorene Äpfel, Bananen, Birnen, Wassermelonen, in kleinen Mengen: Ananas, Mirabellen, Pflaumen, Weintrauben Apfel- und Birnensaft	besonders säurereiche Sorten wie Zitrusfrüchte (Apfelsinen, Grapefruits, Klementinen, Mandarinen, Tangerinen, Zitronen), Aprikosen, Beerenfrüchte, Kirschen, Pfirsiche, Rhabarber, vitamin-C-reiche Sorten wie Hagebutten, Kiwis, Sanddorn alle anderen Säfte (besonders Muttersäfte = sehr säurereich) und gezuckerte Nektare Trockenobst (wegen des hohen Zuckergehaltes) Konfitüren, Marmeladen, fruchtige Brotaufstriche (wegen des hohen Zuckergehaltes und der Fruchtsäure v. a. bei sauren Obstsorten)
Getreide, Brot, Nudeln	alle Sorten (Dinkel, Grünkern, Hafer, Gerste, Hirse, Roggen, Weizen, ungeschälter Reis) Weizen-, Roggenmischbrot, Roggenbrot ohne Milchbestandteile (im Reformhaus nach milchfreien Broten fragen) Vollkornnudeln ohne Ei (= sämtliche Nudeln im Reformhaus außer Hirsenudeln)	Brote mit Milch Nudeln mit Ei
Öle und Fette	Sonnenblumen-, Distel-, Lein- und Sojaöl (mit günstigen, mehrfach ungesättigten Fettsäuren) Sauerrahmbutter, milchfreie Margarine (alle Margarine des Fauser Vitaquellwerkes sowie „die gute Eden“ und „die leichte Eden“)	Nußöle wie Walnuß- und Haselnußöl sowie Sesamöl tierische Fette wie Schmalz und versteckte Fette in Wurst- und Fleischwaren Backwaren, Schokolade, Chips u. a.
Nüsse, Samen		alle Sorten

Lebensmittelgruppe	meist gut vertragen	ungünstig/meist nicht vertragen
Milch und Milchprodukte *	Käse bis zu 30 % Fett i. Tr., Magerquark, Sauermilchprodukte (Dickmilch, Kefir, Sanoghurt), Buttermilch Milch anderer Tiere (z. B. Stuten- oder Ziegenmilch) und Käse daraus	Milch, fettreicher Käse
Eier		häufig nicht vertragen
Fleisch und Fisch	Fisch, Geflügel, Kalbfleisch, Rindfleisch (ein- bis zweimal pro Woche)	Innereien, Schweinefleisch
Gewürze, Süßungsmittel	Gewürze individuell austesten; Obstessig Süßungsmittel wie Ahornsirup oder Birnendicksaft individuell austesten; u. U. Süßstoffe	scharfe Gewürze wie z. B. Chili Zucker, Süßigkeiten und Honig sind verboten!
Getränke	Mineralwasser Die Anregung der Ausscheidungs- und Entgiftungsorgane ist bei Neurodermitikern besonders wichtig. Daher sollten sie viel trinken und entwässernde Tees bevorzugen.	koffeinhaltiger Bohnenkaffee, schwarzer Tee, alkoholische Getränke
	entwässernde Tees, Frischpflanzenpreßsäfte (Birke, Bohnenschalen, Brennessel, Grüner Hafertee, Löwenzahn, Stiefmütterchen, Zinnkraut) beruhigende Tees (Baldrian, Hopfen) sonstige: Anis, Apfeltee, Brombeerblätter, Fenchel (vor allem bei Kindern), Massai, Mate, Weißdorn	

*** Bei dieser Produktgruppe ist besondere Vorsicht geboten! Liegt keine ausgesprochene Milchallergie vor, so sind dies Erfahrungswerte bezüglich der Verträglichkeit einiger Milchprodukte. Sie ist jedoch stets individuell auszu- testen. Viele Neurodermitiker haben eine Allergie gegen Milcheiweiß. Je nach Schweregrad müssen alle Milchprodukte und auch Lebensmittel mit versteckten**

Milcheiweißbestandteilen gemieden werden (siehe Ratgeber Milch/-eifreie Ernährung). Ist eine Milcheiweißallergie festgestellt worden und muß Milch ausgeschaltet werden, so empfiehlt sich die Einnahme von Calcium, das hauptsächlich in Milchprodukten vorkommt und für das Knochenwachstum unerlässlich ist. Gegebenenfalls müssen auch Vitamine ergänzt werden, sprechen Sie darüber mit Ihrem Arzt.

Naturheilverfahren

Zu den Naturheilverfahren, die neben der Ernährungstherapie bei der Neurodermitis mit unterschiedlich diskutierten Erfolgen angewendet werden, gehören:

- Akupunktur
- Eigenblutbehandlung
- Homöopathie
- Klimatherapie
- Phytotherapie (Pflanzenheilkunde)
- Mikrobiologische Therapie (v. a. Darmsanierung)

Akupunktur

Das Verfahren der Akupunktur stammt aus der chinesischen Medizin. Ihr liegt die Vorstellung zugrunde, daß der Körper von Meridianen (Energiebahnen) durchzogen ist, durch die Energie fließt. Bestimmte Punkte auf diesen Energiebahnen werden durch Nadeln oder mit einem „Softlaser“ behandelt. Dadurch soll der blockierte Energiefluß wieder harmonisiert werden.

Eigenblutbehandlung

Die Eigenblutbehandlung soll das Immunsystem stimulieren. Es werden verschiedene Verfahren angeboten, so z. B. die ASAN-Methode, bei der das vom Patienten gewonnene Blut mit einem „Serumaktivator“ versetzt und verdünnt wird. Diese Zubereitung muß dann nach einem bestimmten Schema eingenommen werden.

Homöopathie

Homöopathische Arzneimittel werden nach einer umfassenden Diagnose des Patienten und nach Ermittlung des jeweiligen Konstitutionstyps verschrieben. Wichtiges Prinzip ist die Ähnlichkeitsregel, d. h. es werden Arzneistoffe angewendet, die gleiche oder ähnliche Symptome hervorrufen wie die zu behandelnde Krankheit. Allerdings werden die geeigneten Stoffe nach den Prinzipien der abgestuften Verdünnung (Potenzierung) gemäß den Vorschriften des homöopathischen Arzneibuchs hergestellt.

Klimatherapie

Klimatisch gut geeignete Regionen für eine Kur bei Neurodermitis sind die Nordsee, das Hochgebirge oder das Tote Meer. Häufig verschwinden

die Symptome dort vollständig. In den meisten Fällen ist der therapeutische Erfolg leider nicht von sehr langer Dauer. Eine grundlegende Behandlung zu Hause mit Ernährungstherapie und anderen Naturheilverfahren ist unerlässlich.

Phytotherapie

Zur ergänzenden Therapie eignen sich Nachtkerzen- und Kernöl von schwarzen Johannisbeeren, die sich durch einen hohen Gehalt an Gamma-Linolensäure auszeichnen. Die Gamma-Linolensäure ist eine mehrfach ungesättigte Fettsäure, die normalerweise im Körper durch eine Umwandlung von Linolsäure (in pflanzlichen Ölen enthalten) gebildet werden kann. Ist diese Umwandlung gestört, kommt es zu einer Mangelsituation, die dazu führen kann, daß entzündliche und auch allergische Erscheinungen übermäßig auftreten. Notwendig ist eine Kur über mehrere Monate mit dreimal zwei Kapseln pro Tag. Hilfreich soll insbesondere bei sehr trockener und schuppiger Haut auch die äußerliche Anwendung direkt auf die betroffenen Stellen sein.

Zur äußerlichen Anwendung kann auch Heilerde verwendet werden. Zur allgemeinen Entschlackung zu empfehlen sind entwässernde Tees oder Frischpflanzenpressäfte aus

Birkenblättern, Bohnenschalen, Brennesselkraut, Löwenzahnkraut und Zinnkraut. Bewährt hat sich Stiefmütterchentee äußerlich für Bäder.

Mikrobiologische Therapie

Ziel der mikrobiologischen Therapie ist die Schaffung eines gesunden Milieus auf Haut, Schleimhäuten und vor allem im Darm.

Bei vielen Neurodermitikern ist das Darmmilieu gestört. Fehlbesiedlungen mit krankheitserregenden Keimen (Bakterien oder Pilzen) können zu Funktionsstörungen wie Verstopfung, Blähungen oder weichen, breiigen Stühlen führen.

Auch das Immunsystem kann in Mitleidenschaft gezogen sein, was wiederum Auswirkungen auf allergische Erscheinungen haben kann. Pilzgifte wirken sich z. B. auch auf die Haut aus, verstärken Juckreiz und Ekzeme.

Eine Stuhlanalyse kann Aufschluß darüber geben, ob evtl. eine Darmsanierung in Form einer mikrobiologischen Therapie notwendig ist.

Umweltreize

Neben der Ernährung können Umweltreize, die auf den Neurodermitiker einwirken, einen Ekzemschub auslösen. Auf den folgenden Seiten sind einige praktische Hinweise zusammengestellt, die für den

Neurodermitiker hilfreich sein können. Diese Zusammenstellung erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Sie ist entstanden aus den Erfahrungen vieler Neurodermitisbehandlungen (Prof. Stemmann, Städt. Kinderklinik Gelsenkirchen u. a.).

Kleidung, Materialien

empfehlenswert

- reine Baumwolle
- Leinen (fein versponnen)
- reine Seide

Die Eltern eines neurodermitischen Kindes sollten diese Materialien ebenfalls tragen, da das Kind beim Anlehnen mit ihnen in Berührung kommt.

- Kleidung langsam ausziehen (elektrische Aufladung vermeiden)
- Wäsche gründlich spülen
- Matratzen aus pflanzlichen Produkten

nicht empfehlenswert

- Synthetics
- tierische Wolle
- nicht farbfeste Kleidungsstücke
- imprägnierte Kleidungsstücke
- Weichspüler
- bestimmte Wasch- und Putzmittel (im Einzelfall unterschiedlich)
- Roßhaar (in Matratzen)
- Teppiche aus Tierhaaren
- Daunenkissen
- Gummistiefel
- Plastik (Schnuller, Windeln)

Hautpflege

empfehlenswert:

- Licht, Luft und Sonne an die Haut lassen
- Mit Wasser insgesamt sparsam umgehen (wenig waschen wegen der Hautaustrocknung).
- alkalifreie Waschlotionen (Syndets), spezielle Gesichtereinigung (haselnußgroße Menge) und Spezial-Ölbad verwenden. Nach dem fünf- bis zehnmütigen Ölbad (37 bis 38 Grad) nicht abrubbeln!

Die extrem trockene, spröde Haut mit gestörtem Fett-Feuchtigkeitsmantel braucht eine intensive und konsequente Pflege. Therapiebegleitende Kosmetikprodukte sollten frei von Farb-, Duft- und Konservierungsstoffen und dermatologisch geprüft sein und sich durch gute Schutz- und Pflegeeigenschaften auszeichnen. Produkte mit natürlichen Wirkstoffen und Feuchthaltefaktoren wie Harnstoff, Borretschsamenöl und Panthenol haben sich hier bewährt. *Borretschsamenöl* enthält 25 Prozent Gamma-Linolensäure, die die Widerstandskraft der Haut verbessert und sie gegen äußere Reize weniger empfindlich macht. *Harnstoff*, ein Feuchthaltefaktor, der in der atopischen Haut nicht ausreichend vorliegt, wirkt juckreizstillend und hautglättend. *Panthenol*, ein Vitamin der B-Gruppe, wirkt ebenfalls feuchtig-

keitsspendend und unterstützt den Regenerationsprozeß der Haut. Fragen Sie nach Pflegeprodukten im Reformhaus. Dort gibt es auch einen speziell auf die extrem trockene, empfindliche Haut abgestimmten Sonnenschutz.

nicht empfehlenswert:

- Seife
- ausgiebige Bäder
- Parfum- und Duftstoffe
- Kosmetika mit Konservierungsstoffen
- stark gechlortes Wasser

Zahnmaterial

Verschiedene Materialien in der Zahnheilkunde können sich für Neurodermitiker problematisch auswirken. Insbesondere Amalgam kann, wenn noch andere Metalle im Gebiß vorhanden sind, ausgeschwemmt werden und in den Körper gelangen. Dort kann es das Immunsystem schwächen und die Entwicklung von Allergien begünstigen. Nicht unbedenklich ist in dieser Hinsicht auch das Palladium als Bestandteil preiswerter Goldlegierungen.

Streß

Streß ist die Reaktion des Körpers auf die Anforderungen der Umwelt. Dabei sind die Reaktionen individuell sehr verschieden. Während der eine auf einen häufigen Leistungsdruck mit einem Magengeschwür antwortet, bekommt der andere Kopfschmerzen oder Hautprobleme.

Streßbelastung vermindern

Der Neurodermitiker reagiert den Streß auf seinem bevorzugten Symptomträger, der Haut, ab. Hinzu kommt, daß er aufgrund seiner großen Sensibilität besonders anfällig für die streßauslösenden Faktoren ist.

Vor allem bei neurodermitischen Kindern sollte man darauf achten, ihnen möglichst wenig Streß aufzubürden. Im folgenden sind einige Beispiele aufgeführt, die eine Streßbelastung und in Folge Hautreaktionen bedingen können:

- Lärm
- Häufiges Fernsehen (aufwühlende Filme wie Krimis oder Horrorfilme)
- Streit in der Familie
- Überforderung in der Schule
- Trennung von Bezugspersonen

Streß bewältigen lernen

Im Normalfall ist es unmöglich, die Umwelt „streßfrei“ zu gestalten. Zudem braucht jeder Mensch ein gewisses Maß an Anforderungen zur persönlichen Weiterentwicklung.

Entscheidend ist daher zu lernen, wie man mit Streß umgehen, ihn bewältigen kann!

Dazu bieten sich verschiedene Entspannungstechniken an, wie z. B. autogenes Training oder Meditation. Die Eltern von neurodermitischen Kindern sollten eine dieser Techniken unbedingt erlernen, denn ihre Spannungen, ihr „Gestreßt-Sein“, überträgt sich automatisch auf die Kinder. Ab ungefähr acht Jahren können auch Kinder (in kindgerechter Form) solche Entspannungsmethoden erlernen.

Gut geeignet zum Streßabbau ist auch eine eigens dafür zusammengestellte Musik. Durch regelmäßiges Anhören, am besten mit geschlossenen Augen und über Kopfhörer, kann die Gesundheit auf harmonische Weise gestärkt werden.

Umgekehrt stellt die Krankheit des Kindes einen nicht zu unterschätzenden Streßfaktor für die Eltern dar. Die Möglichkeit, gelassener und mit mehr innerer Ruhe die schwierige Krankheitssituation zu bewältigen, wirkt sich in zweifacher Hinsicht aus: Die Eltern übertragen ihre Spannungen weniger auf das Kind und sie lassen sich weniger von den Spannungen des Kindes „anstecken“. Der Teufelskreis wird durchbrochen.

Seelische Spannungen

Die Anlage für die erhöhte Sensibilität (= Atopie) des Neurodermitikers wird vererbt. Er wird sie zeit seines Lebens nicht verlieren. Dennoch kann die Entwicklung eines neurodermitischen Kindes so beeinflusst werden, daß es gut mit seiner Krankheit leben kann und über lange Zeit symptomfrei bleibt.

Dazu gehört ein Balanceakt in der Erziehung. Das neurodermitische Kind braucht in hohem Maß die Liebe und Zuwendung seiner Eltern. Da sein „Urvertrauen“ aufgrund der Krankheit (es fühlt sich im wahrsten Sinne des Wortes nicht wohl in seiner Haut) gestört ist, muß es sich angenommen und als Person akzeptiert fühlen.

Andererseits muß seine Selbständigkeit gefördert werden. Es muß lernen, die Grenzen seiner Mitmenschen anzuerkennen. Die Liebe zum neurodermitischen Kind darf nicht mit Überbehütung verwechselt werden in dem Sinn, daß es als kranker Mensch ständig seinen Willen durchsetzt. Dies kann dazu führen, daß die Krankheit, speziell das Aufkratzen der Haut, als Instrument benutzt wird, die Fürsorge der Bezugspersonen zu „erzwingen“. Die Eltern sollten gut darauf achten, was jeweils der Auslöser für das Aufkratzen der Haut ist und entsprechend reagieren. Die Sichtweise der Psychosomatik (Lehre von den Zusammenhängen zwischen Seele und Körper) zur Neu-

rodermitis beschreibt Prof. Dr. med. Stemmann in seinem Buch „Neurodermitis ist heilbar“ sehr anschaulich:

„Der Neurodermitiker erlebt seine Erkrankung unter folgenden Aspekten:

1. Die Haut symbolisiert Einschränkung und Kontrolle. Der Neurodermitiker fühlt sich durch seine Haut behindert, begrenzt, unter Kontrolle gehalten. Die Haut gibt ihm ein Gefühl, sich nicht ausdrücken zu können und innerlich verkrampft zu sein. Er kann nicht aus seiner Haut heraus.
2. Die Hauterkrankung ist Ausdruck für verleugnete Gefühle und Bedürfnisse, die der Neurodermitiker vor sich und anderen verbirgt. Es sind sowohl aggressive, kämpferische, gereizte als auch Gefühle der Schwäche, Hilflosigkeit, Ohnmacht, Wunsch nach Versorgtwerden, Hilfe, Pflege, die sich an der Haut zeigen.
3. Die Haut dient als Kontaktsperre. Bedrohlich ist der hautnahe Kontakt, vor dem sich der Neurodermitiker schützen und über den er Kontrolle behalten möchte, wahrscheinlich aus Angst vor Kränkungen. Es ist durchaus nicht so, daß sich der Neurodermitiker isoliert, er kann sehr wohl zahlreiche Freunde und Bekannte haben.

Der Neurodermitiker lebt in einem Spannungsfeld zwischen Sich-Öffnen-Wollen und Sich-Festhalten. Er bewertet sich häufig selbst negativ (schuldig, aggressiv). Sein Selbstwertgefühl ist gering (abstoßend, unzulänglich, nicht durchsetzungsfähig). Bei vielen ist das Erleben der Hauterkrankung mit Aggression, Selbstvorwürfen, Schuldgefühlen verbunden. Als Hauptproblem nennen sie Depression und starke innere Erregung.“

Im seelischen Bereich sollte der Neurodermitiker lernen:

- Spannungen besser auszuhalten und zu bewältigen
- seine Gefühle angemessen (nicht

über das Aufkratzen der Haut) auszudrücken

- Selbstvertrauen zu gewinnen
- nach dem „Warum und Woher“ der Hautreaktionen zu fragen
- seine Krankheit zu akzeptieren, sie nicht zu bekämpfen

Wie kann er dies lernen?

- durch Entspannungsübungen, autogenes Training, Meditation
- durch hilfreiche Gespräche, liebevolle Zuwendung seiner Bezugspersonen und Freunde, im Einzelfall kann eine psychotherapeutische Behandlung angezeigt sein.
- durch Beobachtung (Tagebuch führen): wann, in welchen Situationen kommt es zu einem neurodermitischen Schub?

Ist Vorbeugung möglich?

Die Vererbung spielt bei der Neurodermitis eine große Rolle. Falls eine Person in der Familie an Neurodermitis oder Allergien leidet, so sind beim Kleinkind eine Reihe von Vorbeugungsmaßnahmen zu empfehlen. Die wichtigste Maßnahme ist das volle Stillen bis zum sechsten Monat! Die Muttermilch enthält Faktoren, die den Darm des Säuglings gegen Fremdstoffe „versiegeln“ und so Allergien vorbeugen. Während des Stillens sollten keine weiteren Nahrungsmittel gegeben werden. Ist das volle Stillen nicht möglich und tritt unter einer Kuhmilchernährung

Neurodermitis auf, so muß die Nahrung auf Sojamilchbasis oder auf eine hypoallergene Milchnahrung umgestellt werden. Eine spezielle Sojamilch für Säuglinge ist z. B. Grano Vita Sojagen plus.

Weitere Vorbeugungsmaßnahmen sind:

- Rauchverbot in der Familie – Zigarettenrauch reizt die Schleimhäute und wirkt sich allergiefördernd aus.
- Allergenarme Umgebung – achten auf Hausstaub, Schimmelpilze (nasse, feuchte Stellen in der Wohnung), keine Haustiere.

Die besten Tropfen
von Rabenhorst

Neurodermitis

Mit **MONT ROUGOUS** bietet Ihnen Rabenhorst ein Mineralwasser ohne Kohlenäure das durch seine unüberoffene Reibheit und besten Werte eine ideale Grundlage für eine gesunde Ernährung und Pflege der übersensiblen Haut ist.

Rabenhorst
Natur tut gut

Vitaquell

Vollwertige Ernährung bei Neurodermitis

Neurodermitiker sollten auch auf das richtige Aufstrichfett achten. Vitaquell Vitalien ist frei von Milchbestandteilen und Zitronensäure. Es enthält 60% kaltgepresstes, nicht raffiniertes Sonnenblumenöl und 40% von Natur aus feste Fette (Palmöl und Palmkernfett). Selbstverständlich ist Vitaquell nicht gehärtet und nicht umgerüstet.

VITAQUELL – bewahrt gesund genießen.

3 PAULY
Genuss,
der gut
tut!

3 PAULY bietet Ihnen eine Vielzahl von Produkten, die bei den verschiedensten Allergien verträglich sind, z.B. milch- und eifreie Produkte, glutenfreie Produkte oder weizenfreie Produkte.

Gerne schicken wir Ihnen gegen einen mit 3, DM frankierten DIN A4 Rückumschlag unsere Produktinformationen:

- milch- und eifreie Produkte
- glutenfreie Produkte
- weizenfreie Produkte

3 PAULY Reform & Diät GmbH
Drei Pauly Weg 12
35485 Elsdorfergrund

Möchten Sie regelmäßig und aktuell über Gesundheitsfragen informiert werden? Interessieren Sie sich für Ernährungsthemen?

Dann holen Sie sich den ReformhausKURIER. Das Magazin für gesundes Leben mit Hintergrund-Informationen, Tips, Unterhaltung, Kosmetik und tollen Rezepten.

Jeden Monat neu im Reformhaus.



Wieviel Cholesterin steckt in Butterkäse?
Wieviele Kohlenhydrate in Nudeln?

Antworten darauf und noch vieles mehr rund um Nährstoffe in Lebensmitteln bietet die Nährwerttabelle des Deutschen Reform-Verlages im praktischen Handtaschenformat.

Fragen Sie nach der Broschüre in Ihrem Reformhaus.



EXTRODERM

Therapiebegleitende Hautpflege
bei extrem trockener Haut



EXTRODERM KREME MIT

Extrem trockene, empfindliche und gereizte Haut benötigt besonders intensive Pflege. EXTRODERM Präparate bilden eine natürliche Pflegehülle – die Haut wird nach befeuchtet und langfristig in ihrer natürlichen Fähigkeit unterstützt, die Feuchtigkeit selbst zu binden.

NAT. SIEDELN AUS SIEDEL

Besonders wirkungsvolle Inhaltsstoffe wie Bienenwachs, Hamamelis, Panthenol und Salz aus dem Toten Meer bilden eine außergewöhnliche Pflegehülle.

TIERSCHNITTLOS

Auch zur therapiebegleitenden Hautpflege bei Neurodermitis und Psoriasis sowie für Babies und Kleinkinder ideal geeignet.

Ohne Duft-, Farb-, und Konservierungsstoffe. Keine Rohstoffe vom toten Tier.

Weitere Informationen zu den Präparaten von DADO SENS DERMACONTROL finden Sie bei:
DADO-Pharm GmbH
Lindemannstraße 15
75367 Calw
Tel.: (0 70 51) 5 90 93

Exklusiv in Ihrem Treffpunkt gesundes Leben

Ideenreiche Rezepte und Tips

Die meisten Neurodermitiker reagieren allergisch auf Milch und Eier. Deshalb finden Sie hier Rezeptbeispiele für eine milch-/ei-freie Kost. Wenn Ihre Haut auf weitere Lebensmittel reagiert, sollten Sie diese in den Rezepten gegen verträgliche austauschen.

Zutaten, wenn nicht anders angegeben, für jeweils vier Personen, damit die Familie mitessen kann.

Porridge mit Obst

Zutaten:

- 400 ml Wasser
- ca. 8 EL grobe Haferflocken
- 1 Prise Meersalz
- Schale von 1 unbehandelten Zitrone
- 1 Apfel
- 1 Banane
- 1/2 Tasse Sojadrink

Zubereitung:

Wasser zum Kochen bringen, Flocken, Salz und die Zitronenschale hineingeben und bei geringer Energiezufuhr ausquellen lassen. Gewürfeltes Obst hineingeben und in tiefen Tellern anrichten. Mit kaltem Sojadrink übergießen.

Tip: Auch Weizenschrot, Hirseflocken und selbstgeflockte Getreidekörner bringen Abwechslung.

Bananen-Schrotmüsli

Zutaten:

- 1 Banane
- 1 Apfel
- 6 EL Dinkelschrot (einige Stunden in Wasser eingeweicht)
- 1 Glas Birnensaft
- 1 TL Birnendicksaft
- 1 Prise Vanille
- 1 Prise Nelken

Zubereitung:

Banane in Scheiben schneiden, Apfel grob reiben. Mit Schrot, Birnendicksaft, Vanille und Nelken abschmecken.

Tip: Falls keine Milcheiweißallergie besteht, können Müslis mit Dickmilch, Sanoghurt, Buttermilch oder Sahne zubereitet werden.

Hafergrütze mit Apfel

Zutaten:

- 60 g Hafergrütze
- ca. 300 ml Sojadrink
- 1 Prise Meersalz
- Schale von einer unbehandelten Zitrone
- 1 EL Birnendicksaft
- 1 großer Apfel
- eventuell etwas Zimt

Zubereitung:

Hafergrütze mit Sojadrink und Zitronenschale zum Kochen bringen. Bei geringer Energiezufuhr ca. 20 Minuten garen. Birnendicksaft und grob geriebenen Apfel zugeben, fünf Minuten ausquellen lassen. Mit Zimt bestreuen.

Tip: Falls keine Milcheiweißallergie besteht, kann die Grütze mit 100 ml Sahne und 200 ml Milch zubereitet werden.

Mixgetränke

Zutaten:

500 ml Sojadrink

1 Prise Vanille

1 Prise Nelken

1 Banane

350 ml Birnensaft

150 ml stilles Mineralwasser

eventuell 1 Prise Zimt

1 EL Mandelmus

falls Milch vertragen wird:

250 ml Buttermilch

150 ml Birnensaft

1 - 2 EL Birnendicksaft

2 Minzblätter

Zubereitung:

Alle Zutaten jeweils miteinander verrühren.

Tips für Ihre Küche

- Verarbeiten Sie Lebensmittel so frisch wie möglich.
- Schütten Sie Gemüsewasser nicht weg (Ausnahme: Kochwasser von Spinat).
- Garen Sie Kartoffeln möglichst als Pellkartoffeln.
- Wählen Sie schonende Garmethoden wie Dämpfen, Dünsten, Grillen.
- Halten Sie zubereitete Speisen nicht längere Zeit warm, sondern wärmen Sie sie gegebenenfalls wieder kurz auf.
- Am besten schaffen Sie sich eine Mühle an, um Getreide frisch zu mahlen.
- Verwenden Sie, v. a. in der kalten Jahreszeit, täglich Sprossen und Keime. Fragen Sie in Ihrem Reformhaus nach Keimboxen und Schalen.
- Legen Sie Gebratenes auf ein Küchenpapier. So sparen Sie Fett.

Tofu-Brottaufstrich

Zutaten:

100 g Tofu

50 ml Sojadrink

Meersalz

1 Prise Thymian

2 EL kaltgepresstes Sonnenblumenöl

2 kleine Lauchzwiebeln

Zubereitung:

Tofu mit Sojadrink pürieren und mit Salz, Thymian und Sonnenblumenöl abschmecken. Lauchzwiebeln sehr klein schneiden und unterrühren.

Tofu-Dip

Zutaten:

250 g Tofu

1/2 Tasse Sojadrink

Meersalz

evtl. Schabzigerklee

1 Knoblauchzehe zerdrückt

1 Stengel Liebstöckel geschnitten

Zubereitung:

Tofu pürieren, mit Sojadrink verrühren und mit den Gewürzen und Kräutern abschmecken.

Möhrenrohkost

Zutaten für 2 Personen:

- 4 - 5 mittelgroße Möhren
- 1 mittelgroßer Apfel
- 1/2 Glas Apfelsaft
- 1 TL Obstessig
- 1 Prise Vanille
- 1 Prise Meersalz
- 2 EL kaltgepresstes Sonnenblumenöl
- glatte Petersilie

Zubereitung:

Möhren und Apfel schälen, grob reiben und mit Apfelsaft, Vanille, Meersalz und Sonnenblumenöl vermischen. Mit glatter Petersilie bestreuen.

Kartoffelsuppe

Zutaten:

- 400 g Kartoffeln
- 2 Möhren
- 800 ml Gemüsebrühe (aus Extrakt)
- 1 Stengel Lauch
- Meersalz
- Majoran
- 20 g milchfreie Reformhausmargarine

Zubereitung:

Kartoffeln und Möhren schälen, kleinschneiden und in Gemüsebrühe aufkochen. Ca. zehn Minuten garen, dann den geputzten geschnittenen Lauch zugeben, ca. zehn Minuten garen. Mit Salz und Majoran abschmecken und im Mixer oder mit dem Pürierstab pürieren. Zum Schluß die Margarine zugeben.

Gemüsehirse

Zutaten:

- 20 g milchfreie Reformhausmargarine
- 1 kleine Zwiebel
- ca. 120 g Hirse
- ca. 1/2 Liter Gemüsebrühe (aus Extrakt)
- Meersalz
- 1 Möhre
- 1 Zucchini
- 1/2 Tasse Maiskörner aus der Dose

Zubereitung:

Margarine erhitzen und die geschnittenen Zwiebeln darin andünsten. Die gewaschene und abgetrocknete Hirse zugeben und einige Minuten mitdünsten. Mit der kochenden Gemüsebrühe übergießen, aufkochen und ca. 20 Minuten garen. Möhre und Zucchini klein würfeln, Mais abtropfen lassen, zur Hirse geben und nochmals zehn Minuten garen.

Kohlrabi gefüllt mit Tofu

Zutaten:

- 4 Kohlrabi
- 2 Möhren
- 1 kleine Stange Lauch
- 125 g geräucherter Tofu
- 1 EL Vollkornsemelbrösel
- 100 ml Sojadream
- Muskat
- Pfeffer
- 1/4 l Gemüsebrühe (aus Extrakt)
- 1 EL gehackte Kräuter

Zubereitung:

Kohlrabi schälen, aushöhlen und ca. zehn Minuten in wenig Wasser garen. Möhre raspeln, Lauch in feine Ringe schneiden, Tofu zerbröseln, das Innere der Kohlrabi kleinschneiden. Alles mit Semmelbröseln, Sojadream und Gewürzen vermengen und in die ausgehöhlten Kohlrabi füllen. In eine gefettete Auflaufform setzen, mit Gemüsebrühe angießen und 20 Minuten im Ofen backen. Mit Kräutern bestreuen.

Tofu-Bananencreme

Zutaten:

- 125 g Tofu
- 1 Tasse Sojadrink oder Birnensaft
- 2 EL Birnendicksaft oder Süßstoff nach Geschmack
- 1 EL Mandelmus
- eventuell 1/2 TL Zimt
- 1 große Banane

Zubereitung:

Tofu mit Sojadrink oder Birnensaft, Birnendicksaft, Mandelmus und Banane pürieren. Mit Zimt bestreuen.

Für den kleinen Hunger zwischendurch

- Vollkornbrot mit milcheiweißfreier Reformhausmargarine und Tofupastete
- Sojadrink mit 2 EL Bananenvollfrucht, dazu milcheiweißfreie Kekse
- Salat aus Gurken, Radieschen und Tofuwürfeln, dazu ein milch-/eifreies Brötchen
- Gemügestifte mit Tofu-Dip

Apfelgelee

Zutaten:

- 300 ml Apfelsaft
- 5 EL stilles Mineralwasser
- 1 EL Ahornsirup oder Süßstoff nach Verträglichkeit
- 1/2 TL Biobin oder Agar-Agar
- 1 mittelgroßer Apfel

Zubereitung:

Apfelsaft mit Mineralwasser, Ahornsirup oder Süßstoff, Biobin oder Agar-Agar (Verwendung nach Gebrauchsanleitung) mischen. Apfel schälen, grob reiben und zugeben. Ca. drei Stunden kühlen und fest werden lassen.

Melonenbowle

Zutaten für 6 Personen:

- 1/2 Wassermelone
- 5 EL Birnendicksaft oder Süßstoff nach Verträglichkeit
- 1 1/2 Liter Mineralwasser
- Schale von einer unbehandelten Zitrone
- 1 Bund Zitronenmelisse

Zubereitung:

Wassermelone halbieren, Kerne entfernen, das Fruchtfleisch kleinschneiden. Mit Birnendicksaft oder Süßstoff beträufeln und mit 500 ml Mineralwasser angießen. Zitronenschale und Zitronenmelisseblätter zugeben. Ca. drei Stunden durchziehen lassen. Mit restlichem Wasser angießen. Eventuell mit Eiswürfeln servieren.

Tip: Eignet sich auch für Kindergeburtstage.

Vollkornwaffeln

Zutaten für 6 Personen:

- 180 g Weizenvollkornmehl
- 1/2 Pck. Trockenhefe
- 1 Prise Meersalz
- 180 g flüssige milchfreie Reformhausmargarine
- ca. 150 - 200 ml Sojadrink
- 2 EL Ahornsirup bei Verträglichkeit
- kaltgepreßtes Sonnenblumenöl für das Waffeleisen

Zubereitung:

Weizenmehl mit Hefe, Meersalz, flüssiger Margarine, Sojadrink und Ahornsirup verrühren. (Der Teig sollte zähflüssig sein). Ca. 20 Minuten quellen lassen. Den Teig portionsweise in das ausgefettete Waffeleisen geben. Von beiden Seiten goldgelb backen.

Tip: Die Waffeln sollten sofort gegessen werden.

Weizenvollkornbrot

Zutaten:

500 g Weizenvollkornmehl
1 Pck. Trockenhefe
2 TL Meersalz
300 - 350 ml lauwarmes Wasser
1 EL Birnendicksaft
eventuell 1 TL gemahlener Koriander

Zubereitung:

Weizenmehl mit Hefe und Salz mischen und mit Wasser verrühren. Birnendicksaft und Koriander zugeben und zu einem weichen Teig verkneten. Ca. 45 Minuten gehen lassen. Nochmals durchkneten, einen Laib formen und nochmals 20 Minuten gehen lassen. Mit lauwarmem Wasser bestreichen und im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad 45 Minuten backen.

Grundrezept Hefeteig

Zutaten:

450 g fein gemahlenes Weizenvollkornmehl
1 Pck. Trockenhefe
200 - 250 ml lauwarmes Wasser
1 TL Birnendicksaft
1 TL Meersalz
50 g milchfreie Reformhausmargarine

Zubereitung:

Vollkornmehl in eine vorgewärmte Schüssel geben, in die Mitte eine Mulde drücken. Trockenhefe, Wasser, Birnendicksaft, Salz und Margarine zugeben und alles miteinander verrühren (evtl. mit der Küchenmaschine verkneten), bis sich der Teig von der Schüsselwand löst. Ca. 30 Minuten gehen lassen, bis sich der Teig verdoppelt hat. Nochmals durchkneten und entweder in einer gefetteten Form oder glattgerollt auf einem gefetteten Backblech gehen lassen. Je nach Verträglichkeit mit Obst belegen.

Tip: Wenn Sie den Hefeteig pikant zubereiten möchten, geben Sie zwei Teelöffel Meersalz hinzu. Er eignet sich dann für Brötchen oder als Unterlage für Zwiebel- oder Lauchkuchen.

Weitere Informationen

Bücher

Stemmann, „Neurodermitis ist heilbar“, zu beziehen über: Allergie- und umweltkrankes Kind e. V., Westerholter Str. 142, 45892 Gelsenkirchen
Hellermann, „Gut essen und leben mit Neurodermitis“, Eigenverlag: Mechthild Hellermann, Präsidentenstr. 27, 58332 Schwelm
Flade, „Neurodermitis natürlich behandeln“, Gräfe und Unzer Verlag, München
Goll, Küllenberg, Weber, „Lebensmittel-Allergien“ (mit vielen milch-/eifreien Rezepten), Hädecke Verlag, Weil der Stadt
Weber, „Mit Vollkorn kochen“, Hädecke Verlag, Weil der Stadt
Küllenberg, Weber, „Ratgeber Lebensmittelallergien“, Deutscher Reform-Verlag, Bad Homburg
Auswahlliste „Milch-/eifreie Produkte des neuform-Vertragswaren-Sortiments“; im Reformhaus erhältlich

Fragen Sie in Ihrem Reformhaus nach diesen und weiteren Büchern! In jeder Buchhandlung bekommen Sie Literatur zum Thema.

Adressen

Reformhaus-Fachakademie, Gotische Straße 15, 61440 Oberursel, Seminare für gesundes Leben, nähere Infos unter Tel: 06172/3009-822.
Deutscher Neurodermitiker Bund e. V., Spaldingstr. 210, 20097 Hamburg (hier sind auch Klinikadressen erhältlich)
Deutscher Allergie- und Asthmabund e. V., Bundesgeschäftsstelle, Hindenburgstr. 110, 41061 Mönchengladbach
Bundesverband Neurodermitis-kranker in Deutschland e.V., Oberstr. 171, 56154 Boppard, Tel. 0 67 42/8 71 30
Allergie- und umweltkrankes Kind e. V. Bundesverband, Westerholter Str. 142, 45892 Gelsenkirchen
Arbeitsgemeinschaft Allergiekranke Kind, Postfach 1141, 35745 Herborn
Zentralverband der Ärzte für Naturheilverfahren e. V., Alfredstr. 21, 72250 Freudenstadt
Gesellschaft zur Förderung der Ganzheitsmedizin e. V., Volkartstr. 70 b, 80636 München
Deutsche Haut- und Allergiehilfe e. V., Fontanestr. 14, 53173 Bonn

In eigener Sache

Liebe Leserin, lieber Leser,

Ihre Meinung ist für uns entscheidend. Deshalb bitten wir Sie an dieser Stelle um einige Minuten Zeit.

Dieser Ratgeber soll Ihnen mit seinen Informationen im Alltag eine nützliche Hilfe sein. Da muß er natürlich übersichtlich, verständlich und gut umsetzbar sein. Um den Ratgeber diesbezüglich Ihren Wünschen und Anforderungen gemäß zu gestalten, liegt uns viel daran, Ihre Meinung kennenzulernen.

Deshalb also unsere Bitte: Nehmen Sie sich etwas Zeit und beantworten Sie die Fragen auf der folgenden Seite. Schneiden Sie den eingerahmten Text dann bitte aus und schicken Sie ihn an:

Deutscher Reform-Verlag GmbH
Postfach 14 44
61284 Bad Homburg v.d.H.

Mit ein wenig Glück können Sie auch noch etwas gewinnen. Denn unter den Einsendern verlosen wir als kleines Dankeschön für Ihre Mühe monatlich einen Einkaufsgutschein im Wert von 50,- DM, einzulösen in Ihrem Reformhaus.

Geben Sie dem Ratgeber Schulnoten.

Ich finde ihn:	1	2	3	4	5
übersichtlich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
informativ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
verständlich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
umsetzbar (Tips/Rezepte)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

1 = sehr gut, 2 = gut, 3 = befriedigend, 4 = ausreichend, 5 = mangelhaft

Besonders nützlich für mich sind: _____

Mir fehlen folgende Informationen: _____

Für mich sind überflüssig: _____

Ich habe den Ratgeber erhalten:

Freigestellte Angaben:

im Reformhaus

vom Arzt

vom Heilpraktiker

im Krankenhaus

Alter: _____

weiblich

männlich

verheiratet

allein lebend

Der Verlag möchte sich das Recht vorbehalten, Adressen aus diesen Zuschriften zu speichern und zwecks Kontaktvermittlung an Reformhäuser und ggf. an unsere Schwesterfirmen weiterzugeben. Wenn Sie dies nicht möchten, vermerken Sie es bitte.

Meine Anschrift:

Name: _____

Straße: _____

PLZ / Ort: _____

Bitte schicken Sie mir diese Broschüre neu zu

4236