



Allergie- und umweltkrankes Kind e.V.

Neurodermitis

(endogenes Ekzem, atopische Dermatitis)

Das Gelsenkirchener Behandlungsverfahren

von

Prof. Dr. med. Ernst August Stemmann

Leiter der Städt. Kinderklinik Gelsenkirchen

Allergie- und umweltkrankes Kind e. V.

Bundesverband

Westerholter Straße 142

45892 Gelsenkirchen

Telefon 02 09/3 05 30

1. Die Neurodermitis ist eine heilbare Erkrankung!

Diese Behauptung mag verwirren, wo doch allgemein von der Neurodermitis als einer unheilbaren Erkrankung gesprochen wird.

Was ist typisch für eine unheilbare Erkrankung? Sie sollte, nachdem sie einmal aufgetreten ist, bis zum Lebensende bestehen. Das ist bei der Neurodermitis nicht der Fall. Bei den meisten Kranken verliert sich die Neurodermitis im Laufe des Lebens.

Wenn die Neurodermitis spontan heilen kann oder der Erkrankte zeitweilig, z.B. im Urlaub völlig ohne Symptome, d.h. gesund ist, müßte der Heilerfolg doch nachzuahmen sein. Das verlangt nach einem neuen Verständnis der Neurodermitis, ihrer Ursachen und Behandlung.

Nach dem hier vertretenen Konzept ist **die Neurodermitis nicht als eine Hauterkrankung zu betrachten. Vielmehr liegt die Ursache der Erkrankung in einer Fehlsteuerung des Immunsystems und der Empfindlichkeit der Haut begründet.** Diese kann durch ungünstige Erfahrungen mit spezifischen Streß- und Belastungssituationen erworben werden und ist somit nicht angeboren. An der Haut werden nur Krankheitszeichen sichtbar. **Das Denken und Bemühen gilt demzufolge nicht so sehr der kranken Haut.**

Der Denk- und Behandlungsansatz konzentriert sich vielmehr auf den ganzen Menschen. Gelingt es, ihn so zu beeinflussen, daß er Reize, Belastungen adäquat verarbeitet, daß er wieder lernt, seine körpereigene Abwehr und die Empfindlichkeit der Haut normal zu steuern, so heilt die Neurodermitis aus.

2. Wie entsteht eine Neurodermitis?

Grundsätzlich ist festzuhalten, daß jeder Mensch unter bestimmten Bedingungen eine Neurodermitis bekommen kann. Die Erkrankung ist letztlich nicht genetisch bedingt – die Familie ist nicht "schuld" an der Erkrankung des Betroffenen.

Das Gelsenkirchener Behandlungsverfahren geht davon aus, daß ganz spezifische Streßsituationen für das Entstehen einer Neurodermitis verantwortlich sind. Grundsätzlich entsteht eine chronische Krankheit durch ein Gefühl, welches den Betroffenen elementar, unerwartet, vergleichbar einem Schock trifft. Bei der Neurodermitis ist dies **das Gefühl von Trennung**. Der Betroffene ist trennungsängstlich, trennungsempfindlich.

Unter Trennung ist hierbei der unerwartete Abriß des Körperkontaktes, der Verlust des Kontaktes zur Mutter, Familie, zu Freunden, zur gewohnten Umgebung zu verstehen. Wichtig ist, daß nicht jede Trennung in die Erkrankung führen kann, sondern nur eine Trennungssituation, in der der Betroffene gefühlsmäßig "auf dem falschen Fuß erwischt" wird, in der er sich "verfüht".

Die Trennungssituation kann auch eine Alltagssituation sein, wie zum Beispiel:

- Geburt durch Kaiserschnitt
- Abstillen
- Geburt eines Geschwisterkindes
 - Wohnortwechsel
 - Scheitern der ersten Liebe
- Arbeitsplatzwechsel

Die Trennungssituation, die zur "Kränkung" geführt hat, löst über eine **Fehlregulation der Immunabwehr bzw. eine Fehlsteuerung der Empfindlichkeit der Haut** eine Neurodermitis aus. Wiederholen sich derartige Situationen von Trennung, in denen das Gefühl erinnert und als Kränkung empfunden wird, werden jedesmal neurodermitische Beschwerden auftreten, und damit ist die chronische Erkrankung programmiert.

3. Wodurch wird eine Neurodermitis aufrechterhalten?

Kann die Trennungsangst nicht innerhalb kurzer Zeit bewältigt werden, geraten der Betroffene und seine Kontaktpersonen unverschuldet und ungewollt in Regelkreise, die die Erkrankung aufrechterhalten und weiter verstärken.

Kümmern sich z.B. die Eltern aus Sorge zunehmend um ihr erkranktes Kind und stellen sie dabei eigene Bedürfnisse vermehrt zurück, so geraten sie in einen Zustand der Erschöpfung und sozialen Isolation, die wiederum Frustrationen und Spannungen zwischen den Partnern zur Folge haben. Das erkrankte Kind reagiert darauf mit Klammern, Kratzen oder Schlafstörungen, die die Spannungen auf Seiten der Kontaktpersonen noch erhöhen. Ohne die genaue Kenntnis der Hintergründe der Krankheit und der "Fallen", in die man auf der einen Seite als Betroffener sowie auf der anderen als Kontaktperson laufen kann, findet man nur schwer aus diesem Dilemma heraus.

4. Ist eine Neurodermitis erst einmal entstanden und wird sie durch Regelkreise der Krankheit unterhalten, so verstärken weitere Einflüsse die Neurodermitis

Umweltstoffe und -reize

Können sie eine Neurodermitis auslösen und unterhalten? Ja, das ist möglich, weil die Haut des Erkrankten überempfindlich reagiert. **Die überempfindliche Haut des Betroffenen reagiert auf Reize, die ein gesunder Mensch anstandslos verträgt, mit Krankheitssymptomen.**

Folgende irritative Reize sind z.B. in der Lage, eine Neurodermitis zu verstärken:

- thermische Reize (Wärme, Kälte)
 - jahreszeitliche Einflüsse
 - chemische Reize (Baden in gechlortem Wasser, intensiv riechende Düfte)
 - Entzündungen (Bakterien, Viren, Impfungen)
 - mechanische Irritationen (scheuerndes Kleidungsstück)
 - Zahnen, insbesondere bei Säuglingen und Kleinkindern
 - Kontakte mit tierischen Produkten @Vollkleidung, Federn, Leder, Felle)
- Worauf der Erkrankte reagiert, ist individuell verschieden.

Allergene und Säuren in der Nahrung

Seit 1985/86 ist es wissenschaftlich bewiesen, daß **Allergene** neben Juckreiz und Hautrötung auch ein Ekzem hervorrufen können. Demzufolge **gehört eine allergenarme Nahrung zur Grundbehandlung der Neurodermitis**. Selbst wenn Hauttest mit Allergenen und Bluttests (Gesamt-IgE-Bestimmung, RAST) nicht für eine Allergie sprechen, ist es doch möglich, daß der Neurodermitiskranke auf Nahrungsmittel mit einer Unverträglichkeitsreaktion antwortet.

In der Nahrung sind **es** noch **Säuren**, die sich ungünstig auf die Haut auswirken. Von Säuglingen und Kleinkindern weiß man, daß die Haut bei Gabe von zuviel Fruchtsäure wund wird. Es läßt sich nachweisen, daß auch die **Haut des neurodermitiskranken Menschen auf eine säurereiche Ernährung (Fruchtsäuren aus Obst, Konservierungssäuren, sowie raffinierter Zucker, der zu Säure verstoffwechselt wird), ungünstig reagiert**.

Psychische Spannungen, Streß

Es sind aber vor allem **psychische Spannungen, die eine Neurodermitis unterhalten. Der Betreffende verlernt, mit alltäglichem Streß normal umzugehen**. Auch gesunde Menschen reagieren auf nicht alltägliche Spannungen mit Organsymptomen, z.B. kann Angst vor einer Prüfung Magenschmerzen oder Durchfall auslösen. Bei einem an Neurodermitis erkranktem Menschen können bereits ganz alltägliche Situationen zu Spannungen führen, die sich als Hautsymptome niederschlagen. **Oft sind die streßauslösenden Faktoren für den Betreffenden und seine Umgebung nicht erkennbar, weil die Streßreaktion der Krankheit vorausgeht**; so tritt nach einer Streßreaktion der Juckreiz innerhalb von Minuten auf, ein entzündlicher Ekzemschub dagegen erst nach Stunden bzw. ein bis zwei Tagen.

5. Therapie der Neurodermitis

Wie sieht die Behandlung der Neurodermitis nach dem hier vorliegenden Konzept aus?

Die wichtigsten Punkte können schlagwortartig aufgezählt werden:

- **Lernen, mit der Trennungsangst normal umzugehen**
- **Regelkreise der Krankheit aufheben**
- **Umweltbelastungen vermindern**
- **allergen- und säurearme Ernährung**
- **wieder den normalen Umgang mit Spannungen, Streß erlernen**

Trennungswamst überwinden

Die Trennungsangst kann wirksam überwunden werden durch ein Trennungstraining, d.h. indem der Betroffene sich täglich mehrfach von seiner Bezugsperson löst und dadurch erfährt und lernt, daß Trennungen keine Angst und somit auch keine Neurodermitis auslösen.

Regelkreise der Krankheit unterbrechen

Neurodermitiskranken Kinder, die nachts etwas zu trinken erhalten oder mit in das Bett der Eltern genommen werden, wird die **Schlafstörung ungewollt systematisch einprogrammiert. Hinter dem nächtlichen Kratzen verbirgt sich der Wunsch des Betroffenen, nachts versorgt zu sein.** Sofort, nachdem das Fläschchen gereicht worden ist oder die kranken Kinder im Bett der Eltern liegen, verschwindet nämlich der Juckreiz. Wenn die Kinder ständig zu trinken verlangen, wird der Schlaf der Eltern fortwährend unterbrochen. Das zehrt an den Kräften, so daß die Eltern auf Dauer zwangsläufig ungewollt aggressiv oder ablehnend reagieren. Dadurch werden in dem Kind **Spannungen aufgebaut, die die nächtlichen Schlafstörungen mit Kratzanfällen unterhalten.**

Kratzt sich das Kind nachts, so sollten die Eltern, so schwierig es auch sein mag, nicht nach dem Kind schauen, es nicht ablenken, nicht umhertragen, ihm nicht das Fläschchen geben oder es nicht mit in ihr Bett nehmen. Sonst lernt das Kind – immer wenn ich mich nachts kratze, kommen die Eltern und bemühen sich um mich; die Krankheit wird belohnt.

Man darf dem Willen des Kindes, **wenn es etwas erzwingen will, nicht nachgeben, um dadurch zu verhindern, daß es sich zerkratzt.** Durch inkonsequentes Verhalten wird sonst die Ekzementstehung gefördert.

Kratzt sich der Neurodermitiskranke, so muß man ihn kratzen lassen! Nur dadurch können Juckreiz und Kratzen dauerhaft überwunden werden. Zorn, Aggression der Umwelt wegen des Kratzens oder das Festhalten der Arme verstärken nur den Juckreiz. Das kranke Kind findet selbst seine Grenze und zerstört seine Haut nicht völlig. Das Zerstören der Haut läßt sich mindern, wenn die Fingernägel kurz geschnitten sind.

Umweltbelastungen herabsetzen

Folgende Maßnahmen verfolgen den Zweck, irritative Reize von dem Erkrankten fernzuhalten:

1. Kleidung:
Die Unterwäsche sollte aus reiner Baumwolle bestehen.
2. Kontakt mit tierischer Wolle sollte gemieden werden:
 - a) ist das Gesicht befallen, sollten Eltern keine Pullover aus tierischer Wolle tragen, da durch Anlehnen eine Ekzemreaktion ausgelöst werden kann.
 - b) Sind Hände und Unterarme befallen, sollte das Kind selbst kein Wollzeug tierischer Herkunft tragen.
 - c) Bei einem Ekzem der Kniekehlen ist Baumwollschutz in die Knieregion von Hosen, die nicht aus Baumwolle bestehen, einzunähen
3. Scheuernde Kleidungsstücke werden unterpolstert oder umgenäht.
4. Kleidung langsam ausziehen, da sonst Juckreiz ausgelöst wird.
5. Vorsicht bei nicht farbfesten Kleidungsstücken, insbesondere Hosen,
6. Wäsche gründlich spülen, Spülwasser muß klar sein.
7. Keinen Weichspüler verwenden.
8. Kontakt mit Wasser einschränken, das Wasser darf nicht zu warm sein, nicht in gechlortem Wasser baden (Ausnahme: Urlaub).
9. Beim Zähneputzen keine Zahnpasta benutzen, denn die Bürste reinigt die Zähne, nicht die Paste.
10. Halbschuhe und Sandalen tragen, wenn die Füße befallen sind. Zu Hause in Baumwollsockchen gehen, Füße oft hochlagern.
11. Fingernägel kurz schneiden, um das Aufkratzen zu erschweren.
12. Haarschnitt so tragen, daß Haare die ekzematöse Haut nicht berühren.
13. Toilettenbrille nicht mit Desinfektionsmittel säubern (Gefahr eines Kontaktekzems).
14. Plastik (Schnuller, Windeln), Gummi (Gummistiefel), imprägnierte Kleidungsstücke können ein Ekzem auslösen, sie sollten gemieden werden.

Reagiert die Haut bei Infektionskrankheiten, muß geduldig abgewartet werden, bis der Infekt abgeklungen ist. Bei zahnenden Kindern muß der Zahn erst durchbrechen, ehe die Haut gesundet.

Allergen-und säurearme Kost

Säuglinge werden sechs Monate lang voll gestillt (ungesüßter Tee ist erlaubt, Vitamin D3 ist erforderlich). Entwickelt sich unter dem Stillen bei dem Säugling eine Neurodermitis, wird die **Nahrung der Mutter** in der unten angegebenen Weise **geändert**. Ist Stillen unmöglich oder kann die Mutter eine strenge säure- und allergenarme Kost nicht einhalten, wird eine spezielle Sojamilch für Säuglinge verabreicht. Im Vergleich zu der gewohnten Kostform, die viel tierisches Eiweiß enthält, müssen Kinder bei der säure- und allergenarmen Ernährung größere Mengen essen, weil sie sonst nicht gedeihen. Die Kinder verzeihen während der Hauptmahlzeit größere Portionen, oder sie essen häufiger über den Tag verteilt. **Wenn das Kind die gesamte Skala der erlaubten Nahrungsmittel zu sich nimmt, wird es gesund ernährt.**

Da wir in einem Jodmangelgebiet leben, ist auf eine ausreichende **Jodzufuhr** zu achten. Spezialsojamilchen für Säuglinge ist bereits Jod zugesetzt.

Insgesamt sollte die Ernährung eines an Neurodermitis erkrankten Menschen möglichst naturbelassen, säure- und allergenarm sein. Kuhmilch- und Hühnereineiweiß, die wesentlichen Allergene in Ländern mit unseren Ernährungsgewohnheiten, **Fruchtsäuren sowie raffinierter Zucker** sind streng zu meiden. Die Kost besteht vorwiegend aus Gemüse und Salaten. Diese werden zum Teil roh gegessen. Zum Zubereiten dienen kalt gepresste Pflanzenöle, Sauerrahmbutter (sie enthält Milchfett und nicht das zu meidende Milcheiweiß), An die Stelle von Auszugsmehlen treten frisch geschrotete Vollkornmehle, verarbeitet in Form von Vollkornnudeln, Vollkornbrot, Vollkornmüsli. Letzteres wird mit Gemüse oder frischem Obst zubereitet. Als Beilagen erhalten die Betroffenen Kartoffeln. Mais, Reis, Hirse. An Obst sind süßer Apfel, Birne, Banane, Wassermelone erlaubt. Zweimal pro Woche wird tierisches Eiweiß, meist in Form von Rindfleisch, Hahn oder Meeresfisch gegessen.

Auf tägliche Jodzufuhr ist zu achten. Als Getränke dienen calciumreiches, natriumarmes, stilles Wasser und Tee(Fenchel). Säuglinge und Kleinkinder erhalten in den ersten zwei Jahren täglich Vitamin D3 gegen die Rachitis.

Wichtig ist, daß die Nahrung mit Wohlbehagen verzehrt wird in einer Umgebung, die Ruhe und Wohlbefinden ausstrahlt. **Der Patient und seine Umgebung müssen von dem gesundheitsfördernden Einfluß der Nahrung überzeugt sein. Abfällige Bemerkungen über die Nahrung zerstören ihren Heilerfolg!**

Die Nahrung wird über ein Jahr streng eingehalten, anschließend wird im Rahmen Kontrollterminen eine Erweiterung des Nahrungsplanes besprochen.

Die Ernährung bei Neurodermitis umfaßt:

Gemüse:	Erbsen, Möhren, Soja, Blumenkohl, Kohlrabi, Rosenkohl, Schwarzwurzeln, Wirsing, Rotkohl, Weißkohl, Broccoli, Spinat, Paprika (rot u. gelb), Chinakohl, Porree, Linsen, Bohnen, Schlangengurke
Salat:	Blattsalat, Endiviensalat, Eissalat
Obst	Apfel (säurearm, z.B. Golden Delicious), Birne, Banane, Wassermelone
Beilagen:	Kartoffeln, Vollkornnudeln (eifrei), ungeschälter Reis, Mais, Hirse
Getreide:	(zum Backen u. Kochen) Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Leinsamen, Hirse, Grünkern, Dinkel
Fett:	Sauerrahmbutter, trinksauermilchfreie Margarine, kalt gepreßtes Pflanzenöl (Sonnenblumenöl, Distelöl)
Fleisch:	(2 mal pro Woche) Rindfleisch, Kalbfleisch, Lamm, Geflügel oder Meeresfisch
Getränke:	Stilles Wasser mit möglichst hohem Calciumgehalt und niedrigem Natrium, z.B. einem Natriumgehalt von unter 50mg/kg; oder Tee, d.h. stilles Wasser mit Fenchel oder Stiefmütterchentee, ungesüßt
Zum Zubereiten wird Sojadrink (zuckerfrei) verwendet.	

Beispiel eines Tagesplans

Frühstück:	Müsli, z.B. Weizen-, Dinkelmüsli Brot, z.B. milchfreies Vollkornbrot Fett, z.B. Sauerrahmbutter, trinksauermilchfreie Margarine Obst, z.B. Apfel, Birne, Banane, Wassermelone
Mittagessen:	Gemüse je nach Saison, Salate als Dressing kalt gepreßtes Pflanzenöl Beilagen, z.B. Kartoffeln, Vollkornnudeln eifrei, ungeschälter Reis

(Das Essen sollte jeweils zwei Sorten Gemüse und eine Beilage umfassen)

Abendessen: wie mittags

Zwischenmahlzeit: Obst, Rohkost, Brot/Fett

Getränke: Stilles Wasser, Tee

Erwachsene sollten keinen coffeinhaltigen Bohnenkaffee, schwarzen Tee oder Alkohol zu sich nehmen und nicht rauchen.

Für die Patienten hat die säure- und allergenarme Kost **Vorteile - symptomauslösende Provokationstests können den Betroffenen erspart werden. Die Praxis hat gezeigt, daß eine möglichst naturbelassene, säure- und allergenarme Kost ausreicht, um bei der Mehrzahl der Betroffenen das Ekzem deutlich zu bessern.**

Fehler, die in der Ernährung gemacht werden, sind dauerndes Testen auf Allergie und der Entzug von wichtigen Nahrungsmitteln aus Angst vor Allergenen.

Die allergenfreie Ernährung sollte **ein Jahr lang streng** befolgt werden. Werden Diätfehler begangen, wird die Allergieneigung andauernd aktiviert und bleibt über einen langen Zeitraum erhalten.

Wie kann man sich das erklären?

Der Organismus lernt durch Wiederholung. Wird das Erlernte nicht ständig aufgefrischt, wird es vergessen. Ähnlich scheint das Immunsystem zu funktionieren. **Wird dem Immunsystem das Allergen über einen langen Zeitraum, mindestens ein Jahr, nicht angeboten, so besteht die Chance, daß die allergische Reaktion nicht mehr stattfindet** – die Überempfindlichkeitsreaktion ist vergessen worden.

Normaler Umgang mit Spannungen. Streß

Wie lassen sich Spannungen senken oder wie kann man sie besser ertragen?

- durch **Entspannungsübungen**, z.B. das **autogene Training**. Mit Hilfe des autogenen Trainings gelangt der Erkrankte zu tiefer, innerer Ruhe und Ausgeglichenheit. Die elektrische Ladung der Haut wird gesenkt und damit der **Juckreiz vermindert**. Außerdem reagiert die Haut im entspannten Zustand kaum noch auf Allergene, die immunologischen Abwehrfunktionen normalisieren sich. Ist ein Säugling oder Kleinkind erkrankt, erlernt die Kontaktperson das autogene Training und **überträgt so die Ruhe und Gelassenheit** auf das erkrankte Kind.
- durch **Änderung des Verhaltens**. Der Neurodermitiskranke muß lernen, Spannungen angemessen zu begegnen. Dies gilt insbesondere für den Umgang mit alltäglichen Belastungen. Für einen Erwachsenen ist es darüberhinaus wichtig, **sich nicht in die Erkrankung fallenzulassen**, sondern z.B. seine sozialen Kontakte und Aktivitäten zu erhalten. Die Eltern sollten **die Erkrankung ihres Kindes nicht in den Mittelpunkt des Familienlebens stellen**, sondern mittels einer liebevollen und konsequenten Erziehung für einen ruhigen und geregelten Tagesablauf sorgen.

- indem **Gefühle angemessen ausgedrückt werden**. Der Neurodermitiskranke muß Probleme, die Spannungen hervorrufen, erkennen und sie entsprechend artikulieren – Kratzen ist erlaubt! Der Juckreiz verliert sich, wenn der Erkrankte in der Lage ist, mit Hilfe des autogenen Trainings alltäglichen Streßsituationen entspannt zu begegnen und diese aktiv zu bewältigen. Das autogene Training für Kleinkinder ist ihr Spielen!
- durch **Stärkung des Selbstbewußtseins**. Das Selbstwertgefühl des Erkrankten muß entwickelt und gefördert werden.
- durch **Förderung von Entwicklungsschritten**. Aufgrund der Trennungsempfindlichkeit klammert sich das erkrankte Kind stärker als ein gesundes an seine Kontaktpersonen. Eine zu enge Bindung zwischen Mutter bzw. Vater und Kind, verhindert altersentsprechende Entwicklungsschritte. Es ist wichtig, daß die Eltern lernen, sich auf angemessene Weise von ihrem Kind zu lösen, damit es sich zu einem selbständigen Menschen entwickeln kann.

Wichtigste Voraussetzung ist, daß sich der Erkrankte angenommen und geliebt fühlt. Das heißt aber nicht, ihm wegen seiner Erkrankung jeden Wunsch erfüllen **zu** müssen. **Eltern sollten mit ihrem erkrankten Kind wie mit einem ganz normal gesunden Kind umgehen**. Die Erkrankung darf nicht zum Hauptthema des Familienlebens werden. Die Signale und Emotionen, die es vor allem aus dem Familienkreis erhält, müssen positiv sein. Eine **liebevolle und konsequente Erziehung** ist gemeint, selbst wenn durch konsequentes Verhalten zeitweilig Spannungen in dem Betroffenen erzeugt werden und die Haut sich dadurch kurzfristig ekzematisch verändert.

Der Betroffene und seine Familie müssen sich um eine bejahende, **optimistische Lebenseinstellung** bemühen. Eine tragfähige Gemeinschaft, die gemeinsam Probleme löst, in der man sich gegenseitig ernst nimmt und einander zuhört, gehören dazu.

Erziehung zur Selbständigkeit ist eine wichtige Forderung. Stillen sowie "Fläschchen geben nachts" über den sechsten Lebensmonat hinaus halten das Kind in unnötig langer und starker Abhängigkeit von der Kontaktperson. Auch das Benutzen eines Schnullers, selbst wenn er nur beim Einschlafen helfen soll, soll ab dem 1. Lebensjahr abgebaut werden, weil es Ausdruck einer frühen, unreifen Entwicklungsphase ist.

Das bedeutsamste Verfahren, mit dessen Hilfe Spannungen, Streß gesenkt bzw. normalisiert werden, ist das autogene Training. Es muß täglich, schon morgens vor dem Aufstehen, durchgeführt werden, um dem Streß des Tages gelassen begegnen zu können.

6. Ablauf der Behandlung:

Die Behandlung kann mit einem **zweitägigen stationären Aufenthalt beginnen**. Dieser hat den Zweck, Eltern und Betroffene mit der Denkweise und den Behandlungsprinzipien vertraut zu machen. Der Erkrankte wird untersucht und es werden erste Maßnahmen zur Verbesserung seiner Situation besprochen. **Wir, die Therapeuten, betrachten den Erkrankten dabei als einen kompetenten, aktiven Teilnehmer bzw. Partner im Kampf gegen die chronische Erkrankung.** Ein wesentlicher Beitrag zum Behandlungserfolg wird vom Patienten selbst und seiner Umgebung, insbesondere der Familie, erbracht. Dies setzt ein hohes Maß an Mitarbeitsbereitschaft und Belastbarkeit voraus. Wir helfen dem Neurodermitiskranken und seiner Familie, menschlich und professionell. Ist die Erkrankung ausgeprägt, so sind weitere Maßnahmen notwendig, wie z.B. eine längerdauernde stationäre Behandlung.

Die längerdauernde stationäre Behandlung:

Auf den "Neurodermisstationen" arbeiten Teams aus Schwestern, Erzieherinnen, Ärzten und Psychologen Hand-in-Hand zusammen, um den Betroffenen Hilfestellung bei der Heilung der Erkrankung zu geben. Wichtig ist es für den Einzelnen, die Hintergründe der Entstehung und Aufrechterhaltung bei seiner Erkrankung zu verstehen. Dies kann z.B. in ärztlichen und psychologischen Einzelgesprächen erreicht werden. So werden die **Familien aus ihrer Isolierung**, in die sie oft durch ihr krankes Kind geraten, **herausgeholt und mit anderen betroffenen Familien zusammengebracht**. Sie erfahren, daß sie zu einer **Gemeinschaft** gehören und nicht mehr Außenseiter sind. **Die Betroffenen und ihre Angehörigen lernen, ihr Schicksal selbst in die Hand zu nehmen.** Ihnen werden Methoden und Strategien vorgestellt, die sie befähigen, sich selbst zu helfen.

Während des stationären Aufenthalts werden Mutter oder Vater (bzw. eine andere Kontaktperson) intensiv in der Behandlung ausgebildet. Die Durchführung eines **Schlaftrainings** wird bei Einschlaf- und Durchschlafstörungen angeboten. Die Kontaktperson erhält **Untericht über Ernährung und Ekzem, sie lernt, Problemverhaltensweisen ihres Kindes zu erkennen und bekommt Hilfestellung zur Veränderung.** Sie nimmt an **Gruppenbesprechungen** teil, in denen Fragen und Probleme im Zusammenhang mit dem Behandlungsprogramm erklärt und **Erfahrungen mit anderen Betroffenen ausgetauscht** werden. Darüberhinaus sind immer **Einzelgespräche** mit den Teammitgliedern möglich. Außerdem erlernt die Kontaktperson ein **autogenes Training**, das sie künftighin zu Hause weiter fortführt. Jugendliche nehmen auch am Unterricht und autogenen Training teil. An einem Samstag während des Aufenthaltes findet ein **Angehörigenseminar** statt, um auch den nicht mitaufgenommenen Bezugspersonen die Prinzipien des Behandlungsprogrammes nahe zu bringen.

Nach dem stationären Aufenthalt setzen die Kontaktpersonen und die Betroffenen die erlernten **Behandlungsmaßnahmen im häuslichen Bereich** fort. Sie stellen ihr Kind nach Absprache mit ihrem Hausarzt in Abständen **zu Kontrolluntersuchungen** vor, um die weiteren Maßnahmen zu besprechen.

Heilen heißt Wiederherstellung der Gesundheit. Der Betroffene ist gesund geboren und kann dieses Ziel auch wieder erreichen. Der Weg ist gewiß nicht einfach; dennoch ist dem Betroffenen Mut zu machen, diesen Weg zu gehen.

zur Behandlung:

Städt. Kinderklinik Gelsenkirchen
Westerholter Straße 142
45892 Gelsenkirchen

Terminvergabe:

Tel: 0209-369 278
zwischen 09.00 und 13.00 Uhr

Zur stationären Aufnahme benötigen Sie eine Einweisung von Ihrem Kinderarzt oder Hausarzt. Bringen Sie bitte Impfausweis und Vorsorgeheft mit.

7. Literatur, die umfassender über die Neurodermitis informiert :

Sternmann, E.A. : Neurodermitis ist heilbar.
Das Gelsenkirchener Behandlungsverfahren
Kaivos 1987

Versand über: Bundesverband Allergie- und umweltkrankes Kind e.V.
Westerholter Straße 142,
45892 Gelsenkirchen
Telefon: 0209/30530

Allergien heilen - mit Hilfe von Ernährung - Koch- und Backrezepte,zusammengestellt von
Sabine Voskuhl in Zusammenarbeit mit Patienten und Eltern Band I.

Versand über: Druckerei Schmidt
Waltroper Straße 56
44536 Lünen
Telefon: 02311877717

Allergien heilen - mit Hilfe von Ernährung, Band II, zusammengestellt von Sabine Voskuhl,
Erweiterungsbuch. Versand über (siehe oben).

Körperliche und seelische Gesundheit sowie Wohlbefinden durch positives Denken und Fühlen. Diese Behauptung beruht auf der Annahme, daß der Mensch durch Gedanken und Gefühle beeinflußt wird und daß sich positives Denken und Fühlen auch demzufolge positiv auf die Gesundheit des Menschen auswirken muß.

Literatur, die sich um eine positive Lebenseinstellung bemüht:

Fromm, E.: Die Kunst des Lebens
Ullstein 1980

Kinder bis zum Schulalter werden in ihrer Entwicklung, ihrem Verhalten besser von den Erwachsenen verstanden, wenn folgende Bücher gelesen wurde:

Soltz, V. , Dreikurs, R.: Kinder fordern uns heraus
Klett-Verlag 1964

Montessori, Maria: Das kreative Kind
Herder, Freiburg 1989

Ein Weg, um auch Kindern im Vorschulalter Entspannung zu vermitteln, bietet:

Meimberg, Chr.: Inseln der Ruhe
Traumreisegeschichten
AuK BV
Westerholter Straße 142
45892 Gelsenkirchen

Müller, E.: Auf der Silberlichtstraße des Mondes
Fischer Taschenbuch Verlag 1985

Friedrich, S., Friebe, V.: Entspannung für Kinder
Rowohlt-Verlag 1989

8. Selbsthilfegruppen

Der an Neurodermitis erkrankte Mensch sollte sich einer Selbsthilfegruppe anschließen. Selbsthilfegruppen bemühen sich darum, daß aus dem uniformierten Patienten ein Mensch wird, der über seine Krankheit Bescheid weiß, der selbständig und selbstverantwortlich handelt, und der wieder zur Vorsorge für die eigene Gesundheit fähig ist.

Selbsthilfegruppen, die nach dem Gelsenkirchener Behandlungsverfahren arbeiten, haben sich zusammengeschlossen im:

**Bundesverband Allergie- und
umweltkrankes Kind e.V.
Westerholter Straße 142
45892 Gelsenkirchen 2
Tel. 0209/30530**

Weitere Selbsthilfegruppen für Neurodermitiskranke, die z.T. mit anderen Methoden arbeiten:

Bundesverband Neurodermitiskranker
in Deutschland e.V.
Sabelstraße 39
5407 Boppard 1
Tel. 06742/2598

Arbeitsgemeinschaft
Allergiekrankes Kind
- Hilfen für Kinder mit Asthma,
Ekzem oder Heuschnupfen - e.V.
Hauptstraße 29
6348 Herborn
Tel. 02772/41237

Deutscher Neurodermitikerbund e.V.
Mozartstraße 11
2000 Hamburg 76
Tel. 040/2205757

Deutsche Allergiker- und Asthmatikerbund e.V.
Hindenburgstraße 110
4050 Mönchengladbach 1
Tel. 02161/183024

Die Therapie nach dem Gelsenkirchener Behandlungsverfahren wird von den Teammitgliedern nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen ständig weiterentwickelt. An diesem Heft haben mitgearbeitet:

Prof. Dr. Ernst August Sternmann
Dipl.-Psych. Dietmar Langer
Dr. Barbara Treunert
Kinderkrankenschwester Heidi Bolik
Dipl.-Soz. Gabi Grün
Dipl.-Psych. Gerd Staumann
Dipl.Psych. Prof. Dr. Wolfgang Klosterhalfen

Gelsenkirchen, im Juli 1996



Hilfe zur Selbsthilfe

Allergie- und
umweltkrankes Kind e. V.
Bundesverband
Westerholter Straße 142
45892 Gelsenkirchen
Telefon 02 09/3 05 30