



Styling

**JETZT
GERADE!**



Neue Hoffnung:
Tofacitinib

A graphic featuring a blue-tinted DNA double helix structure. The helix is the central focus, with several pairs of chromosomes scattered around it. The background is a light blue gradient.



Die medizinische Systempflege

Für spürbar mehr Lebensqualität bei sehr trockener Haut
und Neurodermitis



Liebes Mitglied des DNB! Liebe Leserinnen, liebe Leser!

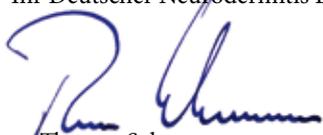
Seit vielen Jahren hat Sie Ihr Deutscher Neurodermitis Bund e.V. über medizinische Zusammenhänge zwischen atopischen Ekzem und den davon Betroffenen informiert. Da es sich um eine chronische Erkrankung handelt, die nach dem heutigen Stand der Wissenschaft leider immer noch nicht geheilt werden kann, ist das vorläufige Endergebnis aller Informationsbemühungen die so sehr gewünschte aber nicht zu erreichende Heilung des Krankheitszustandes. Das wiederum führt oft zu düsteren Gedanken und Schuldzuweisungen.

Durch die redaktionelle Zusammenarbeit mit der Stylistin Maren Lichtenberg haben sich uns in letzter Zeit auch andere, eher positive Wege der Krankheitsbewältigung eröffnet. Ein Mensch besteht nicht nur aus einer Krankheit. Eine Krankheit kann ein mehr oder weniger großen Anteil am Menschen einnehmen, aber wir haben trotz der Krankheit immer auch noch jede Menge andere gute Seiten an uns. Wir haben Sie nur durch den ewigen Kampf mit der Neurodermitis aus dem Blick verloren.

Wenn die Knie- und Ellenbeugen rot sind, können die Haare trotzdem schön sein und als Blickfang betont werden. Neurohände mit Elefantenhaut sind nicht besonders attraktiv, aber unser Gang oder unsere Ausstrahlung über unsere Mimik oder unsere Augen können das bei weitem wett machen.

Eine gepflegte Sprache, ein Lächeln, eine positive Körpersprache lenken unser gegenüber von den nicht ganz so attrak-

Ihr Deutscher Neurodermitis Bund e.V.



Thomas Schwennesen
1. Vorsitzender



tiven Äußerlichkeiten an anderer Stelle ab und lassen vergessen, dass es sich hier um einen kranken Menschen handelt. Ihr Umfeld nimmt Sie wahr als eine tolle Erscheinung, die anscheinend auch ein Neurodermitis-Problem hat, was man aber erst auf den zweiten Blick erkennt.

Also, raus aus der grauen Alltagsselbstbemitleidung und her mit guten Ideen und Gedanken.

Wenn die Dermatologie im Moment mit ihrem Latein am Ende ist muss eben einmal der Friseur, die Stylistin die Kosmetikerin oder eine Schneiderin eine wichtige Aufgabe im Aufbau einer positiven Ausstrahlung übernehmen.

Wir nähern uns ja jahreszeitlich vielen Feiern anlässen im Beruf, in der Familie und bei Freunden. Um so wichtiger ist es für den neurodermitis erkrankten Menschen seinen Mitmenschen positiv gegenüber zu treten.

Schluss mit den hängenden Schultern und der nach Außen getragenen Resignation unter dem Motto die Welt ist schlecht und mir hilft keiner. Gehen Sie mit uns den Weg der positiven Grundeinstellung und berichten Sie den haufreund Leserinnen und Lesern wie gut es Ihnen getan hat und was Sie bisher alles versäumt haben.

In diesem Sinne, eine gute, goldene Herbstzeit.

Gemeinsam sind wir stark und der DNB ist immer für Sie da!

SCHWERPUNKT	
Styling bei Neurodermitis von Maren Adina Lichtenberg	4
LESERTIPPS	
Arzttermine leicht gemacht von Roswitha Stracke	7
PRAXISGESPRÄCH	
Dr. med. Sibylle Scheewe im Interview mit Dipl.-Psych. Sonja Dargatz	8
PRODUKTE	
Neues in der Therapie bei Neurodermitis und Psoriasis	11
PSYCHOLOGIE	
Wie man mit Vorurteilen umgehen sollte von Dipl.-Psych. Sonja Dargatz	12
DERMATOLOGIE	
Neues aus der Forschung	14
DNB AKTIV	
Reise nach Jordanien	16
CD Bücher	20
Info Treff Haut	21
Selbsthilfegruppen	22
DIVERSES	
Editorial	3
Impressum	11



Styling bei Neurodermitis
von Maren Adina Lichtenberg **4**

LESERTIPPS

Arzttermine leicht gemacht
von Roswitha Stracke **7**

PRAXISGESPRÄCH

Dr. med. Sibylle Scheewe im Interview
mit Dipl.-Psych. Sonja Dargatz **8**

PRODUKTE

Neues in der Therapie bei Neurodermitis und Psoriasis **11**

PSYCHOLOGIE



Wie man mit Vorurteilen umgehen sollte
von Dipl.-Psych. Sonja Dargatz **12**

DERMATOLOGIE

Neues aus der Forschung **14**

DNB AKTIV



Reise nach Jordanien **16**

CD | Bücher **20**

Info Treff Haut **21**

Selbsthilfegruppen **22**

DIVERSES

Editorial **3**

Impressum **11**

Fotos: Fotowork - Fotolia; Romolo Tavani - Fotolia; Franck Camhi - vision - Fotolia

Styling bei Neurodermitis

Vor einiger Zeit traf ich eine junge Frau in einer Klinik, deren Haut - auch im Gesicht - sehr gerötet und verletzt war, die aber oft lachte und gute Laune verströmte. Sie meinte: „Es ändert ja nichts, wenn ich noch zusätzlich mit schlechter Laune herumlaufe oder mich vergrabe, dann mach ich es MIR selbst ja noch schwerer!“ Auch wenn die Haut dieser jungen Frau stark betroffen war, achtete sie auf sich und wirkte sehr gepflegt. Sie war überall gern gesehen, und niemand sprach in mitleidiger oder abschätziger Form von ihr.

Es gehört oft viel Stärke dazu, mit einer chronischen Hauterkrankung so selbstbewusst zu leben - ich habe diese Stärke als jahrelang schwer Betroffene bestimmt nicht immer gehabt - und nicht nur, weil die Haut gerade schlimm aussieht, sondern auch, weil sie durch Brennen, Spannen und Juckreiz dauernd spüren ist. Gerade wenn die Haut im Gesicht betroffen ist (andere Regionen kann man ja oft mit Kleidung überspielen), ist es oft schwer, sich darüber hinweg zu setzen und offen auf andere zuzugehen.

Aber gerade dieser Rückzug verhindert oft positive Erfahrungen mit dem eigenen Äußeren und beinhaltet die Gefahr des Gefühls des Ausgeliefertseins und der Hilflosigkeit durch die eigene Haut. Styling, Pflege und Make up können hier gute Hilfen sein, sich besser und damit mehr in Kontrolle zu fühlen. Jede liebevolle Zuwendung, auch die, die wir uns selber geben, spürt unser Körper, und wir empfinden weniger Stress. Es ist eine Chance, unsere Vorzüge in den Vordergrund zu spielen - auch um uns stärker zu fühlen. Damit machen wir es auch anderen leichter, mit uns in Kontakt zu treten. Sie haben schöne Haare? Investieren Sie Zeit in eine tolle Frisur und freuen sie sich über viele Komplimente darüber! Ein bezauberndes Lächeln? Schenken Sie es so oft wie mög-

lich anderen! Tolle Beine? Tragen Sie Röcke oder schmale Hosen! Schöne Hände oder Füße: Herzeigen! Es gibt viele Möglichkeiten, unsere Stärken zu betonen! Ich kann hier nicht alles aufführen, da es ja sehr vom Einzelnen abhängt: jede und jeder hat etwas Schönes und Attraktives an sich. Geben Sie sich und Ihrer Umgebung die Chance, das auch zu sehen! Schauen Sie doch mal in den Spiegel und suchen Sie Aspekte, die Sie richtig gut an sich finden! Ich bin sicher, Sie entdecken mehr, als Sie denken! Wir sind oft nur nicht gewohnt, so zu schauen, sondern sehen nur das, was schlecht ist oder fehlt. Manchmal braucht es auch den Blick von außen, um uns selber positiver zu sehen und zudem: Nicht alles, was uns an uns störend auffällt, sehen auch andere!

Pflege und Erscheinung

Vielleicht haben Sie es schon mal gehört: Es sind ca. sieben Sekunden, in denen wir uns eine Meinung über unser Gegenüber bilden und unser Gegenüber von uns. Diese Zeit können wir nutzen! Es lohnt sich also immer, die Aspekte, die gesund und schön sind zu betonen, sich zu pflegen und liebevoll mit sich umzugehen.

IHR (Wohl-) Gefühl beeinflusst, wie Sie sich präsentieren und von anderen wahrgenommen werden. Dieses Wohlgefühl können Sie mit folgenden kleinen Tipps zur täglichen Pflege unterstützen - egal in welchem Zustand Ihre Haut gerade ist.

Zahn und Zungenpflege: Unser Lächeln wirkt im Umgang mit anderen oft Wunder! Nicht umsonst werden mittlerweile Zähne als unser schönster Schmuck bezeichnet! Gesunde Zähne werden auch als Voraussetzung für einen gesunden Körper diskutiert. Für schöne Zähne reicht aber nicht nur Zahnputzen. Auch die Zahnzwischenräume müssen gesäubert werden, da sich hier Essensreste nicht nur kurzfristig absetzen, sondern auch langfristig Verfärbungen produzieren. Hier helfen Zahnseide oder Interdentalbürstchen. Auch die Zunge sollte unbedingt von Belägen befreit werden. Diese sehen nicht nur unschön aus und können Mundgeruch produzieren, sondern sind ebenfalls der Gesundheit abträglich. Wenn möglich investieren Sie mindestens einmal im Jahr in eine professionelle Zahnreinigung beim Zahnarzt und lassen den Zahnstein beseitigen. Ein toller Nebeneffekt: Frisch geputzte Zähne sind immer ein toller Frischekick, gerade wenn man sich mal erschöpft fühlt.

Haare: Nichts ist schon von weitem so einnehmend wie schöne Haare! Daher sind frisch gewaschene und ordentlich geschnittene Haare sehr wichtig, um sich wohl zu fühlen und einen tollen Eindruck zu machen. Gerade beim Benutzen von fettreichen Cremes bitte immer darauf achten, dass die Haare beim Eincremen zurückgesteckt oder gebunden sind und so nicht fettig werden.

Hände (und Füße): Gepflegte Nägel an Händen und Füßen machen auch ohne Lack einen guten Eindruck: Nägel regelmäßig kurz und sauber halten, an den Kanten etwas rund feilen (Kratzgefahr minimieren) und regelmäßig abends ein kleines Ritual mit Nagelöl und Handcreme einplanen und eine Handcreme z.B. am Arbeitsplatz oder im Auto deponieren, die man immer mal zwischendurch benutzen kann. Auch wenn die Haut hier kaputt ist, fällt eine Pflege dennoch auf!

Garderobe: Gepflegte Kleidung, Accessoires, Schuhe, etc.: Es muss ganz und gar nicht immer Kaschmir sein, aber

Mütter: Keiner weiß besser wie Kinder fühlen



„Ich nehme die Creme auch selber“

Ich habe die Gesichtsschme zur Geburt meiner Tochter geschenkt bekommen. Da ich auch allergiebedingt zu trockener und juckender Gesichtshaut neige, probierte ich diese Creme selbst. Sie hilft sofort gegen das Jucken und pflegt die Haut, ohne stark zu fetten. Jetzt kaufe ich Haut Ruhe immer für uns beide!

Dr. Nina Spölgel mit Paula, Köln

„Endlich ein perfekter Sonnenschutz“

Die Haut Ruhe Sonnenschutz Creme hat uns täglich im Urlaub die Sicherheit gegeben, das Beste für unseren Malo gegen die schädliche Sonneneinwirkung zu tun. Bei schönem Wetter gehen wir auch nie ohne diesen Schutz auf den Spielplatz. Auch die Lotion wirkt an trockenen Körperstellen wie ein wahres Wunder. Sie zieht schnell ein und erzeugt eine sanfte Kuschelhaft.

Kristina Rwahama mit Malo, Zendscheid



EUBOS HAUT RUHE

Damit die Haut zur Ruhe kommt.

HAUT RUHE ist die medizinisch sanfte Lösung für die trockene Haut Ihres Kindes. Besonders empfohlen auch als Therapie begleitende Basispflege bei Neurodermitis. Mit Omega-6-Fettsäuren aus natürlichem Nachtkerzenöl plus hautberuhigenden Aktivstoffen.



- Lindert Juckreiz
- Stärkt die Schutz- und Barrierefunktion
- Glättet spürbar

- Parfümfrei
- Parabenfrei Ohne Mineralöl



VON HAUT- UND KINDERÄRZTEN EMPFOHLEN
QUALITÄT AUS IHRER APOTHEKE

SCHWERPUNKT

wählen Sie Stoffe und Schnitte, in denen Sie sich wohlfühlen. Achten Sie darauf, dass alles heil und gepflegt ist, von den Absätzen bis zu den Knöpfen. Gehen Sie regelmäßig ihre Garderobe durch und ersetzen schadhafte Stücke oder reparieren sie. Drücken Sie über die Auswahl Ihrer Garderobe auch Wertschätzung sich selbst gegenüber aus. Wenn Ihre Kleidung dem Anlass entspricht und Sie gut und angemessen angezogen sind, fühlen Sie sich gleich wohler. Ihre Garderobe muss nicht riesig sein, nur zu Ihnen passend.

Farben: Tragen Sie Farben, die Sie unterstützen und Ihre Augen zum Leuchten bringen und Sie frisch erscheinen lassen. Meiden Sie Farben, die Rötungen unterstreichen und Sie blass aussehen lassen. Welche Farben das sind, hängt vom Ihrem Typ ab.

Geruch: Vieles in der Wahrnehmung läuft unbewusst! Oft entscheidet, ob wir jemanden riechen können darüber, ob wir ihn sympathisch finden – oder eben nicht. Hier muss es kein Parfüm sein, aber frisch zu riechen, ist immer ein guter Start!

Haltung: Richten Sie sich auf, Schultern zurück und schauen Sie Ihrem Gegenüber in die Augen: Blickkontakt schafft Kontakt! Das verändert nicht nur etwas für Sie, sondern zeigt Ihrer Umwelt, dass Sie sich nicht klein machen lassen! Allein durch eine aufrechte Haltung werden Sie sich schon sicherer fühlen und auch so wirken!

Makeup bei Neurodermitis

Wir sind alle auch ohne Make-up wunderbare und wertvolle Menschen – unabhängig von unserem Aussehen. Aber ein wenig ‚Styling‘ hilft, sich selbst liebevoll zuzuwenden, eigene Stärken zu betonen und sich weniger hilflos zu fühlen.

Wenn dekorative Kosmetik bei Neurodermitis verwendet wird, sollte immer beson-

dere Vorsicht auf Hautstellen walten, die entzündet sind. Einige Produkte verbinden jedoch mittlerweile Pflege mit Effekt (z.B.: Dexpanthenolzusätze). Da bei Neurodermitis viele Betroffene auch an Allergien und/oder Unverträglichkeiten leiden, muss man immer wieder ausprobieren, was individuell vertragen wird. Übertriebene Angst ist aber nicht nötig, da die Haut ja sehr schnell rückmeldet, was ihr gut tut und was nicht. Zudem können sich auch Verträglichkeiten, bzw. Unverträglichkeiten ändern, d.h. Produkte, die z.B. ein Jahr wunderbar funktioniert haben, lösen auf einmal Symptome aus – und umgekehrt. Das betrifft Cremes, Shampoos oder eben auch Make-up Produkte. Deshalb sollte man sie nicht gleich wegtun und lieber ein paar Monate abwarten und es noch einmal testen, vielleicht ‚funktionieren‘ sie dann wieder.

Wovon ich allerdings abraten würde, sind Experimente vor wichtigen Anlässen oder Aktionen (neue Produkte, Treatments vor einer Hochzeit/Feier oder neue Sonnencremes im Urlaub etc.). Wenn es schiefgeht, fühlen Sie sich dann vermutlich nicht wohl. Naturprodukte bei Neurodermitis sind auch nicht immer die richtige Wahl, da die oftmals enthaltenen ätherischen Öle die Haut zusätzlich reizen können. Produkte mit Alkohol trocknen die Haut aus und sollten daher auch nicht gewählt werden. Über die Problematik von Zusatzstoffen, wie Aluminium, Duft- und Konservierungsstoffen wird ja im Interview in diese Ausgabe gesprochen. Wichtig ist grundsätzlich, wie auch bei der Auswahl der Pflege: immer die Deklarationsliste lesen.

Ein paar Tipps zur dekorativen Kosmetik:

Puder: Wenn die Pflegecreme sehr fetthaltig ist, glänzt die Haut oft stark und Rötungen etc. werden zusätzlich betont. Daher macht es Sinn, z.B. die T-Zone (Nase

und Stirn) mit einem Puder ganz leicht abzapudern. Viele Puder sind mittlerweile nicht mehr austrocknend. Zum Auftragen ist es wichtig einen tierhaarfreien Pinsel zu nutzen (Allergieminimierung) und das Produkt in geringen Mengen aufzutragen! Lipgloss betont die Lippen und macht sie voller – mit und ohne Farbe, Lip Repair Pflege Cremes vereinigen oft tollen Glanz mit Pflege. Es gibt aber auch gute Rezepte im Netz zum Selbermachen.

Getönte Tagescreme ist in ihrer Deckkraft gering und hat daher auch wenig Effekt. Eine gute Pflege und ein zart getöntes Puder sind effektvoller. Wenn Sie eine Foundation (das ist das, was üblicherweise mit Make-up verwechselt wird) vertragen, fixieren Sie sie immer mit etwas Puder. Trockene und fettarme Haut neigt dazu, alles was ihr angeboten wird, ‚aufzuessen‘, d.h. das Make-up zieht ein und nach einer Stunde sieht man nichts mehr. Daher ist eine reichhaltige Pflege vorher wesentlich – mit Zeit, um sie in die Haut einziehen zu lassen.

Augenbrauen: Sauber gezupfte Augenbrauen geben den Rahmen für das Gesicht und sorgen für ein gepflegtes Aussehen. Versuchen Sie es mal, Sie werden überrascht sein, wie viel frischer Sie aussehen. Für's erste Mal und die ‚perfekte Form‘, gehen Sie ruhig zu einer Visagistin, Kosmetikerin oder auch in ein spezielles Braueninstitut. Wenn die Haut es verträgt, kann ein zum Haarton passendes Augenbrauenpuder oder ein Stift die Augenbrauen noch mehr akzentuieren und wie ein optisches „Lifting“ wirken.

Mascara und Eyeliner/Kayal: Bei häufig tränenden Augen (z.B. bei zusätzlichem Heuschnupfen) sollten diese Produkte weitestgehend wasser- bzw. wischfest sein. Eventuell nur den oberen Wimpernkranz tuschen, das wirkt akzentuiert und man riskiert nicht, dass es nach unten verläuft. **Augenschatten** (oft bei Allergieneigung): die Haut mit einer guten Augencreme vorbereiten, einwirken lassen und dann mit Concealer abdecken.

Natürlich kann man noch viel mehr machen. Aber oft braucht es gar nicht so viel, um sich frisch und gut zu fühlen, nur halt das Richtige ... und dann hinaus in die Welt – auf andere Menschen zu – mit strahlenden Augen und einem Lächeln – auch wenn uns erst mal vielleicht noch nicht danach ist, das kommt dann schon noch...

Maren Adina Lichtenberg
Enhancing Beauty
Stylisten - Make up & Hair-
Artist - Farb- & Stilberatung
lichtenberg@posteo.de
m-a-lichtenberg.de
Tel.: 0151 506 664 36





Betten • Matratzen • Milbenschutz • Kinderprogramm
Vertragspartner der Krankenkassen
Persönliche Beratung durch Asthmatrainer
Grüner-Turm-Straße 15 | 88212 Ravensburg | T. 0751-31982 | www.alsa-allergiker.de

1 Neben den Testverfahren ist vor allem die Anamnese (Krankheitsgeschichte. Anm.d.Red.) für eine erfolgreiche Behandlung ausschlaggebend. Da der Arzt die notwendigen Fragen eher routinemäßig abspult und meist auch eine sofortige Antwort erwartet, sollten Sie sich im Vorfeld entsprechend vorbereiten, um sicher und punktgenau antworten zu können. Dies gilt vor allem zu derzeitigen Beschwerden/Symptomen/Medikamenten, bisherigen Behandlungen und besonders für internistische Vorerkrankungen oder bekannte schwere allergische Reaktionen in der Vergangenheit. Ein Beschwerdetagebuch kann helfen, Symptome einzugrenzen. Nehmen Sie vorhandene Arztberichte, Allergiepass oder medizinische Unterlagen zu dem Termin mit. Scheuen Sie sich nicht, einen „Spickzettel“ zu zücken, auch wenn der Arzt womöglich zu erkennen gibt, dass der nächste Patient wartet. Gerade in solchen Stresssituationen werden sonst wichtige Fragen vergessen und wer will schon bis zum nächsten Termin damit warten.

2 Bei der Auswahl einer geeigneten Arztpraxis kann man sich auf Berichte anderer Betroffener (z.B. aus der Selbsthilfegruppe) verlassen. Wichtig ist, dass man ernst genommen wird, der Arzt verständlich und ausführlich berät und Sie auch in die Entscheidungsfindung einbezieht. Man sollte Zugang zu seinen Patientenunterlagen haben, z.B. ohne Diskussionen Ablichtungen der Untersuchungsergebnisse bekommen. Auch wichtig: Wie präsentiert sich das Praxispersonal z.B. bei der Terminabsprache oder der Anmeldung, wird z.B. die Intimsphäre bzw. der Schutz persönlicher Daten gewahrt. Häufiger Personalwechsel kann z.B. ein Hinweis auf ein eher angespanntes Betriebsklima sein.

3 Nach einer Definition der World Allergy Organisation (WAO) ist eine Allergie eine „Überempfindlichkeitsreaktion, die durch einen spezifischen immunologischen Mechanismus (Ig-Bildung) initiiert wird“. Atopie ist eine familiäre Tendenz, IgE-Antikörper als Antwort auf eine gewöhnliche Exposition mit Allergenen zu produzieren. Zur Frage „Hat Ihr Arzt jemals Bronchialasthma/Heuschnupfen/Ekzeme festgestellt?“ kann es örtlich und zeitlich unterschiedliche Diagnosegewohnheiten geben, viel hängt vom Erinnerungsvermögen ab, Symptome werden unterschiedlich wahrgenommen, Fragen variieren trotz festgelegter Fragenkonzepte, Diagnose wird oft ohne IgE-, Prick- bzw. Lungenfunktionstest gestellt.



Arzt- termine leicht gemacht

4 Nach einer niederländischen Studie zum Arzt-Patient-Verhalten erinnern nur 20 % der Patienten, was ihnen der Arzt gesagt hat. Von dem wenigen, was sie behalten, ist oft noch die Hälfte falsch. Dies liegt auch an Ärzten, die zu wenig anschaulich erklären oder sich in einem sogenannten „Berufssprech“ verlieren. Besonders gut erinnert man sich an das, was mit den eigenen Ansichten übereinstimmt.

5 Benennen Sie bei der Anmeldung den Grund im Einzelnen, nie allgemein z.B. Allergietest angeben. Sonst wird „nur“ der Standardtest gemacht, der vielleicht nicht genau Ihre Beschwerden abklären kann. Schildern Sie ohne Verallgemeinerung die bereits bekannten Allergien oder was Ihnen an Symptomen bzw. damit zusammenhängenden Vorfällen bereits aufgefallen ist. Wichtig ist auch die Art der Symptome wie z.B. Ekzeme, Magen-Darm-Beschwerden oder Atemwegsprobleme, sie erlauben schon eine grobe Einschätzung, wonach „gesucht“ werden sollte.

6 Wenn Sie sich zurückerinnern können, dann sagen Sie auch, wann bzw. zu welchem Anlass erste Symptome aufgetreten sind, wie die Reaktionen waren, welche Maßnahmen zur Linderung ergriffen wurden usw.

7 Die notwendigen Tests sollten zwingend zum gleichen Termin gemacht werden, denn wenn sich die allgemeine Verfassung verbessert/verschlechtert, ändert sich auch das Ergebnis. Cortisonhaltige Salben, Medikamente müssen mind. 6-14 Tage, Antihistaminika etc. 72 Stunden vorher abgesetzt werden. Wirkstoffe der Medikamente und Salben können sonst das Testergebnis beeinflus-

sen, d.h. es kann zu falschen Ergebnissen hinsichtlich der Reaktionsstärke oder der Testaussage an sich kommen. Die Basisdiagnostik (einfache Tests zu Typ I-Allergien) darf auch der Hausarzt durchführen, komplizierte oder länger bestehende Fälle sind laut dem Bewertungsausschuss Qualitätssicherung an Spezialisten (Facharzt Allergologie) zu überweisen.

8 Während der Menstruation werden vermehrt Hormone ausgeschüttet, die das Ergebnis eines Allergietests positiv verändern können, d.h. die eigentlich vorhandene Allergie wird nicht erkannt. Dies gilt auch bei Schwangerschaft, bestehenden Infekten, aktuell durchgeführten Impfungen, akut entzündlichen Erkrankungen und starker Beeinträchtigung des Allgemeinbefindens.

9 Reaktionen sind auch möglich auf andere Bestandteile der Testlösung, deshalb sollte nur der Facharzt „ablesen“. Falsch positive bzw. falsch negative Ergebnisse können vermieden werden, indem die Testlösung auf beide Rückenhälften aufgetragen wird. Allergietests können in jedem Alter durchgeführt werden, müssen aber altersbezogen eingesetzt und ausgewertet werden.

10 Lassen Sie sich immer nach einer Testung/Behandlung eine Ablichtung des Ergebnisses geben, damit Sie darüber informiert sind, vor allem aber auch wissen, ob und wann der Facharzt einen Folgetermin vorschlägt und welche Therapievorschläge er macht.

Im hautfreund 6-15 lesen Sie: Auch das gibt's – Sperma-Allergie als Auslöser chronischer Hauterkrankungen

Autorin: Roswitha Stracke, Allergieberatung
www.allergieberatung-Stracke.de

Dipl.-Psych. Sonja Dargatz
im „Praxisgespräch“ mit

Dr. med. Sibylle Scheewe

Kinder- und Jugendärztin, Allergologie-
Kinderpneumologie-NHV-Akupunktur-
Diabetologe DDG, Westerland/Sylt

Dr. med. Sibylle Scheewe, Kinder- und Jugendärztin
Allergologie-Kinderpneumologie-NHV-Akupunktur-Diabetologe DDG
OÄ der Fachklinik Sylt, Steinmannstrasse 52-54, 25980 Sylt/OT Westerland
Tel. 04651 852147, Mail: sibylle.scheewe@drv-nord.de



hautfreund: Hallo Frau Dr. Scheewe, wir freuen uns sehr, im Rahmen dieses Interviews mit Ihnen über Neurodermitis-Betroffenheit bei Kindern und Jugendlichen und stationäre Behandlungsmöglichkeiten an der Nordsee sprechen zu können.

Sie sind als Oberärztin in der Fachklinik Sylt tätig. Jährlich werden in dieser Rehabilitationseinrichtung etwa 2000 Kinder und Jugendliche stationär behandelt, die an chronischen Erkrankungen der Haut, der Atemwege und des Stoffwechsels leiden. Nach welchem Behandlungskonzept werden Kinder und Jugendlichen bei Ihnen behandelt, die an Neurodermitis erkrankt sind?

Scheewe: In den vier Wochen der Reha wird im Aufnahmegespräch mit den Kindern (bei jüngeren unter neun Jahren auch gemeinsam mit den begleitenden Eltern) und den Jugendlichen das mitgebrachte Ziel für die Reha besprochen, auch das Ziel, was der einweisende Arzt ins Gutachten geschrieben hat. Es ist uns wichtig, dass von Anfang an gemeinsam an diesem Ziel gearbeitet wird. Bezogen auf die Neurodermitis können das folgende Ziele sein: das Kind soll sich eincremen lernen, der Juckreiz soll minimiert werden, wir wol-

len herausfinden, warum die Schübe auftreten, wir möchten Tipps und Tricks bei Juckreiz, Therapieoptimierung und manche spezielleren Ziele, z.B. langsam das orale Ciclosporin heruntersetzen, etc. Der Reha-Arzt legt dann gemeinsam mit den Patienten die Behandlungsbausteine fest, die zusätzlich zu den vorgeschriebenen Elementen (Hautpflege, AGNES-Schulung, Entspannung, Sport, Schwimmen, Meerwasserbäder) zur Zielerreichung sinnvoll sind. Die stadiengerechte Hauttherapie und die verhaltenspsychologische Komponente spielen eine wesentliche Rolle. In den wöchentlichen Zwischenuntersuchungen, bei schwerbetroffenen auch häufiger, werden die Therapieverläufe begutachtet und mit den Patienten abgestimmt, um sie in ihren Zielen zu unterstützen.

hautfreund: Sie sind bereits viele Jahre im Gesundheitswesen tätig. Wie haben sich in dieser Zeit die Behandlungsmöglichkeiten für neurodermitis-betroffene Kinder und Jugendliche verändert?

Scheewe: Die ambulanten Möglichkeiten der Behandlung haben sich insofern verbessert, da inzwischen viele nieder-

gelassene Haut- und Kinderärzte die Patientenschulung selbst durchführen bzw. darin geschult sind und damit ein umfassenderes Herangehen an die Problematik etabliert haben. Die Basistherapie ist aber leider immer noch nicht Kassenleistung in dem Umfang wie sie es sein sollte, z.B. erhalten Jugendliche ab 12 Jahre keine Basistherapeutika auf Rezept und die verschreibungsfähigen Rezepturen, z.B. DAC Basiscreme ist nicht für jede Haut geeignet. Es werden z.T. über Rezepturen in guten Fertigpräparaten Stoffe verordnet, die für die Dauertherapie ungeeignet sind, z.B. Triclosan als Dauertherapie. Da wünscht man sich doch mehr Flexibilität, da wir viele Ekzemschübe durch eine gute, angenehme und geeignete Basistherapie verhindern könnten und damit auch teurere Medikamente einsparen würden. Ganz abgesehen von der besseren Lebensqualität ohne Ekzemschübe.

Im Rahmen der Interviewreihe „Praxisgespräche“ wird fortlaufend das Gespräch zwischen dem Deutschen Neurodermitis Bund e.V. und niedergelassenen Dermatologinnen und Dermatologen oder Fachärztinnen und Fachärzten anderer Fachbereiche gesucht, um Neurodermitis Betroffene über Behandler, ihr Neurodermitis-Verständnis, ihre Behandlungsschwerpunkte etc. grundlegend zu informieren. Ferner wird in dieser Interviewreihe darauf Wert gelegt, dass Fachbegriffe gleichsam für Betroffene erläutert werden, um auf diese Weise für „Dermatoedukation“ zu sorgen, d.h. Betroffene werden gleichsam aus dermatologischer Sicht weitergebildet.

Wie Sie es schon ansprachen, befasse ich mich seit 1983 mit Kindern und Jugendlichen mit Neurodermitis, habe inzwischen die 2. Elterngeneration in Therapiegesprächen vor mir sitzen und sehe eine rationalere Herangehensweise der Eltern von heute, die wissen, wie sie nebenwir-

kungsarm mit den Cortison Cremes und Calcineurin-Inhibitoren umgehen können, welche sinnvollen Bausteine noch dazu gehören, um den Juckreiz zu lindern und wie man Nahrungsmittelimination - oder Toleranzentwicklung - durchführt, ein Verdienst der strukturierten Schulungen, die in ihrer Wirksamkeit 1996 entwickelt und erforscht wurden. Wir haben in der Fachklinik Sylt gemeinsam mit Professor Petermann der Universität Bremen schon 1990 ein Programm für Jugendliche evaluiert, weil wir bei Kindern, die aus der gesamten Republik zu uns kamen, gesehen haben, wie diffus die Behandlungskonzepte waren. Diese waren sowohl in der hochschulwissenschaftlichen Medizin („Schulmedizin“) als auch in der Komplementärmedizin manchmal nicht gut an das Ziel des Patienten adaptiert. Es gab Grabenkämpfe zwischen den Fachrichtungen. Heute ist man mit der integrativen Medizin, die sinnvolle Elemente aus verschiedenen Systemen einsetzt, weiter. Eltern von heute sind gut informiert, brauchen aber die pflegerische, psychologische, pädagogische und ärztliche Unterstützung, um das Erlernte auf die Bedürfnisse ihres Kindes anzupassen.

hautfreund: Einer der Behandlungsschwerpunkte der Fachklinik für an Neurodermitis erkrankte Kinder und Jugendliche ist die Klimatherapie, die eine innere und äußere Heilung bewirken soll. Was genau bedeutet das?

Scheewe: Klimatherapie ist ein wichtiges Element der Neurodermitistherapie. Untersuchungen (Eggert et al 2001; Stick et al, 2000; Stick 2002) haben ergeben, dass eine Cortisolausschüttung und eine Endorphin-Ausschüttung im Körper passiert, wenn man sich in Meeressaum-Nähe aufhält. Das Meeres-Aerosol befeuchtet die Haut und das Salz in der Luft wirkt antiseptisch und entzündungsmindernd. Deshalb sind Salzbäder kombiniert mit UV-Bestrahlung ja auch in der Psoriasis-therapie etabliert (sogenannte Balneo-Phototherapie). Durch die reine Luft bei Westwinden, die wir zu 90% auf Sylt haben, kommt fast ausschließlich allergenarme Luft zur Haut, d.h. Pollenallergiker profitieren durch eine geringere Sensibilisierung über die Haut. Die entzündungsmindernde UV-Strahlung ist bei reiner Luft ebenfalls stärker als in der Stadt, allerdings muss auch ein guter jahreszeitlich abgestufter Sonnenschutz praktiziert wer-

den und die Länge der Zeit angepasst werden. Der Blick auf den Horizont hat, wie wir alle wissen, eine beruhigende Wirkung aufs Gemüt und trägt zur Entspannung - gerade im manchmal angestrengten Eltern-Kind-Verhältnis - bei.

hautfreund: In wie weit konnte die Klimatherapie bei Kindern und Jugendlichen, die an Neurodermitis leiden, bisher wissenschaftlich mit Studien bestätigt werden? Welche Befunde gibt es?

Scheewe: (Wissenschaftliche Ergebnisse) Die Studiendesigns klimatherapeutischer Studien (s.o.), drei davon in unserer Fachklinik Sylt durchgeführt, halten nur selten den evidenz-basierten Standards der westlichen Hochschulwissenschaft stand, unter anderem deshalb, weil große Kollektive, die man in solchen Studien fordert, über einen längeren Zeitraum unter den gleichen Klimaverhältnissen beobachtet und untersucht werden müssten. Auch eine Nachuntersuchung nach vier bis sechs Monaten ist schwieriger als bei pharmakologischen Studien. Es liegt in der Natur der Sache, dass die unterschiedlichen Einflussfaktoren als Störfaktoren einer klaren Aussage zur Wirksamkeit im Wege stehen.



Für gepflegte & widerstandsfähige Nägel

Brüchige und spröde Nägel als Begleiterscheinung unterschiedlicher Hautkrankheiten wie Onychomykose, Psoriasis, Ekzem, Dermatitis atopica, Lichen Ruber, Ichthyosis, aber auch bei Strahlenschädigung des Nagels und als Folge einer Behandlung mit Antikoagulantien können zu einem hohen Leidensdruck bei Betroffenen führen.

preval ONYX Nagelbalsam kann therapiebegleitend gezielt zur Pflege und Regenerierung beanspruchter Nägel angewendet werden:

- Unterstützt die Barrierefunktion des Nagels
- Erhält die natürliche Feuchtigkeit im Nagel
- Schützt den Nagel vor äußeren Einflüssen
- Nach Chemotherapie und Bestrahlung



Mit dem Wirkstoff Chitosan bildet **preval ONYX** einen Schutzfilm und unterstützt so die natürliche Barrierefunktion des Nagels. Ein erhöhter transungualer Wasserverlust wird reduziert und gleichzeitig steigern Panthenol und Phytantriol das Wasserrückhaltevermögen in der Nagelplatte.



9,90 € /10 ml UVP
In Apotheken erhältlich

Auch reagieren Kinder in ihrer Entwicklung unterschiedlich auf Klimareize. Die meisten Studien zur Klimatherapie sind deshalb Anwendungsstudien ohne Kontrollgruppe mit niedrigem Evidenzgrad. Dennoch sehen Eltern chronisch kranker Kinder und zur Prophylaxe „ins Klima“ kommende Jugendliche offensichtlich diese Erfahrungswerte als wertvoll genug an, um sich den schonenden und reizenden Faktoren des Klimas auszusetzen und dabei auch alle positiven Nebenwirkungen eines Ortswechsels und die Therapie mit Bewegung in gesunder Luft und mit großem Lichteinfluss zu nutzen. Sie werden darin etwa zur Hälfte von ihren Hausärzten unterstützt. Das Wecken der Selbstheilungskräfte unter „weitem Horizont“ oder auf den Gebirgshängen in Hügel- und Berglagen ist mangels ausreichender Effektivitätsstärken nicht beweisbar, aber im Urgedächtnis des Menschen verankert.

hautfreund: a) Wie oft können Kinder und Jugendliche eine stationäre Rehabilitationsmaßnahme in Anspruch nehmen, wenn sie an Neurodermitis erkrankt sind? b) Welchen Weg müssen Eltern gehen, um diese Reha zu beantragen? c) Wie lange dauert es durchschnittlich, bis die Reha genehmigt und die Aufnahme in die Fachklinik Sylt möglich ist?

Scheewe: a) Regelmäßig ist der Abstand zur nächsten Bewilligung einer Reha-Maßnahme vier Jahre, in mittelschweren bis schweren Fällen genehmigt die Rentenversicherung auch alle 1-2 Jahre eine Reha, immer dann wenn Komplikationen oder Zweiterkrankungen (z.B. Asthma), die soziale Teilhabe (Teilnehmen am ganz normalen Kinderleben) bedroht ist oder nicht vorhanden ist und wenn die spätere Erwerbsminderung durch die Schwere der Erkrankung droht.

b) Welchen Weg müssen Eltern gehen? Sie können das Antragsformular (G0200) auf der Website der Rentenversicherung herunterladen, z.B. www.deutsche-rentenversicherung-bund.de („Reha für Kinder und Jugendliche“) und es ausfüllen, dann das ärztliche Gutachten-Formular (G612) durch ihren Kinder- oder Hautarzt ausfüllen lassen (der dafür ein kleines Honorar erhält). In dem ärztlichen Gutachten muss darauf eingegangen werden, welche bisherigen Maßnahmen ambulant erfolgt sind und dass diese nicht ausreichend waren, um das Hautbild zu stabilisieren. Auch hier sollte schon ein Ziel formuliert werden, was in der Reha passieren soll. Die Gefährdung der sozialen Teilhabe sollte erwähnt sein. Bei Kleinkindern bezieht sich das z.B. auch auf Aktivitäten im Kin-

dergarten, spielen im Garten des Kindergartens, das z.B. durch Pollenflug nicht möglich ist, Nahrungsmittelimination im Hort, die ein Problem sein kann etc.

Die ausgefüllten Formulare werden dann der Rentenversicherung zugesandt und dort begutachtet. Dann wird nach Genehmigung eine Rehaklinik ausgewählt, die geeignet ist. Eltern haben Wunsch- und Wahlrecht. Ist in der gewünschten Rehaklinik kein Platz oder entspricht die von den Eltern gewünschte Klinik nicht den Reha-Standards, ist die Rentenversicherung berechtigt, eine andere Klinik auszuwählen. Bei Nicht-Einigung kann Widerspruch eingelegt werden.

Es gibt auch die Möglichkeit, über die Krankenkasse oder Beihilfe eine Reha zu finanzieren. Hier werden die Formulare der jeweiligen Krankenkasse ausgefüllt.

c) Die Reha-Genehmigungszeit hängt vom Kostenträger und dessen Arbeitsstrukturen ab, dauert meist aber nach unseren Erfahrungen maximal vier Wochen. Die Planung der Aufnahme in unserer Klinik ist erst nach Eingang der Kostenzusage bei uns möglich. Die Wartezeiten für einzeln reisende Kinder und Jugendliche, ab neun Jahre, ist vier bis zwölf Wochen, die Wartezeit für kleine Kinder und junge Schulkinder, die von einem Elternteil (oder Großeltern) begleitet werden, kann je nach Krankheitsbild bis zu sechs Monate betragen. In der Regel sind es drei bis vier Monate. Wir führen eine Dringlichkeitsliste, die Kind und Begleitperson bei Absagen anderer begleiteter Kinder innerhalb von vier Wochen einlädt, vorausgesetzt, die auf der Dringlichkeitsliste stehenden Patienten sind bereit, kurzfristig zu planen. Dies ist allerdings bei akut und schwer Betroffenen meist kein Problem.

hautfreund: Wie lange muss sich ein Kind oder Jugendlicher, der an Neurodermitis erkrankt ist, an der Nordsee aufhalten, um von der Klimatherapie profitieren zu können? Welche wissenschaftlichen Befunde gibt es diesbezüglich?

Scheewe: Dazu gibt es keine genauen wissenschaftlichen Daten, die alle Einflussfaktoren (Klimafaktoren, Psyche, Entfernung vom Heimatort etc.) untersuchen konnten. Im Hochgebirge gibt es so gut wie keine Hausstaubmilbenbelastung, an der See so gut wie keine Pollenbelastung. Wenn ich es entscheiden müsste, würde ich mich für einen Klimawechsel entscheiden, d.h. derjenige, der aus den Bergen kommt, sollte an die See und umgekehrt. Diese Entscheidung bezieht sich jedoch nur auf den Klimaeinfluss. Wichtig bei der Behandlung der chronisch entzündlichen Haut ist aber

auch die Vertrautheit, die man in einer Umgebung spüren sollte, nicht nur die Landschaft: Vertrautheit z.B. mit einer Klinik, in der man schon positive Erfahrungen für die eigene Haut gemacht hat, oder Vertrautheit des ambulanten Arztes mit dem Reha-Arzt oder mit der Reha-Klinik, Stichwort Vernetzung und damit gemeinsame Therapiestrategien. Diese haben aus meiner Sicht über die Klimawirkung hinaus das größere Gewicht.

Sowohl Eltern als auch Ärzte halten die Begriffe „Mutter-Kind-Kur“ und „Rehabilitation für das Neurodermitis kranke Kind, den Neurodermitis kranken Jugendlichen“ manchmal nicht klar auseinander, so dass es bei Antritt einer Maßnahme auch zu falschen Erwartungen kommen kann. Beides dient zwar im weitesten Sinne der Verbesserung des Hautbildes beim Kind. Die „Mutter-Kind-Kur“ ist eine Vorsorgemaßnahme der Krankenkasse, bei der Mutter (bzw. der Vater) als Patient betreut wird und das Kind nur als Begleitperson angesehen und nicht behandelt wird. Bei der „Rehabilitation für Kinder“ steht das Kind als Patient im Fokus der Behandlung, die Eltern werden als Begleitung geschult, aber nicht behandelt. Die Reha wird v.a. von der DRV (Deutsche Rentenversicherung) bezahlt und läuft nach evidenzbasierten Therapiestandards ab. Die Mutter-Kind-Kuren sind Vorsorgemaßnahmen und werden vorwiegend von den Krankenkassen bezahlt.

hautfreund: Welche weiteren Informationen möchten Sie Eltern mit auf den Weg geben, deren Kinder an Neurodermitis erkrankt sind?

Scheewe: Den Eltern eines neurodermitiskranken Kindes /Jugendlichen möchte ich auf den Weg geben, dass wir Ärzte großen Respekt vor ihrem Engagement für ihr Kind haben, da sie oft zu jeder Tages- und Nachtzeit ihrem Kind Hilfestellung geben müssen. Ich wünsche allen Eltern, dass sie immer wieder Kräfte sammeln können und die Zeit bis zur Linderung nicht zu lang sein möge. Die Hoffnung auf wirksame Therapien ist zum größten Teil schon erfüllt, wenn man erfahrene Therapeuten gefunden hat, mit denen man auf Augenhöhe zusammenarbeiten kann. Darüber hinaus kommen erfreuliche Forschungsarbeiten ans Licht, die die Entzündung der Haut immer besser verstehen und aus diesem Verständnis neue Therapiemöglichkeiten eröffnen.

hautfreund: Sehr geehrte Frau Dr. Scheewe, wir danken Ihnen für das Interview und dass Sie sich für die Beantwortung unserer Fragen Zeit genommen haben.

Neues in der Therapie bei Neurodermitis und Psoriasis

idealderm REPAIR ist eine qualitativ hochwertige Feuchtigkeitspflege, die speziell für Menschen mit Problemhaut, vor allem bei Neurodermitis und Psoriasis, entwickelt wurde, basierend auf wissenschaftlichen Untersuchungen, dermatologischen Gutachten und einer umfassenden Sicherheitsbewertung.

Unsere Haut braucht eine gezielte und permanente Pflege. Sie ist unser größtes Organ und dient uns in vielerlei Hinsicht: Sie regelt den Klimahaushalt des Körpers, ist am Stoffwechsel beteiligt und schützt uns gegen Umwelteinflüsse der verschiedensten Art.

Um diese Fähigkeit zu erhalten bzw. wieder herzustellen, bedarf es einem optimalen Feuchtigkeitshaushalt, der durch qualitativ hochwertige Pflege der Haut positiv beeinflusst werden kann. idealderm REPAIR wurde genau auf diese Bedürfnisse hin entwickelt.

Ziel war es, dass idealderm REPAIR die geschädigte Haut mit Feuchtigkeit versorgt. In klinischen Tests wurde nachgewiesen, dass die Rohstoffkombination von idealderm REPAIR die Feuchtigkeit der Haut bei dauerhafter Anwendung um



mindestens 10 Prozent anhebt. Im Mittel wurde sogar ein Ergebnis von 15 Prozent erreicht. Urea steht als pharmakologischer Bestandteil für die Wasserbindung in der Haut. Die Feuchtigkeitsaufnahme ist schuppenlösend, juckreizstillend und antimikrobiell.

Ein weiteres Ziel war der Schutz bzw. die Unterstützung des Säureschutzmantels: Hier konnte festgestellt werden, dass die Rezeptur von idealderm REPAIR in der Lage ist, den Säureschutzmantel der Haut positiv zu beeinflussen.

idealderm REPAIR ist frei von Duft- und Farbstoffen, also

auch frei von unnötigen Allergenen. Ein dermatologischer Test - bei zu Hautirritationen neigenden Personen - bestätigte die gute Hautverträglichkeit bei Menschen mit Hautkrankheiten.

In klinischen Tests wurde auch bestätigt, dass die Feuchtigkeits-Spezialpflege idealderm REPAIR als Therapie begleitende Hautpflege bei krankhaften Hautstörungen geeignet ist und auch bei Hautirritationen sehr gut verträglich ist. Aus diesem Grund empfiehlt sich die Verwendung von idealderm REPAIR

speziell bei Neurodermitis und Psoriasis.



Foto: Subbotina Anna - Fotolia

DNB hautfreund

DAS MAGAZIN VOM DEUTSCHEN NEURODERMITIS BUND E.V.

IMPRESSUM

Offizielle Mitglieder-Zeitschrift vom Deutschen Neurodermitis Bund e.V. (DNB)

Herausgeber:
Deutscher Neurodermitis Bund e.V.

Vorstand:
1. Vorsitzender: Thomas Schwennesen, Hamburg
2. Vorsitzender: Alfons Beissel, Hamburg
Schatzmeister: Dennis Middelman, Hamburg

Wissenschaftlicher Beirat:
Prof. Dr. med. Matthias Augustin, Hamburg
Prof. Dr. troph. Christine Behr-Völtzer, Geesthacht
Prof. Dr. rned. Eckhard W. Breitbart, Buxtehude
Prof. Dr. med. Walter Dorsch, München
Prof. Dr. med. Regina Fölster-Holst, Kiel
Prof. Dr. med. Dr. phil. Johannes Ring, München
Prof. Dr. rer. nat. O. Berndt Scholz, Köln
Priv.-Doz. Dr. med. Dieter Vieluf, Moritzburg

Geschäftsstelle:
Baumkamp 18
22299 Hamburg
Tel.: 040/23 08 10
Fax: 040/23 10 08
E-Mail: info@neurodermitis-bund.de
www.neurodermitis-bund.de

Bankverbindung:
HASPA, BLZ 200 505 50, Konto 1224 125 623
IBAN DE73 2005 0550 1224 1256 23
BIC HASPADEHHXXX

Redaktion:
Chefredaktion: Thomas Schwennesen (V.i.s.d.P.)

Redaktionsanschrift:
Thomas Schwennesen Verlag
Postfach 20 23 13 · 20216 Hamburg
Tel.: 040/ 51 06 19
E-Mail: redaktion@hautfreund.de
www.hautfreund.de

Ständige Redaktionsbeiträge von:
Dipl.-Psych. Sonja Dargatz (Psychologie / Praxisgespräche), PD Dr. med. Ina Hadshiew, Köln (Dermatologie / Mitgliederberatung), Cornelia Klioba (Bücher), HP Sonja Kohn (Komplementärmedizin), Melanie Pakos (Hautpflege), Roswitha Stracke (Lesertipps) Alle Kontakt: redaktion@hautfreund.de

Anzeigen:
Verlag · Anzeigenverwaltung · Mediaberatung
Thomas Schwennesen Verlag
Postfach 20 23 13 | 20216 Hamburg
Tel.: 040/51 06 19 | Fax: 040/23 10 08
info@atop.de · www.schwennesen.de

Anzeigen erscheinen unter der Verantwortung der Auftraggeber. Sie sind getrennt vom redaktionellen Teil und bedeuten nicht zwingend eine Empfehlung der Redaktion oder vom DNB.

Abo-Service: Adresse s. Verlag · ISSN 0340-3718; Abonnement innerhalb v. Deutschland 36,- € p/a, europ. Ausland 60,- €, weltweit auf Anfrage.

Gestaltung & Produktion:
middelman, Hamburg

Erscheinungsweise: 6 x jährlich, Febr./März, April/Mai, Juni/Juli, Aug./Sept., Okt./Nov und Dez./Jan.
Für Mitglieder vom Deutschen Neurodermitis Bund e. V. ist der Bezug - ohne jede weitere Erhebung einer Gebühr - im Jahresbeitrag enthalten. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos, Zeichnungen und andere Vorlagen übernehmen wir keine Haftung.
Informationen für Autoren siehe www.hautfreund.de. Die Autoren erklären sich mit der redaktionellen Bearbeitung von Zuschriften einverstanden. Die Zeitschrift und alle in ihr enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Mit Ausnahme der gesetzlich zugelassenen Fälle ist eine Verwertung ohne Einwilligung des Verlages strafbar. Gerichtsstand ist Hamburg.



Wie man mit **VORURTEILEN** umgehen sollte

Befragt man Hautbetroffene von einer chronischen Hauterkrankung wie z.B. Neurodermitis, so können die meisten ein „Klagelied“ davon singen, immer mal wieder von Vorurteilen betroffen (gewesen) zu sein. Schon Kinder im Kita-Alter begegnen Vorurteilen, wenn sie an einer chronischen Hauterkrankung leiden und von dieser äußerlich gekennzeichnet sind. Sie werden beispielsweise aufgrund ihrer Hauterkrankung von anderen Kindern abgelehnt, was die freundschaftlichen Kontakte einschränkt. Veraltete Unwahrheiten

Noch immer kursieren Vorurteile Menschen mit chronischen Hauterkrankungen gegenüber, dass ihre Erkrankung ansteckend sein könnte. Viele hautbetroffene Kinder machen diese Erfahrung bereits im Kita-Alter und sind mit Ausgrenzung konfrontiert: „Ihyyy, das ist bestimmt ansteckend, damit kannst du nicht mit uns spielen und erst recht nicht mit uns schwimmen gehen...“. Ähnliche Vortei-

le können auch betroffenen Erwachsenen gegenüber geäußert werden, die auf der Jobsuche oder auf dem Partnermarkt ausgrenzende und stigmatisierende Äußerungen erfahren. Was genau kennzeichnet Vorurteile wie diese?

Vorurteile - der Prozess des „Vor-urteilens...“

Als Vorurteile bezeichnet man negative Haltungen, die Gruppen von Mitmenschen betreffen. Oftmals werden Vorurteile geäußert, die unbekannte Mitmenschen betreffen. D.h. auf der Basis von Vorurteilen wird über Menschen geurteilt, ohne sie vorab überhaupt kennengelernt zu haben. Vorurteile sind dabei aus kognitiven, emotionalen und aktionalen Teilen zusammengesetzt. Schauen wir uns diese Teile genauer an:

Der kognitive Teil bezieht sich auf das, was eine Person über eine andere Person denkt, der sie Vorurteile gegenüber hegt. Vorwissen, oftmals subjektiver Natur, und vorhandene Einstellungen beeinflussen

die kognitiven Prozesse ebenfalls. Immer wieder werden dabei Einstellungen einfach von anderen übernommen, ohne diese konkret zu hinterfragen, in wieweit diese unzulässig verallgemeinert wurden. Beziehen wir dies auf das beschriebene Eingangsbeispiel, wird deutlich, dass bereits Kinder als Vorurteilsträger Ansteckungsgedanken hegen können, die sie möglicherweise von Erwachsenen ungefragt übernommen haben.

Der emotionale Teil von Vorurteilen bezeichnet Gefühle ablehnender Natur, welche der Vorurteilsträger erlebt.

In Bezug auf unser Eingangsbeispiel bedeutet dies, dass Kinder andere Kinder von Aktivitäten ausschließen, weil sie ablehnende Gefühle erleben.

Hier wird auch die Verbindung zum aktionalen Part von Vorurteilen deutlich, denn die gehegten Vorurteile können diskriminierende Handlungen nach sich ziehen, auch wenn die Vorurteile objektiv gesehen gar nicht zutreffen. Was genau motiviert nun Mitmenschen dazu, mit Vorurteilen gegenüber Hautbetroffenen zu reagieren?

Motivationspsychologische Erklärungsansätze

Betrachtet man Situationen, in denen Hautbetroffene mit Vorurteilen von Mitmenschen konfrontiert werden, so wird deutlich, dass Vorurteile nicht unbedingt direkt gezeigt bzw. geäußert werden. Mitmenschen können ihre Vorteile direkt äußern, während andere diese nur indirekt und je nach Situation zeigen bzw. aussprechen.

Das sog. „Schubladendenken“, das hier deutlich wird, lässt sich aus sozialpsychologischer Sicht mit Kategorien und Stereotypen in Verbindung bringen, d.h. dass der Mensch die Mitmenschen aus seiner Umwelt einordnet. Relativ schnell entsteht auf diese Weise der 1. Eindruck, der sich oftmals auf markante äußere Kennzeichen der Mitmenschen bezieht. Nicht ohne Grund sind deshalb Kinder aufgrund von auffälligen äußeren Körpermerkmalen immer wieder Opfer von Hänseleien; vielleicht weil sie Segelohren, rote Haare, schiefe Zähne oder viele Sommersprossen haben oder weil sie für ihr Alter zu klein / groß / dick oder dünn sind, eine Zahnschlinge tragen oder eben von einer Hauterkrankung gekennzeichnet sind. Täglich wirken auf den Menschen kontinuierlich Reize ein. Diese Informationsflut bewältigt der Mensch auf der Basis von gedanklichen Kategorisierungsprozessen. Man ist immer wieder herausgefordert, zügig darüber Entscheidungen zu treffen, wie man eine Situation einschätzen und sich entsprechend verhalten sollte. Diese Prozesse vereinfachen die Wahrnehmung des sozialen Miteinanders. Mitmenschen werden den Kategorien „Wir-Gruppe“ bzw. „Nicht-Wir-Gruppe“ zugeordnet. Auf unser Beispiel bezogen findet also rasch eine Zuordnung in „Hautgesunde“

und „Hautbetroffene“ statt. Beziehen wir dabei evolutionspsychologische Erklärungen heran, so könnten Steinzeitmenschen Überlebensvorteile davon getragen haben, wenn sie ihre Mitmenschen zügig in „Freund oder Feind“ kategorisierten. Allerdings kann Mitmenschen im Rahmen dieser Zuordnungen Unrecht geschehen, z.B. wenn ein Hautbetroffener vorschnell als Feind kategorisiert wird.

Zwei sozialpsychologische Theorien können zur Erklärung herangezogen werden, um nachzuvollziehen, warum Menschen über Mitmenschen Vorurteile fällen:

Im Rahmen der Theorie der sozialen Identität nimmt man an, dass Menschen ihren Selbstwert zu erhöhen suchen. Diesbezüglich wird zwischen der persönlichen Identität und verschiedenen sozialen Identitäten differenziert, die ein Mensch in sich vereint. Dabei soll der Mensch in der Lage sein, seine persönliche Identität mittels eigener Handlungen zu stärken. Der Selbstwert lässt sich der Theorie zufolge aber auch über soziale Identitäten steigern, da man sich beispielsweise auch einer angesehenen Gruppe anschließen und an deren Leistungen partizipieren kann. Aus Sicht dieser Theorie lässt sich also annehmen, dass Menschen mit Selbstwertzweifeln ihre Gruppe stärken wollen, indem sie andere gruppenferne Mitmenschen vorurteilen, um einer Bedrohung der eigenen Gruppe entgegenzuwirken.

Übertragen wir diese Überlegungen auf unser Beispiel, so könnte man einem Schulkind gegenüber Hänseleien damit erklären, dass es eben Kinder mit Selbstwertproblemen gibt, die ihr mangelndes Selbstwertgefühl damit zu kompensieren suchen, indem sie andere Kinder mit offensichtlichen abweichenden körperlichen Merkmalen hänseln oder vorurteilen. Dann ist es ratsam, gemeinsam zu über-

legen, wie das betroffene Kind künftig auf diese Hänseleien reagieren könnte.

Mittels der Theorie des realen Konflikts wird die Entstehung von Vorurteilen damit erklärt, dass im Rahmen von Ressourcenknappheit Wettkämpfe um eben diese entstehen. Dabei nimmt man an, dass derartige Wettkämpfe seit Anbeginn der Menschheit aufgetreten sein sollen. Der subjektiven Wahrnehmung wird diesbezüglich eine bedeutsame Rolle zugeschrieben, denn nicht die tatsächlich erlebte Entbehrung soll ausschlaggebend sein, sondern vielmehr die Entbehrung, die man subjektiv fürchtet, vor allem wenn man bereits einen gewissen Standard für sich im Leben erreicht hat und aufrechterhalten möchte. Man spricht diesbezüglich auch vom relativen Entbehrungsmaß.

Beziehen wir nun diese Überlegungen auf unser Beispiel, so könnten Vorurteile in der Kita im Rahmen von Wettkämpfen um begrenzte Spielkameraden auftreten. Heutige Wettkämpfe auf dem Partner- und Arbeitsmarkt ließen sich ähnlich erklären.

Dieser Artikel verdeutlicht, wie bedeutsam Aufklärungsarbeit über noch immer kursierende falsche Vorurteile gegenüber Menschen mit chronischen Hauterkrankungen ist und weiter vorangetrieben werden sollte. Indira Gandhi sagte treffend: „Durch die Gasse der Vorurteile muss die Wahrheit ständig Spießruten laufen.“

Frau Dargatz steht den Lesern vom Hautfreund in einem vertretbaren ehrenamtlichen Rahmen zur Beratung zur Verfügung. Der DNB dankt Frau Dargatz dafür sehr herzlich. Telefonische Beratung nach vorheriger Vereinbarung; E-Mail-Adresse: sonjadargatz@gmx.de



GESUND WERDEN IN DEN BERGEN

ALS FACHKLINIK MIT HOTELCHARAKTER BEHANDELN WIR:

☛ Psoriasis ☛ Neurodermitis – atopisches Ekzem ☛ Operative Dermatologie – Dermato-Chirurgie ☛ Autoimmunerkrankungen (Lupus erythematoses, Sklerodermie usw.) ☛ Blasenbildende Hauterkrankungen (Pemphigus vulgaris, bullöses Pemphigoid usw.) ☛ Chronische Dermatosen (Lichen ruber, Prurigo, Handekzeme usw.)

DAS »TOTE MEER« IN BAYERN [26 % Bad Reichenhaller Salz-Sole Pool]

Die Klinik wird über eine Pipeline direkt von der Saline in Bad Reichenhall mit frischer, natürlicher 26 %iger Solelösung versorgt.



SALUS GESUNDHEITZENTRUM BAD REICHENHALL
KLINIK FÜR DERMATOLOGIE & ALLERGOLOGIE

KOSTENÜBERNAHME: Für eine Behandlung in der Hautklinik des SALUS Gesundheitszentrums benötigen Sie einen Einweisungsschein Ihres Haut- oder Hausarztes. Für **Kassenpatienten** reservieren wir als Regelleistung ein Einzelzimmer!

KOSTENFREIE HOTLINE: 0800-054032044

www.salus-klinik.de

!
Modernste
Lichtabteilung

Neues aus der Forschung

Neue Hoffnung

Aus vielen Studien zur Pathogenese, also Entstehung der Vitiligo, ist bekannt, dass verschiedene immunologische Störungen zur Entstehung beitragen können. Ein Mitspieler in diesem Geschehen sind die Januskinasen (Abkürzung JAKs). Dies sind spezielle Proteine (zytoplasmatische Tyrosinkinase), die bei der Übermittlung von Signalen innerhalb der Zelle eine wichtige Rolle spielen. U.a. agieren sie mit Botenstoff Rezeptoren (Zytokin-Rezeptoren), die für eine Vielzahl von (immunologischen) Funktionen wichtig sind. Beim Andocken eines Signalmoleküls an den Rezeptor werden die JAKs aktiviert und phosphorylieren sich daraufhin gegenseitig und werden so aktiviert. In Folge setzen sie Signaltransduktions (als Signalübertragungs) -wege in Gang, die im Zellkern wiederum Transkriptionsfaktoren aktivieren, die dazu führen, dass bestimmte Gene aktiviert werden.

Über JAK-Proteine vermitteln viele andere Botenstoffe (Zytokine, Interferone und Interleukine), aber auch Wachstumshormone ihre Signale.

Sie sind benannt nach dem doppelköpfigen römischen Gott Janus, dem Wächter der Tore, da sie zwei ähnliche Proteindomänen besitzen, von denen aber nur eine funktional ist.

Januskinasen lassen sich durch sogenannte Januskinasen-Inhibitoren hemmen. Sie gehören zu den Kinasehemmern, einer

Substanzgruppe, die seit Jahren sehr stark beforscht wird, da ein Eingreifen/Hemmen dieser Kinasen Zellwachstum hemmen kann und somit sowohl in der Tumorthherapie, aber auch in der Therapie chronisch-entzündlicher/Autoimmunerkrankungen eingesetzt werden kann.

In der hier erwähnten spektakulären Arbeit, die Ende Juni 2015 in der Fachzeitschrift JAMA* (Journal der American Medical Association) /Dermatology erschien, wurde eine 53-jährige Patientin mit generalisierter Vitiligo über fünf Monate lang mit Tofacitinib (oral) behandelt. Unter der Einnahme kam es zu einer deutlichen Repigmentierung.

Auch bei anderen Autoimmun- Erkrankungen, wie der Psoriasis (Schuppenflechte) oder der Alopecia universalis (generalisierter kreisrunder Haarausfall) aber auch bei atopischem Ekzem (Neurodermitis) konnte durch die Verabreichung von Tofacitinib eine deutliche Befundbesserung erzielt werden, ohne nennenswerte Nebenwirkungen.

Weitere klinische Studien müssen diese Wirkungen bestätigen, bevor dieses Medikament zugelassen werden kann.

Meines Wissens läuft zu Vitiligo und Tofacitinib aktuell keine Studie (weder in Deutschland noch in den USA).

Tofacitinib ist auch für Patienten mit atopischem Ekzem interessant! Ende Sept. 2015 ist eine Studie an sechs Patienten mit

schwerem atopischen Ekzem und Tofacitinib veröffentlicht worden**.

Ebenfalls hervorragende Besserung der Ekzeme, ohne Nebenwirkungen!

Priv.-Doz. Dr. med. Ina Hadshiew

* *Tofacitinib Citrate for the Treatment of Vitiligo - A Pathogenesis-Directed Therapy* Brittany G. Craiglow, MD1; Brett A. King, MD, PhD, 1Department of Dermatology, Yale University School of Medicine, New Haven, Connecticut, JAMA Dermatol. Published online June 24, 2015.

** *Treatment of recalcitrant atopic dermatitis with the oral Janus kinase inhibitor tofacitinib citrate.* Levy LL, et al. J Am Acad Dermatol. 2015.

Authors Levy LL1, Urban J1, King BA2. Author information 1Department of Dermatology, Yale University School of Medicine, New Haven, Connecticut. 2Department of Dermatology, Yale University School of Medicine, New Haven, Connecticut. Electronic address: Brett.King@yale.edu.

Citation

J Am Acad Dermatol. 2015 Sep;73(3):395-9. doi: 10.1016/j.jaad.2015.06.045. Epub 2015 Jul 17.

Abstract

BACKGROUND: Treatment of moderate to severe atopic dermatitis (AD) is often inadequate.

OBJECTIVE: We sought to evaluate the efficacy of the oral Janus kinase inhibitor tofacitinib citrate in the treatment of moderate to severe AD.

METHODS: Six consecutive patients with moderate to severe AD who had failed standard treatment were treated with tofacitinib citrate. Response to treatment was assessed using the Scoring of AD index.

RESULTS: Decreased body surface area involvement of dermatitis and decreased erythema, edema/papulation, lichenification, and excoriation were observed in all patients. The Scoring of AD index decreased by 66.6% from 36.5 to 12.2 ($P < .05$) during 8 to 29 weeks of treatment. There were no adverse events.

LIMITATIONS: Small sample size, lack of placebo control group, and the possibility of bias are limitations.

CONCLUSION: The oral Janus kinase inhibitor tofacitinib citrate may be beneficial in the treatment of moderate to severe AD.

Published by Elsevier Inc.

Neuer Ansatzpunkt gegen Autoimmunerkrankungen

Aktuelle Forschungsergebnisse zeigen einen direkten Zusammenhang zwischen dem Enzym USP8 („ubiquitin specific protease 8“) und der Anzahl von regulatorischen T-Zellen, die Autoimmunerkrankungen unterdrücken. Die Studie, die in der aktuellen Ausgabe des renommierten Wissenschaftsjournals Nature Immunology veröffentlicht wurde,

TH17 Zellen

Sogenannte TH17 Zellen spielen eine große Rolle sowohl bei der Abwehr von Infektionen als auch bei der Entstehung von Autoimmunerkrankungen. Dr. Stephan Meller von der Hautklinik des Universitätsklinikums Düsseldorf veröffentlichte mit einer internationalen Gruppe von Wissenschaftlern nun eine Publikation zu dem Thema im Nature Immunology Journal.

Bei einer Autoimmunerkrankung schützt das Immunsystem nicht mehr den eigenen Körper in dem es Bakterien oder Viren angreift, sondern es bekämpft fälschlicherweise körpereigene Organe und Gewebe. Dabei kann praktisch jedes Organ Ziel einer autoimmunen Erkrankung sein. Eine wesentliche Rolle bei der Entstehung, aber auch Erhaltung verschiedener Autoimmunerkrankungen spielen TH17 Zellen, welche zu den Helferzellen des Immunsystems gehören. Stephan Meller et al. konnten zeigen, dass das Makromolekül IL-26, ein von den TH17 Zellen gebildetes regulatorisches Eiweiß, in der Lage ist Bakterien direkt zu töten. Neben dieser positiven Eigenschaft bindet IL-26 aber auch Erbmateriale von sterbenden Zellen oder Bakterien. Die so entstehenden Komplexe aktivieren wiederum sogenannte plasmazytoide dendritische Zellen, die zum Immunsystem gehören und im Blut zirkulieren. Sie fördern autoimmune Entzündungsprozesse, welche

identifiziert USP8 als aussichtsreichen Ansatzpunkt für pharmazeutische Wirkstoffe im Bereich der Autoimmunerkrankungen.

Forscherinnen und Forscher der Universität Konstanz und des Biotechnologie Instituts Thurgau an der Universität Konstanz (BITg) konnten als Kooperationspartner zum Erfolg der Studie beitragen, die von Wissenschaftlern des Universitätsklinikums Freiburg um Dr. Klaus-Peter Knobloch durchgeführt wurde.

Ubiquitin ist ein Protein, das die Eigenschaften anderer Proteine modifiziert und für deren Abbau verantwortlich ist. Das vermehrte Auftreten von Ubiquitinketten kann zum Verlust von T-Zellen führen, die eine entscheidende Rolle in der Immunabwehr spielen. Das Enzym USP8 kann diese sogenannte Ubiquitinierung von Proteinen verhindern, indem es Ubiquitinketten vom betroffenen Protein „abschneidet“.

bei der Entstehung von autoimmunen Krankheiten, wie z.B. der Schuppenflechte, beteiligt zu sein scheinen.

Die Publikation erschien unter dem Namen „TH17 cells promote microbial killing and innate immune sensing of DNA via interleukin 26“ am 13. Juli 2015 im Nature Immunology Volume 16 2015. Unter folgendem Link ist die Publikation einsehbar: <http://www.nature.com/ni/journal/v16/n9/full/ni.3211.html> Publikation im Nature Immunology Journal über die Entstehung autoimmuner Krankheiten Susanne Dopheide Presse- und Öffentlichkeitsarbeit des Universitätsklinikums Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf

Kontakt:
Dr. med. Stephan Meller, Oberarzt, Hautklinik, Universitätsklinikum Düsseldorf, Email.: Stephan.Meller@med.uni-duesseldorf.de
Quelle: idw

Die Studie des Universitätsklinikums Freiburg und seiner Kooperationspartner in Konstanz und Kreuzlingen (Schweiz) konnte einen direkten Zusammenhang zwischen USP8 und der Verhinderung des Abbaus von regulatorischen T-Zellen nachweisen. Die Forscherinnen und Forscher stellten eine stark reduzierte Anzahl und verminderte Aktivität von regulatorischen T-Zellen in Mäusen fest, denen USP8 fehlt. Diese Mäuse sind stark anfällig für Autoimmunerkrankungen, insbesondere für eine entzündliche Darmkrankheit vergleichbar mit Morbus Crohn beim Menschen. Die Wissenschaftler konnten ferner den molekularen Mechanismus nachweisen, der zu diesem Effekt führt. Durch die Abwesenheit von USP8 kann der Proteinabbau durch Ubiquitin nicht aufgehalten werden, was wiederum zur Reduzierung der regulatorischen T-Zellen und schlussendlich zur Erkrankung des Tiers führt.

USP8 ist ein sehr aussichtsreicher Ansatzpunkt für die Entwicklung von Arzneien gegen Autoimmunerkrankungen, da das Enzym eine hohe Selektivität aufweist und gezielt von Wirkstoffen beeinflusst werden kann. Über USP8 könnten künftige medizinische Therapien gezielt an der Steuerung der Anzahl und Aktivität regulatorischer T-Zellen ansetzen.

Dr. Annette Aichem und Prof. Dr. Marcus Groettrup von der Universität Konstanz und dem BITg, einem An-Institut der Universität auf Schweizer Seite, unterstützten die Studie mit Technologie und ihrer Expertise in der Analyse von Protein-Interaktionen. Zum Einsatz kam das sogenannte Hefe-Zwei-Hybrid-System („Yeast 2 Hybrid System“), eine anspruchsvolle Technik zum Nachweis von Interaktionen zwischen Proteinen in Hefe.

Originalpublikation:
Dufner et al. (2015) Ubiquitin specific protease 8 is a component of the T-cell receptor signalosome and critical for T-cell development and homeostasis. Nature Immunology 16, in the press
Quelle: Informationsdienst Wissenschaft e. V.



Reise nach Jordanien

Seit vielen Jahren organisiert Frau Margitte Heß, die Leiterin der Selbsthilfgruppe Ostheim, nun schon Gruppeneisen an das Tote Meer. Es hat sich im Laufe der Zeit eine illustre Gruppe gebildet, die weitestgehend auf eigene Kosten die Reise antritt und die klimatischen Vorteile des Toten Meeres für chronische Hauterkrankungen genießt. Drei Teilnehmer berichten hier von Ihren Eindrücken.

Ein zufälliger, glücklicher Treffer im Internet, ein unerwartet rasch sehr persönlich-anehmendes Informationsgespräch am Telefon mit sehr detaillierten Fragen und ersten Ratschlägen.....ein zweiter Anruf nach kurzem Bedenken....innerhalb weniger Stunden stand fest: ich begleite meine Frau bei der Reise der Selbsthilfegruppe Ostheim ans Tote Meer nach Jordanien, Start in 10 Tagen! Hoffentlich gibt es noch einen Flug für uns beide...

Seit 3-4 Wochen erleben meine Frau und ich den ersten schweren Schub ihrer Psoriasis mit Ausbreitung über den gesamten Körper und Kopf. Laut Hautarzt war ambulante Behandlung nicht mehr möglich: Klinik Bad Bentheim oder Aufenthalt am Toten Meer sind die Alternativen...

Ankunft in Ammann

Am 24.5.2015 treffen wir einen Teil der Reisegruppe in der Wartezone vor dem Gate der Jordanian Airlines. Die erfahreneren Mitreisenden hatten bereits direkt nach dem Einchecken einen Begrüßungs-Sekt genossen.

Nach viereinhalb Stunden Flugzeit landeten wir im dämmerigen Amman. Mit guter Organisation waren die Einreiseformalitäten recht rasch überstanden, und nach etwa einstündiger Busfahrt bergab durch felsiges Gebirge und Wüste erreichten wir das Dead Sea Hotel&Spa am jordanischen Ufer.

Der Geschäftsführer des Hotels selbst begrüßte unsere Gruppe sehr herzlich in lockerem Deutsch, und nach einem erfrischend kaltem Saft wartete das abendliche Buffet im Restaurant auf uns. Beim Abendessen wurden erste Kontakte geschlossen.

Am nächsten Morgen begann der anstrengende Rhythmus der nächsten 21 bis 24 oder 28 Tage Klimakur, je nach gebuchter Dauer: ab 7:00 h Frühstück, eventuell zuvor bereits ein erstes Bad im Toten Meer zur Entschuppen, ab 8:00h waren die Solarien geöffnet: Abwechselnd in der prallen Sonne, unter einem Schirm oder im Schatten wurde der Körper Licht und Luft ausgesetzt, in individuellem Lage- und Zeit- Rhythmus, für insgesamt drei bis vier Stunden vormittags und nach einer Pause im klimatisierten Zimmer erneut für zwei bis drei Stunden. Pro Tag mussten drei Liter Wasser getrunken werden, sonst wäre die Wärme bei 33-43 Grad Celsius im Schatten ganz unerträglich gewesen!

Für manche Patienten bot ein Bad im Toten Meer eine gewisse Erfrischung; allerdings waren strenge Vorsichtsmaßnahmen

zu beachten mit Schutz der Augen und absolutem Schluckverbot des stark alkalischen Wasser wegen der Gefahr tödlicher Verätzungen!

Wichtig war zudem, Sonnenbrand unbedingt zu vermeiden; eine Verschlimmerung der Psoriasis wäre möglich gewesen, oder zumindest ein Verlust von Behandlungstagen mit Aufenthalt im Zimmer die Folge gewesen. Also waren anfangs Sonnenschutzcremes mit Faktor 50, dann mit 30 oder 20 zu benutzen, nach etwa einer Woche ging es ohne Sonnenschutz. Dieser Ablauf gilt zumindest für Anfänger, empfiehlt sich aber für jeden, der aus einer Winter-/Frühjahrszeit anreist.

Tagesroutine

30 Personen hatte die Gruppenleiterin Margitta Hess bei dieser Reise zu betreuen, 28 Patient/innen, ca. 75% Damen und 25% Herren, dazu zwei begleitende Partner.

Von frühmorgens bis in die Nacht stand Margitta mit Rat und Tat ihren Schützlingen zur Seite mit ihrer in mehr als 15 Jahren erworbenen Selbsthilfe-Erfahrung, Stimmungsschwankungen erspürte sie, bevor diese ausgesprochen werden konnten, und nahm manche/n in einem ruhigen Moment zur Seite. Sie sorgte sich um den Kontakt einer/eines jeden zur Gruppe und akzeptierte auch individuelle Wege. Nach dem Abendessen fand man sie oft auf der Terrasse vor dem Restaurant inmitten einer entspannten Runde.

An abgelegeneren Tischen fanden sich auch immer wieder Spielgruppen, so wie im Urlaub. Und gefeiert wurde auch: einmal mit einem köstlichen Abendessen im Jordanischen Restaurant des Hotels, einmal am Strand vor dem Beduinenzelt mit den einladenden Speisen der Wüstenbewohner! Das waren eindrucksvolle Abende, aufgrund der langjährigen Kontakte von Margitta zum Hotel exklusiv für unsere Gruppe vorbereitet.

In kleinen Gruppen wurde auch das benachbarte Möwenpick-Hotel aufgesucht; einige Personen fuhren mit einem Taxi nach Petra als Tagesausflug, andere nach Aquaba und nach Jerash/Gerasa, eine größere Gruppe auch nach Madaba.

Im Kuralltag war für manche Teilnehmer/innen die Happy Hour im Pub des Hotels der Höhepunkt des Tages, wenn bei frisch gezapftem Bier der noch defizitäre Wasserhaushalt auf ein „internistisch akzeptables Niveau“ ausgeglichen werden konnte.

Als Begleitperson hatte ich ein leichtes Leben: keine Powerstunden im Solarium bis zur Erschöpfung physisch und psychisch, nur Lesen auf dem Balkon, unter dem Sonnenschirm am Strand oder im klimatisierten Bereich der Kaffeebar oder



Lust aufs Tote Meer bekommen?

Die Leiterin der Selbsthilfegruppe Ostheim, Margitte Hefß, organisiert jedes Jahr eine Reise ans Tote Meer.

Die 15. Klimareise im schönsten Monat an das Tote Meer startet in diesem Jahr am 14. Mai 2016. Wenn Sie auf Grund der authentischen Berichte Interesse haben, einmal mitzufahren dann wenden Sie sich an: www.shg-ostheim.de oder Tel. 097 78 - 29 73 11

des eigenen Zimmers. Es gab einen gut ausgerüsteten Fitness-Raum und mehrere Schwimmbecken draußen. Mittags war ich für das Lunch im Zimmer zuständig mit Obst, Käse, Brötchen, Tee, ansonsten gefiel uns das Angebot der Frühstücks- und Abendbuffets, so dass wir nicht außer Haus essen waren - was andere doch hin und wieder zur Abwechslung taten. So habe ich meine 24 Tage in ruhigem Kamelrhythmus verbracht und habe wohl erfolgreich versucht, niemandem auf die Nerven zu fallen.

Positive Hautreaktion

An der Haut meiner Frau tat sich 1 1/2 Wochen eigentlich nichts, immerhin hatte sie nie einen Sonnenbrand; dann zeigten sich zaghaft bräunliche Ränder an den Psoriasis-Herden, schließlich verschwanden in der dritten Woche die entzündeten, roten Flächen, die Flecke wurden kleiner, die ersten verschwanden - es zeigte sich ein sehr deutlicher Rückgang des Schubes. Zuhause kam es noch zu einer weiteren Verbesserung, so dass auffällige Veränderungen nicht mehr zu sehen waren, lediglich die Kopfhaut schuppelte noch, aber weniger stark.

Es war eine bewegende, sehr intensive Zeit am Toten Meer dieses Jahr hinsichtlich Krankheitserfahrung, Erleben einer unglaublichen Besserung, Blick in eine noch ungewisse medizinische Zukunft, getragen Sein durch die großartige Selbsthilfegruppe Ostheim, für unsere Partnerschaft. Mit herzlichem Dank für Dein Engagement grüße ich Dich, liebe Margitta, und schicke Dir sowie der gesamten Reisegruppe über diesen Weg meine guten Wünsche! Bärbel grüßt Euch alle ebenso herzlich!

Thomas Schindler

->

In diesem Jahr war auch ich das zweite Mal mit der Selbsthilfegruppe Ostheim in Jordanien. Ich leide seit sechs Jahren an Prurigo nodularis, dies ist eine seltene Form der Neurodermitis, und nennt sich auch Knötchenflechte. Von 10.000 Patienten haben fünf diese Form, ein 6er im Lotto wäre auch mir lieber gewesen.

So nun zu der Reise:

Ich habe mich schon das ganze Jahr über auf diese Reise gefreut, auf die vielen Bekannten Gesichter, den Austausch über die Haut, unter Gleichgesinnten, und die netten Gespräche insgesamt. Irgendwie war es auch wie „HEIM KOMMEN“

Im letzten Jahr bin ich ziemlich nervös und angespannt ans Tote Meer gefahren, meine Haut war eine einzige Baustelle, blutig gekratzt, voller Narben, und der Juckreiz unerträglich, man hat da manches mal Gedanken die man besser nicht haben sollte.

Nach den dreieinhalb Wochen im letzten Jahr war dann aber meine Haut, für mich, mehr als super. Der Juckreiz war noch da, aber erträglich. Ich war happy!

Als ich im letzten Jahr wieder zuhause war, ging es recht schnell wieder mit dem

Juckreiz und der wilden Kratzerei los. Danach war ich in der UKM Münster zur stationären Behandlung, die mir aber überhaupt nichts gebracht hat. Ich habe dann an zwei Studien teilgenommen, auch das war nichts. Meine Wahl wäre gewesen ... Ciclosprin (fährt das Immunsystem komplett in den Keller) und MTX (ein Chemomittel) das wollte ich auf keinen Fall meinem Körper antun.

Für mich war klar, ich fahre wieder mit!

Diese Jahr begann die Reise entspannter als im letzten Jahr. Meine Haut war insgesamt ruhiger und auch der Juckreiz weniger. Ich denke, dass es damit zusammenhängt, dass ich in diesem Jahr eine Therapie bei einem Homöopathen mache, der auch traditionelle chinesische Medizin anwendet. Ich bin dort seit März 2015 in Behandlung und bekomme verschieden Enzyme sowie Schlangengift gespritzt.

Ich habe das Gefühl, dass es mir sehr gut bekommt.

Innerhalb von vier Tagen, im letzten Jahr dauerte es fast 14 Tage, am Toten Meer

hat sich mein Hautbild total gebessert. Die Knoten sind langsam flacher geworden und der Juckreiz war bis auf kleine Zwischenfälle gänzlich verschwunden.

Und bis jetzt ist es auch so geblieben. Ich gehe hier weiterhin zu meiner Therapie und hoffe diese Krankheit endlich in den Griff zu bekommen. Optimistisch bleibe ich.

Wenn alles gut geht werde ich im nächsten Jahr wieder mitfahren.

In der Gruppe fühle ich mich sehr gut aufgehoben und man trifft auch Menschen, die einem sehr ans Herz wachsen.

Das Hotel ist für unsere Zwecke optimal. Das Preis-Leistungs-Verhältnis stimmt.

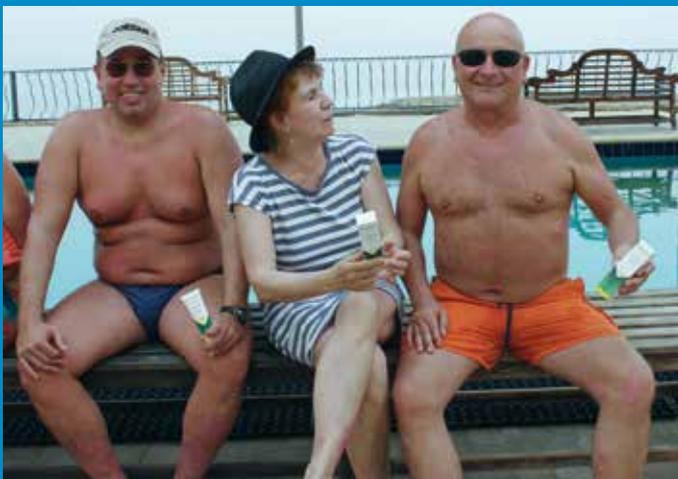
Wer will kann sich ein Arzt Paket buchen oder auch mal im Medical Center eine tolle entspannte Massage genießen.

Der neue Manager ist super nett, hat immer ein Ohr für alle Belange und setzt sich persönlich dafür ein.

Und jeder Gast sollte einfach daran denken, wir sind in einem anderen Land, da herrschen andere Sitten und Gebräuche, und für alles gibt es eine Lösung, selbst für unsere Haut.

Wir sind ein tolles Team ...

In diesem Sinne alles Gute Ilona



Hametum Wund- und Heilsalbe von Spitzner/Schwabe



Sonnenschutz von Avène

Vielen Dank!

Es ist schon ein guter, alter Brauch, dass alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer vor der Abreise am Flughafen Frankfurt von der Reisemanagerin, Margitta Hess, ein Begrüßungspaket überreicht bekommen.

Das Begrüßungspaket besteht aus Hautpflege-Produkten, die uns die Herstellerfirmen exklusiv für die Reisegruppe zur Verfügung stellen.

Der Deutsche Neurodermitis Bund e.V. dankt den Firmen sehr herzlich für die großzügige Bereitstellung der Produkte!



moreva, Xerodiane plus von DERMATICA EXCLUSIV Horst Spickermann GmbH



Ein Naturphänomen stirbt

Der Weg zum Wasser wird jedes Jahr etwas länger, weil der Wasserspiegel sinkt. Das Austrocknen des Toten Meeres ist eine Tragödie, und ich hoffe, dass es Möglichkeiten gibt, dieses Naturphänomen mit seinen heilsamen Kräften zu erhalten.

Zwei wunderbare Ausflüge habe ich mir mit netten Menschen gegönnt: Zu den Heißen Quellen und nach Madaba.

Aber wieder zurück zu meiner Haut. Nach der dritten Woche war mein Hautbild richtig gut, na ja nicht so gut wie im letzten Jahr (Infekte sind nun mal auch ein Trigger), aber gut und für mich zufriedenstellend. Im letzten Jahr wirkte die Zeit am Toten Meer noch nach. Das hoffte ich auch für dieses Mal. Und so ist es auch gewesen. Das Wetter könnte noch ein bisschen besser mitspielen. Im Moment ist es hier zu Hause „Brrr“. Aber vier Wochen Jordanien wären einfach optimal. Vielleicht klappt das ja ein anderes Mal.

Und noch was. Ich buche immer das Arztpaket mit. Ist sicher nicht wirklich nötig. Mich macht es einfach entspannter und ich komme gut mit dem Arzt zurecht.

Es war diese Mal wieder eine sehr dynamische Zeit, und zwar hautmäßig, erlebnismäßig und menschlich. So eine Gruppe hat eben auch ihre eigene Dynamik. Ich möchte noch allen netten, lieben und auch den speziellen Menschen, denen ich begegnet bin, DANKEN, das sie da waren. Und wünsche ihnen alles Gute, besonders für ihre Hautproblematik und dass sie einen lang anhaltenden Erfolg haben.

Berlin, den 25.06.2015

Elfriede



Die Selbsthilfegruppe Ostheim bedankt sich auf diesem Wege bei der Firma Believa GmbH für die Präsenz anlässlich der Klima- reise bzw. Gruppenreise.

Tja, das ist nun das zweite Mal, dass ich mit der Selbsthilfegruppe nach Jordanien gereist bin. Ermutigt vom guten Erfolg im letzten Jahr.

Diesmal stand die Reise gesundheitlich nicht unter einem ganz so guten Stern. Seit Anfang des Jahres löste ein grippaler Infekt den anderen ab, und meine Haut war in einem entsprechend schlimmen Zustand. Auch als ich am Toten Meer als Nachzügler am Montag alleinreisend aus Berlin ankam, waren mir Husten und Schnupfen noch treu.

Mit der Hitzewelle in der ersten Woche hatte mein Körper dann zusätzlich etwas zu kämpfen. Zunächst habe ich mich aber gefreut, viele bekannte Gesichter aus dem Vorjahr wieder zu sehen.

Dann das tägliche Hautprogramm: Schatten, Sonne, baden im Toten Meer. Zwei Wochen lang wurde meine Haut nicht besser, eher schlimmer. Man braucht schon eine Portion Gelassenheit, um nicht zu zweifeln, ob das was man dort macht auch richtig ist. Austausch und Gespräche mit den anderen Gruppenmitgliedern sind da hilfreich. Aber auch Ausgelassenheit, Spaß und Kreativität gehören für mich unbedingt dazu, wie auch sonst im Leben – auch das sollte aus jeder Pore ausstrahlen! Und es war mein URLAUB. Wichtig auch: Ich habe Psoriasis, bin aber nicht Psoriasis! Hört sich so einfach an, ist aber ein Stück harte Arbeit. So ist für mich der Aufenthalt in Jordanien auch immer eine „Spielwiese“, eine Zeit, die Selbsterfahrung ermöglicht.

Endlich, nach drei Wochen

Aber wieder zurück zu meiner Haut. Zwei Wochen lang kein sichtbares Ergebnis, eher die Frage was kann ich noch tun, damit es nicht noch schlimmer wird, keine Risse in den Herden entstehen, und ich womöglich nicht mehr in die Salzlake gehen kann. Mit Öl, Vaseline, Feuchtigkeitscreme, Bolus Alba oder schmieren? Aber in der dritten Woche dann endlich Besserung. Die Herde klingen langsam

ab. Wunderbar! Meine Erkältung verlässt mich nun auch aber dafür kommt Magen-Darm. Also wir bzw. ich übe weiter Gelassenheit und das Annehmen was ist, ohne die Freude an dem zu verlieren, was sonst noch ist.

Die sonstigen Problemen, wie z. B. das manchmal Nicht-Funktionieren der Schlüsselkarte, der Klimaanlage oder dem dreimaligen Zimmerwechsel dienen sicher auch der Gelassenheitsübung. Ich mag das Dead Sea Spa Hotel. Es ist schon etwas älter und hat sicher seine Ecken und Kanten, an denen man sich aber nicht stoßen muss. Wenn etwas nicht in Ordnung ist, ist das Personal und besonders der Manager, der auch für Kleinigkeiten ein „offenes Ohr“ hat, großzügig bemüht Abhilfe zu schaffen. Wie heißt es? „Der Ton macht die Musik“, auch beim Vortragen seiner Anliegen.

Gerade dadurch, dass dieses Hotel nicht komplett durchgestylt und „fertig“ ist, bietet es Raum für Eigenes und Kreativität. Unser arabischer Abschiedsabend war genial. Die festlich gedeckten Tische im Wüstensand hinter dem Hotel mit Blick auf das Salz Meer und die beleuchteten Städte Israels auf der anderen Seite; die warme Nacht unter dem Sternenhimmel vor dem Beduinenzelt und einem super Essen auf beduinische Art zubereitet; die Kerzenlichter und das auf offenem Feuer gebackene Fladenbrot! Danke an den Manager! Einfach ein traumhaftes Erlebnis, dass ich mir so in den umliegenden Luxushotels nicht vorstellen kann!

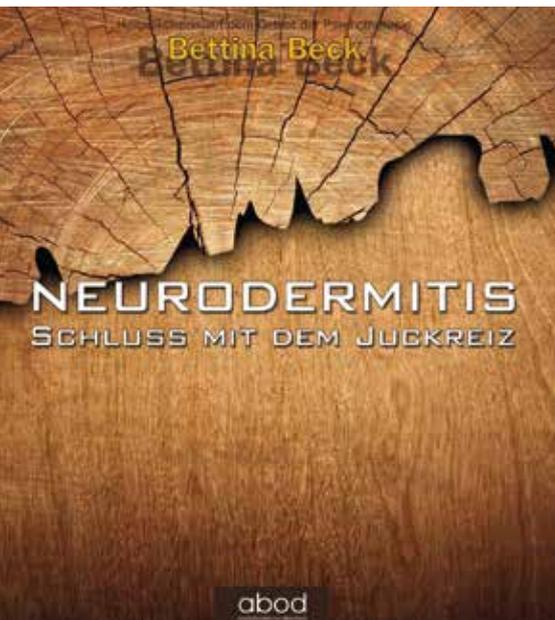
Das Natursolarium ist terrassenförmig angelegt und bietet fast durchweg einen tollen Blick auf das Tote Meer und das gegenüberliegende israelische Ufer. Die Liegen sind bequem und die grün-weiß-getreiftten Sonnenschirme handhabbar, auch wenn von ihnen der eine oder andere mal ausgetauscht werden könnte. Der vorhandene Kühlschrank bietet Möglichkeiten Getränke, Obst oder Salben kühl zu halten. Auch ist das Solarium ein wunderbarer Ort, um sich kennen zu lernen, auszutauschen, Spaß miteinander zu haben oder sich in gegenseitiger Schönheitspflege zu begegnen.

Neurodermitis

Bettina Beck

Schluss mit dem Juckreiz

Der bewusste Umgang mit Neurodermitis ist ein individueller Lernprozess. Jeder Patient reagiert unterschiedlich auf einzelne Behandlungsmaßnahmen. Daher heißt es



offen sein für verschiedene Ansätze und die als wirksam erlebten Methoden auszuwählen. Für den Umgang mit dem Teufelskreis „Juckreiz“ kann es sich lohnen, einmal die Methoden der Hypnotherapie auszuprobieren.

Oft gelingt es nicht mehr, alleine den Weg in die Entspannung zu finden. Die vorliegende Audio-CD, die auch als Download erhältlich ist, enthält Suggestionstexte, die das Eintauchen in eine angenehm klare Welt erleichtern und die Durchführung einer Hypnotherapie unterstützen können.

Begleitet von ruhiger Musik, führt eine angenehme Stimme den Zuhörer in eine Auszeit, in der es wieder möglich wird, die eigenen Akkus aufzuladen. In dieser Tiefenentspannung gelingt es leichter, Bedürfnisse zu erkennen und sich mit den inneren Fragen zu befassen. In diesem Zustand ist jeder Mensch empfänglicher für Eingebungen von außen. So können gewünschte Veränderungen angestoßen und unterstützt werden.

Probieren Sie es aus – vielleicht wird dies ihr persönlicher Weg zu mehr Lebensqualität im Alltag.

ABOD Verlag 2012, Audio-CD, 19,95 Euro
ISBN: 978-3-95471-061-4

Embodied Communication

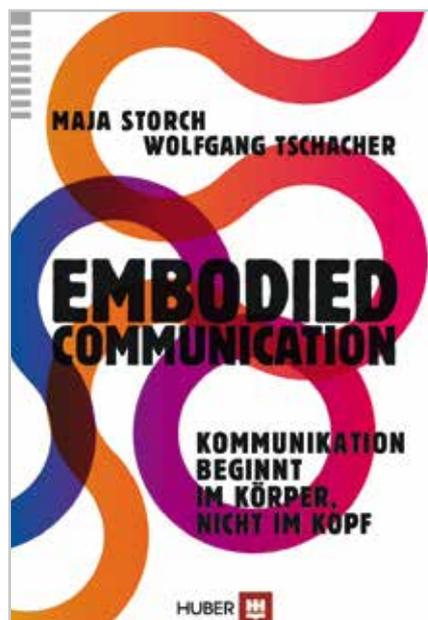
Maja Storch / Wolfgang Tschacher

Kommunikation beginnt im Körper, nicht im Kopf.

Diese Buch wird alles, was Sie über Kommunikation zu wissen glauben, auf den Kopf stellen. Es gibt keine klar erkennbare Botschaft, die zwischen Sender und Empfänger verschickt wird, vielmehr ist Kommunikation ein offenes System, in dem sich viele Elemente gegenseitig beeinflussen.

Gelingende Kommunikation besteht in Synchronisation, im Gleichklang der Empfindungen, im gemeinsamen Entstehen lassen einer momentanen Wahrheit. Unbewusst beeinflussen Emotionen und das zugehörige Körperempfinden den Austausch zwischen Menschen. Dies lässt sich nicht kontrollieren. Vielversprechender ist eine gute Gestaltung der Rahmenbedingungen, die von einer gelingenden Gefühlsregulation begleitet wird.

Beide Autoren verbinden ihre wissenschaftliche Expertise und ihre praktischen Erfahrungen zu einem gelungenen neuen Bild von Kommunikation. Zahlreiche Anekdoten und vergnüglich zu lesende Fallbeispiele lassen die Inhalte lebendig werden. Ein Aha-Moment reiht sich an den



nächsten. Jeder, der in Beruf oder Alltag andere „verstehen“ möchte, erhält konkrete, sofort individuell umsetzbare Vorgehensweisen. Unbedingt ausprobieren!

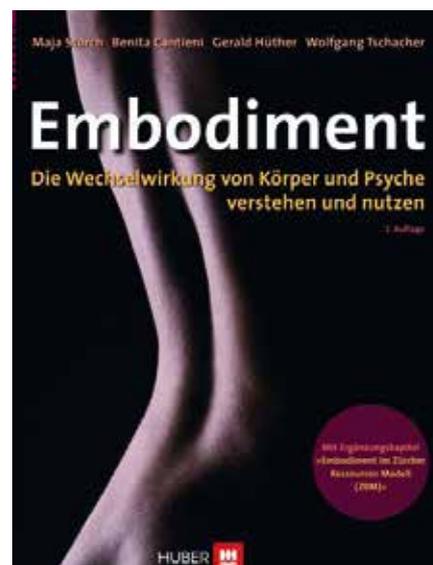
Verlag Hans Huber 2015, 169 Seiten, 19,95 Euro
ISBN: 978-3-456-85453-3

Embodiment

Maja Storch / Benita Cantieni / Gerald Hüther / Wolfgang Tschacher

Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen

Haben Sie gewusst, dass Ihr Körper Macht über Ihre Einstellungen hat? Nehmen Sie einmal eine ängstlich geduckte Haltung ein und sagen gleichzeitig „Ich bin abso-



lut selbstbewusst!“ Spüren Sie Ihre innere Irritation?

Inhaltlich breit aufgestellt richtet sich das Buch mit der klaren Aussage an all jene, die Menschen beraten oder therapieren, die Wechselwirkungen zwischen Körper und Geist aktiv einzubeziehen. Von neurobiologischen Grundlagen über „Körperhaltung praktisch“ bis hin zu begleitenden Motto-Zielen des Zürcher Ressourcen Modells auf der inneren Haltungsebene reicht der komplexe Ansatz. Ziel ist die innere und äußere Übereinstimmung, das Wohlgefühl des einzelnen.

Verständlich und durch den ausgiebigen Praxisteil sehr anschaulich vermitteln die Autoren, wie wichtig es für Menschen ist, sich durch Achtsamkeit eine starke Möglichkeit der Selbstregulation wieder mehr zu erschließen. Der Lohn besteht in einer Wiederentdeckung eigener Kompetenzen, in einer neuen Haltung und nicht zuletzt in einem Zuwachs an Selbstgefühl und Selbstvertrauen. Absolut empfehlenswert!

Verlag Hans Huber 2015,
180 Seiten, 29,95 Euro
ISBN: 978-3-456-84837-2

Cornelia Klioba (CD und Bücher)

Info Treff Haut

Die Mitglieder unseres „Info-Treff-Haut“ sind Experten „in Sachen Haut“. Jeder Info-Treff-Haut bietet Ihnen Praxis- und Beratungsangebote an, die speziell auf die Bedürfnisse von Menschen mit chronischen Hauterkrankungen, insbesondere Neurodermitis, Rosazea, Psoriasis und Vitiligo ausgerichtet sind.

Gemeinsames Ziel aller Info-Treff-Haut Experten ist es auch, Sie nicht nur zu behandeln, sondern zu mündigen und informierten Patienten zu machen, die den alltäglichen Umgang mit ihrer Erkrankung gut meistern.

Damit Sie den Überblick behalten, listen wir Mitglieder unseres Info-Treff-Haut, je

nach Schwerpunkt, zum Beispiel in den Therapeutenlisten: „Heilpraktiker“, „Heilpraktiker für den Teilbereich Psychotherapie“, „Dermatopsychologischer Berater“ oder neu unter: „Selbsthilfegruppe“ auf. Auf Wunsch vermitteln wir Ihnen den Kontakt zu einer/ einem Therapeutin/ Therapeuten oder Berater/in in Ihrer Region und bemühen uns, unser Angebot für Sie stetig auszubauen.

Vorträge, Schulungen, Gruppenangebote der teilnehmenden Praxen und Gruppen finden Sie zukünftig im hautsache-Kalender (www.hautsache.de/forum/calender.php), im Mitgliedermagazin oder auch auf der DNB-Website.

Ulrike Bauschke, Heilpraktikerin
Praxis für Naturheilkunde
Hinter dem Turme 24b
38114 Braunschweig
Telefon: 0531-5 80 78 03
E-Mail: u.bauschke@t-online.de
Web: www.ulrike-bauschke.de

Dr. paed. Werner Weishaupt
Dozent und Heilpraktiker für Psychotherapie
Praxis im Zentrum
Petershagener Str. 50, **38259 Salzgitter**
Kontakt: Telefon: 05341 -392715
Telefax: 05341 - 811428
E-Mail: [kinesiologiesz\(at\)aol.com](mailto:kinesiologiesz(at)aol.com)
Web: www.kinesiologie-sz.de

NORDRHEIN-WESTFALEN

Naturheilpraxis Kian Schirmohammadi
Verband Unabhängiger Heilpraktiker e.V.
Praxis: Naturheilpraxis Schirmohammadi
Am Markt 12, **53937 Schleiden**
Tel. 02445-85 17 870
Fax 02445-85 17 871
E-Mail: info@naturheilpraxis-schirmohammadi.de
Web: www.naturheilpraxis-schirmohammadi.de
Sprechstunden:
Montag - Freitag: 08:30 Uhr - 12:30 Uhr und
14:30 Uhr - 17:30 Uhr
Mittwoch: 08:30 Uhr - 12:30 Uhr
Termine nach Vereinbarung!

BADEN WÜRTTEMBERG

Naturheilpraxis LANGE
Jean-Peter Lange (HP)
Georg-Kohl-Str. 21, **74336 Brackenheim**
Telefon: 07135-9345300
E-Mail: j_p_lange@yahoo.de

Silke Schauder-Ruhbach, Heilpraktikerin
Lindenstraße 1
88682 Salem OT Altenbeuren
E-Mail: elke.schauder-ruhbach@web.de

Foto: contrastwerkstatt - Fotolia



Info-Treff-Haut-Adressen:

NIEDERSACHSEN

Ingrid Behr, Heilpraktikerin,
Klassische Homöopathie, Naturheilverfahren
28844 Weyhe b. Bremen
Telefon: 04203 / 788105
E-Mail: info@naturheilpraxis-behr.de

Naturheilpraxis Sonja Kohn
Peiner Str. 29, **31319 Sehnde bei Hannover**.
Wer sich zum ersten Info-Treff-Haut-Abend
anmelden will, kann mit Frau Reich unter der
Tel.Nr. : 05136-9204339 oder per
E-Mail: steffi.reich@gmx.de Kontakt
aufnehmen. Veranstaltungsort ist die Praxis



FACHKLINIK BAD BENTHEIM

Ihr Gesundheitszentrum

RHEUMATOLOGIE • DERMATOLOGIE • ORTHOPÄDIE • KARDIOLOGIE



- Akutklinik, Rehabilitation und Ambulanz
- Neben der Psoriasis, Psoriasis-Arthritis und Neurodermitis decken wir das gesamte Spektrum der konservativen Dermatologie ab:
andere Ekzemerkrankungen und allergisch bedingte Hautkrankheiten (auch Kinder), Bindegewebs- und Autoimmunerkrankungen, bösartige Neubildungen der Haut
- Schwefelmineralwasser und Thermalsole (27%ige Starksole) als Basis der therapeutischen Behandlung
- der größte und modernste Lichtpark Europas mit zahlreichen speziellen UV-Belichtungsgeräten (z. B. UV-A1, UV-A/UV-B311 Isodosierungskabine)

Wir senden Ihnen gerne unsere aktuellen Unterlagen oder besuchen Sie uns im Netz



Am Bade 1
48455 Bad Bentheim
Telefon: 05922/74-0

fk-bentheim.de

eMail: info@fk-bentheim.de

Selbsthilfegruppen und Ansprechpartner

Ansprechpartner und Selbsthilfgruppenleiterinnen und -leiter arbeiten ehrenamtlich und vertreten die Interessen der Mitglieder vor Ort. Rufen Sie an, wenn Sie eine Frage haben oder ein Problem vor Ort klären wollen. Wenn Sie sich schriftlich an eine Kontaktperson wenden wollen, senden Sie Ihren Brief bitte an die Geschäftsstelle. Wir leiten ihn dann weiter. Wir bitten Sie, von kommerziellen Kontakten abzusehen und im Falle von Kooperationswünschen die Geschäftsstelle zu kontaktieren.

Selbsthilfegruppen im DNB

BADEN-WÜRTTEMBERG

Eva-Maria Dünkel
Heuweg 40
88400 Biberach
Tel.: 07351-31322

Martha Leibinger
Sandbühl 1/3
88214 Ravensburg
Tel.: 07 51-3 19 82

Ullrich Daniela
Am Krähberg 7
69245 Bammatal
Tel.: 06223-9739779, ullrich.home@freenet.de

BAYERN

Margitta Heß
HennebergerStr. 6
97650 Fladungen
Tel.: 0 97 29-73 11
shghostheim@googlemail.com, www.shghostheim.de
Treffen alle vier Wochen, August Sommerpause

E. Rößer
An den Kellern 19
91054 Erlangen
Tel.: 09131-202606

Marion Socher
Hafegg 2
86975 Bernbeuren
Tel.: 08860-922101
socherhof@vr-web.de, www.shg-auerberg.de

Roswitha Weber
Im Hart 20
87781 Ungerhausen
Tel.: 08393-222, weber_roswitha@web.de

NIEDERSACHSEN

Rolf Wachtendorf
Geibelweg 6
27753 Delmenhorst
Tel.: 042 21- 505 82
rolf.wachtendorf1@ewetel.net

Stefanie Reich
Königsberger Straße 2
31303 Burgdorf
Tel.: 051 38 - 8 01 91 11, steffi.reich@gmx.de

Brigitta Wagner
Schulweg 3
21629 Neu-Wulmstorf
Tel.: 040-7000009, Brigittawag@aol.com

NORDRHEIN-WESTFALEN

Uschi Lottmann
Am Römerhof 11 a
52066 Aachen
0241-38483
uschi.lottmann@web.de

SCHLESWIG-HOLSTEIN

Barbara Funk
Waldweg 15 a
24211 Preetz
04342- 51 03

THÜRINGEN

Heike Bartel
Oberer Weinberg 5
98646 Hildburghausen
03685-703867
bartel-heike@t-online.de
www.shgallergie.de

Ansprechpartner für den DNB

BADEN WÜRTTEMBERG

Freiburg
Kristina Frey, Tel: 07 61/137 73 24

Gaggenau
Georg Bittmann, Tel: 0 72 25/91 39 64

Kirchberg/Neuhof
Ute Fischer-Mammel, Tel: 0 71 44/3 81 94

Lörrach
Gudrun Lichtblau, Tel: 0 76 21/1 28 84

Pliezhausen
Katja Czarnetzki, Tel: 0 71 27/92 54 21

Ravensburg
Martha Leibinger, Tel: 07 51/3 19 82

Reutlingen
Bettina Klaiile-Scherer, Tel: 0 71 21/62 15 87

Stuttgart
Petra Oberhauser, Tel: 07 11/71 79 58

Vaihingen-Enz
Adelheid Lewentat, Tel: 0 70 42/52 81

BAYERN

Dachau
Angelika Lutz, Tel: 0 81 31/8 64 75

Lichtenfels/Schney
Silke Pfaff, Tel: 0 95 71/8 31 20

Schwabach
Claudia Langohr, Tel: 0 91 22/7 31 87 priv. | 0 91 71/89 89 71 tags.

Ungerhausen
Roswitha Weber, Tel: 0 83 93/222

BERLIN

Arbeitsgemeinschaft Neurodermitis
Schulung (AGNES) – Dachverband für
Neurodermitisschulung in Deutschland.
Angebote unter: www.neurodermitisschulung.de

HAMBURG

Ulrike Dempczok, Tel: 0 41 01/4 59 89
Anja Ponndorf, Tel: 0 41 01/40 48 29 (9-12 Uhr)

HESSEN

Alsbach
Petra Bumann, Tel: 0 62 57/6 18 33

Babenhausen
Monika Joswig, Tel: 0 60 73/72 53 00

Gießen
Albert Naujokat, Tel: 06 41/4 75 22

Kassel
Gabriele Mally, Tel: 05 61/316 44 13

Neu Anspach
Holger Küllmar, Tel: 01 77/459 31 82
schulterchluss@aol.com

Stadtallendorf
Gerda Bipp, Tel: 0 64 28/35 28

MECKLENBURG-VORP.

Greifswald
Silvia Johannung, Tel: 0 38 34/50 89 53

Neubrandenburg
Sonja Kiskemper, Tel: 03 95/582 62 34

NIEDERSACHSEN

Bergen
Sabine Zink, Tel: 0 50 51/30 85

Bremen
Doris Leopold, Tel: 04 21/398 94 89

Lachendorf
Barbara Peters, Tel: 0 51 45/28 53 01

Niederlangen
Anita Strätker, Tel: 0 59 33/5 32

Veehelde
Regine Papenberg, Tel: 0 53 00/90 10 00

NORDRHEIN-WESTFALEN

Aachen
Marion Nothbaum, Tel: 02 41/96 11 42

Nideggen-Schmidt
Alwin Krüttgen, Tel: 0 24 74/15 67

Sankt Augustin
Birgit Rutz, Tel: 0 22 41/844 59 36
birgitrutz@aol.com

SACHSEN

Dresden
Sylke Neumann, Tel: 03 51/38 36 58 44

SACHSEN-ANHALT

Halle
Friederike Müller Franz Andres Straße 15
6108 Halle/Saale

SCHLESWIG-HOLSTEIN

Norderstedt
Ingrid Kirschte, Tel: 0 40/547 87 84 ab 18.00



Glandol[®] ATOP

Zur kombinierten Behandlung von Neurodermitis und Psoriasis



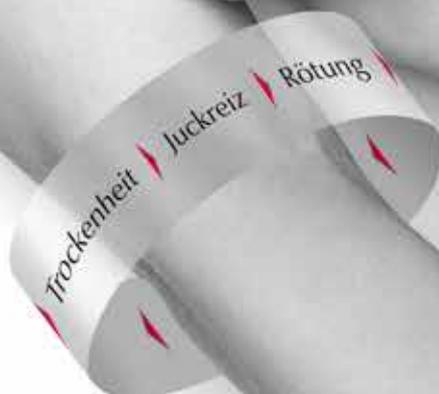
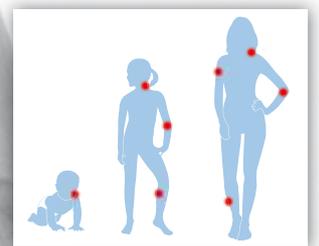
Unsere Produkte erhalten Sie in Ihrer **Apotheke** und auf www.glandol-atop.de

PG-Naturpharma GmbH
Am Gewerbering 4/6, D-83533 Edling
Telefon: 08071 9084-0



Durchbrechen Sie den Teufelskreis bei Neurodermitis

AtopiControl Akutpflege Creme: Die Formel mit dem Aktiv-Pflege-Komplex durchbricht gezielt den Teufelskreis aus Trockenheit, Juckreiz und Rötungen.



Eucerin[®]

MEDIZINISCHE KOMPETENZ
FÜR SCHÖNE HAUT