

Schöne Haut trotz Neurodermitis

Neurodermitis ist eine Erkrankung, die Betroffene in der Regel ein Leben lang begleitet. Dennoch ist es möglich, die Symptome der Neurodermitis vollends in den Griff zu bekommen, so dass die Krankheit zwar latent vorhanden bleibt, die quälenden Begleiterscheinungen jedoch ausbleiben.

Autor: Susanne Meier

Aktualisiert: 12. October 2019

Stand: 14. October 2019

Die Symptome der Neurodermitis können überall auftreten

Neurodermitis ist eine chronisch entzündliche Hauterkrankung, die auch als atopisches Ekzem oder atopische Dermatitis bezeichnet wird. Die Krankheit steht mit einer erblichen Veranlagung in Verbindung und tritt meist erstmals in der frühen Kindheit oder Pubertät auf.

Bei vielen Kindern verschwindet die Neurodermitis jedoch von alleine wieder und taucht auch im späteren Leben nicht mehr auf.

Bei der überwiegenden Anzahl der Betroffenen bleibt die Neurodermitis allerdings ein Leben lang latent bestehen. Latent bedeutet, dass die Krankheit auch in beschwerdefreien Zeiten vorhanden ist und jeder Zeit erneut ausbrechen kann.

Die generell sehr trockene und äusserst empfindliche Haut der Neurodermitiker ist meist in den charakteristischen Bereichen, wie Ellenbogen, Kniekehlen, Nacken und Kopfhaut, gerötet. Neben diesen Hautarealen können auch die Stirn, Augenlider oder Arme und Hände von der Neurodermitis betroffen sein. Im schlimmsten Fall kann sie sich auf der ganzen Haut ausbreiten.

Die Neurodermitis-Haut reagiert auf äussere UND innere Reize

Die Haut reagiert in den genannten Bereichen auf äussere und innere Reize mit Entzündungen, die zu Bläschenbildung führen, wodurch sich schliesslich nässende Ekzeme und Verkrustungen bilden. Diese Reaktion, die als Neurodermitis-Schub bezeichnet wird, geht mit einem extremen Juckreiz einher, der die Lebensqualität der Betroffenen erheblich beeinträchtigt.

Ausgelöst werden können die Hautreize äusserlich durch Wärme, Schweiß, belastetes Wasser, trockene Zimmerluft, Unverträglichkeit von Waschmitteln oder Hautpflegeprodukten, synthetische Kleidung etc.

Innerlich können Lebensmittelzusatzstoffe, Nahrungsmittelallergien oder -unverträglichkeiten, mikrobielle Infektionen und vor allem psychische Belastungen die Entzündung der Hautstellen verursachen.

Häufig tritt die Neurodermitis gemeinsam mit Heuschnupfen und allergischem Asthma auf. In diesem Fall spricht man von der sogenannten Atopischen Trias. Sie bezeichnet eine Überempfindlichkeit der Haut und Schleimhäute, die mit einer erhöhten Produktion von Antikörpern zur Abwehr von Fremdstoffen einhergeht.

Bei Neurodermitis: Die natürliche Hautbarriere ist defekt

Eine gesunde Haut reagiert auf die oben beschriebenen Hautreize nicht in dieser Form. Daher ist davon auszugehen, dass die Haut eines Neurodermitis-Patienten generell, also auch in beschwerdefreien Phasen, nicht gesund ist.

Die extrem trockene Haut eines Neurodermitikers führt dazu, dass die natürliche Hautbarriere, deren Aufgabe der Schutz vor Umwelteinflüssen ist, hochgradig gestört ist.

Die Hautbarriere besteht aus übereinander geschichteten Hornzellen, die durch Hornfette (epidermale Lipide) zusammengehalten werden. Diese Fette werden bei einer Neurodermitis-Erkrankung nicht in ausreichendem Masse produziert.

Dadurch fehlen der Haut unter anderem auch Fettstoffe, die als natürliche Feuchthaltefaktoren die Aufgabe haben, Wasser zu binden. Die verminderte Fettproduktion führt in Verbindung mit dem erhöhten Wasserverlust einerseits zu einer extrem trockenen Haut und andererseits zu einer schadhafte Hautbarriere.

Eine Neurodermitis-Haut ist immer entzündungsbereit

Hinzu kommen die mit den Neurodermitis-Schüben einhergehenden Hautentzündungen. Sie führen dazu, dass Bakterien sowie andere Mikroorganismen über die offenen Hautbereiche ungehindert ins Blut gelangen können.

Dort werden die Eindringlinge dann von spezialisierten Immunzellen bekämpft. Bei dieser Immunreaktion entstehen erneut Entzündungsprozesse, die eine eigenständige Regeneration der Haut unmöglich machen.

Selbst in schubfreien Zeiten weist die Haut eines Neurodermitikers eine so genannte subklinische (leicht verlaufende) Entzündung auf. Sie ist zwar nicht sichtbar, kann aber anhand einer erhöhten Zahl von Entzündungszellen gemessen werden. Die Haut befindet sich dann sozusagen in einer Warteposition, in der ein bestimmter Auslöser (siehe oben) den Entzündungsprozess erneut aktivieren kann.

Mögliche Ursachen für den Ausbruch der Neurodermitis

In den vergangenen Jahrzehnten sind viele Hypothesen aufgestellt worden, welcher Auslöser von der reinen Neurodermitis-Veranlagung letztlich zur tatsächlichen Erkrankung führt. Die möglichen Auslösefaktoren sind vielfältig und häufig liegt eine Kombination unterschiedlicher Faktoren vor.

1. Neurodermitis durch Fettstoffwechselstörung

So konnten bei Neurodermitis-Patienten Enzymdefekte im Fettstoffwechsel aufgefunden werden, die zu einer verminderten Herstellung der Gamma-Linolensäure führen.

Gamma-Linolensäure wird vom Körper durch die Aufnahme und Umwandlung von Linolsäure, einer Omega 6-Fettsäure, gebildet. Bei Neurodermitis-Patienten findet aufgrund des Enzymdefektes dieser Umwandlungsprozess nicht im erforderlichen Umfang statt, so dass ein Gamma-Linolensäure-Mangel entstehen kann.

Diese Fettsäure ist jedoch zur Gesunderhaltung des Körpers unverzichtbar, denn sie ist der Grundbaustein für Gewebshormone, die den Stoffwechsel regulieren.

Darüber hinaus ist sie für die normale Entwicklung des Nervensystems sowie des Immunsystems von grosser Bedeutung. Und gemeinsam mit ihrer immunregulierenden und entzündungshemmenden Eigenschaft ist die Gamma-Linolensäure für einen Neurodermitiker unverzichtbar.

Massnahme: Gamma-Linolensäure bei Neurodermitis

Aufgrund des häufig niedrigen Gamma-Linolensäure-Spiegels bei Neurodermitikern, ist die Einnahme von Nachtkerzenöl oder Borretschsamenöl als Nahrungsergänzung (in Kapselform) ratsam. Diese Öle enthalten einen hohen Anteil an Gamma-Linolensäure, die das Hautbild deutlich verbessern kann.

Besonders empfehlenswert ist auch die regelmässige Verwendung von Hanföl, das - im Gegensatz zum Nachtkerzen- oder Borretschsamenöl - sehr fein im Geschmack ist und daher wunderbar Rohkostgerichte (z. B. Salate) verfeinern kann.

Hanföl versorgt den Organismus sowohl mit der essentiellen Gamma-Linolensäure als auch mit vielen wertvollen Omega 3-Fettsäuren, die ebenfalls stark entzündungshemmend wirken.

Daher sollte das Hanföl zur Deckung des Gamma-Linolensäure-Bedarfs täglich in der kalten Küche oder pur als Nahrungsergänzung zum Einsatz kommen.

Neben der inneren Einnahme stellt das Hanföl auch äusserlich eine wertvolle Hilfe für Neurodermitiker dar, denn es ist ein ausgezeichnetes Hautpflegeöl. Hanföl zieht rasch in die Haut ein und ist für empfindliche, gereizte und zu Entzündungen neigende Haut hervorragend zur Pflege geeignet. Hanföl hemmt Entzündungen, stillt den Juckreiz und beruhigt die Haut.

2. Neurodermitis durch fehlgesteuertes Immunsystem

Auch Defekte in der Aktivität von Immunzellen wurden bei Neurodermitis-Patienten gefunden. Bei einigen Patienten waren diese Abwehrzellen überaktiv, so dass sie Entzündungsprozesse provozierten.

Bei anderen Betroffenen hingegen war die Aktivität der Abwehrzellen stark eingeschränkt, so dass sie Eindringlinge, wie z.B. Pilze, Bakterien, Viren oder andere Schadstoffe, nicht ausreichend vernichten konnten.

Durch die Überaktivität des Immunsystems wird eine enorme Menge an Antikörpern (spezifische Abwehrstoffe) produziert. Hierzu zählt auch das Immunglobulin E (IgE), das überwiegend in der Haut und den Schleimhäuten zu finden ist.

Das IgE bewirkt, dass während einer Immunreaktion Histamin freigesetzt wird. Je mehr IgE gebildet wird umso höher ist die Histaminausschüttung. Ein Übermass an Histamin fördert jedoch Entzündungsprozesse und verursacht einen starken Juckreiz. Das sind exakt jene Symptome, unter denen Neurodermitiker leiden.

Massnahme: Darmsanierung zur Regulierung des Immunsystems

Da etwa 80 Prozent des Immunsystems im Darm lokalisiert sind, sollte grundsätzlich bei einer Fehlfunktion des Immunsystems - ganz gleich, ob es überaktiv oder geschwächt ist - eine Darmreinigung als wichtigste Massnahme angesehen werden.

Mit der intensiven Reinigung des Darms werden viele belastende Schadstoffe über den Stuhl ausgeschieden. Dies führt zu einer enormen Entlastung des Immunsystems und ist ein wesentlicher Schritt in Richtung gesundheitsfördernder Immunfunktion.

Die Darmsanierung hat bei Neurodermitis jedoch noch weitere heilende Eigenschaften. Denn gerade eine im Ungleichgewicht befindliche Darmflora (Dysbakterie) kann eine Neurodermitis triggern.

3. Neurodermitis durch Dysbakterie

Hautprobleme jeder Art stehen IMMER in einem engen Zusammenhang zur Darmsituation. Vielen naturheilkundlich ausgerichteten Ärzten und Therapeuten ist diese Verbindung schon lange bekannt. Daher gilt: Je schlechter das Hautbild ist umso desolater ist auch der Zustand des Darms.

Demzufolge kann bei Neurodermitis-Betroffenen davon ausgegangen werden, dass ihr Darm - insbesondere die Darmflora - ebenso krank ist wie ihre Haut.

Eine erkrankte Darmflora wird als sogenannte Dysbakterie bezeichnet. Der Begriff "Dysbakterie" beschreibt ein Ungleichgewicht zwischen den nützlichen (gesundheitsfördernden) und schädlichen (pathogenen) Darmbakterien. Letztere sind bei der Dysbakterie in einer deutlichen Überzahl vorhanden, während sich die nützlichen Darmbakterien immer weiter zurückziehen.

Sobald sich die pathogenen Bakterien jedoch im Übermass im Darm befinden, verhindern sie eine ordnungsgemäße Verstoffwechslung der aufgenommenen Lebensmittel, so dass auch eine ausreichende Versorgung mit Nähr- und Vitalstoffen nicht mehr gewährleistet ist.

Zudem fördern die pathogenen Bakterien Fäulnisprozesse und Gasbildung im Darm, was zu einem giftigen Darmmilieu führt. Dieses pathogene Milieu belastet das Immunsystems immens und trägt zu seiner Schwächung bei.

Darüber hinaus wird die Darmschleimhaut von den Toxinen und Gasen permanent gereizt. Die guten Darmbakterien, deren Aufgabe u. a. auch der Schutz der Darmschleimhaut ist, sind jedoch nicht in der erforderlichen Menge verfügbar. Dauern diese Reize über einen langen Zeitraum an, können schliesslich zur Schädigung der Darmschleimhaut führen.

Massnahme: Probiotika gegen Dysbakterie

Eine Dysbakterie entwickelt sich in einem kranken Darmmilieu, so dass auch hier - wie schon in der zuvor erklärten Massnahme - die Reinigung des Darms oberste Priorität hat. Gleichzeitig müssen die fehlenden gesundheitsfördernden Darmbakterien in Form einer probiotischen Nahrungsergänzung (Probiotika, wie z. B. Combi Flora zusammen mit Hulup) zugeführt werden.

Auf diese Weise wird das Gleichgewicht der Darmbakterien wieder hergestellt, eine gesunde Darmflora aufgebaut, das Darmmilieu insgesamt wieder normalisiert und das Immunsystem beruhigt.

Alle diese Aspekte wirken sich - gemeinsam mit den übrigen erklärten Massnahmen - unmittelbar und heilend auf die Hautgesundheit auf und sorgen dafür, dass die Neurodermitis nur noch mild verläuft oder ihre Symptome gar ganz verschwinden.

Die Einnahme von Probiotika wirkt jedoch nicht "nur" positiv auf das Hautbild bereits betroffener Neurodermitiker. Sogar Ungeborene profitieren von den Probiotika, denn sie schützen sie vor der Entstehung einer Neurodermitis-Erkrankung.

Das ergab eine Studie mit schwangeren Frauen, die während ihrer Schwangerschaft regelmässig Probiotika als Nahrungsergänzung einnahmen.

4. Neurodermitis durch Darmpilze

Eine Dysbakterie führt auch häufig dazu, dass sich Darmpilze ansiedeln, wie z. B. der Candida albicans. Dieser Pilz produziert Stoffwechselgifte, die die Darmschleimhaut angreifen und schädigen, so dass jetzt auch Pilztoxine in die Blutbahn gelangen können und dort allergische Reaktionen auslösen, die wiederum zu Entzündungen der Haut beitragen.

Massnahme: Darmpilze bekämpfen, Darmflora aufbauen

Ein Candida-albicans-Befall muss nach Diagnosestellung entsprechend behandelt werden. Tipps dazu finden Sie hier: Candida albicans natürlich bekämpfen

Unabhängig von der gewählten Therapie ist jedoch auch hier zusätzlich eine intensive Darmreinigung, in Verbindung mit einem stabilen Aufbau der Darmflora, dringend anzuraten.

5. Neurodermitis durch psychischen Stress

"Die Haut, die Nerven und das Gehirn entstehen in der Embryonalphase des Menschen aus dem gleichen Keimblatt und sind daher sehr eng miteinander verknüpft", so der Hautarzt und Psychotherapeut Prof. Dr. med. Uwe Gieler vom Zentrum für Psychosomatische Medizin der Universität Giessen.

Dies erklärt auch, warum sich psychische Probleme an der Haut ablesen lassen. Dass die Haut den Zustand der Psyche widerspiegelt, wird bei der Neurodermitis ganz besonders deutlich, denn hier reagiert sie auf psychische Belastungen unmittelbar mit einer deutlichen Verstärkung der typischen Symptome.

Eine vielleicht greifbarere Erklärung für den Zusammenhang zwischen einer psychischen Belastung und der prompten Hautreaktion ist folgende: Hautnerven setzen während einer psychischen Stresssituation vermehrt Botenstoffe, sogenannte Neuropeptide, frei. Diese wiederum informieren die Abwehrzellen des Immunsystems, welche daraufhin in verstärkter Aktivität Histamin freisetzen.

Die Auswirkungen einer übermässigen Histaminausschüttung sind Ihnen ja bereits bekannt...

Massnahme: Entspannung gegen Stress

So wie Stress den Hormonhaushalt veranlasst, vermehrt Stresshormone freizusetzen, bewirken angenehme Gefühle eine deutlich reduzierte Ausschüttung dieser Hormone. Statt ihrer werden jetzt jene Botenstoffe freigesetzt, die eine beruhigende und ausgleichende Wirkung auf die Psyche haben.

Eine sanfte Massage oder Streicheleinheiten vom Partner setzen zudem das "Kuschelhormon" Oxytocin frei. Dieses Hormon wirkt dem Stress sofort entgegen und reduziert automatisch das Schmerzempfinden. Diese äusserst angenehme Stressbewältigungsmethode ist eine sehr empfehlenswerte Massnahme.

Weitere Entspannungsmethoden sind Autogenes Training, Tai Chi, Yoga, Progressive Muskelentspannung und vieles mehr. Finden Sie jene Methode, die zu Ihnen passt.

Unabhängig davon sollte jeder Neurodermitiker versuchen, seine individuellen Stressfaktoren im Alltag aufzuspüren und sie bewusst gedanklich so zu verändern, dass er gelassener mit ihnen umgehen kann. Dies bedarf zwar etwas Übung, aber mit der Zeit funktioniert es hervorragend.

Leider kann Stress die Symptome der Neurodermitis ebenso verstärken wie Neurodermitis zu verstärktem Stress führen kann. So schliesst sich u.U. ein Teufelskreis, der die Symptome immer wieder aufflammen lässt.

6. Psychischer Stress durch Neurodermitis

Schon die Tatsache, mit einer chronischen Hauterkrankung geschlagen zu sein, stellt für Betroffene einen grossen Stressfaktor dar.

Hinzu kommt oftmals derschiefer unerträgliche Juckreiz, der zu Schlaf- und Konzentrationsstörungen, Stimmungsschwankungen und allgemeiner Gereiztheit, bis hin zur Aggressivität führen kann.

Hier wird die Wechselwirkung zwischen Psyche und Neurodermitis besonders deutlich, denn einerseits erzeugt die Erkrankung enormen psychischen Stress und andererseits verschlimmert dieser Stress die Symptome der Erkrankung.

Viele Neurodermitiker leiden vor allem unter der sichtbaren Hautveränderung. Die entzündeten Hautstellen und selbst zugeführte Kratzwunden nagen so sehr an ihrem Selbstbewusstsein, dass sich mit der Zeit sogar ihre Persönlichkeit verändern kann.

Sie fühlen sich unattraktiv und meiden dadurch häufig ganz selbstverständliche Körperkontakte, wie Händeschütteln, Umarmungen oder Begrüssungsküsse. Sie grenzen sich bewusst aus und werden so zum Aussenseiter. Nicht selten verfallen Neurodermitiker in Depressionen.

In dieser Situation herrscht schliesslich ein psychischer Dauerstress, der sich dann in einem ebenso beständig schlechten Hautbild widerspiegelt.

Massnahme: Hautschäden begrenzen, Juckreiz lindern

Damit die Haut durch das ständige Kratzen nicht noch mehr geschädigt wird, sollten Alternativen zur Juckreizlinderung ausgetestet werden. So ist eine gute Kühlung der Haut, etwa durch fliessend kaltes Wasser, das Auflegen von kalten Waschlappen oder Kühlpackungen aus dem Eisfach ebenso zu empfehlen wie das Einreiben mit kühlenden Salben.

Ist es dennoch nicht möglich, auf das Kratzen zu verzichten, sollte zumindest nicht mit den Nägeln, sondern mit der flachen Hand oder den Knöcheln "gekratzt" werden.

Auch ein sogenanntes Kratzklötzchen kann - vor allem bei Kindern - sehr hilfreich sein. Hierbei handelt es sich um ein mit Waschleder bezogenes Holzklötzchen, das man selbst herstellen kann.

Zudem können die o. g. Entspannungstechniken helfen, vorhandenen Stress abzubauen.

Neurodermitis-Patienten, die psychisch sehr stark belastet sind, sollten unbedingt psychologische Hilfe in Anspruch nehmen. Bei etwa 20 Prozent der Betroffenen ist eine Psychotherapie unumgänglich. Das ergab eine Studie, die der bereits oben erwähnte Prof. Dr. med. Uwe Gieler schon im Jahr 1990 durchführte.

7. Falsche Ernährung fördert Neurodermitis

Chronische Krankheiten, gleich welcher Art, werden von einer ungünstigen Ernährung natürlich noch weiter gefördert.

So fehlen der üblichen Ernährungsweise oft gerade jene wichtigen Mikronähr- und Vitalstoffe, die der neurodermitisgestresste Körper besonders dringend bräuchte. Gleichzeitig belastet eine Nahrung mit stark verarbeiteten Lebensmitteln den Organismus noch zusätzlich, so dass er zur Bekämpfung der Krankheit immer weniger Kraft hat.

Bei Neurodermitis beginnt die gesunde Ernährungsweise mit einer ausreichenden Flüssigkeitszufuhr. Gemeint ist hier vor allem das Trinken von reinem, stillem Wasser idealerweise aus mineralischen Tiefquellen oder aus einem hochwertigen Wasserfilter.

Etwa 2 bis 2,5 Liter täglich (oder 30 ml pro Kilogramm Körpergewicht) sind erforderlich, damit die ausgetrockneten Hautzellen ausreichend versorgt werden und der Körper eingelagerte Schadstoffe - inklusive der entzündungsfördernden Toxine - über den Urin ausscheiden kann.

Als zusätzliche Getränke eignen sich besonders entzündungshemmende Tees, wie z.B. Ingwertee, Brennnesseltee, Lapachotee oder Oolong Tee.

Studie mit Oolong Tee bei Neurodermitis

Der Oolong Tee hat nachweislich einen positiven Einfluss auf die Regeneration der Haut von Neurodermitikern. Das konnte in einer wissenschaftlichen Studie an der japanischen Shiga Universität in Otsu eindeutig belegt werden.

An dieser Studie nahmen 121 Neurodermitis-Patienten teil. Sie tranken jeden Tag 1 Liter Oolong Tee, der auf 3 tägliche Dosen aufgeteilt wurde. Nach einem Monat hatten sich bei 63 Prozent der Patienten die Symptome der Neurodermitis deutlich verbessert.

Massnahme: Optimale Ernährung bei Neurodermitis

Generell ist für Neurodermitiker eine vitalstoffreiche und basenüberschüssige Ernährungsweise anzuraten. Aufgrund der unerlässlichen Schadstoffminimierung sollten die verwendeten Lebensmittel frei von Pestiziden sein und daher weitestgehend aus kontrolliert biologischem Anbau stammen.

Wir empfehlen zudem entzündungshemmende Lebensmittel, wie z.B. Spinat, Mangold, Brokkoli, rohes Sauerkraut, Blaubeeren, Mandeln, Kürbiskerne sowie frischer Kräuter regelmässig in den Speiseplan zu integrieren.

Neurodermitis wird häufig von einer Nahrungsmittelallergie begleitet. Reagiert der Körper unmittelbar nach der Nahrungsaufnahme mit entsprechenden Symptomen, kann der Betroffene schnell das Allergen erkennen.

Es gibt jedoch auch Allergien, die eine deutlich zeitversetzte Reaktion auslösen. Dadurch wird es nahezu unmöglich, die allergische Reaktion mit der Aufnahme eines bestimmten Nahrungsmittels in Verbindung zu bringen.

Aus diesem Grund sollten Neurodermitiker Lebensmittel, die bekanntermassen ein stark allergisches Potential aufweisen, generell meiden.

Hierzu zählen in erster Linie glutenhaltige Getreide und Kuhmilch sowie alle daraus hergestellten Produkte (ausser Butter). Auch fruchtsäurereiche Obstsorten, wie z.B. Zitrusfrüchte oder saure Äpfel verschlimmern bei einigen Neurodermitikern die Symptome deutlich.

8. Falsche Hautpflege kann Neurodermitis fördern

Herkömmliche Hautpflegeprodukte enthalten eine Menge Chemikalien, die die ohnehin empfindliche und gereizte Haut noch weiter schädigen können.

Daher ist die natürliche Hautpflege bei Neurodermitis das A und O.

Massnahme: Die richtige Hautpflege bei Neurodermitis

Bei der Hautreinigung ist darauf zu achten, dass weder Seifen noch Schaumbäder verwendet werden, denn beides trocknet die Haut zusätzlich aus. Stattdessen eignen sich milde, basische Duschlotionen, die die Rückfettung der Haut aktivieren. Auch Ölbäder sind sehr gut verträglich.

Nach der Dusche oder dem Bad muss die Haut sorgfältig mit regenerierenden Substanzen gepflegt werden; und zwar auch in beschwerdefreien Phasen.

Natürlich ist stets zu beachten, dass die verwendeten Hautpflegeprodukte frei von chemischen Substanzen sind und den besonderen Bedürfnissen einer Neurodermitis-Haut entsprechen. So kann die Haut optimal mit Nährstoffen versorgt werden und schnellstmöglich regenerieren.

Die Hautpflege sollte zwei Mal täglich auf den ganzen Körper - bei Bedarf auch im Gesicht - aufgetragen werden. In akuten Krankheitsstadien ist die Pflege der Haut weitaus öfter erforderlich. So sollten die betroffenen Hautbereiche etwa alle zwei Stunden gecremt werden.

Nachstehend möchten wir eine besondere Hautpflege vorstellen: Das ozonisierte Olivenöl. Von dieser speziellen Pflege profitiert jede Problemhaut; im Besonderen jedoch die Neurodermitis-Haut.

Ozonisiertes Olivenöl bei Neurodermitis

Es ist weitgehend bekannt, dass jedem Hautproblem eine Übersäuerung des Körpers zugrunde liegt. Eher unbekannt ist hingegen die Tatsache, dass übersäuertes Gewebe zwangsläufig auch einen chronischen Sauerstoffmangel mit sich bringt.

Dieser Mangel entsteht durch die übersäuerungsbedingte Durchblutungsstörung des Hautgewebes. Er hat zur Folge, dass die Wundheilung sowie die allgemeine Regeneration der Haut massiv behindert werden.

Das ozonisierte Olivenöl kann diesen Mangel ausgleichen, denn es enthält einen stabilen und aussergewöhnlich hohen Sauerstoffgehalt. Durch die niedrige Oberflächenspannung des Öls ist es in der Lage, bis in die tieferen Hautschichten vorzudringen und dort die Hautzellen mit Sauerstoff zu versorgen.

Das ozonisierte Olivenöl wird in der Unterhaut sowie im Bindegewebe abgebaut und kann daher genau dort, wo der grösste Sauerstoffmangel herrscht, diesen freisetzen. Infolgedessen reguliert sich die Zellatmung und die Gewebeübersäuerung wird abgebaut. Dieser Umkehrprozess beschleunigt die Heilung der Neurodermitis-Haut deutlich.

Das ozonisierte Olivenöl liefert darüber hinaus natürlich sämtliche Pflegeeigenschaften und kosmetischen Effekte, die seit langem von erstklassigen Olivenölen bekannt sind. Ein solch hochwertiges Öl erhöht die Elastizität der Haut, verringert die Porengrösse ebenso wie die Faltentiefe, beruhigt gereizte Haut und macht sehr trockene Haut bei regelmässiger Anwendung wieder samtweich.

In der ozonisierten Form hat Olivenöl zudem stark antimikrobielle Eigenschaften, mit deren Hilfe Bakterien, Pilze oder andere Mikroben rasch beseitigt werden können.

Gerade im Hinblick auf die entzündungsbereite und extrem schlecht heilende Haut eines Neurodermitikers stellt das ozonisierte Olivenöl für Betroffene DIE optimale Hautpflege dar.

Kolloidales Silber bei Neurodermitis

Auch kolloidales Silber kann bei Neurodermitis hilfreich sein - und zwar besonders bei offenen Hautstellen.

Besprühen Sie dazu wunde Hautstellen mit kolloidalem Silberwasser und lassen dieses auf der Haut trocknen. Anschliessend cremen Sie den ganzen Körper, inklusive der Wundbereiche, mit dem ozonisierten Olivenöl ein.

Die Kombination von ozonisiertem Olivenöl mit kolloidalem Silber beschleunigt den Wundheilungsprozess enorm.

Vitamin B-Komplex bei Neurodermitis

Der sogenannte Vitamin B-Komplex besteht aus insgesamt acht B-Vitaminen, die in vielerlei Hinsicht zu einem gut funktionierenden Organismus beitragen. So sind sie u.a. für die Blutbildung und die Immunabwehr ebenso unverzichtbar wie für das Nervensystem und den Hautstoffwechsel.

Zum Vitamin B-Komplex zählen die Vitamine B1 (Thiamin), B2(Riboflavin), B3 (Niacin), B5 (Pantothensäure), B6 (Pyridoxin), B7 (Biotin), B9 (Folsäure) sowie B12 (Cobalamin).

Insbesondere die Vitamine B3, B5 und B7 unterstützen die Regenerationsfähigkeit der Haut und können speziell für Menschen mit Hauterkrankungen, wie z.B. Neurodermitis, eine wertvolle Hilfe darstellen.

Bei dieser Erkrankung benötigt jedoch nicht nur die Haut sondern auch das Nervensystem effektive Unterstützung. Und genau hier zeigen alle anderen B-Vitamine eine ausgezeichnete Wirkung. Nicht zufällig werden die B-Vitamine allgemein als Nervenvitamine bezeichnet.

Das Vitamin B12 spielt in diesem Zusammenhang eine übergeordnete Rolle. Einerseits beschleunigt es die Regenerationsfähigkeit der Nerven und andererseits hat es eine positive Wirkung auf bestimmte Botenstoffe, sogenannte Neurotransmitter, die unsere Stimmung massgeblich beeinflussen.

Die Einnahme eines guten Vitamin B-Komplexes ist als Nahrungsergänzung bei Neurodermitikern daher generell sehr empfehlenswert.

Vitamin D bei Neurodermitis

Häufig ergeben Blutuntersuchungen bei Neurodermitis-Patienten einen deutlichen Vitamin D-Mangel. Dies bestätigen zahlreiche wissenschaftliche Studien, in denen auch die Auswirkungen einer entsprechenden Vitamin D-Substitution beschrieben werden.

So zum Beispiel eine ägyptische Studie aus dem Jahr 2013, an der 59 Kinder im Alter von 2 bis 12 Jahren teilnahmen. 29 der teilnehmenden Probanden waren Neurodermitiker. Im Vergleich zu den 30 Kindern aus der Kontrollgruppe hatten die Neurodermitis-Kinder alle einen deutlich niedrigeren Vitamin D-Spiegel.

Zudem konnte festgestellt werden, dass die Vitamin-D-Spiegel bei einer milden Verlaufsform der Neurodermitis signifikant höher waren als bei mittleren oder schweren Fällen.

Dies ist ein eindeutiger Hinweis darauf, dass ein Vitamin-D-Mangel mit dem Schweregrad der Neurodermitis korreliert.

Auch eine aktuelle koreanische Studie (Oktober 2014), die im Journal of Pediatrics veröffentlicht wurde, bezieht sich auf den Zusammenhang zwischen Neurodermitis und einem Vitamin D-Mangel.

Die Studie zeigte an 226 Kindern mit Nahrungsmittelallergie oder Neurodermitis, dass ein Vitamin-D-Mangel sowohl die Neurodermitis verstärkt als auch das Risiko erhöht, eine Nahrungsmittelallergie zu entwickeln.

Dies erklärt, warum Neurodermitis häufig von einer Nahrungsmittelallergie begleitet wird.

Eine polnische Studie der *Medical University of Warsaw*, Polen von 2013 untersuchte die Auswirkungen von Vitamin D auf die Symptome der Neurodermitis. Die Studie wurde mit 143 Probanden durchgeführt, von denen 95 Neurodermitis-Patienten waren und 48 Personen zur Kontrollgruppe zählten. Die Wissenschaftler kamen dabei zu folgendem Ergebnis:

Eine regelmässige Einnahme von Vitamin D als Nahrungsergänzung kann die Krankheitssymptome der Neurodermitis deutlich verbessern. Ausserdem wurde Vitamin D als sichere und gut verträgliche Therapieform angesehen.

Eine Studie der University of California untersuchte den Zusammenhang zwischen einem Vitamin D-Mangel und den häufig auftretenden bakteriellen Hautinfektionen bei Neurodermitikern. An dieser Studie nahmen 14 Neurodermitis-Patienten und weitere 14 Kontrollpersonen teil. Zu Beginn und nach Beendigung der Studie wurde den Probanden Hautgewebe zur mikroskopischen Untersuchung entnommen. Während des Studienverlaufs erhielten allen Probanden über einen Zeitraum von 21 Tagen eine tägliche Dosis von 4000 IE Vitamin D.

Die Studie konnte nachweisen, dass die tägliche Vitamin D-Einnahme zu einem eklatanten Anstieg der Cathelicidin*-Produktion in der Haut der Neurodermitis-Patienten führt. Bei den gesunden Probanden konnte ebenfalls ein leichter Anstieg der Cathelicidin-Produktion beobachtet werden. **Cathelicidine sind antimicrobielle Eiweissmoleküle, die die Haut vor Infektionen schützen. Die Bildung dieser wichtigen Moleküle ist bei Neurodermitikern stark vermindert.*

Weitere Informationen zum Thema Neurodermitis und Vitamin D finden Sie [hier](#).

Abschliessend

Wie Sie unserem Beitrag entnehmen konnten, handelt es sich bei der Neurodermitis um ein äusserst komplexes Geschehen. Doch trotz dieser Komplexität haben Sie als Betroffene(r) viele Möglichkeiten, aktiv an der Wiederherstellung Ihrer Gesundheit teilzuhaben.

Wenn Sie die von uns empfohlenen Massnahmen umsetzen, werden Sie sich schon bald wieder "pudel-wohl" in Ihrer Haut fühlen.

Dennoch möchten wir Sie noch einmal darauf hinweisen, dass die reine Veranlagung zur Neurodermitis im Erwachsenenalter immer bestehen bleibt.

Aus diesem Grund sollten Sie stets - also auch dann, wenn Ihr Hautbild keine Krankheitszeichen aufweist - die Auslösefaktoren Ihrer Neurodermitis weitestgehend meiden und generell auf eine gesunde Ernährungsweise und eine natürliche Hautpflege grössten Wert legen.

Quellen

- Baek JH et al., "The Link between Serum Vitamin D Level, Sensitization to Food Allergens, and the Severity of Atopic Dermatitis in Infancy.", *Journal of Pediatrics*, Oktober 2014, (Die Verbindung zwischen Serum-Vitamin-D-Spiegel, Empfänglichkeit für Nahrungsmittelallergene und dem Schweregrad der Neurodermitis in der Kindheit)
- Samochocki Z et al., Vitamin D effects in atopic dermatitis., *Journal of the American Academy of Dermatology*, August 2013, (Auswirkungen von Vitamin D auf Neurodermitis)
- El Taieb MA et al., "Assessment of serum 25-hydroxyvitamin d levels in children with atopic dermatitis: correlation with SCORAD index.", *Dermatitis*, November 2013, (Analyse der Vitamin-D-Spiegel von Kindern mit Neurodermitis: Korrelation mit dem SCORAD Index)
- C.A. Akdis et al., Diagnosis and treatment of atopic dermatitis in children and adults: European Academy of Allergology and Clinical Immunology/American Academy of Allergy, Asthma and Immunology/PRACTALL Consensus Report, *Allergy*, August 2006, (Diagnose und Behandlung von atopischer Dermatitis bei Kindern und Erwachsenen: Europäische Akademie für Allergologie und Klinische Immunologie/Amerikanische Akademie für Allergie, Asthma und Immunologie/PRACTALL Konsensus-Bericht)
- Werfel T et al., "Role of food allergy in atopic dermatitis.", *Current Opinion in Allergy and Clinical Immunology*, Oktober 2004, (Die Rolle von Lebensmitteln bei atopischer Dermatitis)
- Dr. Dhan Prakash et al., "Phytochemicals of nutraceutical importance: do they defend against diseases?", *Phytochemicals of Nutraceutical Importance*, Februar 2014, (Phytochemikalien von nutrazeutischer Bedeutung: Bekämpfen sie Krankheiten?)
- Claudio Pelucchi et al. "Probiotics supplementation during pregnancy or infancy for the prevention of atopic dermatitis: a meta-analysis.", *Epidemiology*, Mai 2012, (Probiotika-Supplementierung während Schwangerschaft und Kleinkindalter zur Vorbeugung atopischer Dermatitis: Meta-Analyse)
- Rosenfeldt V et al., "Effect of probiotic lactobacillus strains in children with atopic dermatitis.", *Current Allergy and Asthma Reports*, Februar 2003, (Wirkung probiotischer Laktobazillus-Stämme bei Kindern mit atopischer Dermatitis)
- K. Thestrup-Pedersen et al., "Treatment principles of atopic dermatitis.", *Journal of the European Academy of Dermatology and Venereology*, Januar 2002 (Behandlungsprinzipien atopischer Dermatitis)
- Erika Isolauriet al., "Dietary modification of atopic disease: Use of probiotics in the prevention of atopic dermatitis.", *Current Allergy and Asthma Reports*, 2004, (Ernährungsmodifikation bei atopischer Dermatitis: Verwendung von Probiotika zur Prävention atopischer Dermatitis)
- Mirva Viljanen et al., "Induction of inflammation as a possible mechanism of probiotic effect in atopic eczema/dermatitis syndrome.", *Journal of Allergy and Clinical Immunology*, Juni 2005, (Entzündungsinduktion als möglicher Mechanismus des Effekts von Probiotika bei atopischem Ekzem/Dermatitis-Syndrom)
- Stephanie Weston et al., "Effects of probiotics on atopic dermatitis: a randomised

- controlled trial.", Archives of Disease in Childhood, September 2005, (Auswirkungen von Probiotika auf atopische Dermatitis: randomisierte Kontrollstudie)
- Yavuz Yeşilova et al., "Effect of probiotics on the treatment of children with atopic dermatitis.", Annals of Dermatology, Mai 2012, (Auswirkung von Probiotika bei der Behandlung von Kindern mit atopischer Dermatitis)
 - Yuri T Jadotte et al. "Complementary and alternative medicine treatments for atopic eczema.", The Cochrane Library, Januar 2014, (Komplementäre und alternative medizinische Behandlungen für atopische Dermatitis)
 - Juliane Reuter et al., "Which plant for which skin disease? Part 1: Atopic dermatitis, psoriasis, acne, condyloma and herpes simplex.", Journal der Deutschen Dermatologischen Gesellschaft, Oktober 2010, (Welche Pflanze für welche Hauterkrankung? Teil 1: Atopische Dermatitis, Psoriasis, Akne, Kondylom und Herpes simplex)
 - Masami Uehara et al., "A trial of oolong tea in the management of recalcitrant atopic dermatitis.", Archives of Dermatology, Januar 2001, (Studie über Oolong-Tee bei der Behandlung hartnäckiger atopischer Dermatitis)
 - Andreassi M., et al., "Efficacy of gamma-linolenic acid in the treatment of patients with atopic dermatitis.", The Journal of International Medical Research, 1997, (Effizienz von Gamma-Linolensäure in der Behandlung von Patienten mit atopischer Dermatitis)
 - Fiocchi A et al., "The efficacy and safety of gamma-linolenic acid in the treatment of infantile atopic dermatitis., The Journal of International Medical Research, 1994, (Effizienz und Sicherheit von Gamma-Linolensäure in der Behandlung von kindlicher atopischer Dermatitis)
 - Biagi PL et al., "The effect of gamma-linolenic acid on clinical status, red cell fatty acid composition and membrane microviscosity in infants with atopic dermatitis.", Drugs Under Experimental and Clinical Research, 1994, (Die Auswirkung von Gamma-Linolensäure auf klinischen Status, Fettsäurenkomposition der roten Zellen und Membranmikroviskosität bei Kindern mit atopischer Dermatitis)
 - Marco Harari et al., "Climatotherapy of atopic dermatitis at the Dead Sea: demographic evaluation and cost-effectiveness.", International Journal of Dermatology, Januar 2000, (Klimatherapie bei atopischer Dermatitis am Toten Meer: demografische Evaluation und Kosten-Effektivität)
 - Morteza Amestehani et al., "Vitamin D supplementation in the treatment of atopic dermatitis: a clinical trial study.", Journal of Drugs in Dermatology, 2012, (Vitamin-D-Supplementierung zur Behandlung atopischer Dermatitis: klinische Versuchsstudie)
 - Tissa R. Hata et al., "Administration of oral vitamin D induces cathelicidin production in atopic individuals.", The Journal of Allergy and Clinical Immunology, Oktober 2008, (Verschreibung von oralem Vitamin-D induziert Cathelicidin-Produktion bei atopischen Patienten)
 - Daniel A. Searing et al., "Vitamin D in atopic dermatitis, asthma and allergic diseases.", Immunology and Allergy Clinics of North America, August 2010, (Vitamin-D bei atopischer Dermatitis, Asthma und allergischen Erkrankungen)
 - Hywel C. Williams et al., "Atopic dermatitis.", New England Journal of Medicine, Juni 2005,

(Atopische Dermatitis)

- S. William Simon et al., "Vitamin B12 therapy in allergy and chronic dermatoses.", The Journal of Allergy , 1951, (Vitamin-B12-Therapie bei allergischen und chronischen Dermatosen)

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/neurodermitis.html>