

Natur heilt



Natur heilt - Ihr Fachmagazin für Prävention, Gesundheit und Energetik auf Radio Leinehertz 106einhalb.

In der monatlichen Radiosendung geben die Heilpraktikerinnen Yvonne Scholz, Carmen Karwehl und Sonja Kohn, sowie die Gesundheitspraktikerin Tina Böhm Tipps zur Selbsthilfe und Aufklärung rund um das Thema Naturheilkunde und Gesundheitsvorsorge. Am 26. März 2012 ging es um das Thema »Neurodermitis«. Das Team von »Natur heilt« hat uns seine Beiträge zur Veröffentlichung im *Hautfreund* zur Verfügung gestellt. Herzlichen Dank!

Beitrag von Carmen Karwehl:

... Unsere Haut ist sowohl ein Grenzorgan, als auch ein Beziehungsorgan ...

Schon auf den ersten Blick ist deutlich, dass unsere Haut die Grenze zwischen unserem Körper und der Welt ist. Doch unsere Haut schützt auch unser Innerstes. Dadurch können wir uns abgrenzen und ein eigenständiges Individuum sein. Ohne unsere Haut würden wir uns vermutlich einfach im Universum auflösen. Genauso wie unsere Haut uns hilft uns abzugrenzen, verbindet sie uns. Durch unsere Haut können wir in Kontakt treten und Beziehung aufbauen. Unsere Haut verbindet uns mit

unserer Umwelt und mit den Menschen, die wir lieben.

Warum ist das so?

... Das ist so, weil wir Menschen beides können und beides brauchen ...

Wir brauchen die Abgrenzung, um uns als Einzelwesen wahrzunehmen und wir brauchen Beziehungen, um uns wohl zu fühlen. Um das noch besser zu verdeutlichen, beginne ich noch einmal am Anfang: Beim Embryo vermittelt die Haut Schutz, Wärme und Geborgenheit. Während der Schwangerschaft und die erste Zeit danach, ist der Mensch noch ganz eng verbunden. Die Entwicklung zu einem selbständigen Wesen beginnt erst. Den ersten Kontakt

mit der Welt erfährt der Säugling über die Haut. Durch den Tastsinn, der ja zu Haut gehört, lernt das Baby seine eigenen Grenzen kennen. Gleichzeitig lernt das Baby »tastend« wo seine eigenen Grenzen enden und wo die Welt anfängt. Trotzdem bleibt das Baby weiterhin sicher mit der Mutter verbunden. In dieser Zeit ist der Hautkontakt ganz besonders wichtig. Nur wenn der Schutz und die Geborgenheit und die Wärme, die das Baby aus dem Mutterleib kennt weiter besteht – (sicher anders aber konstant) – kann es sich in die Welt hinaus wagen. Der heranwachsende Mensch, das Baby braucht den Schutz und die Geborgenheit, um die Welt zu entdecken und um Beziehungen aufzubauen.

Was passiert bei Hautkrankheiten wie Neurodermitis? Was passiert wenn die »Hautgrenze« defekt ist?

... Dann fehlt der Schutz und die Geborgenheit. Das macht empfindlicher, verletzlicher, angreifbarer, unsicher, ... dann wagt man es nicht so leicht, in Beziehung zu treten, aus Angst vor Verletzungen ...

Wenn ich mich in meiner Haut wohl fühle, bin ich selbstbewusst, kann sicher in die Welt hinausgehen und kann aus dieser Sicherheit heraus Beziehungen eingehen. Frei von Angst. >>>

Fazit:

Bei Hautproblemen ist es – zusätzlich zu allen anderen Maßnahmen – wichtig, sich seiner »Grenzen« bewusst zu sein. Die folgenden Fragen können Klarheit bringen:

- Bin ich in der Lage mich abzugrenzen?
- Weiß ich wo meine Grenzen sind?
- Achte ich meine Grenzen?
- Achten andere Menschen meine Grenzen?
- Was hilft mir meine Grenzen wieder zu stabilisieren?
- Was gibt mir Sicherheit?

Es würde unseren Rahmen sprengen, diese Fragen hier weiter zu beantworten. Sie sind eher als Denkanstoß gedacht. Ich möchte nur noch einen oft übersehenen Hinweis geben: Das Eincremen hat neben der physiologischen Wirkung noch die symbolische Wirkung: durch den Hautkontakt heile und stabilisiere ich meine Grenzen. Wenn wir das mit mehr Bewusstsein tun, verstärken wir diesen Effekt.

Anmerkung: Aus der Hirnforschung wissen wir, dass Babys die viel Hautkontakt erfahren haben, mehr neuronale Verknüpfungen im Gehirn aufbauen.

Buchtipps:

Unsere Haut: Spiegel der Seele, Verbindung zur Welt von Gion Condrau und Heinrich Schipperges

Beitrag von Sonja Kohn:

Was ist Neurodermitis?

Neurodermitis ist eine genetisch bedingte Hauterkrankung, die gekennzeichnet ist durch quälenden Juckreiz, trockene Haut und Entzündungen. Ursächlich ist ein sogenannter Hautbarriere-Defekt, der dafür sorgt, dass die Haut ihre Schutzfunktion nicht selbständig aufrecht erhalten kann.

Das kann unter Umständen gefährlich werden. Erreger, die hautgesunden Personen nichts ausmachen können, wenn die Haut nicht regelmäßig eingecremt wird, ungehindert in den Körper eindringen und dort schwere Infektionen verursachen. Doch das ist nicht das einzige Problem. Denn auch potentielle Allergene haben es mitunter leicht, sich einen Weg in den Körper des Betroffenen zu bahnen und ihm das Leben

schwer zu machen. Warum die Haut von Neurodermitikern genetisch verändert ist, ist noch weitgehend ungeklärt.

Vermutlich sind es jedoch unsere Umweltbedingungen und unsere moderne Lebensweise, die unsere Gene haben mutieren lassen. Der Stress tut sein übriges. Was dann zuerst da war, ob die Henne oder das Ei, ist dabei unerheblich. Fest steht, dass Neurodermitiker in ihrer Lebensqualität extrem eingeschränkt sind und auch unter Folgestörungen wie Schlafentzug und Arbeitseinschränkung zu leiden haben.

Eine gute Hautpflege – und da sind Schul- und Komplementärmedizin sich einig – ist das A und O in der Neurodermitistherapie. Wie diese dann durchgeführt wird, da existieren unterschiedliche Meinungen. Wichtig ist es, die Haut sowohl von »innen« als auch von »außen« zu nähren und zu »entlasten«, sowie eine allgemein gesundheitsförderliche Lebensweise.

Häufigste präventive Maßnahme ist, bestimmte Auslösefaktoren zu meiden. Denn diese sind im Gegensatz zu den Ursachen häufig bekannt.

Leider müssen Neurodermitiker auf viele Dinge verzichten, die für andere selbstverständlich sind.

Mögliche Auslöser von Allergien:

- Nahrungsmittel/Nahrungsmittel-zusatzstoffe
- Pollen, jeglicher Art
- Tierhaare/Federn
- Schimmelpilze
- Latex
- Formaldehyd, PC
- und so weiter

Neben den herkömmlichen Auslösefaktoren, werden in der Naturheilkunde Störungen des Darms und der Entgiftung diskutiert.

Manche Therapeuten empfehlen den Betroffenen pauschal, komplett auf das Eincremen zu verzichten, damit die Haut lernt sich selbst zu regulieren.

Hier gilt es unbedingt zu differenzieren zwischen

- a) leichter beziehungsweise schwach ausgeprägter Neurodermitis, die auch schwerdefreie Phasen kennt und
- b) der schweren, chronischen Neurodermitis, bei der es keine erscheinungsfreien Intervalle gibt, allenfalls augenscheinlich »läsionsfreie« Hautbereiche.



Im Vordergrund der Neurodermitistherapie sollte unbedingt die Linderung des Juckreizes stehen. Viele Betroffene kratzen sich häufig blutig und das tut dann im Anschluss daran unheimlich weh.

Eine Möglichkeit, sich bei Juckreiz selbst zu helfen, ist die Akupressur. Wenn Sie wissen wollen, wie und wo Sie drücken müssen, um Ihren Juckreiz-Kratz-Zyklus zu durchbrechen, dann schauen Sie einfach auf die Seite *Hautsache – das Hautportal für Neurodermitis, Rosazea, Vitiligo und gesunde Haut* vorbei. Hier finden Sie eine gut verständliche Einführung in die Akupressur und eine detaillierte Beschreibung der Akupunkturpunkte: <http://bit.ly/hf-0212-3>

Mehr Informationen zur Selbsthilfe und dem aktuellen Gerichtsurteil für Neurodermitiker, finden Sie im Internet unter der Adresse www.neurodermitis-bund.de

Beitrag von Tina Böhm:

Wie ich von Sonja gelernt habe, gibt es verschiedene Formen von Neurodermitis. Als Gesundheitspraktikerin interessieren mich nicht die Symptome oder die Ursache der Krankheit. Vielmehr interessiert mich:

- Was kann ich für ihr/sein Wohlbefinden tun?
- Was braucht er/sie in seiner/ihrer momentanen Situation?
- Wie sieht es im Inneren aus? Gibt es hier Ressourcen, die das Wohlbefinden und die Lebensqualität steigern können?

In diesem Falle würde ich über Wahrnehmungsebene gehen und zwar über die Geruchswahrnehmung. Da jeder Mensch eine individuelle Person ist, kann man keinen pauschalen Tipp geben. Es muss in jedem, einzelnen Fall geguckt werden. >>>

Im Gespräch mit einigen Aromakolleginnen aus dem Bereich Aromatherapie und Aromapflege, habe ich einige Erfahrungsberichte bekommen. An dieser Stelle einen herzlichen Dank an Silja Thiemann, Sabrina Herber-Schmieden, Eliane Zimmermann, Sabine Nachbauer und Volkmar Heitmann. Einige haben gute Erfahrungen mit Hydrolaten gemacht. Hydrolat ist ein Nebenprodukt, das bei der Wasserdampfdestillation zur Gewinnung von ätherischen Ölen produziert wird. Das Hydrolat enthält circa drei Prozent ätherisches Öl und ist daher gut verträglich. Hier wurden von den Fachleuten unter anderem Karotensamen, römische Kamille und Rosenhydrolat empfohlen.

Die Rose hat mich auch bei weiteren Recherchen begleitet. So habe ich ein Creme-Rezept aus meinen alten Tagen im Gesundheitsladen in Berlin – Spandau wieder gefunden. Es basiert auf einer Erfahrung von meiner Lehrmeisterin und Heilpraktikerin Birgit Zart aus Tremmen/Brandenburg. Die Creme setzt sich aus Olivenöl, Sheabutter und Rosenhydrolat zusammen. Olivenöl hat eine zellregenerierende und entzündungshemmende Wirkung. Sheabutter hält die Haut schön geschmeidig und Rosenhydrolat wirkt dem Juckreiz entgegen und beruhigt die Haut. Zum Abschluss möchte ich Ihnen den psychologischen und aromakulturellen Aspekt der Damaszener Rose vorstellen. Wie immer in Form meines philosophischen Wortspiels:

Düster zieht sich mein Selbstbild zurück
Armut der Liebe öffnet mir die Tür
Mich umgibt eine selbstzweifelnde Kälte
Aus der Ferne schäme ich mich meines
Anblickes
Spiegelbilder bringen das Herz zum
zerspringen
Zweifellos fühle ich meine Hässlichkeit
Ein heller Strahl trifft mich wie
glitzerndes Gold
Nimmst mich mit zum rauschenden
Liebestanz
Eingehüllt in Deiner anmutigen
Unberührtheit
Reichst Du mir den Luxus meiner Seele
Rufst mich mit Deiner majestätischen
Stimme
Ohnmächtig schaue ich in meinen
Spiegel
Sicher zeigt sich mir meine innere
Schönheit -
Ehrfürchtig verneige ich mich vor Dir!



Weitere Informationen finden Sie auch unter:

<http://bit.ly/hf-0212-4>

Buchtipp:

Ich möchte Ihnen ein Buch ans Herz legen, das sich dem Thema Neurodermitis in einer ausführlichen Art und Weise gewidmet hat. Es erklärt sehr gut den Unterschied zwischen Schulmedizin und Naturheilkunde. Das Buch ist besonders an Eltern gerichtet.

Der Kinderarzt Dr. Christian Lucae beantwortet in dem Buch über 100 Fragen, die ihm seit Jahren tagtäglich in der Praxis gestellt werden. Unter anderem werden auch Themen wie Stillen und Beikost, Vorsorge, Impfungen und Kinderkrankheiten, Infekte und Unfälle, Heuschnupfen und ADHS, Verletzungen und Unfälle vorgestellt.

Es bietet eine Orientierung und zeigt Möglichkeiten, aber auch Grenzen der Selbsthilfe in der Kinderheilkunde auf.

*Das Buch heißt: »Die häufigsten Fragen an den Kinderarzt von Dr. Christian Lucae«
Herausgeber ist Natur und Medizin e. V., eine Fördergemeinschaft der Karl und Veronica Carstens-Stiftung.
Siehe auch www.naturundmedizin.de*

www.dnb-ev.de/infoshop
Infos per Mausclick

Beitrag von Yvonne Scholz:

Eine völlig andere Herangehensweise an das Thema Neurodermitis stelle ich Ihnen jetzt vor: es geht um die Reinkarnationstherapie.

Vielleicht kennen das einige aus dem Fernsehen – da werden Personen in eine Tiefenentspannung versetzt und erinnern sich dann an ihre vorherigen Leben, die sie detailgetreu wiedergeben können.

Die Reinkarnationstherapie kann aber noch mehr als fernsehwirksam zu sein – sie kann Körpererfahrungen aus früheren Leben aufdecken, diese dort ver-/bearbeiten, so dass der Patient sie in diesem Leben loslassen kann.

Als Beispiel möchte ich Ihnen die Geschichte von dem Jungen Michael erzählen. Michael leidet unter Neurodermitis und Asthma.

Er wird von der erfahrenen Diplom-Psychologin Erika Isolde Schäfer behutsam und mit viel Geschick in sein vorheriges Leben versetzt.

Hier findet sich Michael als Kampffliegerpilot im 2. Weltkrieg wieder.

Seine Maschine wird abgeschossen und er erfährt kurz vor seinem Tod das Gefühl von Ersticken, durch den aufsteigenden Qualm, das uns an das Asthma erinnert, und eine raue, zerstörte Haut, durch die Verbrennungen, die uns an die Neurodermitis in seinem heutigen Leben denken lässt.

Gemeinsam mit der Psychologin werden diese Erfahrungen bearbeitet, so dass Michael das Leid bei dem Kampffliegerpilot belassen kann und in seinem aktuellen Leben frei von Asthma und Neurodermitis sein darf.

Vielleicht denken sich jetzt einige: das ist doch alles Quatsch!

Hier lasse ich gerne das Zitat von Maria von Ebner-Eschenbach einfließen: *Die verstehen sehr wenig, die nur verstehen, was sich erklären lässt.*

Die Geschichte von Michael und von weiteren Kindern finden Sie in dem Buch: *Reinkarnationstherapie mit Kindern – »Mama, glaub mir, ich hab schon einmal gelebt«*

Ein Praxisbuch für Eltern und Fachleute. Isolde Mehringer-Sell/Erika Isolde Schäfer; Erschienen im Schirner Verlag.

ISBN 978-3897670907

Internetseite Erika Isolde Schäfer:
<http://www.erikaschaefer.de>