

Diplomarbeit zur Erlangung des Diploms als Ernährungsberaterin
nach der Traditionellen Chinesischen Medizin

eingereicht am 19. Juli 2008 am Schlossberginstitut

Neurodermitis lindern mit Ernährung nach der Traditionellen Chinesischen Medizin

von
Mag. Katharina Ziegelbauer

www.jing.at

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung.....	3
1.1. Persönliche Motivation	4
2. Neurodermitis aus Sicht der TCM.....	5
2.1. Entstehung der Krankheit und beteiligte Funktionskreise	6
2.1.1. Schwaches <i>Milz-Qi</i>	6
2.1.2. Äußere Faktoren.....	7
2.1.3. Innere Faktoren	7
2.1.4. Einfluss der <i>Lunge</i>	8
2.1.5. Weitere betroffene Organsysteme.....	9
2.2. Drei Phasen der Neurodermitis	9
3. Ernährungsempfehlungen	11
3.1. Stärken der Verdauungskraft	11
3.1.1. Allgemeine Grundregeln zum Aufbau des <i>Milz-Qi</i>	12
3.1.2. Umsetzung in der Praxis	14
3.2. Feuchtigkeit ausleiten	16
3.3. Hitze klären	17
3.4. Säfte und Blut aufbauen.....	18
3.5. Zu vermeidende Nahrungsmittel	19
3.5.1. Zucker	20
3.5.2. Erhitzendes und zu stark Befeuchtendes	20
4. Begleitende Maßnahmen.....	22
4.1. Seelenhygiene	22
4.2. Pflege der Haut.....	22
4.3. Empfohlene Kräuter	23
4.4. Sonstiges	24
5. Ausblick	24
6. Quellen	26

1. Einleitung

Neurodermitis oder atopisches Ekzem ist ein Phänomen, das in der Bevölkerung weit verbreitet ist und an Bedeutung immer mehr zunimmt. Besonders Kinder sind betroffen (bis zu 10 % aller Kinder in westlichen Ländern¹), aber auch im Erwachsenenalter kann eine Neurodermitis bestehen bleiben oder sogar neu auftreten. Gründe für diese zunehmende Verbreitung können in unserer modernen Lebensweise mit den Begleiterscheinungen Elektrosmog, Umweltverschmutzung, industriell hergestellte Lebensmittel, Stress gesehen werden. Auch Impfungen bei Kindern stehen im Verdacht, hierbei eine Rolle zu spielen.²

Diese Krankheit betrifft die Haut und damit unsere Grenze zur Außenwelt. Sie ist gekennzeichnet durch Juckreiz, der so stark werden kann, dass der Schlaf gestört ist und die Lebensqualität erheblich abnimmt. Die Haut ist gerötet, entzündet, verdickt, trocken, rissig und durch das viele Kratzen blutig. Neben den Schmerzen und dem Juckreiz wird das Wohlbefinden auch noch durch die Reaktionen der Umgebung beeinträchtigt, da ein solcher Ausschlag natürlich nicht schön aussieht und die Betroffenen so auch in ihrem Selbstwertgefühl getroffen werden.

Da die Schulmedizin Neurodermitis nur symptomatisch behandelt (Antihistaminika, Klimatherapie und Cortison, das für seine Nebenwirkungen bekannt ist³), stoßen alternative Herangehensweisen auf großes Interesse. Homöopathische Anwendungen, Bioresonanztherapie und verschiedene Ernährungsformen stehen unter anderem zur Auswahl.

Diese Diplomarbeit richtet sich an Betroffene, die in Eigenverantwortung dauerhaft etwas für ihre Gesundheit tun wollen, und zwar durch eine Veränderung ihrer Ernährung gemäß den Prinzipien der Traditionellen Chinesischen Medizin. Ziel einer solchen Ernährungsform für NeurodermitikerInnen ist vor allem, den Körper in

¹ Zitiert nach Ploberger in Noll/Kirschbaum (Hg.) 2006, S. 369.

² Laut Diolosa, Kassette Nr. 10, Hautkrankheiten, sperren unterdrückte Kinderkrankheiten die Hitze sozusagen ein und diese geht in eine tiefere Schicht des Körpers – Bluthitze kann entstehen. Fieber sei wichtig, damit die bei Kinderkrankheiten normalerweise vorhandene starke Hitze herauskommen kann.

³ Unerwünschte Arzneimittelnebenwirkungen laut Pschyrembel z. B. Osteoporose, erhöhtes Infektionsrisiko, Hypertonie und Magengeschwür. (Pschyrembel 1998, Eintrag „Glukokortikoide“, S. 586f.) Laut Diolosa (Kassette Nr. 10, Hautkrankheiten) bewegt Cortison die Krankheit noch tiefer in den Körper hinein, der toxische Erreger rutscht eine Ebene tiefer. Beim/bei der NeurodermitikerIn ist das die Lunge. (Zusammenhang Neurodermitis und Asthma!)

seinem Stoffwechsel so zu unterstützen, dass der Juckreiz deutlich abnimmt und somit der Schlaf verbessert wird, die Haut insgesamt weniger entzündet ist und die Lebensqualität zunimmt. Vereinfacht ausgedrückt könnte man sagen, dass die Haut eines/r NeurodermitikerIn zum Entgiften verwendet wird, weil der Darm es nicht schafft. Das bedeutet, je weniger schwierig zu verarbeitende Stoffe zugeführt werden und je besser die Umwandlung funktioniert, desto mehr wird die Haut entlastet und der Juckreiz nimmt ab.

Da es mir ein Anliegen ist, dass diese Arbeit für jeden verständlich ist, habe ich Fachbegriffe und Fremdwörter so weit wie möglich vermieden.

1.1. Persönliche Motivation

Ich bin selber von Neurodermitis betroffen und möchte hier exemplarisch meinen Krankheitsverlauf beschreiben, um die Ziele dieser Arbeit und meinen persönlichen Zugang zur Ernährung nach Traditioneller Chinesischer Medizin zu beschreiben.

Im Alter von 12 Jahren fing es mit Juckreiz in den Ellenbeugen und Kniekehlen an. Bald wurde von meinem Hausarzt Neurodermitis diagnostiziert und verschiedene Hautärzte wurden aufgesucht. Ab dem Zeitpunkt verwendete ich Cortisonsalben für meine Haut. Mit ca. 19 kam es zu einer massiven Verschlechterung und einer Ausbreitung der betroffenen Stellen auf den ganzen Körper. Mit Cortison hatte ich schon etwas früher aufgehört, weil mir schien, dass meine Haut immer dünner wird. Mein erster Versuch in Richtung einer alternativen Behandlung war eine Bioresonanztherapie⁴, die mir kurzfristig sehr geholfen hat. Nach Beendigung der Behandlung (ca. 3 Monate) wurde allerdings der Zustand der Haut schlimmer als vorher. Der nächste Versuch war eine F.X.-Mayr-Kur⁵, durch die die Haut langsam, aber sicher, besser wurde. Danach stellte ich das erste Mal meine Ernährung um, weil ich gespürt hatte, wie groß deren Einfluss auf die Neurodermitis ist. Ich hörte auf, Milch zu trinken, und versuchte allgemein mehr Gemüse zu essen. Auf diese Art blieb der Juckreiz erträglich und nur noch wenige Stellen (vor allem die Hände)

⁴ Ein Verfahren, das mit elektromagnetischen Schwingungen des Körpers arbeitet. Es gibt keinen wissenschaftlichen Nachweis für die Wirksamkeit.

⁵ Eine Diät zur Darmreinigung mit alten Semmeln und Milch bzw. Tee, Bittersalz und Basenpulver.

waren betroffen. Ich fand mich damit ab, mit dieser Beeinträchtigung leben zu müssen, und so vergingen wieder rund zwölf Jahre.

Mit Anfang 30 kam es zu einer plötzlichen Verschlechterung der Haut, neben den Händen war nun auch das Gesicht betroffen, Beine und Oberkörper. Durch Zufall kam ich mit der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) in Berührung und beschloss, das für mich auszuprobieren. Ich schaffte es, die Sucht nach Süßigkeiten zu überwinden, und begann mich allgemein nach den Prinzipien der TCM zu ernähren. Nach wenigen Monaten merkte ich die erste Verbesserung, die sich seitdem kontinuierlich fortgesetzt hat. Ich besuchte einen TCM-Arzt⁶, der mir chinesische Kräuter verschrieb, die ich ein paar Monate trank. Er machte mir aber auch klar – was ich schon selber erkannt hatte –, dass ohne eine dauerhafte Ernährungsumstellung auch Kräuter nichts helfen.

Meine Motivation zum Schreiben dieser Arbeit und zu meiner Ausbildung als Ernährungsberaterin besteht darin, dass ich möglichst vielen von Neurodermitis Betroffenen meine Begeisterung und Überzeugung von dieser Art der „Selbstbehandlung“ vermitteln möchte. Zurzeit ist von meiner Neurodermitis nur noch eine kleine Stelle auf der rechten Hand übrig geblieben, und ich bin überzeugt, dass auch die noch verschwinden wird. Abgesehen von der Haut hat sich auch meine Lebensqualität insgesamt deutlich verbessert – ich schlafe besser, habe viel mehr Energie als früher und bin so gut wie nie krank.

Mit Neurodermitis muss man sich nicht abfinden!

2. Neurodermitis aus Sicht der TCM

Dieses Kapitel beschreibt, wie Neurodermitis aus Sicht der TCM entsteht und welche energetischen Ungleichgewichte damit verbunden sind. Außerdem geht es um die Funktionskreise, also Organsysteme, die bei der Neurodermitis eine Rolle spielen. Die Organe nach TCM sind nicht mit den westlichen Organen gleichzusetzen. Die *Milz* zum Beispiel meint in der TCM nicht das Organ Milz an und für sich, sondern ein ganzes System, das die Verdauungskraft genauso einschließt wie das lymphatische

⁶ Dr. Georg Weidinger, Wien.

System, die Bauchspeicheldrüse, den „Geist“ Yi (Ratio) und vieles mehr. Um diesen Unterschied zur westlichen Bedeutung zu unterstreichen, sind die **Organsysteme nach TCM in dieser Arbeit kursiv** geschrieben.

In der Traditionellen Chinesischen Medizin heißt Neurodermitis „Wind der vier Beugen“ oder „hartnäckige Feuchtigkeit“⁷. Damit wird schon auf zwei pathogene Faktoren hingewiesen, die im Krankheitsgeschehen eine Rolle spielen. Es ist interessant, dass schon in alter Zeit die tendenziell oft betroffenen Stellen der Ellenbeugen und Kniekehlen bekannt waren.

2.1. Entstehung der Krankheit und beteiligte Funktionskreise

Bei der Entstehung von Krankheiten unterscheidet die TCM innere und äußere Ursachen sowie solche, die weder innen noch außen sind. Zu den **inneren Faktoren** zählen Emotionen wie Zorn, Angst, Grübeln/Sorgen machen, Freude und Trauer. Die **äußeren Ursachen** beziehen sich auf klimatische Faktoren wie Wind, Kälte, Feuchtigkeit, Hitze und Trockenheit. Dieselben Begriffe werden auch verwendet, um entsprechende Zustände im Körper zu beschreiben. **Weder** zu den **inneren noch** zu den **äußeren Faktoren** sind zum Beispiel Insektenstiche zu zählen, aber auch die **Ernährung**. Außerdem spielt die **angeborene Konstitution** eine Rolle (chin. „Jing“, westl. „Gene“).

In der Folge gehe ich auf die auslösenden Faktoren ein, die bei Neurodermitis wichtig sind.

2.1.1. Schwaches Milz-Qi

Es kann davon ausgegangen werden, dass primär eine angeborene oder erworbene⁸ **Schwäche von Milz und Magen** zu der Entstehung von **Feuchter Hitze** führt. Ein schwaches *Milz-Qi* bedeutet nichts anderes als eine mangelhafte Verdauungskraft bzw. Umwandlungskraft von körperfremden in körpereigene Stoffe. Das heißt, der Stoffwechsel funktioniert nicht optimal. Dadurch wird die Nahrung nicht ausreichend umgesetzt und Feuchtigkeit (westl. „Schlacken“) bleibt im Körper

⁷ Zitiert nach Focks/Hillenbrand (Hg.) 2006, S. 1317.

⁸ Angeboren meint, dass ein schwacher Stoffwechsel/ein schwaches *Milz-Qi* auch von den Eltern an ihr Kind vererbt werden kann, zum Beispiel wenn diese bei der Zeugung energetisch geschwächt waren oder sich die Mutter in der Schwangerschaft ungünstig ernährt hat. Erworben meint, dass durch ungünstige Lebensumstände auch ein ursprünglich starkes *Milz-Qi* zu einem schwachen werden kann.

zurück. Wenn diese längere Zeit im Körper verweilt bzw. stagniert, entsteht durch die Körpertemperatur zusätzlich Hitze. Dieser Prozess wird unterstützt durch eine **ungünstige Ernährung** (zu süß, zu viel, zu fett), die ihrerseits zur Entstehung von Feuchtigkeit bzw. feuchter Hitze beiträgt. Diese Feuchtigkeit will den Körper irgendwie verlassen und wählt im Falle des/der NeurodermitikerIn dazu die Haut aus. Typisch sind nässende Ausschläge bzw. mit Flüssigkeit gefüllte Bläschen, die eindeutig ein Zuviel an Feuchtigkeit im Körper anzeigen. Die Rötung der Haut ist ein Zeichen für die Hitze.

2.1.2. Äußere Faktoren

Die **äußeren Faktoren** wie **Feuchtigkeit, Hitze und Wind** können zu einer Akkumulation von Feuchter Hitze unter der Haut führen⁹, die dann die innere Feuchte Hitze potenziert. Der äußere Wind kann den inneren Wind, der durch extreme Leere (von Qi, Blut, Körpersäften) entsteht, verstärken und so den Juckreiz verschlimmern. Die Leere kommt daher, dass durch eine lang andauernde Ansammlung von Feuchter Hitze im Körper die Umwandlungsfunktion der *Milz* so sehr behindert wird, dass zu wenig Blut und andere lebensnotwendige Substanzen aus der Nahrung gewonnen werden können. Außerdem verköchelt starke Hitze die Säfte und das Blut. Da die Haut dann zu wenig genährt wird, entsteht Trockenheit der Haut, ein typisches Zeichen einer länger andauernden Neurodermitis.

2.1.3. Innere Faktoren

Auch die **inneren Faktoren**, also die **Emotionen**, spielen eine wichtige Rolle bei der Entstehung von Neurodermitis. Nach der TCM haben die unterschiedlichen Emotionen jeweils verschiedene Wirkungen auf den Körper und sind auch mit einem bestimmten Funktionskreis (Organsystem) verbunden. **Zorn und Wut** wirken zum Beispiel erhitzend und schädigen besonders die **Leber**, die auch besonders anfällig für **Frustrationen und Stress** ist. Sich ständig um alles **Sorgen zu machen** beeinflusst die **Milz** und führt zur Entstehung von Feuchtigkeit.

Schwelgt Ihr in den fünf Emotionen – Freude, Zorn, Traurigkeit, Angst oder Sorge und Schock –, kann dies zu Unausgewogenheit führen.¹⁰

⁹ Aus Ploberger in Noll/Kirschbaum (Hg.) 2006, S. 370.

¹⁰ Der Gelbe Kaiser, S. 40.

Jede/r NeurodermitikerIn kennt wahrscheinlich den Zusammenhang von psychischer Verfassung und dem Zustand der Haut. Deshalb muss klar sein, dass die Rolle der Emotionen bei der Entstehung von Neurodermitis und auch beim Verlauf der Krankheit auf keinen Fall ignoriert werden darf. Die TCM bietet dazu eine gute Basis an, da sie den Menschen in seiner Gesamtheit aus Körper und Seele sieht und dementsprechend die Emotionen **immer** mit berücksichtigt werden.

2.1.4. Einfluss der *Lunge*

Da die Haut laut der 5-Elemente-Lehre der **Lunge** zuzuordnen ist, spielt diese ebenfalls eine Rolle bei Neurodermitis.¹¹ Zur *Lunge* gehört als Partnerorgan der **Dickdarm**, der ebenfalls von einem Ungleichgewicht betroffen sein kann (gemeinsam mit dem *Dünndarm*) und wiederum sehr eng mit der Stoffwechselfunktion, also dem *Milz-Qi*, zusammenhängt.

Die **Lunge** ist nach der TCM verantwortlich für die **absteigende Bewegung**, also auch für die Ausscheidung durch den *Dickdarm* bzw. die Darmperistaltik. Wenn diese Funktion gestört ist, kommt es zu unvollständiger Ausscheidung oder sogar Verstopfung, was sich direkt auf der Haut auswirkt.¹² Außerdem hat die *Lunge* eine **verteilende Funktion**, das heißt sie versorgt auch die Körperoberfläche mit der reinen Essenz, die aus der Nahrung gewonnen wird. Der Zustand der Haut weist also ganz klar auf den energetischen Zustand der *Lunge* hin.

In der *Lunge* sitzt auch das „weiqi“, das Abwehr-Qi, mit dem das Immunsystem, also die Kraft zur Abwehr von Krankheiten bzw. pathogenen Faktoren gemeint ist. „Laut Prof. Jia Chang (...) ist jede Hautproblematik auf eine **Schwäche des Abwehr-Qi** (weiqi) zurückzuführen.“¹³ Es entsteht ein Teufelskreis im Körper des Neurodermitikers, da einerseits das schwache *Milz-Qi* nicht genug Abwehr-Qi aus der Nahrung produzieren kann (die *Lunge* ist das „Kind“ der *Milz*). Andererseits macht die geschwächte Immunkraft den Körper anfällig für den Angriff pathogener

¹¹ Jacoby 2000, S. 232, beschreibt Neurodermitis als „Wind-Hitze-Angriff auf die *Lunge*“. (Hervorhebung von mir)

¹² Claude Diolosa, der bekannte TCM-Arzt und -Lehrer, spricht in seinem Vortrag (Kassette Nr. 10, Hautkrankheiten) über die Wichtigkeit einer Darmsanierung für die Haut. Auch im Westen ist der Zusammenhang zwischen Darm und Haut bekannt

¹³ Ploberger in Noll/Kirschbaum (Hg.) 2006, S. 370. (Hervorhebung von mir)

Faktoren, was zum Beispiel zu Asthma (Verbindung von Haut und Lunge) oder Allergien führen kann.

2.1.5. Weitere betroffene Organsysteme

Laut Diolosa¹⁴ sind außerdem noch **Herz** und **Leber** an dem typischen Neurodermitis-Kreislauf beteiligt. Die **Leber** speichert laut TCM das **Blut**, welches beim Neurodermitiker nicht mehr so sauber ist, wie es sein sollte, um den Körper und die Haut zu nähren. Durch das Kratzen öffnet man die Haut, damit das toxische Blut rauskommt. Dies entspricht laut Diolosa der Akupunkturmethode des „Sedierens“ und ist eine natürliche Reaktion des Körpers. Das **Herz** wiederum ist für einen ruhigen **Schlaf** zuständig, welcher durch den Juckreiz häufig gestört ist. Durch die fehlende Regeneration wird das Blut heiß, es kommt zu Bluthitze, die bei chronischem Zustand zu Blutstagnation führt (sichtbar an Flecken auf der Haut). Um einen Ausweg aus diesem Teufelskreis zu finden, muss das **Herz** beruhigt werden, um den Schlaf zu verbessern.

Zusammenfassend kann also gesagt werden, dass bei der Entstehung von Neurodermitis viele Faktoren eine Rolle spielen und verschiedene Funktionskreise beteiligt sind. Alle diese sind eng miteinander verbunden und beeinflussen sich gegenseitig. Deshalb kann der Versuch, Neurodermitis zu lindern, nur gelingen, wenn möglichst viele Ebenen berücksichtigt werden. Ich gehe in dieser Arbeit hauptsächlich auf die Rolle der Ernährung bei Neurodermitis (Kapitel 3) ein und streife die anderen Faktoren nur oberflächlich im Kapitel 4 (Begleitende Maßnahmen).

2.2. Drei Phasen der Neurodermitis

Dieses Kapitel stellt ein interessantes Modell von Florian Ploberger vor¹⁵. Er teilt die Neurodermitis in drei Untergruppen:

1. Blut-Hitze-Neurodermitis

2. Feuchte-Hitze-Neurodermitis

¹⁴ Diolosa, Kasette Nr. 10, Hautkrankheiten.

¹⁵ Ploberger in Noll/Kirschbaum (Hg.), S. 370.

3. Blut-Mangel-Neurodermitis

Diese drei Phasen treten seiner Meinung nach hintereinander auf, und zwar genau in dieser Reihenfolge, also zuerst die Blut-Hitze, dann die Feuchte Hitze und nach lange andauernder Erkrankung der Blut-Mangel, oft gemeinsam mit einer Blut-Stagnation. Allerdings schreibt er dann bei der Entstehung der Blut-Hitze, dass „lange Zeit bestehende Feuchtigkeit und Hitze (...) zu Trockenheit, Wind und Blut-Hitze“¹⁶ führen. Damit widerspricht er sich meiner Meinung nach, da dann doch die Feuchte Hitze am Anfang steht, was auch meiner persönlichen Erfahrung eher entspricht.

Ich glaube, dass man diese drei Phasen nicht so genau voneinander abgrenzen kann, sondern dass sie ineinander übergehen und auch gleichzeitig vorhanden sein können. Außerdem muss nicht immer die Blut-Hitze den Anfang machen. Es kommt immer auf den jeweiligen Menschen und seine persönlichen energetischen Stärken und Schwächen an. Eben das ist eine Stärke der TCM: sie schaut jeden Menschen individuell an und bietet keine Patentlösungen.

Ploberger unterscheidet folgende **Zungen- und Pulsbilder**¹⁷ bei den einzelnen Phasen:

	Blut-Hitze	Feuchte Hitze	Blut-Mangel
Zunge	Zungenkörper gerötet; rote Papillen; trockener Belag	Zungenkörper rot und geschwollen; gelber und feuchter Belag	Zungenkörper zart, blass und trocken; dünner, trockener Belag
Puls	schnell, dünn, leer	gleitend, voll	dünn, leer

An der **Haut** können die drei Stadien folgendermaßen unterschieden werden¹⁸:

Blut-Hitze: Bei Überwiegen der Blut-Hitze sind vor allem die Rötung und die Entzündung im Vordergrund. Der Juckreiz ist stark ausgeprägt, die Haut sehr trocken.

¹⁶ Ebd.

¹⁷ Zwei wichtige Instrumente bei der Diagnostik nach TCM. Zitiert nach ebd., S. 370ff.

¹⁸ Ebd., S. 370ff.

Feuchte Hitze: Nässende Ausschläge mit gelblichem, zähflüssigem Sekret treten auf. Die Haut zeigt keine starken Entzündungen und der Juckreiz ist mäßig stark ausgeprägt.

Blut-Mangel: Chronische Neurodermitis. Die Haut ist weniger rot als bei Bluthitze und Feuchter Hitze und eher trocken. Durch das lange Bestehen der Krankheit kommt es zu Verdickung und Vergröberung der Haut. Der Juckreiz tritt verstärkt am Nachmittag und Abend auf.

Zusammenfassend handelt es sich meiner Meinung nach um einen interessanten Ansatz, der den Vorteil hat, dass er Hilfe zur Selbsthilfe gibt. Ploberger gibt relativ leicht verständliche und nachvollziehbare Unterscheidungsmerkmale, die jeder an sich selber feststellen kann. So kann zum Beispiel die Ernährung an den individuellen Zustand angepasst werden.

3. Ernährungsempfehlungen¹⁹

Aus dem bisher Gesagten geht hervor, dass eine Ernährung, die die Symptome der Neurodermitis lindern kann oder sogar die Ursachen beseitigen soll, vor allem die Mitte stützen muss, also die **Milz bzw. das gesamte Verdauungssystem**. Dies muss die **Basis** einer dauerhaften Ernährungsform darstellen. Daneben kann man noch auf einzelne Ungleichgewichte eingehen, wie Feuchtigkeit, Hitze und Blut- und Säftemangel.

Die **zu vermeidenden Nahrungsmittel** werden extra behandelt, da eine Beachtung dieser Regel für viele Fälle schon alleine zu einer bedeutenden Verbesserung der Haut führen kann. Es handelt sich eben genau um jene Stoffe, die viele NeurodermitikerInnen nicht verstoffwechseln können und die dadurch als Abfallprodukte den Körper belasten und letztendlich über die Haut herauskommen.

3.1. Stärken der Verdauungskraft

Hier geht es um eine Stärkung des *Milz-Qi*, um die Fähigkeit zur rückstandslosen Umwandlung der Nahrung im Körper zu unterstützen. Die Chinesen sagen, die *Milz*

¹⁹ Ich stütze mich in diesem Kapitel auf folgende Quellen: Skriptum Schlossberginstitut 2006, Engelhardt/Hempfen 2006, Jacoby 2000, Diolosa (Kassette Nr. 10, Hautkrankheiten) und eigene Erfahrungen.

liebt die Trockenheit, das heißt Nahrung, die zu befeuchtend wirkt, sollte vermieden werden. Außerdem mag sie es warm.

Symptome für ein schwaches *Milz-Qi* sind neben Verdauungsproblemen²⁰ unter anderem: Müdigkeit, Heißhunger auf Süßes, breiiger Stuhlgang, Anfälligkeit für Pilzerkrankungen, Ödeme, häufige Erkältungen.

3.1.1. Allgemeine Grundregeln zum Aufbau des *Milz-Qi*

- Regelmäßig essen
 - jeden Tag zur selben Zeit, früh (vor 10 Uhr), mittags, abends (vor 19 Uhr), eventuell noch eine Zwischenmahlzeit
- In Ruhe essen und gut kauen
- Zu essen aufhören, wenn man satt ist
 - Überessen schwächt die Milz und führt zu Feuchtigkeit
- Pausen von mindestens 3 Stunden zwischen den Mahlzeiten einhalten
 - erst wieder essen, wenn man Hunger hat (Zeichen, dass die letzte Mahlzeit verdaut ist)
- Auf die gute Qualität der Nahrungsmittel achten
- Keine Fertigprodukte, Tiefkühlkost, Mikrowellengerichte
- Trinken zwischen den Mahlzeiten
 - zimmerwarme bis heiße Getränke bevorzugen, nicht zu viel trinken
- Frühstück wie ein Kaiser, Mittagessen wie ein Bürger, Abendessen wie ein Bettler
 - gekochtes Frühstück als Basis für den Tag
- Rohkost nur in Maßen
 - in Form von kleinem Blattsalat als Beilage oder saisonalem Obst in kleinen Mengen (nicht am Abend)
- Fleisch in kleinen Mengen als Suppe oder gekocht/gedünstet
 - nicht täglich, da sehr nährend/befeuchtend
- Gewürze und Kräuter verwenden
 - verbessert die Bekömmlichkeit
- Bekömmlich kochen

²⁰ Blähungen, Völlegefühl, Aufstoßen u. a. Die Darmentleerung findet bei einer gesunden Verdauung einmal am Tag (in der Früh) statt, schnell und mit Gebrauch von nur wenig Klopapier. Der Stuhl ist geformt, riecht nur schwach und hinterlässt keine Rückstände in der Klomuschel.

- dünsten, dampfgaren, sanft anbraten, kochen, Backrohr
 - saftig kochen (Suppen, Eintöpfe, saftige Gemüse wie Champignons, Zucchini)²¹
- Mit Genuss essen

Den letzten Punkt möchte ich besonders hervorheben, da es absolut kontraproduktiv ist, sich zum Essen von etwas zu zwingen, weil es angeblich so gesund ist. Wenn man etwas nicht genießen kann, tut es einem auch nicht gut. Daher besteht die Kunst darin, für sich selbst die Nahrung zu finden, die **bekömmlich** ist **und** einem **richtig gut schmeckt**. Das braucht normalerweise etwas Zeit.

Gleichzeitig sind diese Regeln nicht dogmatisch zu sehen. Eine im täglichen Leben gepflegte Milz wird einen Ausrutscher ab und zu leicht verzeihen.

Gemäß der Einteilung der Lebensmittel nach TCM in Geschmäcker (sauer, bitter, süß, scharf, salzig) und Thermiken (kalt, kühlend, neutral, warm, heiß)²² gilt für die Stärkung der Verdauungskraft Folgendes:

Zu bevorzugende Geschmäcker und Thermiken:

Geschmack: süß, wenig scharf, wenig bitter, wenig salzig

Thermik: neutral, warm

Zu meidende Geschmäcker und Thermiken:

Geschmack: sauer

Thermik: kalt, kühl, heiß

Wichtige Anmerkung dazu:

Für den speziellen Fall der **Neurodermitis** muss beachtet werden, dass die **Thermik kühlend bis neutral** bleibt, da Neurodermitis immer mit zu viel Hitze im Körper verbunden ist. Hier gilt es, den Spagat zu finden zwischen dem Aufbau der Milz – wozu Wärme benötigt wird – und dem Kühlen der Hitze. Das wird mit kühlenden Nahrungsmitteln erreicht, die durch so genannte „yangisierende“ Zubereitung wärmer gemacht werden, zum Beispiel lange kochen (2 Stunden) oder im Backofen

²¹ Dieser Punkt nimmt Rücksicht auf den *Magen*, der zum Funktionskreis *Milz* als Yang-Partner dazugehört. Der *Magen* profitiert von regelmäßigem warmem und saftigem Essen. Das hilft ihm, seiner Aufgabe als Quelle der Körpersäfte nachzukommen. Dies ist für eine/n NeurodermitikerIn besonders wichtig, da die Körpersäfte bei ihm/ihr oft im Mangel sind (trockene Haut!).

²² Näheres dazu zum Beispiel in Focks/Hillenbrand (Hg.) 2006, S. 841ff.

zubereiten. Die ursprünglich thermisch kalten Tomaten werden etwa durch Einköcheln zu einer Tomatensauce wärmer und so für die Mitte bekömmlicher.

3.1.2. Umsetzung in der Praxis

GETRÄNKE:

Heißes Wasser, verdauungsfördernde Tees (Kümmel, Anis, Fenchel, Kardamon), Kompottsäfte

- **Achtung:** bei Hitze mit Fenchel-, Anis- und Kardamontee aufpassen!

gegen den Juckreiz (Wind) und die Hitze: Chrysanthemenblütentee (chin.)²³

bei Säfte- bzw. Blutmangel: Rote-Rüben-Saft, Roter Traubensaft, mit heißem Wasser verdünnt

für besseren Schlaf (Herz): Blütentees wie Melissentee, Lavendelblütentee, Rosenblütentee, Orangenblütentee; außerdem Weizentee (2 EL Weizen in ½ Liter Wasser 30 Minuten oder länger kochen und trinken)

GEWÜRZE:

In **getrockneter** Form: Kümmel, Kreuzkümmel, Kardamon, Vanille, Oregano, Basilikum, Thymian, Rosmarin, Kurkuma, Koriander, Muskatnuss, Safran, Majoran, Lorbeerblatt, Liebstöckel, Wacholderbeere, Salbei

Als **frische** Küchenkräuter: Schnittlauch, Dille, Petersilie, Basilikum

gegen Bluthitze: Kresse, Kerbel und Sauerklee²⁴

zur Verdauungsförderung (speziell von Fleisch): frischer Ingwer

- **Achtung** bei Hitze!

bei Säfte- bzw. Blutmangel: kein Thymian, Salbei, Kardamon

GETREIDE:

Reis, Gerste, Hirse, Couscous, Quinoa, Amaranth, Haferflocken, Dinkel

bei Säfte- bzw. Blutmangel: keine Gerste, Hirse und Dinkel

bei starker Hitze: Vorsicht mit Haferflocken

²³ Man kann auch nach dem Teekochen die Blüten auf die Haut auflegen, was den Juckreiz lindert. Achtung: wirkt auch austrocknend!

²⁴ Laut Jacoby 2000, S. 128ff.

GEMÜSE:

Karotten, Kürbis, Kartoffel, Mais, Sellerie, Rote Rüben, Kohl, Kraut, Pilze, Fisolen, Karfiol, Brokkoli, Spargel, Paprika, Pastinake, Kohlrabi

gegen (Blut-)Hitze: Zucchini, Spinat, Mangold, Melanzani, Tomate, Schwarzwurzel, Rettich, Radieschen, Gurke, Chinakohl, Sprossen

- **Achtung:** diese kühlenden Gemüsearten müssen für die Milz bekömmlich zubereitet werden (gekocht oder im Backrohr)!

gegen den Juckreiz (Wind): Stangensellerie²⁵

FLEISCH UND FISCH:

Huhn, Rind, Kalb

Einheimische Fische (Forelle, Karpfen u. a.)

HÜLSENFRÜCHTE:

Linsen, Adzukibohnen, Erbsen, Kichererbsen

- **Achtung:** Hülsenfrüchte sind für viele Menschen schwer verträglich. Nur in kleinen Mengen essen und Verdauung beobachten!²⁶

gegen Feuchte Hitze: Mungbohnen

gegen Hitze und Trockenheit: Tofu, Sojamilch (sehr kühlend)

bei Säfte- bzw. Blutmangel: keine Adzukibohnen

OBST:

Apfel, Birne, saisonales Obst wie Marille, Beeren, Trauben

- **Achtung:** als Rohkost nur wenig essen, da für die *Milz* schwer umzuwandeln, Kompotte sind verträglicher und bauen stärker die Säfte auf!

gegen Hitze: Wassermelone, Zuckermelone (sehr kühlend)

NÜSSE, FETTE, MILCHPRODUKTE:

Diese Gruppe von Nahrungsmitteln wirkt stark befeuchtend und ist daher von NeurodermitikerInnen mit Vorsicht zu genießen. Außerdem wirken gerade **Nüsse**

²⁵ Auch als Tee: einige Stücke Stangensellerie in Wasser 20 Minuten kochen und trinken/essen (kann man täglich machen).

²⁶ Bei Empfindlichkeit vorher einige Stunden in Wasser einlegen und das Einweichwasser wegschütten. Zur Zubereitung verdauungsfördernde Gewürze verwenden (Kümmel, Kreuzkümmel, Koriander...).

und Milchprodukte oft als Auslöser für einen Schub. Deshalb wird empfohlen, die persönlichen Verträglichkeiten auszutesten, zum Beispiel mit Kinesiologie²⁷.

Ziegenmilch- bzw. Schafmilchprodukte werden oft besser vertragen als Kuhmilchprodukte.

Von den **Fetten** wird besonders das **Sesamöl** (ungeröstet) empfohlen, da es kühlend wirkt. Auch Olivenöl und andere hochwertige Pflanzenöle sowie Butter und Schlagobers in kleinen Mengen sind geeignet.

Es ist insgesamt wichtig, zu **unterscheiden, in welcher Phase sich der/die NeurodermitikerIn aktuell befindet**. Je chronischer und trockener der Prozess ist (keine nässenden Ausschläge!), desto eher kann versucht werden, durch kleine Mengen befeuchtender und kühlender Nahrungsmittel die Trockenheit zu bessern. Allerdings kann auch bei trockener Haut noch Feuchtigkeit im Körper sein.²⁸ Um das festzustellen, muss man auf andere Anzeichen achten, wie Verdauung, Müdigkeit nach dem Essen, Ödeme usw. Eine genaue Diagnostik bei der TCM-ÄrztIn oder -ErnährungsberaterIn ist empfehlenswert.

3.2. Feuchtigkeit ausleiten

Die Tipps in diesem Kapitel sind vor allem für jene NeurodermitikerInnen empfehlenswert, bei denen die Feuchte Hitze im Vordergrund steht (vgl. 2.2., Seite 11), zu erkennen an den nässenden Ausschlägen.

Laut Claude Diolosa²⁹ ist eine einfache, aber effektive Methode, um Feuchtigkeit auszuleiten, eine **Reiskur**. Diese soll 10 bis 12 Tage dauern und besteht aus Vollkorn-Rundkornreis und heißem Wasser bzw. verdauungsfördernden Tees (Kümmel, Kardamom, Fenchel). Etwas Salz ist erlaubt, sonst keinerlei weiteren Zutaten. Laut Diolosa entgiftet eine solche Kur den Dickdarm und stärkt die Milz. Er empfiehlt sie als regelmäßige Frühjahrs- und Herbstkur für jeden. Diolosa berichtet, dass diese einfache Kur schon vielen NeurodermitikerInnen sehr geholfen hat, oft mehr als die Verabreichung von chinesischen Kräutern.

²⁷ Alternativmedizinisches Diagnose- und Therapieverfahren, das mit einem Muskeltest arbeitet.

²⁸ Diolosa, Kasette Nr. 10, Hautkrankheiten.

²⁹ Diolosa, ebd.

Ich möchte hinzufügen, dass die **Getränke** je nach Typ abgeändert werden können. Da NeurodermitikerInnen oft viel Hitze aufweisen, sind kühlende, Hitze ausleitende Tees wie Grüner Tee oder Löwenzahntee besser geeignet als die wärmenden Tees, die Diolosa aufzählt. Um die passenden Tees zu bestimmen, empfiehlt sich eine Ernährungsberatung nach TCM, da man da einiges falsch machen kann. Ein Tipp, der immer hilft, ist auf die Verdauung zu achten und je nachdem mit der Thermik darauf einzugehen (zum Beispiel bei Durchfall mehr wärmen, bei Verstopfung eher kühlen).

Eine Abwandlung dieser Kur besteht im **Hinzunehmen von gekochtem Gemüse und Gemüsesuppen**, zubereitet ohne Fett und mit nur wenigen Gewürzen. Die Einfachheit und Monotonie der Nahrung steht im Vordergrund. Letztlich muss eine solche Kur aber vor allem durchgehalten werden können, deshalb muss jeder für sich die passende Form finden. Es lohnt sich auf jeden Fall, da der Darm entgiftet wird und der Körper danach viel besser funktioniert.

3.3. Hitze klären

Da Hitze so gut wie immer bei Neurodermitis eine Rolle spielt, sind die dazugehörigen Tipps schon im Kapitel 3.2., Umsetzung in der Praxis, angeführt worden, da sie in der Alltagsernährung immer berücksichtigt werden sollten.

Wenn man die Hitze vor dem Übergang auf eine die *Milz* stützende Ernährung ausleiten will, bietet sich die oben angeführte **Reiskur** an, die neben Feuchtigkeit eben auch Hitze ausleiten kann. Unterstützt wird die Ausleitung mit entsprechenden (bitteren) Tees (siehe Kapitel 3.1.1., oben auf dieser Seite). Diolosa (Kassette Nr. 10, Hautkrankheiten) weist darauf hin, dass eine Reiskur nicht die Blutschicht erreicht. Das heißt zum Ausleiten von Bluthitze sind chinesische Kräuter notwendig, die von einem/einer TCM-ÄrztIn verordnet werden. Auch einige westliche Kräuter wirken in diese Schicht (vgl. 4., Seite 23).

Gleichzeitig kann man durch die **Pflege seiner Körpersäfte** (siehe nächstes Unterkapitel), die auf den Körper kühlend wirken, die Hitze in Schach halten.

3.4. Säfte und Blut aufbauen

Die Körpersäfte sind beim/bei der NeurodermitikerIn oft im Mangel, da die **vorhandene Hitze die Säfte (und das Blut) verköchelt**, sichtbar an der trockenen Haut. Außerdem wird durch die schwache Verdauungskraft, also das schwache *Milz-Qi*, zu wenig Blut gebildet. Das unterstreicht noch einmal die wesentliche Rolle der *Milz* für den ganzen Körper, da auch der **Blut- und Säfteaufbau ohne Berücksichtigung der *Milz* nicht möglich** ist. In der Praxis bedeutet das, immer die Bekömmlichkeit im Auge zu behalten, also den Stuhlgang und das Wohlbefinden nach dem Essen zu beobachten. Sobald der Stuhl zum Beispiel breiig wird, also nicht mehr geformt ist, muss man wieder mehr auf seine *Milz* achten und säfteaufbauende, aber für die *Milz* vielleicht zu kühlende Lebensmittel wie Tomaten weglassen oder reduzieren. Zur Erinnerung: die *Milz* mag es trocken und warm (vgl. 3.1., S. 11f.).

Symptome eines Säftemangels sind neben der trockenen Haut trockene Schleimhäute, brüchige Haare, Obstipation (Verstopfung) und andere. Bei **Blutmangel** kommt es zu Blässe, Müdigkeit, innerlicher Unruhe, schlechtem Schlaf (weil die materielle Basis fehlt, in der der Shen (Geist, der im *Herzen* sitzt) in der Nacht zur Ruhe kommen kann), trockenen Augen und anderem.³⁰

Zum **Aufbau der Säfte** dient vor allem die **saftige Kochmethode**, also Obst in Form von Kompotten, Suppen, Eintöpfe und die Verwendung von wasserhaltigen Gemüsen wie Tomaten, Gurken, Zucchini, Melanzani und Champignons. Bei einem schwachen *Milz-Qi* ist auf eine bekömmliche Zubereitung zu achten, zum Beispiel im Backofen, als Suppe oder Eintopf.

Für den **Blutaufbau** empfiehlt sich der regelmäßige Verzehr von **kleinen Mengen Fleisch** (Huhn, Rind) sowie **Wurzelgemüse** wie Karotten und Rote Rüben. Außerdem sind rote Beeren und dunkelgrüne Blattgemüse Blut aufbauend. Trockenfrüchte wie Datteln, Feigen und Rosinen stützen ebenfalls das Blut, ebenso Eier in kleinen Mengen, schwarzer Sesam, Pinienkerne und Maulbeeren.

³⁰ Genauerer dazu siehe in Focks/Hillenbrand (Hg.) 2006, S. 248ff.

Vermeiden sollte man in beiden Fällen zu trockene Nahrungsmittel wie Knäckebrot und Knabbergebäck sowie eine **Überbetonung des bitteren Geschmacks** (Kaffee, grüner und schwarzer Tee, bittere Kräutertees, Rotwein) und warme und **heiße Thermik** (scharfe Gewürze, Alkohol, Lamm, Gegrilltes, Fast Food). Besonders ungünstig wirkt sich **Rauchen** aus (bitter und erhitzend).

3.5. Zu vermeidende Nahrungsmittel

Hier sind an erster Stelle die **persönlichen Unverträglichkeiten** zu nennen, die auf jeden Fall weggelassen werden sollen. Wie stellt man diese nun fest? Eine einfache Methode ist, ein **Ernährungstagebuch** zu führen, in dem bei jeder Mahlzeit angeführt wird, wie man sich danach fühlt. Ist man müde, hat man Blähungen oder Völlegefühl, wie geht es der Haut? Bei der Ernährung nach TCM sollte man sich nach dem Essen voll Energie fühlen, angenehm satt sein und keinerlei Verdauungsprobleme haben. Wenn das nicht so ist, dann war die Mahlzeit entweder zu groß oder es war etwas dabei, was man nicht verträgt, was sehr unterschiedlich sein kann. In der Folge werden die verdächtigen Nahrungsmittel weggelassen und so nach und nach die persönlichen Unverträglichkeiten herausgefunden.

Wichtig dabei ist eine **einfache Zusammenstellung der Mahlzeiten**, das heißt nicht zu viele Lebensmittel miteinander kombinieren (zwei bis drei). Nur auf diese Art ist es möglich, die persönlichen Auslöser eines Neurodermitisschubs herauszufinden. Einfachheit der Nahrung ist allgemein sehr günstig zum Stärken der Verdauungskraft.

Häufige Unverträglichkeiten bei NeurodermitikerInnen sind **Kuhmilchprodukte**, Eier, Zucker, Weizen, Zitrusfrüchte, Nüsse, Soja, Tomaten.

Empfehlenswert für NeurodermitikerInnen ist auch ein **Allergietest**, da Neurodermitis nicht selten mit Allergien verbunden ist. Neben Hundehaaren und Hausstaubmilben kommen auch Nahrungsmittelallergien in Frage. Hier kann man einen **Bluttest nach westlicher Schulmedizin** durchführen lassen oder mit alternativen Methoden wie **Bioresonanz** und **Kinesiologie** vorgehen.

3.5.1. Zucker

Eine Substanz, die ausnahmslos keinem/keiner NeurodermitikerIn guttut, ist **Zucker**. Dieser wirkt stark befeuchtend und kühlend und ist ein so genannter Qi-Räuber. Das heißt nichts anderes, als dass er dem Körper Nährstoffe wegnimmt, also Mineralien, Vitamine usw. Außerdem hat er das Potenzial, den Körper zu verschleimen, was gerade bei der Feuchte-Hitze-Neurodermitis den Teufelskreis verstärkt.

Laut TCM führt die **Überbetonung eines der fünf Geschmäcker** zu einem **energetischen Ungleichgewicht**. Da Zucker extrem süß ist und in der „normalen“ Ernährung in viel zu großen Mengen vorkommt, ist er geradezu prädestiniert dazu, zu einem solchen Ungleichgewicht und damit in der Folge zu Erkrankungen zu führen. Da man gerade bei *Milz-Qi-Mangel* zu Heißhunger auf Süßes neigt, ist es schwer, auf solches zu verzichten. Es geht darum, einen bekömmlichen Ersatz dafür zu finden, zum Beispiel Süßen mit Kokosflocken oder Trockenfrüchten. Auch bei diesen Süßungsmitteln muss ein gesundes Maß eingehalten werden. Durch die Gewöhnung an den extrem süßen Geschmack von Zucker braucht man einige Zeit, um die natürliche Süße von Trockenfrüchten, Karotten oder Kompott wieder wahrzunehmen. Das Problem beim weißen Fabrikzucker besteht meiner Meinung auch darin, dass er süchtig macht.

Gute Chancen, aus dieser Abhängigkeit herauszukommen, hat man durch Pflege seines *Milz-Qi* im oben genannten Sinn (vgl. 3.1.). Besonders der **regelmäßige Genuss eines warmen Frühstücks**, vor allem wenn es pikant ist (zum Beispiel Suppe), kann dabei helfen.

3.5.2. Erhitzendes und zu stark Befeuchtendes

NeurodermitikerInnen sollten außerdem alles vermeiden, was die Hitze im Körper noch mehr anfacht. Hier sind vor allem **scharfe Gewürze** wie Chili, Curry, Cayennepfeffer, Knoblauch, Zwiebel zu nennen sowie **Alkohol** (je hochprozentiger, desto erhitzender), **Kaffee** und **Rauchen**. Diese trocknen außerdem die Feuchtigkeit zu zähem Schleim ein, was eine Ausleitung noch schwieriger macht. Die notwendigen Körpersäfte und das Blut hingegen werden geschädigt. Auch Zubereitungsmethoden wie das **Grillen** und **scharfe Anbraten** wirken erhitzend, vor allem von **Fleisch**. Beim Fleisch ist wiederum besonders das **Lamm und Wild** als erhitzend hervorzuheben. Da Fleisch sehr nährend und damit auch befeuchtend ist,

entsteht durch ungünstige Kochmethoden wie **Frittieren** und Braten in viel Fett besonders leicht Feuchte Hitze.

Die Verwendung von zu **fettem Fleisch** kann im Körper Feuchtigkeit und Schleim erzeugen sowie Juckreiz hervorbringen.³¹

Schweinefleisch und Wurstwaren wirken stark befeuchtend und sind auch auf Grund der verwendeten Geschmacksverstärker bzw. Antibiotika bei der konventionellen Schweinezucht stark einzuschränken, weil sie die Feuchte Hitze sehr fördern. **Geschmacksverstärker und andere Zusatzstoffe** erschweren die vollständige Verarbeitung einer Mahlzeit, weil der Körper sie nicht verwenden kann und irgendwo verstauen muss, zum Beispiel in der Leber. Sie stellen also Abfälle dar, die beim/bei der NeurodermitikerIn wie schon erwähnt vor allem die Haut belasten. Hierher gehören auch **Drogen und Medikamente**.

Geschwefelte Trockenfrüchte und Nüsse sind ebenfalls strikt zu vermeiden, da sie Bluthitze verstärken.³²

Weißmehlprodukte können den Körper verschleimen und zu Hitze führen. Sie belasten die *Milz* und enthalten kein Qi. Zu diesem Punkt ist anzumerken, dass **Brot** allgemein in der Ernährung nach der TCM nicht empfohlen wird. Brot ist einerseits zu trocken, was die Verdauung erschwert, und bildet andererseits im Körper pathogene Feuchtigkeit, vor allem frisches Vollkornbrot.

In der „Chinesischen Diätetik“ wird darauf hingewiesen, dass bei Hauterkrankungen **Fische** (außer Karpfen), **Rindfleisch, Gänsefleisch und Pfirsich** zu meiden sind, da sie so genannte Hautblüten, also Formen pathologischer Hautveränderungen, verschlimmern können.³³ Meiner Meinung nach gehören hierher auch **Meeresfrüchte**. Es ist auf jeden Fall empfehlenswert, wenn der/die

³¹ Engelhardt/Hempfen 2006, S. 544.

³² Laut Diolosa, Kasette Nr. 10, Hautkrankheiten. Den Gebrauch von Schwefel bei der Herstellung sieht man daran, dass die Trockenfrüchte helle Farben haben, zum Beispiel Trockenaprikosen sind hellorange. Nichtgeschwefelte Früchte sind dunkel. Auch die Fässer von Rotwein sind nach Diolosa häufig mit Schwefel behandelt.

³³ Engelhardt/Hempfen 2006, S. 588.

NeurodermitikerIn für sich selbst darauf achtet, wie er auf den Konsum dieser Nahrungsmittel reagiert.

4. Begleitende Maßnahmen

4.1. Seelenhygiene

Hier möchte ich zuerst noch einmal (vgl. Seite 7) auf die wichtige Rolle der **Emotionen** für die Entstehung und Verstärkung der Neurodermitis eingehen. Wie schon erwähnt, zählen Emotionen in der TCM zu den krankheitsauslösenden Faktoren. Sie beeinflussen die Bewegung des Qi und damit den allgemeinen energetischen Zustand des Körpers. Besonders **Zorn, Wut und Frustrationen** wirken sich auf die Neurodermitis aus, indem sie die Hitze verstärken bzw. Stagnation und die Entstehung von Feuchtigkeit begünstigen. Auch **Stress** wirkt eritzend und kann einen Neurodermitisschub auslösen. Deshalb ist es ratsam, auf seine **Seelenhygiene** zu achten und die Emotionen im Gleichgewicht zu halten. Die TCM bietet dafür die Instrumente **Taichi und Qi Gong** an. Ich würde auch die Möglichkeit einer **Psychotherapie** hinzufügen, um alten „seelischen Abfall“ zu entfernen und damit das System insgesamt zu entlasten. Die Zugänge zur Pflege der Seele können sehr verschieden sein, hier gilt: Alles, was hilft, ist gut.

4.2. Pflege der Haut

Zur **Pflege der Haut** von NeurodermitikerInnen wird schulmedizinisch die Verwendung von fettenden Salben als Basispflege empfohlen. Bei einem akuten Schub sollte man Feuchtigkeitscremes verwenden, damit die Haut nicht verstopft wird und atmen kann. Aus Sicht der TCM kann hier **Sesamöl** empfohlen werden, das die Haut kühlt und nicht verstopft. Folgende Nahrungsmittel äußerlich aufgetragen können außerdem bei Neurodermitis helfen: Joghurt, Kefir, Schweineschmalz.³⁴ Diese wirken alle kühlend.

Ein von mir getestetes **Hausmittel gegen Juckreiz** ist eine Messerspitze **Schwefelpulver vermischt mit etwas Butter** (empfohlen von meiner Freundin Mariam Hudoian aus Armenien). Das trägt man einmal am Tag auf die Haut auf. Bei

³⁴ Engelhardt/Hempfen 2006, S. 589.

mir hat es geholfen, allerdings ist der Geruch gewöhnungsbedürftig. Aus Sicht der TCM kann man die Wirkung eventuell mit der kühlenden Wirkung von Mineralien erklären.

Schwarzkümmelöl ist ebenfalls ein oftmals empfohlenes Mittel sowohl zur äußeren Pflege als auch zur Einnahme. Es soll das Immunsystem stützen und wirkt äußerlich aufgetragen antibakteriell. Ich habe es ausprobiert und als angenehm empfunden.

Durch **Bäder mit Salz aus dem toten Meer** kann die Ausleitung von Feuchter Hitze unterstützt werden. Bäder sollten aber insgesamt nicht zu lange dauern (20 Minuten) und nicht zu heiß sein, um die Haut nicht zu sehr zu reizen.

Was **Seifen und Waschmittel** sowie Kosmetika, Parfums etc. betrifft, so ist **Vorsicht** angebracht, da diese oft Auslöser einer Hautreaktion sind bzw. die Haut reizen können. Ich empfehle, möglichst naturbelassene Produkte zu verwenden und allgemein sich auf wenige Produkte zu beschränken.

4.3. Empfohlene westliche Kräuter

Westliche Kräuter, die bei Neurodermitis gerne eingesetzt werden, sind laut Diolosa (Kassette Nr. 10, Hautkrankheiten):

Stiefmütterchenkraut: kann toxische Hitze aus dem Blut beseitigen sowie Feuchte Hitze ausleiten

Klettenwurzel: für die Darmsanierung, leitet Feuchte Hitze aus dem Dickdarm aus, gut bei Abszessen und Ekzemen

Löwenzahnblätter und -wurzel: gut gegen toxische Bluthitze, nur kurz nehmen, da sehr kalt

Erdrauch: leitet Feuchte Hitze aus dem Blut aus, wird bei Leber- und Gallenproblemen empfohlen

Birkenblätter: sehr ausleitend, unterstützt die anderen Kräuter bei diesem Prozess

Diolosa (ebd.) empfiehlt ein Dekokt³⁵ aus all diesen Kräutern (jeweils 9–15 Gramm pro Kraut, vom Löwenzahn 30–50 Gramm).

³⁵ Dekokt meint eine Auskochung der Kräuter, das heißt zuerst in kaltem Wasser 20 Minuten ansetzen, dann aufkochen, 20 Minuten köcheln lassen, abgießen, dieselben Kräuter mit heißem Wasser aufgießen und nochmals

4.4. Sonstiges

Unterstützend ist die Anwendung von **Akupunktur und chinesischen Kräutern** möglich, die beide von einem/einer TCM-ÄrztIn nach gründlicher Diagnose verschrieben werden. Allerdings ist zu beachten, dass ohne eine dauerhafte Ernährungsumstellung die Erfolge immer nur kurzfristig sein werden. In der Tradition der TCM steht Ernährung an erster Stelle – erst, wenn diese nicht wirkt, werden andere Methoden wie Akupunktur und Kräuter eingesetzt.

Außerdem sind bei Neurodermitis zu vermeiden: **Haustiere, Zigarettenrauch**, frisch gemähter Rasen (Pollen), Wolle, synthetische Textilien (**empfohlen: Baumwolle**), Staubmilben, Pilze und Schimmel, Überhitzung durch zu hohe Raumtemperatur oder Bäder etc.³⁶

5. Ausblick

Ich habe mit dieser Arbeit versucht, einen ersten Überblick über den Zugang der Traditionellen Chinesischen Medizin zu Neurodermitis zu geben. Hier bleiben natürlich eine Menge Fragen offen, wie zum Beispiel der spezielle Zugang zu Babys mit Neurodermitis, Fragen zum Stillen und Muttermilchersatz usw., was eine eigene Arbeit wert wäre. Auch beim Einsatz von passenden Pflegemitteln für die Haut von NeurodermitikerInnen ist der Weisheit letzter Schluss noch nicht gefunden. Zurzeit ist jeder gefordert, selbst mit den verschiedenen Mitteln zu experimentieren. Eine empirische Untersuchung dazu wäre sicherlich interessant.

Da Neurodermitis sehr wahrscheinlich auch in den nächsten Jahren noch an Bedeutung gewinnen wird, weil ein Bewusstsein für die Zusammenhänge mit unserer Ernährung und unseren oft gesundheitsfeindlichen Lebensumständen in der Gesellschaft leider fehlt, sind alternative Behandlungsmethoden weiterhin gefragt. Jede/r Betroffene ist gefordert, einen Umgang mit dieser Krankheit zu finden und die für sie/ihn passende Methode aus dem Angebot herauszufiltern. Das erfordert viel Selbstmotivation, Recherche und Durchhaltevermögen.

20 Minuten köcheln lassen, danach zum ersten Sud dazugießen. Diolosa sagt nicht, in wie viel Wasser man die genannte Kräutermenge ansetzen soll.

³⁶ Helmer 2008, S. 33f.

Eine Ernährungsumstellung, wie ich sie in dieser Arbeit anrege, ist nicht einfach. Sie erfordert viel Disziplin, Geduld und Zeit, da es sich um eine Veränderung des gesamten Lebensstils handelt, die dauerhaft sein soll, was nicht von heute auf morgen geht. Doch je konsequenter man dieses Ziel verfolgt, umso eher stellen sich auch Erfolge ein und man wird für seine Disziplin belohnt. Dennoch muss man mindestens mit einigen Monaten rechnen, bis sich erste Ergebnisse zeigen.

Ein Vorteil besteht darin, dass man keine Medikamente kaufen und nehmen muss. Ernährung, die wir sowieso täglich zu uns nehmen müssen, ist die Medizin. Nebenbei verbessert sich nicht nur die Haut, sondern auch andere Alltagsbeschwerden wie Müdigkeit und Kopfweh verschwinden. Gleichzeitig wird durch die Übernahme der Verantwortung für seine eigene Heilung das Verhältnis zum Körper intensiver, man merkt wieder, was einem guttut und was nicht, und Selbstheilungskräfte werden aktiviert.

Aus meiner persönlichen Geschichte heraus kann ich voller Überzeugung sagen, dass Ernährung nach Traditioneller Chinesischer Medizin die Symptome der Neurodermitis verbessert – kontinuierlich und dauerhaft.

Ich wünsche allen NeurodermitikerInnen viel Kraft und Durchhaltevermögen, damit sie ihren persönlichen Weg im Umgang mit dieser Krankheit finden und es schaffen, selbst Verantwortung für ihre Heilung zu übernehmen.

6. Quellen

Claude Diolosa, Kasette Nr. 10, Hautkrankheiten, Avicenna Institut 1997

Ute Engelhardt/Carl-Hermann Hепен, Chinesische Diätetik, München 2006

Claudia Focks/Norman Hillenbrand (Hg.), Leitfaden Chinesische Medizin, München 2006

Der Gelbe Kaiser, hg. und kommentiert von Dr. Maoshing Ni, Frankfurt am Main 2008

Robert Helmer, Leben ohne Cortisonsalbe! – TCM, die praktische Lösung für Neurodermitis bei Kindern – Teil 1, in: Zeitschrift für Traditionelle Chinesische Medizin (ZTCM), Verlag für Ganzheitliche Medizin, Bad Kötzing/Bayer. Wald, Ausgabe 1/2008, S. 29–34

Bengt Jacoby, Gesünder leben mit den fünf Elementen, Freiburg im Breisgau 2000

Florian Ploberger, Hautkrankheiten, in: Stresskrankheiten, Andreas Noll/Barbara Kirschbaum (Hg.), München 2006

Psyhyrembel – Klinisches Wörterbuch, Berlin 1998

Skriptum zur Ausbildung als Ernährungsberaterin nach Traditioneller Chinesischer Medizin, Schlossberginstitut Graz/Wien/Salzburg 2006