

UMWELT HAUT ALLERGIE

Selbsthilfeorganisation für Neurodermitis, Allergien,
Asthma, Psoriasis, Umwelterkrankungen & Urtikaria



BVN

Umwelt • Haut • Allergie
BUNDESVERBAND
NEURODERMITIS e.V.

MÄRZ 2021 | AUSGABE 89



Foto: Anna Maria Bach

- **HAUTKREBS DURCH NATÜRLICHES UV-LICHT EINE MÖGLICHE BERUFSKRANKHEIT** *Dr. med. Franz Heppt*
- **NATURHEILKUNDLICHE STATIONÄRE BEHANDLUNGSSTRATEGIEN BEI ALLERGIEEN UND NEURODERMITIS** *Dr. Stefan Fey*



Foto: Natalia Brown, stock.adobe.com

**Super lecker:
Amaranth-Waffeln**
Rezept auf Seite 22

Ständiges Jucken und Kratzen
können zu einer echten
Belastung werden

Bevor der **Juckreiz** unerträglich wird

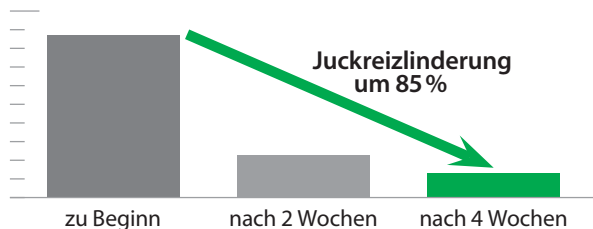
Wie die richtige Intensivpflege helfen kann

Zur Behandlung entzündlicher, juckender Kopfhauterkrankungen ist Kortison nach wie vor das Mittel der Wahl. Eine ergänzende Kopfhautpflege mit einem speziellen Pflanzenextrakt aus der Wurzel von *Echinacea purpurea* kann bei regelmäßiger Anwendung helfen, Juckreiz und Spannungsgefühle auf der Kopfhaut zu lindern. So kann der Einsatz kortisonhaltiger Präparate reduziert werden.

egen ihrer gesundheitsfördernden Eigenschaften genießen Echinacea-Extrakte seit vielen Jahren einen guten Ruf. Inzwischen hat sich auch eine einzigartige Kombination von Linolsäure und Echinacea in der medizinischen Hautpflege von Linola bewährt. Nun ist auch die Entwicklung einer entsprechenden Intensivpflege für die Kopfhaut gelungen. Linola PLUS Kopfhaut-Tonikum und Linola PLUS Shampoo lindern den Juckreiz und reduzieren Spannungsgefühle auf der Kopfhaut. Klinische Studien* belegen diese Erfolge.

Reduktion des Juckreizes

Die klinische Studie* zeigt, dass der Juckreiz auf der Kopfhaut durch die Behandlung mit Linola PLUS Kopfhaut-Tonikum nach 4 Wochen um 85 % abnimmt.



* Kilic et al. (2018) „Efficacy of hydrophilic or lipophilic emulsions containing Echinacea purpurea extract in treatment of different types of pruritus“, Clinical, Cosmetic and Investigational Dermatology

Damit der Juckreiz auf der Kopfhaut nicht quälend wird: **Linola PLUS**

- Lindert Juckreiz auf der Kopfhaut
- Reduziert Spannungsgefühle und Trockenheit
- Leicht anti-entzündlich
- Bei Neigung zu Neurodermitis

**Linola PLUS ist
in der Apotheke
erhältlich**



Ihr Merkzettel: **Linola PLUS**

Kopfhaut-Tonikum PZN 14318697 (100 ml)
Shampoo PZN 14318823 (200 ml)

Liebe Mitglieder, liebe Leser,

*wir hoffen, dass auch Sie, anders als gewohnt, aber dennoch
gut und gesund in das Jahr 2021 gestartet sind.*



Zunächst möchte ich mich bei den Künstlern*innen und Autoren*innen für die Einsendungen des Neurolinchen Mal- und Schreibwettbewerbs herzlich bedanken. Wunderschöne Bilder und fantastische Geschichten haben uns erreicht.

Die Weihnachtsgeschichte von Katharina, die im Dezember auf unserer Website eingestellt war, gehört zu den Einsendungen des Wettbewerbs. In der jetzigen Ausgabe lesen Sie auf den Seiten 4–5 die nächste Geschichte, die uns erreicht hat. Nach und nach werden sämtliche Geschichten und Bilder im Magazin und auf der Website veröffentlicht. Die Preise gehen in den nächsten Tag an die Gewinner.

Wir stellen Ihnen in diesem Magazin Herrn Dr. Laszlo Ressler-Antal als neues Mitglied im wissenschaftlichen Beirat vor. Ab dieser Ausgabe nutzen wir ebenso die Gelegenheit Ihnen alle bisherigen Beiratsmitglieder noch einmal ausführlich vorzustellen, beginnend mit Herrn Dr. Stefan Fey.

Sie erhalten in dieser Ausgabe, neben Fachartikeln wertvolle Informationen und Tipps u. a. zur Nutzung von Gesundheits-Apps.

Vielen Dank für Ihre Themenvorschläge. Bitte haben Sie Verständnis, dass es manchmal etwas länger dauert, bis wir die Manuskripte zu den gewünschten Themen erhalten.

Wir möchten, dass Sie mit Ihrem Magazin zufrieden sind. Deshalb können und sollen Sie auch weiterhin an der Gestaltung unseres Magazins mitwirken und uns Ihre Ideen, Anregungen, gewünschten Themen und Erfahrungen mitteilen.

Über Ihre Rezepte und Leserbriefe freuen wir uns ebenso. In dieser Ausgabe finden Sie köstliche Rezepte von Mitgliedern.

Passen Sie auch weiterhin auf sich auf. Bleiben oder werden Sie gesund.

Herzlichst

Ihre

Dorit-Gisela Schmücker

1. Vorsitzende

1

Liebe Mitglieder

2–3

Inhaltsverzeichnis



FACHARTIKEL

6–9

Naturheilkundliche stationäre
Behandlungsstrategien bei
Allergien und Neurodermitis

Dr. Stefan Fey

12–13

Hautkrebs durch natürliches
UV-Licht eine mögliche
Berufskrankheit

Dr. med. Franz Heppt



KINDER & FAMILIE

4–5

Neurolinchen – Nähspaß

Hannah

19–21

Preisträger der Landskronschule
Oppenheim



„Dankeschön“ für
eure schönen Bilder!

INFORMATIONEN RUND UM IHRE GESUNDHEIT

10–11

NIA-APP

14

Buchvorstellung

16–17

Aus Sicht der Traditionellen
Tibetischen Heilkunde

Anna-Maria Bach



18

Basophilen-Degranulationstest
vor der Covid-19-Impfung?

23

Tipps

26–27

Gesundheits-Apps – Worauf
sollte ich achten?

IN EIGENER SACHE

24–25

Wissenschaftlicher Beirat Vita
Dr. Stefan Fey, Klinik Bochum

29

Neues Mitglied im
wissenschaftlichen Beirat
Dr. Ressler-Antal, Spezialklinik
Neukirchen

30

Telefonische Ansprechpartner

31

Zu guter Letzt

32

Impressum und Vorschau

*Liebe Mitglieder,
liebe Leser,
liebe Kinder,*

die Bilder aus dem Neurolinchen
Malwettbewerb der Landskron-
schule Oppenheim findet Ihr auf
Seite 19–21.

Euer Neurolinchen

Bundesverband
Neurodermitis e.V.
Heerstraße 189–191
56154 Boppard
Telefon: 06742 87 13-0
Fax: 06742 87 13-20

www.neurodermitis.net
info@neurodermitis.net

REZEPTE & ERNÄHRUNG

22

Rezepte: Amaranth-Waffeln,
Kartoffelsalat mit Lachs

INTERVIEW & ERFAHRUNGS- BERICHT

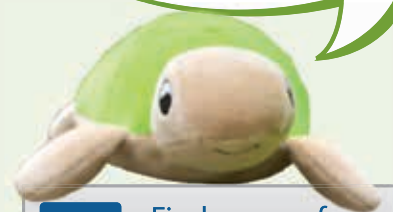
28

Erfahrungsbericht

*Die Gesundheit
ist wie Salz,
man merkt es nur
wenn es fehlt.*



Mich könnt ihr auch
über die Geschäftsstelle
für 19,90 Euro zzgl.
Versandkosten bestellen.



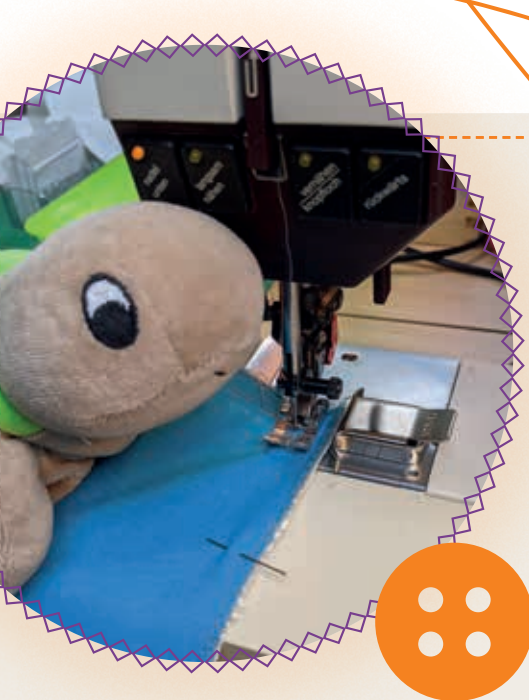
Finde uns auf
Facebook

<https://de-de.facebook.com/BVNeurodermitis>

Nähspass mit Neurolinchen

Hallo, ich bin Hannah und führe nicht gerne mein Hausaufgaben-Heft. Aber Neurolinchen hatte eine gute Idee, dass ich einen Hausaufgabenheft-Umschlag nähen könnte. Vielleicht würde ich dann mein Hausaufgabenheft öfter benutzen. Da ich noch nicht so eine gute Näherin bin packte ich meine Nähmaschinen, schnappte mir Neurolinchen und fuhr zu meiner Oma (die beste Näherin die ich kenne).

Ich erzählte ihr von Neurolinchens Idee und sie war sofort begeistert. Also fingen wir an zu nähen, Neurolinchen wollte natürlich mit nähen. Es maß die Stoffe, schneidete die Stoffe, steckte die Stoffe zusammen und bügelte sie. Meine Oma und Ich erledigten den Rest, wir lachten sehr viel und machten natürlich auch Pausen in denen wir etwas aßen. Aber danach mussten wir selbstverständlich wieder weiter arbeiten, als ich endlich anfang zu nähen guckte Neurolinchen ganz gespannt zu. Es konnte es kaum erwarten den fertigen



Hausaufgabenheft-Umschlag zu sehen. Zwischendurch lobte es mich dafür, dass ich schon sehr gut nähen kann für mein Alter. Ich war froh, dass es mir half.

Es dauerte nicht mehr lange, da war der Umschlag für das Hausaufgabenheft schon fertig. Es hat so viel Spaß gemacht mit Neurolinchen und meiner Oma zu nähen. Das war echt eine richtig gute Idee!

Am nächsten Schultag habe ich ganz stolz mein Hausaufgabenheft herausgeholt und meine Freundinnen waren total begeistert von meinem Hausaufgabenheft-Umschlag. Sie wollen sich jetzt auch einen nähen. Danke Neurolinchen!

Eure Hannah
(11 Jahre)

...und so wird's gemacht:

Suche Dir einen oder mehrere Stoffe aus, am besten vorher waschen (Einlaufefahr). Jetzt misst Du Dein Hausaufgabenheft aus.

Das Schnittmuster erstellen: Mein Heft ist aufgeklappt 31 cm breit und 22 cm hoch. Damit das Heft schön Platz hat, rechne ich in der Höhe 2 cm dazu (je 1 cm oben und unten) sowie für den Umschlag je 5 cm an jeder Seite. Jetzt kommt die Nahtzugabe von rundherum 1 cm dazu.

Du brauchst also ein Rechteck in der Größe von 43 cm Breite und 26 cm Höhe. Für die Vorderseite kannst Du verschiedene Stoffe entsprechend zusammennähen. Für das Futter, also die Innenseite, nimmst Du einen passenden unifarbenen oder gemusterten Stoff.

Lege jetzt beide Stoffe rechts auf rechts zusammen, verbinde die Teile ringsherum mit Stecknadeln oder

Klammern. Jetzt nähst Du mit der Nahtzugabe – bis auf eine Wendeöffnung (an einer der kurzen Seiten) von ca. 7 cm – die beiden Teile zusammen. Danach Wenden, die Ecken gut ausarbeiten und anschließend bügeln.

Dann die Umschläge (5 cm) re und li nach innen falten, feststecken und bügeln. Anschließend mit einer Steppnaht jeweils oben und unten – knapp am Rand – zusammennähen. Du kannst auch mit einer Ziernaht die komplette Hülle rundherum absteppen.

Fertig ist Deine einzigartige Hausaufgabenhefthülle.

Ich wünsche Dir viel Spaß beim Nähen!
Hannah



Naturheilkundliche stationäre Behandlungsstrategien bei Allergien und Neurodermitis



Neben den Hauterkrankungen nehmen auch Allergien in den letzten Jahren deutlich zu. Die Allergiehäufigkeit ist seit den 1970er-Jahren in Deutschland stark angestiegen. Etwa 30 Millionen Menschen sind hier betroffen. Aktuelle Zahlen des Robert-Koch-Instituts zur 12-Monats-Krankheitshäufigkeit allergischer Erkrankungen ergaben, dass 28,1 Prozent der Erwachsenen von einer Allergie betroffen sind. Hierbei sind Frauen mehr betroffen als Männer – jede dritte Frau, aber nur jeder vierte Mann. Vor allem trifft eine Allergie jüngere Erwachsene und Menschen im mittleren Lebensalter. Im Kinder- und Jugendalter sind Erkrankungen des allergischen Formenkreises sogar die häufigste Gesundheitsbeeinträchtigung.

In der Klinik für Naturheilverfahren in Hattingen-Blankenstein (Klinikdirektor: Prof. Dr. med. A.-M. Beer) werden Patienten u.a. mit Hauterkrankungen und Allergien behandelt, die von einer herkömmlichen Behandlung nicht ausreichend profitieren konnten und jetzt neue Wege in der Behandlung suchen.

Da unsere Patienten in der Regel einen längeren Leidensweg hinter sich haben und bereits Hautärzte, Haut-

kliniken, Allergologen aufgesucht haben, kommen sie meist mit einer dermatologisch gesicherten Diagnose und größtenteils abgeklärten Allergien zur Aufnahme. Der Schwerpunkt der Behandlung in der Klinik für Naturheilkunde liegt in der stationären naturheilkundlichen Komplexbehandlung eines Krankenhauses. Die Erkrankungen befinden sich im chronischen wie subakuten Stadium.



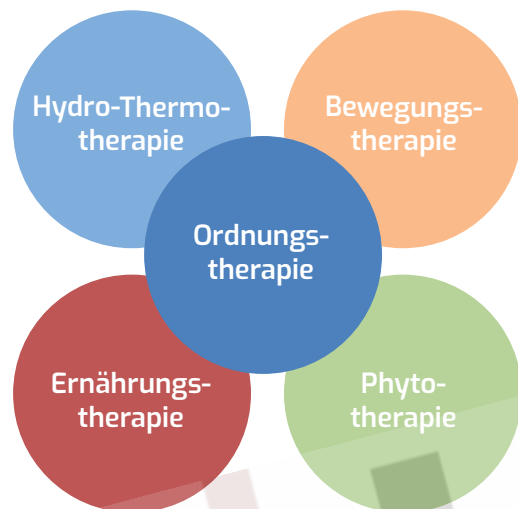
Bei jeder Hauterkrankung muss daher individuell die Behandlung angepasst werden, und die persönlichen Vorerfahrungen des Patienten müssen mitberücksichtigt werden. Vom naturheilkundlichen Anspruch her wird der ganze Mensch in seinen Anteilen mit Körper, Seele, Geist gesehen. Es werden also die körperlichen wie psychischen Bereiche jedes Patienten beachtet. Die Behandlung erfolgt mit den wissenschaftlich anerkannten Verfahren der klassischen Naturheilverfahren, die zur Schulmedizin gerechnet werden. Es ist eben eine Schulmedizin mit anderen Mitteln. Der stationäre Aufenthalt wird von den Kostenträgern erstattet. Bei Rückfragen unterstützen wir Sie gerne.

Die klassischen Naturheilverfahren umfassen folgende fünf Bereiche (siehe Grafik):

Diese Bereiche werden entsprechend der Beschwerden gewichtet eingesetzt. Die klassischen Naturheilverfahren sind gut durch Studien belegt. Diese Verfahren erfolgen als Reiz-Reaktionstherapie. Auf den Körper werden durch die Behandlungen Reize gesetzt und entsprechend reagiert der Körper darauf. So werden die Selbstheilungskräfte, die jeder Mensch in sich trägt, aktiviert.

Herkömmlich erfolgt bei der saisonalen allergischen Rhinitis (Heuschnupfen) die Behandlung mit oralen Antihistaminika (Tabletten gegen Allergien), lokalen antiallergischen Augentropfen und Kortisonnasenspray. Bei den Antihistaminika sind oft Neben-

Die klassischen Naturheilverfahren



wirkungen wie Müdigkeit bekannt. Deshalb wird als naturheilkundliche Alternative ein Extrakt aus dem mongolischen Tragant (*Astragalus membranaceus*, Allvent®) eingesetzt. Bei Reizungen der Nasenschleimhäute ist eine abendliche Nasendusche mit einer isotonen Kochsalzlösung zu empfehlen, um die eingeatmeten und festsitzenden Pollen zu entfernen. In unserer Klinik erfolgt eine regelmäßige Inhalationstherapie mit Sole, die sehr gut vertragen wird. Zur täglichen Nasenpflege bietet sich ein pflegendes Nasenspray aus einer Meersalzlösung und Aloe vera (Rinupret®) an. Der Kontakt mit Allergenen soll insgesamt möglichst vermieden werden, was aber im Alltag oft eher schwierig umzusetzen ist.

Da bisherige Therapien oft eher unbefriedigend waren, erfolgt zu Beginn der Therapie eine Störfeldsuche. Ein Störfeld kann bei chronischen Erkrankungen trotz Therapie immer wieder zu einem akuten Ausbruch der Beschwerden führen.

Als Störfelder werden angesehen:

- Chronische Nasennebenhöhlenentzündungen (Sinusitis)
- unzureichend behandelte Zähne
- Störung der Darmflora
- Narben
- psychische Belastungen

Zur Störfeldbehandlung können deshalb, je nach Störfeld, eine Darmsanierung mit dem Ausgleich entsprechend fehlender Darmbakterien, eine Neuraltherapie (Spritzentherapie) zur Narbenbehandlung, Akupunktur und pflanzliche Präparate z.B. bei der Sinusitis, eingesetzt werden. Wir arbeiten mit einem ganzheitlich denkenden Zahnarzt zusammen, der die Patienten entsprechend berät.

Handelt es sich um eine Neurodermitis, so erfolgt basierend auf unserer langjährigen Erfahrung eine pflanzliche Behandlung mit Nachtkerzenöleinreibungen. Auch eine spezielle Salbe mit einer kortisonfreien Mixtur (*Neurodermitiscreme*, Rezept siehe Kasten) wird eingesetzt, sofern keine Wollwachsallergie vorliegt.

Rezept Neurodermitiscreme:

- 2,0g Menthol
- 2,0g Ichthylol
- 4,0g Paraffin sub
- 100g Pasta zinci moll.
- Ungt. Molle aa ad

Enthält Zinkoxid, weißes Vaseline, gelb. Wachs, Wollwachs, gelbes Vaseline



Prof. Dr. med. A.-M. Beer (Klinikdirektor)

Auch Leinöl-Ganzkörperwickel, die täglich von einem speziell geschulten Pflegeteam durchgeführt werden, kommen zum Einsatz.

Neben den Einreibungen werden oft regelmäßige Nachtkerzenölbäder oder Kleiebäder eingesetzt, die sehr gut vertragen werden.

Weitere Heilpflanzen, je nach dem welches Stadium der Erkrankung vorliegt und wie es der Patient verträgt, werden Extrakte aus der Ballonrebe, Hamamelisblättern, Mahoniarinde, Johanniskraut angewandt. Wichtig ist dabei vor allem, die Trockenheit der Haut und den damit verbundenen, oft quälenden Juckreiz, zu lindern. Unterstützend werden Nachkerzenkapseln und ein Mariendistelextrakt in Form eines pflanzlichen Arzneimittels (z.B. Legalon®) eingesetzt.

Auch die Ernährungstherapie spielt in der naturheilkundlichen Therapie eine große Rolle, da es sich oft auch um Lebensmittelunverträglichkeiten handeln kann. Entsprechend werden die Patienten durch unsere Ernährungstherapeutinnen geschult. Es wird gemeinsam mit dem Patienten besprochen, welche allergenarme Kost individuell vertragen wird, die dann auch zu Hause weiter umgesetzt werden kann. Ernährungstherapeutisch kann eine Kartoffel-Reis-Entlastungskost oder eine Heilfastentherapie sinnvoll sein, um den Körper zu entlasten und damit auch „zu entgiften“. Anschließend wird





Foto: Dieter Pflüger

eine allergenarme vollwertige Kost verabreicht. Weiterhin wird der Patient über bekannte Kreuzallergien, wie z.B. Äpfel und Frühlüher, entsprechend informiert.

Als Bindeglied zwischen der körperlichen und der psychischen Seite des Menschen spielt die „Ordnungstherapie“ in der Naturheilkunde eine große Rolle, um wieder zu seinem seelischen Gleichgewicht zu kommen. Dabei kann schon von Bedeutung sein, was „einen aus der Haut fahren lässt“ und welche Rolle beispielsweise berufliche und/oder private Belastungen spielen.

Dies wird in Gruppen- und Einzeltherapien bearbeitet. Der Umgang mit der Erkrankung, aber auch körperliche und psychische Belastungen, sowie die Frage, wo sich die Stärken des Patienten befinden, wird vor allem in Einzelgesprächen thematisiert. Da naturheilkundlich die Haut als Spiegelbild der Seele angesehen wird, ist deshalb die Ordnungstherapie so bedeutend. Unterstützend können Patienten eine Entspannungstherapie z.B. aus der Atmungstherapie erlernen.

Die Wärme-Kälte-Therapie und verschiedene Formen der Bewegungstherapie werden entsprechend der Bedürfnisse der Patienten zusätzlich eingesetzt.

Eine UVA-UVB-Lichttherapie kommt v.a. bei Neurodermitis zum Einsatz.

Gerade bei chronisch kranken Patienten mit Hauterkrankungen kann durch die naturheilkundliche Komplexbehandlung in der Klinik für Naturheilkunde eine deutliche Verbesserung der Hautbeschwerden und der Allergien erreicht werden. Ziel ist dabei die Nachhaltigkeit, damit die hier erlernten Verfahren zu Hause weitergeführt werden können, um vor allem die Lebensqualität längerfristig zu verbessern.



Dr. Stefan Fey
Oberarzt der Klinik für Naturheilkunde,
Klinik Blankenstein, Hattingen



**JETZT AUCH
IN IHRER
APOTHEKE**



**HÖCHSTE MEDIZINISCHE
HERSTELLUNGSQUALITÄT**

-  hautberuhigende, parfümfreie Anti-Rötungs-Creme
-  gegen Irritationen, Juckreiz und Spannungsgefühl der Haut
-  für therapiebegleitende Pflege bei Couperose und Neurodermitis entwickelt



© GW nature cosmetic GmbH

Weltweit einzigartige Naturkosmetik mit
AKTIV-SAUERSTOFF-OZONID

Infos unter www.gwcosmetic.com
Info-Hotline: 03378 5104611

Erste medizinische Neurodermitis App unterstützt Betroffene

Für Neurodermitis-Betroffene ist der Alltag oft mit einem hohen Leidensdruck verbunden. Die Firma Nia Health aus Berlin hat eine App entwickelt, die Patient*innen und Angehörige im Alltag mit der chronischen Hauterkrankung Neurodermitis begleitet. Mit personalisierten Inhalten und Funktionen soll die Nia App zu mehr Gesundheit verhelfen.

Über die Nia App

Die Nia App soll und kann keinen Arzt beziehungsweise keine Ärztin ersetzen. Vielmehr sollen auf der Basis von erfassten Daten ganz individuelle Handlungsempfehlungen und Übersichten des Krankheitsverlaufs als Grundlage für Arztgespräch, Behandlungsweg und Schulungen dienen. Über tele-dermatologische Funktionen kann aber auch ein Facharzt aus einem Expertenpool hinzugezogen werden und, basierend auf den erfassten Daten, eine persönliche Patientenberatung durchgeführt werden. Bei der Nia-App handelt es sich um ein zugelassenes Medizinprodukt. Nia ist sogar die erste Neurodermitis-App überhaupt die als Medizinprodukt registriert wurde.

Das inhaltliche Fundament der Nia App bildet das renommierte AGNES Curriculum. Die Wirksamkeit dieser Schulungsinhalte wurde bereits klinisch nachgewiesen. Mit der Nia App können nun auch Patient*innen klinisch validierte Schulungen erhalten, die zuvor keine Möglichkeit hatten, die Offline-Schulungen an einem der ca. 100 Schulungszentren in Deutschland in Anspruch zu nehmen.



Aktuell nutzen mehrere tausend Neurodermitis-Erkrankte die Nia App. Das Feedback der Nutzer fließt direkt in den Entwicklungsprozess des Startups und wird daher sehr ernst genommen.

Die Geschichte hinter Nia

Die Idee zur Nia App entstand bereits 2018 als sich Tobias Seidl, Oliver Welter und Dr. Reem Alneebari entschieden gemeinsam eine innovative Lösung für Betroffene zu ent-



wickeln. „Wir sehen einen großen Bedarf für eine vollumfängliche digitale und damit zeitgemäße Begleitung von Neurodermitis-Betroffenen“, so Seidl.

Das von der Freien Universität Berlin und der Charité-Universitätsmedizin geförderte Startup Nia Health führt Medizin und Technologie zusammen. Im Mittelpunkt stehen dabei immer Patienten*innen beziehungsweise die Familien von Betroffenen. Mithilfe mo-

dernster Technologien der künstlichen Intelligenz kann das neu entwickelte Medizinprodukt Nia dabei helfen den meist beschwerlichen Behandlungs- und Leidensweg zu verkürzen. Den großen Nutzen der App wissen inzwischen auch erste gesetzliche Krankenkassen zu schätzen. Die DAK-Gesundheit, die KKH Kaufmännische Krankenkasse sowie die IKK Südwest übernehmen bereits die Kosten für die Premiumversion der App. Versicherte dieser Kassen können somit die vollumfängliche Version von Nia kostenfrei nutzen. Die Basisversion der App ist jedoch ohnehin für alle Patient*innen kostenfrei – unabhängig bei welchen Krankenkassen sie versichert sind.

Das Gründerteam von Nia Health

Die medizinische Leitung bei Nia Health hat die Dermatologin Dr. Reem Alneebari inne. Die junge Mutter einer an Neurodermitis erkrankten Tochter, kennt nicht nur die Sichtweisen der Ärzteschaft, sondern kann sich auch gut in die Lage betroffener Eltern hineinversetzen. Tobias Seidl bringt seine Startup-Erfahrung, unter anderem aus der Geschäftsleitung der Plattform Biodirekt, in die Unternehmung ein. Er trägt die operative und kaufmännische Verantwortung bei Nia Health. Oliver Welter, der an der Humboldt-Universität zu Berlin Informatik mit dem Fokus auf Künstliche Intelligenz und Robotik studiert hat, übernimmt die technologische Verantwortung des Berliner Startups. Mit seinen Erfahrungen aus der digitalen Gesundheitsbranche, zuletzt als CTO für das Unternehmen caresyntax, füllt er nun bei Nia Health die Position des Chief Technical Officer aus.

Im Dezember 2019 erfolgte schließlich die Gründung der Nia Health GmbH. Die Unternehmung wird durch ein EXIST-Gründungsstipendium gefördert. Im Rahmen die-

ses staatlichen Förderprogramms des Bundesministeriums für Wirtschaft stehen Nia Health drei Mentoren bei: Von der Freien Universität Berlin der Digital Health Experte Prof. Dr. Martin Gersch und der Medizin-Bioinformatiker Prof. Dr. Tim Conrad sowie die Privatdozentin und Kinderärztin Dr. Doris Staab von der Charité.

Tobias Seidl erklärt: „Wir sind unfassbar dankbar für die erfolgreiche Förderung aus diesen Reihen, die uns ein sehr starkes Netzwerk beschert hat.“

Über das Startup Nia Health

Der Medizinproduktehersteller Nia Health entstand aus einer Ausgründung an der Charité Universitätsmedizin Berlin. Das erste Produkt des Startups, die Smartphone App Nia ist ein registriertes Medizinprodukt der Risikoklasse I und bereits die meistgenutzte Neurodermitis-App im deutschsprachigen Raum. Im Oktober 2020 wurde mit Sorea, einer Psoriasis-App, das zweite Produkt auf Basis der innovativen Technologie der Berliner in den Markt eingeführt.

Mehrfach ausgezeichnete Innovation

Die Nia App wurde im Jahr 2020 insgesamt sechsmal ausgezeichnet. Die medizinische Fachzeitschrift e-health-com wählte die Nia App zur App des Monats Januar. Im Sommer vergab Mein Allergie Portal den Digital Health Heroes Award an Nia Health. Des Weiteren konnte Nia Health mit dem EU-Innovationspreis EIT Health Headstart Award sogar internationale Aufmerksamkeit auf sich ziehen. Beim nationalen Businessplanwettbewerb Science4Life konnte Nia Health den vierten Platz - beim Berliner Gründerpreis der Sparkasse sogar den ersten Platz markieren. Außerdem belegten die Berliner noch den 3. Platz beim Innovationswettbewerb Ideenreich.

Das Gründerteam von Nia Health



Foto: Bernd Wittenmacher

Hautkrebs durch natürliches UV-Licht – eine mögliche Berufskrankheit

Zusammenhang zwischen natürlichem UV-Licht und Hautkrebs



Dr. med. Franz Heppt
MHBA, PsoriSol Hautklinik
Hersbruck

Natürliches UV-Licht ist nach langen und dunklen Wintermonaten nicht nur gut für die Seele, sondern auch lebensnotwendig für die körpereigene Vitamin D Produktion. Allerdings warnen wir Hautärzte natürlich vor einer zu intensiven Sonnenexposition, da es mittlerweile hinreichend bekannt ist, dass UV-Licht eine zentrale Rolle bei der Entstehung von Hautkrebs spielt. Dies gilt nicht nur für den schwarzen Hautkrebs (das Maligne Melanom), sondern insbesondere auch für den weißen Hautkrebs. Häufig tritt dieser nämlich an den „Sonnenterassen“ der Haut auf wie beispielsweise der Stirn, den Wangen, dem

Foto: iStockphoto.com



Nasenrücken oder auch der Unterlippe. Zunächst bilden sich in der Regel Tumorstadien, die aktinischen Keratosen. Bleiben diese unbehandelt, kann sich aus Ihnen im Verlauf der eigentliche Tumor, das sogenannte Plattenepithelkarzinom entwickeln.

HAUTKREBS ALS BERUFSKRANKHEIT – Welche Voraussetzungen müssen erfüllt sein?

Da der kausale Zusammenhang zwischen natürlichem UV-Licht und weißem Hautkrebs wissenschaftlich als hinreichend bewiesen angesehen wird, ist bereits seit



Foto: iStockphoto.com

dem 01.01.2015 auch ein Berufskrankheiten-Tatbestand in der deutschen Berufskrankheiten-Liste gegeben. Die neue Berufskrankheit trägt dabei die Nummer 5103 (BK5103) und lautet: „Plattenepithelkarzinome oder multiple aktinische Keratosen der Haut durch natürliche UV-Strahlung“.

Für die Anerkennung der neuen BK 5103 muss zunächst die korrekte Diagnose – in der Regel durch einen Hautfacharzt – gestellt werden: Das Plattenepithelkarzinom sollte feingeweblich bestätigt sein und aktinische Keratosen gelten dann als multipel, wenn entweder mehr als 5 einzelnstehende aktinische Keratosen in einem Zeitraum von 12 Monaten aufgetreten sind oder eine sogenannte Feldkanzerisierung (hierbei ist eine Fläche von mehr als 4 cm² betroffen) besteht.

Des Weiteren wird für die Anerkennung der neuen BK5103 gefordert, dass der arbeitsbedingten UV-Strahlenexposition im Vergleich zur privaten Exposition eine wesentliche Bedeutung zukommt. In Zahlen heißt das konkret, dass die berufliche UV-Exposition mindestens 40 Prozent der privaten UV-Exposition betragen muss. Dies ist vergleichsweise häufig bei folgenden Berufsgruppen der Fall: Kanalbauern, Steinbrechern, Dachdeckern, Zimmerern, Maurern, Straßenbauern sowie Obst- und Gemüsebauern.

VERDACHT AUF EINE BERUFSKRANKHEIT –

Wer meldet den Verdacht?

Haben Sie eine auffällige Hautveränderung bei sich selbst entdeckt, sollten Sie grundsätzlich einen Hautarzt aufsuchen. Stellt dieser dann die Diagnose einer der oben genannten Hautkrebserkrankungen und besteht zusätzlich der Verdacht, dass diese beruflich verursacht ist, meldet der Hautarzt diesen Verdacht mit der sogenannten Berufskrankheiten-Anzeige dem entsprechenden Unfallversicherungsträger. Der Unfallversicherungsträger ermittelt dann die Expositionssituation, das heißt er berechnet die berufliche und private UV-Exposition. Anschließend prüft in der Regel ein ärztlicher Gutachter, ob die Anerkennung einer Berufskrankheit in Ihrem individuellen Fall möglich ist.

DIE BERUFSKRANKHEIT IST ANERKANNT – Welche Vorteile habe ich dadurch?

Wenn die Berufskrankheit anerkannt ist, haben sie als Versicherter Anspruch auf die Leistungen der Unfallversicherung. Diese hat dabei die gesetzliche Verpflichtung den Erkrankungsbildern „mit allen Mitteln entgegenzuwirken“. Konkret heißt das, dass unbedingt vermieden werden soll, dass sich aus aktinischen Keratosen ein manifester Hautkrebs entwickelt oder dass ein bereits vorhandenes Plattenepithelkarzinom Metastasen bildet. Daher sind die Leistungen der Unfallversicherungen in der Regel umfangreicher als diejenigen der gesetzlichen Krankenversicherungen. So können beispielsweise UV-Licht-Präventionsmaßnahmen bzw. Lichtschutzkonzepte am Arbeitsplatz (Sonnensegel, UV-Schutzkleidung, Lichtschutzpräparate, etc...) übernommen werden und es kann sich eventuell ein Rentenanspruch wegen einer relevanten Minderung der Erwerbstätigkeit ergeben.

– Anzeige –



Mittel zum Leben

Natürlich BIO

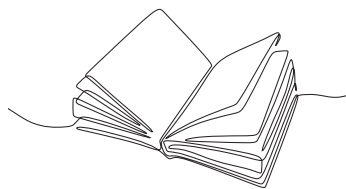


Entdecken Sie hochwertige Nahrungsergänzungsmittel und exklusive Pflegeprodukte in unserem Onlineshop – natürlich in BIO Qualität!

BVN Premiumkunden erhalten bei Bestellung in unserem Online-Shop 10% Rabatt!

BRUNO ZIMMER · Mittel zum Leben
 66649 Oberthal · Wallfeld 6 – 8
 Telefon 0 68 54 90 83 0
www.mittelzumleben.de





BUCHVORSTELLUNG

INTERVIEW MIT DER AUTORIN SUSANNE PANHANS



NAHRUNGSMITTEL-INTOLERANZEN – NA UND?

Die Autorin SUSANNE PANHANS ist in Erlangen aufgewachsen und erfuhr Mitte 20, dass sie an einigen Lebensmittelintoleranzen leidet. Für sie als gelernte Köchin und ehrgeizige Sportlerin war es Anreiz, sich ab sofort noch mehr um die Gesundheit zu kümmern,

damit ein Leben mit hoher Lebensqualität und Genuss am Essen möglich wird. Erst als ich wusste, wie ich meine Ernährung umstellen muss, veränderte sich mein ganzes Leben.

Frau Panhans, bzgl. Ihres gelungenen Buches mit vielen ausführlichen Informationen haben wir noch ein paar Fragen, die Sie bitte kurz beantworten:

WIE FUNKTIONIERT HISTAMIN?

Histamin lässt sich in drei Kategorien einteilen. Die erste Kategorie hat einen hohen Gehalt an Histamin aufzuweisen. Die zweite Kategorie blockiert den Abbau des Histamins in Ihrem Körper und die dritte Kategorie setzt das sich in Ihrem Körper befindlichen Histamin frei, was zu einer „Überflutung“ führt. Deshalb ist es auch so schwierig nachzuvollziehen, wo kommt es jetzt „auf einmal her“ was haben Sie (in den letzten Tagen) gegessen?! Histamin hat viele Gesichter, es kommt in Medikamenten, Lebensmitteln, Duftstoffen, Konservierungsstoffe, Farbstoffen usw. vor und wird auch vom Körper selbst gebildet.

SIE HABEN IN IHREM BUCH VIELE REZEPTE MIT Z.B. HISTAMIN HALTIGEN LEBENSMITTELN. KANN ICH DIESE – TROTZ INTOLERANZ – SO UMSETZEN?

Es sind Lebensmittel die histaminfrei und histaminarm sind und sehr gut vertragen werden. Mit der Zubereitung wie erhitzen, kochen, backen und oder braten verändern sich die Lebensmittel ebenfalls und werden dann auch wiederum noch einmal ganz anders vertragen. Natürlich

gibt es immer auch Menschen, die dann trotzdem immer mal darauf reagieren.

VERLIERT MAN GRUNDSÄTZLICH DIE INTOLERANZEN, WENN MAN ÜBER EINEN LÄNGEREN ZEITRAUM AUF DIE „BETROFFENEN“ LEBENSMITTEL VERZICHTET?

Grundsätzlich ja, aber nicht generell. Ich persönlich empfehle eine dauerhafte Umstellung der Ernährung. Ihr Körper zeigt Ihnen auf, dass er Hilfe braucht und dass er das zugeführte Lebensmittel nicht verträgt.

WAS PASSIERT BEI EINER ANGEBORENEN INTOLERANZ?

Bei einer angeborenen Intoleranz, haben möglicher Weise Ihre Vor- oder Vorfahren mit großer Wahrscheinlichkeit schon diese Thematik gehabt oder haben Sie noch. Es kann sich auch während der Schwangerschaft entwickelt haben. Stress z.B. ist auch ein nicht zu vernachlässigender Faktor. Stress hat sehr viel mehr Auswirkung auf uns, als wir uns manches Mal vorstellen können. Ich empfehle auf jeden Fall eine Ernährung, die ganz individuell an Ihre Bedürfnisse angepasst ist.

WAS IST DER UNTERSCHIED ZWISCHEN INTOLERANZ, ALLERGIE UND NAHRUNGSMITTELUNVERTRÄGLICHKEIT?

Lebensmittel Intoleranzen oder Unverträglichkeiten sind unangenehme Befindlichkeiten, die sich im Körper einstellen, wenn Nahrungsmittel/Getränke usw. konsumiert werden, die Ihr Körper nicht verträgt. Manche Reaktionen erfolgen direkt, andere treten erst nach einigen Tagen auf. Bei einer Allergie (wie z.B. bei Schalenfrüchten/Nüssen) kann der Verzehr zu Erstickungsanfällen führen und bereits kleinste Partikel können schwere Reaktionen auslösen – bis hin zum anaphylaktischen Schock.

Wir danken Frau Panhans, für das Interview und wünschen weiterhin viel Erfolg.

Denken Sie daran: „Eine Intoleranz kommt nie allein“, es sind alle miteinander mehr und weniger verbunden.

enterosan®
Labordiagnostik



Verstopfung

Magen-Darm-Beschwerden

Heuschnupfen

Infekte

Blähungen

Neurodermitis

Allergische Erkrankungen

**Stuhldiagnostik auch
für Säuglinge & Kleinkinder**

machmedia Lindner

enterosan®
Labordiagnostik

Zeit für einen Darm-Check!
Absolut schmerzfrei! Stuhlprobe genügt!

Enterosan® · Labor L+S AG · Mangelsfeld 4, 5, 6 · 97708 Bad Bocklet-Großenbrach · Tel.: 0 97 08/91 00-3 00

www.enterosan.de



Aus Sicht der Traditionellen Tibetischen Heilkunde

Die Traditionelle Tibetische Heilkunde/Medizin ist ein ganzheitliches Heilsystem das Körper, Rede und Erleber einschließt. Die Grundlage dieses Systems ist die buddhistische Lehre.

Wissen und Erfahrungen aus dem Himalaya werden seit Jahrtausenden von dem Lehrer auf den Schüler weitergegeben. Auch andere Kulturen, wie Persien, Griechenland, Kaschmir, früheres Afghanistan, Ladakh, Nepal, Sikkim, Bhutan, China und Indien haben diese Wissenschaft beeinflusst.

Ursachen für Krankheiten jeglicher Art liegen im Erleben der Lebewesen. Das heißt, grundlegende Unwissenheit oder Nicht-Wissen führen zu einer „Ich-Illusion“, die Idee, dass ein „Selbst“ oder „Ego“ existiert. Aus dieser Illusion entwickeln sich die drei großen Emotionen Anhaftung, Abneigung und Verwirrung, die zu Leid führen.

Diesen zugeordnet sind die Prinzipien Wind, Galle und Schleim und deren Elemente Wind, Feuer, Wasser und Erde. Herrscht zwischen diesen Prinzipien Harmonie besteht Gesundheit, sind sie in Disharmonie entsteht Krankheit in Körper, Rede und Erleber.

Weitere Einflüsse auf das System haben die Ernährung, Klima und Jahreszeiten, Umwelteinflüsse, so wie Verhalten mit Körper, Rede und Erleber.

Die Haut, die über Berührungsempfinden mit der Windenergie in Kontakt kommt, ist dem Windprinzip zugeordnet, an zweiter Stelle auch dem Galle- und Schleimprinzip. Die der Windenergie zugeordnete Emotion ist die Anhaftung/Begierde. Zu viel Wind entsteht durch einen entsprechenden Lebenswandel.

Bei zu viel Wind zu vermeiden oder einzuschränken sind Lebensmittel wie Kaffee, schwarzer/grüner Tee, Getränke mit Kohlensäure, Zwiebeln, Knoblauch, Schweinefleisch, Rucola, Chicorée, Artischocke, Spinat, Hülsenfrüchte, Petersilie, Grünkohl, Paprika, Apfel, Birne, Papaya, Wassermelone und rein vegetarische Ernährung.

Um zu viel Wind zu mäßigen sind eher warme, schwere Speisen förderlich und Lebensmittel wie Milch, Sahne, Butter, 1 Glas Rotwein, Rindfleisch und Marksuppe, Lamm, Meeresfrüchte, Schokolade, Avocado, Aubergine, getrocknete Früchte, Pflaume, Kastanie, Reis, Brot und Eier.

Dem Schleimprinzip zugeordnet ist das Wasserelement, die dazugehörige emotionale Störung ist die Verwirrung.

Überwiegt Schleim, sind zu vermeiden feuchte Kälte, so wie folgende Lebensmittel: Zucker, Süßigkeiten, Süßspeisen, Milchprodukte, Kartoffel, Tomate, Karotte, Spinat, Kiwi, Apfel, Birne, Trauben, Orange, Ananas, Papaya, Wassermelone, Feige, Banane, Öle und Fette, Weißmehl und Hirse.

Förderlich bei zu viel Schleimenergie ist Fisch, Lamm, heißes Wasser, Rotwein (alt), Reismilch, Reis, Gerste, Sojamilch, saure Speisen, Honig, Aubergine, Aprikose, Pflaume, Hülsenfrüchte, Petersilie, Zwiebel, Kastanie, Sellerie und getrocknete Früchte.

Dem Galleprinzip zugeordnet ist die Emotion der Abneigung/Zorn.

Zu viel Gallenergie bzw. Feuer entsteht durch entsprechendes Verhalten, viel Hitze und extrem scharfe und saure Lebensmittel, wie Knoblauch, Zwiebel, Chili, Pfeffer

Ingwer, Essig, Orange, Zitrone und andere Früchte und Speisen mit saurem Geschmack.

Auch zu vermeiden sind fette Milch, Butter, fettes Fleisch, fettige Speisen allgemein, Gebratenes, Meeresfrüchte, jeglicher Alkohol, Schokolade, Öl, Walnüsse, Sirup, Aubergine, Avocado, Aprikose, Sellerie, Pflaume, Kastanie, Radieschen und Rettich.

Empfohlen wird Soja- und Reismilch, grüner Tee, weißes Fleisch, Rucola, Chicorée, Spinat, Broccoli, Kartoffel, Tomate, Gurke, Karotte, Bohnen, Artischocke, Paprika, Reis und Getreide, Rotkohl, Grünkohl, Kürbis, Petersilie, Hülsenfrüchte, Blumenkohl, Ananas, Kiwi, Banane und Grapefruit.

Um Störungen auszugleichen und die Prinzipien Wind, Galle, Schleim zu harmonisieren wird angeraten eine Blutreinigung vorzunehmen und die Ernährung umzustellen. Lokale Nahrungsmittel sind zu bevorzugen.

Ganz allgemein heißt, dass sich ausgewogen, also von allem etwas zu ernähren, frisch zubereitet und 2-mal pro Tag warm. Oder bei entsprechenden Tendenzen die oben genannten spezifischen Empfehlungen zu berücksichtigen.

Ein weiterer Pfeiler zur Harmonisierung der drei Prinzipien und damit der Gesundheit ist eine emotionale „Hygiene“.

Das heißt das eigene Erleben bzw. den Erleber zu entspannen, z.B. durch Körperübungen, sanfte Naturerlebnisse, um ein paar Beispiele zu nennen. Des Weiteren evtl. die eigene Lebenssituation überdenken und offene Baustellen anzugehen. So können wir selbst unsere Gesundheit in Körper, Rede und Erleber steuern.

Diese Möglichkeiten und eine Diagnose (Puls-, Urin- und Zungendiagnose) werden durch eine Konsultation (Feststellung des Wind-, Galle- und Schleimprinzips) und Ernährungsberatung durch einen authentischen Behandler/Heilpraktiker/Arzt in der Traditionellen Tibetischen Heilkunde, durchgeführt.



Anna Elisabeth Bach
Heilpraktikerin – Amchi
(Tibetische Medizinerin), Boppard

Basophilen-Degranulationstest vor der Covid-19-Impfung?

Sie sind sich aufgrund Ihrer Vorerkrankungen, bereits bekannten Allergien und/oder einem bereits erlittenen anaphylaktischen Schock unsicher, ob Sie die Impfstoffe von Biontech/Pfizer oder Moderna vertragen. Die Inhaltsstoffe der Impflösungen stehen als Testallergene nicht zur Verfügung.

Kann trotzdem vorab eine Verträglichkeit/Unverträglichkeit auf den Impfstoff festgestellt werden?

Um die Frage zu klären, haben wir uns mit dem IMD Labor in Berlin in Verbindung gesetzt.

Es besteht die Möglichkeit, mit einem sogenannten Basophilen-Degranulationstest (BDT) eine allergisch bedingte Überreaktion auf die Inhaltsstoffe Polyethylenglykol (Makrogol), kurz PEG genannt sowie Polysorbat 80 festzustellen. Zusätzlich ist die Analyse der Tryptase sinnvoll, um eine generelle Neigung zu anaphylaktoiden Reaktionen zu prüfen.

Laut Aussage des Labors laufen Vorbeurteilungen, um auf das im Moderna-Impfstoff enthaltene Tromethamin/Trometamol testen zu können.

Das Labor benötigt zur Durchführung 10 ml Heparin- oder EDTA-Blut. Dieses kann beim Hausarzt abgenommen werden. Das Röhrchen mit dem Blut wird von einem Kurier bei Ihnen oder Ihrem Arzt abgeholt, da sichergestellt sein muss, dass das Blut innerhalb von 24 Stunden in Berlin im Labor ist.



Quellenangabe: IMD Berlin

WICHTIG: Hierfür muss der Kurierdienst unbedingt vorab informiert und angefordert werden.

Telefon:

030 77 00 14 50

Kosten für gesetzliche Kassenpatienten ca. 60,- Euro.

Klären Sie vorab die Kostenübernahme mit Ihrer Krankenkasse.

Unter der Rufnummer

030 77 001-220

des IMD-Labors Berlin erhalten Sie die notwendigen Unterlagen und bei Bedarf das Röhrchen zur Blutentnahme.

Wir nehmen Kontakt mit den Verantwortlichen im Gesundheitsministerium auf, um sicherzustellen, dass Betroffene den für sie verträglichen Impfstoff erhalten. Sobald wir nähere Informationen hierzu haben, werden wir Sie unter www.neurodermitis.net darüber informieren.

Das Team des BV Neurodermitis

Malwettbewerb „Neurolinchen“



Eigentlich wollten wir, wie in Meisenheim (siehe Magazin 86), die Landskronschule und Ihre kleinen Künstler besuchen und die Preise persönlich überreichen. Termine wurden, der momentanen Situation geschuldet, vereinbart und wieder verschoben. Deshalb haben wir uns im letzten Herbst dazu entschlossen den Kindern die Preise per Post zu schicken und sie nicht länger warten zu lassen.

Die Landskronschule Oppenheim ist eine Schule mit den Förderschwerpunkten Lernen, ganzheitliche Entwicklung und Sprache. Im Schuljahr 2020 besuchten 132 Schülerinnen und Schüler zwischen 6 und 19 Jahren die Schule. Diese werden in 13 Klassen zum Teil bildungsgang- und jahrgangsübergreifend unterrichtet.

Als die Lehrerinnen und Lehrer der Eingangsklassen (Flex Klassen 1 – 3) ihren Schülerinnen und Schülern im vergangenen Schuljahr von dem Malwettbewerb des Bundesverbandes Neurodermitis Umwelt · Haut · Allergie erzählten, fanden diese es sehr spannend daran teilzunehmen. **„Ein richtiger Wettbewerb mit Einsendeschluss und Preisen!“**. Die Schülerinnen und Schüler der vier Eingangsklassen im Alter zwischen 6 und 10 begannen umgehend die Schildkrötenvorlagen zu gestalten. Einige von ihnen malten auch eigene Schildkröten ohne Vorlage.

Dann hieß es warten... Aufgrund der Covid-19 Pandemie mussten die Schülerinnen und Schüler sehr lange warten. Nach langer Zeit zu Hause, während der Phase des Home-Schoolings, freuten sie sich in diesen herausfordernden Zeiten umso mehr gewonnen zu haben.

Bitte umblättern... →

– Anzeige –

Dieses Mitgliedermagazin ist:



Klimaneutral
Druckprodukt
ClimatePartner.com/12885-2010-1005



mm | L
machmedia Lindner

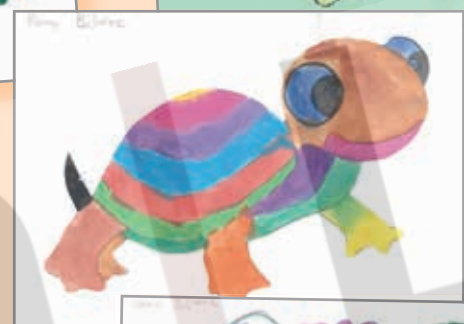
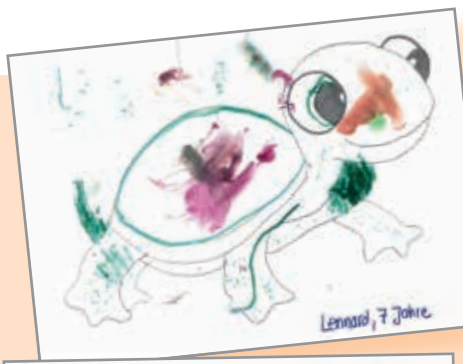
SOLLTE...HÄTTE...WÜRDE...

MACH'S DOCH

Full-Service Werbeagentur für Print- und Digitalmedien

Die Flex-Klassen der Landskronschule





Alle eingereichten Bilder findet ihr auf unserer Website unter:
www.neurodermitis.net

Amaranth-Waffeln

ZUTATEN:

- 120 G BUTTER
- 3 EIER
- 250 ML WASSER MIT KOHLENSÄURE
- 1 PRISE SALZ
- 200 G AMARANTHMEHL
- 50 G KARTOFFELMEHL ODER SPEISESTÄRKE
- 2 GESTR. TEEL. NATRON

Butter und Eier schaumig rühren und das Wasser dazugeben. Jetzt die übrigen Zutaten unterrühren.

Den Teig ca. 15 Minuten stehen lassen, dann im Waffeleisen ausbacken.

Amaranth kann evtl. mit Buchweizen gemischt werden. Ebenso lecker Quinoa- mit Buchweizenmehl gemischt.

Dazu passen Obst, entsprechend der Jahreszeit, Sirup (z. B. Ahorn oder Akazie) und Sahne.



WICHTIGER HINWEIS

Bitte achten Sie bei allen Rezepten auf evtl. vorliegende Allergien!

Kartoffel-Lachs-Salat

ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN:

- 800 G KARTOFFELN, FESTKOCHEND
- 200 G RÄUCHERLACHS
- 2 EL SENF
- 1/2 TL ZUCKER
- 1/2 TL ABGERIEBENE SCHALE EINER ZITRONE (UNGESPRITZT)
- 6 EL OLIVENÖL
- 2 EL FRISCHER DILL
- 1/2 TL ROSA BEEREN (PFEFFERKÖRNER) ZERDRÜCKT
- SALZ, PFEFFER NACH GESCHMACK

Die Kartoffeln waschen und ca. 25 Minuten kochen, abgießen und abkühlen lassen.

Den Räucherlachs in Streifen schneiden, Senf, Zucker und die abgeriebene Zitronenschale miteinander verrühren, dann nach und das Öl einrühren. Mit Zitronensaft und 1 EL Dill abschmecken.

Die Kartoffeln pellen, in Würfel oder Scheiben schneiden und mit Salz und weißem Pfeffer würzen.

Den Lachs mit dem Dressing unter die Kartoffeln heben und den Salat ca. 1 Stunde bei Zimmertemperatur stehen lassen.

Auf Tellern anrichten und mit rosa Pfeffer und dem restlichen Dill garniert anrichten.

TIPS

Neue Verordnung ab Januar 2021

Beim Einkauf und im Nahverkehr ist nun das Tragen von medizinischen Masken Pflicht. Das können OP-Masken sein, FFP2-Masken oder auch KN95-Masken, die einen vergleichbaren Standard haben. Alltagsmasken aus Stoff reichen dann nicht mehr.

Woran erkennen Sie eine ECHTE FFP2-Maske?

- CE-Kennzeichen mit 4-stelliger Nummer
- Verwendbarkeitsdatum auf jeder einzelnen Verpackung
- EU-Konformitätserklärung der Zulassungsstelle auf DEUTSCH
- Gebrauchsanweisung auf jeder einzelnen Verpackung auf DEUTSCH
- Eine FFP2-Maske ist NIEMALS ein medizinisches Produkt



Plüschtiere und Milben

Plüschtiere sind nicht nur Staubfänger, sondern auch ein idealer Lebensraum für Hausstaubmilben. Legen Sie die Plüschtiere mindestens einmal im Monat für einige Stunden in den Gefrierschrank. Die Milben werden so abgetötet. Danach bei 30° in den Schonwaschgang.



Medizinische Hautpflege

Für anspruchsvollste Hautbedürfnisse

ANZEIGE



Für
sensible
Babyhaut
geeignet



Stärkt und regeneriert die Hautbarriere.
Zur Basistherapie bei Neurodermitis.

PHYSIOTOP®

PRIVATES:

Ich bin glücklich verheiratet, und wir haben zwei Kinder (12 und 15 Jahre) alt. Zu meinem täglichen Ablauf gehört eine Beschäftigung mit unseren zwei Labradore, die auch ihre Streicheleinheiten und Aufmerksamkeit einfordern.

Wenn ich nicht gerade in der Klinik tätig bin, genieße ich als Ausgleich unseren Schrebergarten. Dieser Ort ist richtig zum Entspannen an der frischen Luft, nur ein kleiner fußläufiger Weg von unserer Wohnung entfernt. Der Garten bietet viel Abwechslung wie körperliche Bewegung beim Graben und Pflanzen, ernten von selbstgezo-genem Bio-Gemüse. Selbstgemachtes Eis aus eigenen Himbeeren genießen ist eine Delikatesse. Letztes Jahr habe ich mich gefreut, dass die Käferbohnen aus meiner steirischen Heimat so gut gewachsen sind, und ich reichlich ernten konnte, die einen wunderbaren Salat mit Kürbiskernöl ergeben.

Aber auch geselliges Sitzen auf der Veranda beim Grillen kommt nicht zu kurz. Die eine oder andere Heilpflanze findet sich natürlich auch im Garten, die getrocknet als Teeaufguss zur Anwendung kommt. Genauso geschätzt wird der Garten von unseren Hunden, die mit Ball werfen und fangen mich auf Trapp halten.

Jetzt freue ich mich, dass die Tage wieder länger werden, und man draußen wieder mehr unternehmen kann.

Lebenslauf



Dr. med. Stefan Fey

geboren:

19.01.1964 in Graz

E-mail dienstlich:

stefan.fey@klinikum-bochum.de

- 1983 – 84** Grundwehrdienst
- 1984 – 92** Studium der Humanmedizin in Bochum, Essen, Graz
- 1994** Promotionsarbeit: Urologische Klinik des Klinikums Essen: „Ergebnisse der Hypospadiе-Chirurgie in den Jahren 1985–90“
- 1999** Facharzt für Allgemeinmedizin
- SEIT 1998** Klinik für Naturheilkunde, Klinikdirektor Prof. Dr. A.-M. Beer, Klinik Blankenstein Hattingen
- 2003** Funktionsoberarzt
- Seit 2004** Oberarzt Klinik für Naturheilkunde
- 2000** Zusatzbezeichnung: Naturheilverfahren
- 2000** Diplom Ernährungsmedizin
- 2003** Akupunkturdiplom A
- 2004** NLP-Practitioner
- 2005** Postgraduierten-Studiengang an der FH Bochum: Health Care Controller;
- 2006** Postgraduierten-Studiengang an der FH Bochum: Health Care Manager, Abschluss Juni 2006
- 2007** Neuraltherapie I-III, Ärztekammer Westfalen-Lippe

2012 – 14

Zertifizierte Fortbildung:
Phytotherapie für Ärzte
(Kurs über 2 Jahre)

2015

Leitung Implementierung:
Integrative Naturheilkunde,
Konsiliartätigkeit, für Patienten
des Kath. Klinikums Bochums

LEHRTÄTIGKEIT:

Lehre an der Ruhr-Universität Bochum,
Lehrbeauftragter:

Seit dem SS 2004:

Querschnittsfach: Rehabilitation,
Physikalische Medizin, Naturheilverfahren

KURSLEITER:

Seit 2006

Fallseminare über je 10 Kurstage für die
Zusatzbezeichnung: „Naturheilverfahren“
in der Klinik Blankenstein Hattingen

MITGLIEDSCHAFT:

Seit 2015

Mitgliedschaft wissenschaftlicher Beirats
BV Neurodermitis e.V.

Seit 2016

Mitgliedschaft der Arbeitsgemeinschaft:
Bündnis Phytotherapie

Seit 2017

Mitgliedschaft des Kompetenzteams für
Phytotherapie des Zentralverbands der Ärzte
für Naturheilverfahren und Regulationsmedizin
(ZAEN)

Seit 2017

Mitgliedschaft der Arbeitsgemeinschaft für
Naturheilverfahren im Akutkrankenhaus

– Anzeigen –

apotal.de

IHRE VERSANDAPOTHEKE

...**günstiger** geht's kaum.

Basisrabatt von 20 %***

auf fast **alle** freiverkäuflichen apothekenpflichtigen Arzneimittel,
Nahrungsergänzungsmittel und viele Kosmetikserien.

Angebote sogar bis zu 70 %****

Versandkostenfreie Lieferung innerhalb Deutschlands
bei einem Mindestbestellwert von 10,- Euro oder bei Einsendung eines Kassenrezeptes.

Gebührenfreie Rufnummer **0800 - 10 11 422**

Unser Tipp...

Lactobact® PREMIUM IMMUN

180 Kapseln | PZN 16810250

statt UVP* **109,50 €** nur **75,95 €**
(42,19 €/100 St.)

60 Kautabletten | PZN 16810244

statt UVP* **39,80 €** nur **27,99 €**
(46,65 €/100 St.)

Für Informationen über Nährwertangaben, Zutaten, etc. rufen Sie uns
bitte unter folgender kostenfreier Hotline an: 0800-1011422.

Sie sparen
bis zu **30%*****



Gültig bis zum 30. Juni 2021 – Nur solange der Vorrat reicht –

Alle Preise inkl. der gesetzlichen Mehrwertsteuer | Abbildungen ähnlich

Bad Apotheke · Heinz-Peter Fichter e.K. · Frankfurter Str. 29 · 49214 Bad Rothenfelde

***auf den AVP oder UVP der Hersteller. Rabatte gelten nicht für verschreibungspflichtige Medikamente.

****auf ausgewählte Artikel auf den AVP oder UVP der Hersteller.

UVP*: Unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers.

gesund & fit

Lactobact® PREMIUM IMMUN

Einzigartige Kautablette mit
9 Bakterienstämmen,
Vitamin C, Riboflavin,
Pantothensäure und
Vitamin D.

Stärkt die körpereigene
Abwehrkraft und unterstützt
das Immunsystem!

HLH BioPharma

GESUNDHEITS-APPS: Worauf sollte ich achten?

Patienteninformation



Gesundheits-Apps gibt es in Hülle und Fülle. Sie können in vielen Bereichen zum Einsatz kommen und den Alltag von kranken Menschen erleichtern. Doch nicht alle Angebote sind vertrauenswürdig und schützen Ihre Daten. Hier erfahren Sie, was Sie im Umgang mit Gesundheits-Apps beachten sollten.

Wenn Sie sich für eine Gesundheits-App interessieren, sollten Sie sich folgende Fragen stellen, um Risiken zu verringern:

- Welchen Zweck verfolgt die App?
- Gehöre ich zur Zielgruppe, an die sich die App richtet?
- Wie genau kann sie mich unterstützen – welches Problem löst sie?
- Brauche ich sie wirklich? Löst sie ein Problem?
- Sind die Inhalte aktuell und verlässlich?
- Ist die Nutzerführung intuitiv und einfach?
- Kenne ich mich mit Apps genügend aus, um sie bedienen zu können? Gibt es jemanden, der mich unterstützen kann?
- Bin ich mir bewusst, dass die App unter Umständen nur gut funktioniert, wenn ich sie regelmäßig benutze?
- Bin ich bereit, persönliche Daten zur Verfügung zu stellen, wenn sie für die Funktion der App erforderlich sind?
- Erscheinen die Messwerte plausibel?
Wenn Sie Zweifel haben, fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt.
- Wer ist der Anbieter? Womit verdient er sein Geld? (zum Beispiel mit der Auswertung oder dem Verkauf meiner Daten)
- Wurde die App bereits von anderen Nutzerinnen und Nutzern bewertet?
- Gibt es Informationen zu dieser App, zum Beispiel von Selbsthilfegruppen?
- Kostet die App etwas? Ist der Betrag angemessen? Muss ich ein Abonnement abschließen?
- Wird die App von einer Krankenkasse empfohlen?

Was kann ich selbst tun, um einen Missbrauch meiner Daten zu vermeiden?

Lesen Sie die Datenschutzerklärung der App, auch wenn sie lang ist. Sie sollte folgende wichtige Informationen enthalten:

- Welche personenbezogenen Daten werden gespeichert?
- Von wem werden sie gespeichert oder verarbeitet?
- Zu welchem Zweck?
- Wie lange?
- Wo kann ich eine Löschung meiner Daten beantragen?

Ihre Erkrankungen gehören zu den persönlichsten Daten überhaupt. Wenn Sie Gesundheits-Apps auf Ihrem Mobilgerät installiert haben, sollten Sie dafür sorgen, dass keine anderen Menschen Zugriff darauf haben.

Wie kann ich meine persönlichen Daten auf Mobilgeräten schützen?

- Sichern Sie Ihr Handy mit einer PIN-Sperre.
- Erstellen Sie sichere Passwörter – je länger, desto sicherer. Diese sollten keine persönlichen Daten, wie zum Beispiel das Geburtsjahr enthalten. Verwenden Sie niemals das gleiche Passwort für unterschiedliche Accounts. Wenn gefragt wird, ob das Passwort gespeichert werden soll, klicken Sie auf Nein. Nutzen Sie gegebenenfalls einen Passwortmanager.
- Nutzen Sie die Zwei-Faktor-Authentifizierung. Dabei müssen Sie sich über zwei Wege identifizieren: Sie loggen sich mit Nutzername und Passwort bei einem digitalen Dienst ein und bekommen gleichzeitig einen Code auf Ihr Handy, der eingegeben werden muss. Erst dann haben Sie Zugriff auf Ihr Nutzerkonto.
- Loggen Sie sich nicht mit Ihren Accounts über soziale Medien ein.
- Erlauben Sie niemals die Synchronisierung Ihres Kontaktverzeichnisses mit Anwendungen für soziale Medien.
- Nutzen Sie Virens Scanner und Firewalls.

Wo finden Sie noch mehr Informationen?

Hier finden Sie Checklisten und weitere Informationen zum Umgang mit Gesundheits-Apps:

- Das Aktionsbündnis Patientensicherheit hat eine Checkliste zur Nutzung von Gesundheits-Apps:
www.aps-ev.de/checkliste.
- Das Bundesamt für Sicherheit in der Informationstechnik gibt Empfehlungen zu mobilen Geräten und zum Schutz vor Datendiebstahl:
www.bsi-fuer-buerger.de/BSIFB/DE/Empfehlungen/empfehlungen_node.html.
- Die Bundespsychotherapeutenkammer hat eine Patienteninformation herausgebracht:
www.bptk.de/wp-content/uploads/2019/09/20190920_bptk_patienteninformation_Gesundheits-App-1.pdf.
- Das Aktionsforum Gesundheitsinformationssystem bietet ein "Gesundheits-App Fact Sheet" an:
www.afgis.de/standards/gesundheits-app-fact-sheet.
- Die Techniker Krankenkasse stellt ein Tool bereit, mit dem Sie eine App prüfen können:
<https://tk-checkdieapp.de/ueber18/start.php>.
- Einen Überblick gibt die App-Suche der Weissen Liste:
www.trustedhealthapps.org.
- Beim Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte finden Sie Hinweise zu sogenannten digitalen Gesundheitsanwendungen:
<https://diga.bfarm.de/de/diga-nutzer>.



Redaktion und Pflege

Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ) Straße des 17. Juni 106-108
(TiergartenTower) 10623 Berlin, Telefax: 030 4005-2555,

E-Mail: patienteninformation@azq.de, www.patienten-information.de | www.azq.de



Herausgeber

Bundesärztekammer und Kassenärztliche Bundesvereinigung

Diese Information ist Bestandteil der Handreichung

„Gesundheits-Apps im klinischen Alltag“.

Unser Aufenthalt in der Vital Klinik Alzenau

Meine Tochter Philine hat seit ihrem 3. Lebensmonat Probleme mit der Haut. Erst Milchschorf, dann ins Gesicht und Körper wandernde entzündete und juckende Stellen.

Mit verschiedenen Kinderärzten, Heilpraktikern, Hautärzten, Stuhl- und Blutuntersuchungen haben wir uns etwas Hilfe zusammengebastelt. Eine gute Basispflege, Fett-feuchte Verbände, Fenistil, Zinkanzüge haben uns Linderung aber keine Abhilfe geschaffen.

Mit 2 Jahren war eine Katzenhaar- und Kuhmilch- (Eiweiß) Allergie deutlich.

Mit verschiedenen Ernährungsexperimenten von Gluten-, MilCHFrey, Weizenfrei, dem Weglassen verschiedener Obstsorten oder Zucker hatten wir keinen Durchbruch. Eine Bekannte empfahl uns die Hautklinik in Alzenau, wo ihrem Sohn (zwar vor langem, aber fantastisch geholfen worden sei). Das Telefonat mit der Klinik war so sympathisch. Der Aufenthalt wurde mit 10-14 Tagen als sehr kompakt angegeben, aber wir entschlossen aus dem Bauch heraus dem eine Chance zu geben. Das Haus ist tatsächlich sehr auf Kinder und Familien eingestellt. Aufkommende Fragen wurden vorab telefonisch geklärt. Ein ausführlicher Ernährungsfragebogen sowie Informationen wurden uns zugeschickt.

SO SAH UNSER AUFENTHALT AUS:

1.TAG: Führung durchs Haus, Arzt Vorstellung, Visite, Erhalt von Baumwollanzügen (nach Wunsch mit oder ohne Fäustlinge, der nach dem Eincremen etwas getragen werden soll).

Ernährungsberatung: Basis-Kost (allergenarm: Banane, Traube, Wasser-

melone, gedünstetes Gemüse, Fleisch, Salat, Kartoffel, Nudeln, spezielles Brot)

2.TAG: Labor (Blutabnahme: Allergietest, Blutbild), Psychologin

3.TAG: Laborergebnisse, Ernährungsberatung, falls möglich Picktest, ansonsten sobald das Hautbild es zulässt.

Täglich: Morgens und abends Eincremen, für mittags eine Creme zur Selbstnutzung, plus eine Basiscreme für einmal täglich. Die Salbentherapie war cortisonfrei mit antibakteriellem Wirkstoff sowie einer Juckreizlösung.

Wir sind an einem Montagvormittag angereist. Die Klinik liegt verkehrsgünstig nahe Hanau bei Frankfurt.

Trotz Basiskost für mich (als stillende Mutter) und Kind und dem Eincremen gingen die Entzündungen nur langsam zurück und die Haut wurde teils sehr trocken. Deshalb fand der Pricktest erst am 8. Tag statt. Der Nahrungsaufbau ging deshalb in der 2. Woche sehr schnell und war im Endeffekt unbefriedigend. Eiweiß sollen wir weiter im Blick behalten, Kuhmilch ist aber definitiv kein Problem mehr. Die Ernährungsberaterin meinte, unsere Tochter könnte alles essen. Die Ärzte dagegen waren mit dem Hautbild nicht zufrieden und fanden wir hätten zu schnell zu vieles wieder gegessen (Äpfel, Ei, Weizenbrötchen), wie es aber mit der Ernährungsberaterin abgestimmt war. Ursächlich sind wir also leider nicht weitergekommen.

FAZIT:

LABOR: Nur Blutbild, Allergietest

ERNÄHRUNGSBERATUNG: Sehr nett, aber leider ohne Ergebnis. Es wird nur echten Allergien nachgegangen, keinen Unverträglichkeiten.

PSYCHOLOGIN: Sehr nett, aber keine weiteren Erkenntnisse.

SALBENTHERAPIE: Beeindruckend, was ohne Kortison möglich ist. Die Haut meiner Tochter wurde deutlich besser. Ob es sich im Alltag weiter umsetzen lässt, muss sich zeigen.

ESSEN: Wunderbar. Super Qualität (Bio), selbst das Basis-Essen. Auch unsere mitreisende Tochter, war immer glücklich.

FÜR KINDER: Alles da. Spielplatz, Außengelände, Spielzimmer, zwei ganz liebe Kindergärtnerinnen zum Basteln und Spielen. Auch Geschwisterkinder sind willkommen.

ZIMMER: Sauber, eigenes Bad. Leider etwas laut durch nahe Bundesstraße.

PERSONAL: Sehr nett, immer ansprechbar, auch nach Abreise telefonisch erreichbar.

Für Personen/Kinder die aufgrund von Neurodermitis etc. eine Diät einhalten müssen, ist diese Klinik eine Möglichkeit nochmals unter guten Bedingungen auszutesten, ob die Diät in Gänze (immer noch) sinnvoll ist. Zielrichtung der Klinik ist es, den Patienten zu einem möglichst normalen Nahrungsplan zu verhelfen. Ihrer Erfahrung nach sind viele Diäten nicht zielführend.

Erweiterung unseres wissenschaftlichen Beirats



Herr Dr. Ressler-Antal,

wir heißen Sie in unserem wissenschaftlichen Beirat herzlich willkommen.

Durch langjährige Erfahrungen, Fortbildungen sowie Ihre Tätigkeit in der Spezialklinik Neukirchen, mit der wir seit Jahren zusammenarbeiten, sind Sie mit Neurodermitis & Co. bestens vertraut und eine Bereicherung für unseren Verband.

AUSBILDUNG UND BERUFLICHE TÄTIGKEIT:

1977

Nach Abitur erfolgreiche
Aufnahmeprüfung zum Studium
der Humanmedizin

1978–79

Wehrdienst (Leutnant)

1979–85

Studium der Humanmedizin am
„Institut für Medizin und Farmazie“
Klausenburg (RO)

05.1985

Staatsexamen

09.1985

Promotion: Doktor der Medizin

1985–88:

Weiterbildung Assistenzarzt am
V. internistischen Krankenhaus des
Universitäts-Klinikums Klausenburg
zur Allgemeinen Inneren Medizin

Lehrauftrag für Unterricht der
Semiologie und humanmedizinischer
Propädeutik

WEITERBILDUNG KLINISCHE ALLERGOLOGIE

1989-90

Leitender Arzt einer hausärztlichen
Gemeinschaftspraxis

1991

Aussiedlung in die BRD

1992

Stationsarzt in der Spezialklinik
Neukirchen

1994

Ernennung zum Oberarzt

1995

Deutsche Approbation als Arzt

1993–95

Weiterbildung für Akupunktur bei
der „Deutschen Akademie für
Akupunktur und Aurikulomedizin“ /
Diplom

1995–96

Notarztfortbildung
(Stufen A1/A2, B1/B2, C1/C2, D1/D2)
zum Erwerb der Fachkunde
„Rettungsdienst“

26.03.2001

Ernennung zum Chefarzt
der Spezialklinik Neukirchen /
Haus Neukirchen

01.07.2001

Ernennung zum Ärztlichen Direktor
und Ambulanzleiter der Spezialklinik
Neukirchen

2006-2007

Weiterbildung Umweltmedizin
gemäß den Richtlinien für
Umweltmedizin der österreichischen
Ärztelkammer

22.04.2007

ÖÄK-Diplom Umweltmedizin

MITGLIEDSCHAFTEN

- Europäische Akademie für
Umweltmedizin
- Deutsche Gesellschaft für
Umwelt- und Humantoxikologie
- Deutsche Akademie für
EDTA-Chelat-Therapie e.V.



Telefonische Ansprechpartner

BV Neurodermitis e.V.
Geschäftsstelle Boppard
☎ **06742 87 13-0**

21680 Stadtverband Stade
Ute Kirschner-Kehn
☎ **04162 13 75**

34519 Stadtverband
Diemelsee-Adorf
Heike Behle
☎ **05633 50 33**

37441 Stadtverband Bad Sachsa
Sabine Maier
☎ **05524 66 63**

39104 Magdeburg und Umgebung
Sophia Lein
☎ **0174 39105 69**

48691 Münsterland/Ruhrgebiet
(7104 BH Winterswijk-Meddo)
Anne Geelink-Wielers
☎ **+49 (0)157 38 29 35 58**

50374 Kreisverband Rhein-Erft
Karl Bensberg
☎ **02232 9 50 47 26**

50935 Köln und Umgebung
Stefan Wehr
☎ **0151 19 60 18 42**

55232 Alzey und Umgebung
Dorit-Gisela Schmücker
☎ **0176 72 49 26 98**

55585 Stadtverband Bad
Kreuznach
Renate Schoon
☎ **06713 44 44**

56410 Westerwald
und Umgebung
Annette Groß
☎ **0160 99 10 39 70**

Herford/Ostwestfalen
Jens Ellerbrock
☎ **0176 34 55 44 11**

64291 Stadtverband Darmstadt
Margit Lieth
☎ **06151 37 34 65**

70188 Stadtverband Stuttgart
Georgine Pfauth
☎ **0711 4 41 69 20**

75210 Baden-Württemberg
mit den SHG Pforzheim/Keltern
Gabriele Obreiter
☎ **07236 15 17**

76137 Karlsruhe/Baden
Anton Marksteiner
☎ **0160 4 46 14 44**

85630 Landesverband München
und Umgebung
Daniela Hiltmair
☎ **0172 840 84 46**

92637 Stadtverband Weiden
Franziska Lang-Brandl
☎ **0961 2 82 79**

93474 Landkreis Cham u. Regen
Hans-Peter Lojdl
☎ **0160 18 68 424**

94469 Stadtverband Deggendorf
Roswitha Kramer
☎ **09901 69 20**

Besuchen Sie uns auch im Internet unter www.neurodermitis.net oder
folgen Sie uns auf www.facebook.com/BVNeurodermitis

Zu guter Letzt,

auch an uns ist die momentane Situation mit all ihren Einschränkungen nicht spurlos vorbei gegangen.

*Wir vermissen den direkten Kontakt zu Ihnen als Mitglied, als Betroffene*er, als Partner*innen.*

Sie als Mitglied sind für unseren Verband das Fundament. Ohne die Unterstützung durch Ihre Mitgliedschaft könnten wir unsere Arbeit in diesem Umfang nicht leisten. Da wir uns rein aus den Mitgliedsbeiträgen, Spenden und Fördergeldern der GKV (Gesetzliche Krankenversicherung) finanzieren, ist Ihre Mitgliedschaft so wertvoll.

Die letzte Messe, an der wir teilnehmen konnten, fand im Februar 2020 statt. Der Kontakt in der Geschäftsstelle ist nahezu auf Eis gelegt, sprich, immer den vorgegebenen Bestimmungen angepasst.

Sicher, der Telefonkontakt bleibt, hat sogar zugenommen. Aber der direkte Kontakt, sich sehen, zum Ausdruck bringen, dass man die Problematik der Betroffenen versteht, mitfühlt, das bleibt leider auf der Strecke.

Trotz allem stehen wir auch weiterhin ständig in Kontakt mit Ärzten, Therapeuten etc., um Sie immer über die neuesten Erkenntnisse, Therapien, Behandlungsmöglichkeiten zu Neurodermitis & Co. zu informieren.

Noch eine wichtige Erweiterung unserer Website:

Wir freuen uns sehr unseren Mitgliedern und Interessenten ab März eine barrierefreie Website zu präsentieren. *Was ist eigentlich der Bundesverband Neurodermitis, wofür steht er und welchen Nutzen bietet er seinen Mitgliedern?* All das werden wir Ihnen in unseren neuen Videos beantworten. Dabei haben wir die Themen für Sie sowohl akustisch als auch in Bildsprache erstellt. *Optisch sogar in zweierlei Form: in Gebärdensprache und mit Untertiteln.*

Finanzielle Unterstützung für die barrierefreie Website erhielten wir durch eine Projektförderung auf Bundesebene der DAK Gesundheit.

Dafür ein „herzliches Dankeschön“.

Schauen Sie mal vorbei unter:

<https://www.neurodermitis.net/home/>

Lassen Sie uns auch weiterhin positiv in die Zukunft schauen und passen Sie auf sich auf.

Ihre

Dorit-Gisela Schmücker

1. Vorsitzende

Lebensmotto:

*Halte Dir jeden Tag
30 Minuten für
Deine Sorgen frei –
und in dieser Zeit mache
ein Nickerchen.*

Lesen Sie in unserer nächsten Ausgabe:

- Entzündliche Erkrankungen im Intimbereich
- Die Kleinsten im Dienst der Kleinen – die besondere Bedeutung der Darmflora für Kinder

... und weitere
informative Themen

Wir sind für Sie da:

Heerstraße 189 – 191 · 56154 Boppard · Telefon: 06742 87 13-0
info@neurodermitis.net · www.neurodermitis.net

Öffnungszeiten:

Mo – Do: 07:30 – 12:00 Uhr
Mo – Mi: 12:30 – 16:00 Uhr
Do: 13:00 – 18:30 Uhr



Wissenschaftlicher Beirat:

- DR. MED. STEFAN FEY
Klinik für Naturheilverfahren, Klinik Blankenstein, Hattingen
- DR. KARLHEINZ GRAF
Zahnarzt, Heilpraktiker, Zahn- und Umweltmedizin,
Straubing
- SILKE HEROLD
Dermatologin, Geschäftsführerin Schloss Friedensburg,
Leutenberg
- DR. MED. HORST KIEF
Allgemeinmediziner, Entwickler der AHIT-Therapie und urexent®,
Ludwigshafen
- DR. RER. NAT. DOMINIC KRAM
Apotheker, Neukirchen bei Hl. Blut
- RALF MOLL
Dipl. Ökotrophologe, Sulz am Neckar
- DR. RESSLER-ANTAL
Ärztlicher Direktor der Spezialklinik Neukirchen
- DR. MED. VET. ANDREAS RÜFFER
Abteilungsleiter Klinische Mikrobiologie und ENTEROSAN®,
Bad Bocklet
- WOLFGANG SPILLER
Heilpraktiker, Mitglied der Medizinischen Gesellschaft für
Microimmuntherapie, Villingen-Schwenningen
- PROF. DR. MED. DIPL. BIOL. CHRISTOPH M. SCHEMP
Klinik für Dermatologie, Venerologie und Allergologie,
Universitätsklinikum Freiburg

IMPRESSUM

Herausgeber:

Bundesverband Neurodermitis e. V.
Heerstraße 189 – 191, 56154 Boppard
Tel.: 06742 87 13-0 (Zentrale)
Fax: 06742 87 13-20

Verantwortlich:

Dorit-Gisela Schmücker

Mitarbeiterin:

Sonja Müller

Die Redaktion behält sich vor, Leserbriefe ggf. zu kürzen.
Auf Veröffentlichung und Rücksendung von unaufgefordert übersandten Artikeln und Lichtbildern besteht kein Anspruch.

Fachberichte stehen inhaltlich in der Verantwortung des Verfassers. Leserbriefe und Fachberichte müssen nicht unbedingt die Meinung der Redaktion widerspiegeln. Bei Fragen zu Fachberichten, wenden Sie sich ggf. an den Verfasser.

Werbende Aussagen in den Inseraten liegen bei rechtlichen Regressionen in der alleinigen Verantwortung des Inserenten.

Das Magazin erscheint vierteljährlich; der Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten.

IBAN:

DE91 5609 0000 0000 0409 42

Wichtiger Hinweis:

Das Magazin und alle in ihm enthaltenen Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Bei Nachdruck, auch wenn Artikel nur auszugsweise verwendet werden, bedarf es unserer ausdrücklichen schriftlichen Zustimmung. Nach erfolgter Zustimmung wird um Angabe der Quelle und Zusendung eines Belegexemplares gebeten.

Konzeption, Realisierung, Druck:

machmedia Lindner
Inh. Alexander Lindner
Am Stiftswingert 14, 55131 Mainz
Tel. 0 6131 610 15 42, Mobil: 0171 693 76 11
www.machmedia-lindner.de

 **Klimaneutral**
Druckprodukt
ClimatePartner.com/12885-2102-1002



SEIT ÜBER 30 JAHREN SPEZIALKLINIK NEUKIRCHEN

Für Allergien, Haut- und Umwelterkrankungen

– Seit mehr als 28 Jahren von allen Kassen anerkannt –

Bietet ein komplexes Diagnose- und Therapiekonzept für die folgenden

Indikationen:

- Atopische Dermatitis (Neurodermitis), Psoriasis (Schuppenflechte)
- Umwelterkrankungen durch Schadstoffe, chronische Infekte und EM-Felder wie Fibromyalgie, chronisches Müdigkeitssyndrom (CFS) und MCS
- Autoimmunerkrankungen wie Lupus, Sklerodermie, Hashimoto Thyreoiditis
- Allergisches Asthma und Nahrungsmittelallergien
- Hyperaktivität bei Kindern

Therapie: Zum wissenschaftlich dokumentierten, integrativen Behandlungskonzept der Klinik gehören individuelle schadstoff- und schwermetall-ausleitende, darmsanierende, diätetische, abwehr-stimulierende und psychologische Therapieansätze. Das kortison- und bestrahlungsfreie Therapiekonzept unserer Akutklinik ist von allen Krankenkassen anerkannt und in mehr als 200 Fachveröffentlichungen dokumentiert. Die Patientenaufnahme erfolgt durch einfache ärztliche Einweisung.

Zum umfangreichen **Diagnoseprogramm** der Klinik gehören:

- umweltanalytische Tests (Pestizide, Holzschutzmittel, Weichmacher, Schwermetalle, u.a.)
- Auswertung der körpereigenen Detox-Funktion durch Phase I + Phase II – Enzyme
- mikrobiologische Diagnostik der Haut- und Darmflora
- ausführliche Untersuchung von Nahrungs- und Inhalationsallergenen
- Auswertung der humoralen und zellulären Immunfunktion sowie
- Stoffwechsel- (Vitamine/Fettsäuren/Spurenelemente) und Neurohormon-Tests.



Ausführliche Informationen:

Spezialklinik Neukirchen

Telefon: 09947/28-0

E-Mail: info@allergieklinik.de

Internet: www.spezialklinik-neukirchen.de

Oben fit und unten dicht, mehr wünsch ich mir fürs Leben nicht.

Autor: William Shakespeare

Wenn man über das Altern nachdenkt, dann stehen Themen wie z.B. Gesundheit, Hautbeschaffenheit, körperliche und kognitive Leistungsfähigkeit im Vordergrund. Kaum einer macht sich Gedanken über seine Mitstreiter im Körper, nämlich unsere Darmbakterien. Dass diese aber mit den Symptomen des Alterungsprozesses zusammenhängen, ist wenig bekannt. In Gänze werden diese als Mikrobiom oder Mikrobiota bezeichnet. In den unterschiedlichen Darmabschnitten befinden sich verschiedene Populationen von Bakterien, die sich die Nische, in der sie leben können, gewissermaßen aussuchen. Dies ist bestimmt vom Milieu des entsprechenden sogenannten Habitats und ist beispielsweise abhängig vom pH-Wert, dem Feuchtegehalt, der Temperatur und den vorhandenen Nährstoffen.

Nun gibt es im Lauf des Lebens verschiedene Einflussfaktoren, die Darmbakterien von außen negativ beeinflussen. Hierzu zählen zum Beispiel Fehlernährung, Genussgifte im Übermaß, Krankheiten, verschiedene Medikamente und vor allem Antibiotika. Aber auch Stresssituationen unterschiedlicher Ursache haben einen Einfluss auf Bakterien und führen zur Verschiebung der Zusammensetzung der unterschiedlichen Stämme. Diese Fehlbesiedlung des Darms

wird als Dysbiose bezeichnet und kann sich manifestieren, wenn nicht entgegengewirkt wird. Da unser Immunsystem von Geburt an auf eine bestimmte Bakterienbesiedlung geprägt ist, reagiert der Körper auf die veränderte Zusammensetzung. Die Folge sind Verdauungsstörungen, Unverträglichkeiten, Allergien, entzündliche Reaktionen bis hin zu Tumorerkrankungen.

Die Aufgaben der Darmbakterien sind vielfältig: Der Aufschluss der Makronährstoffe in Mikronährstoffe, die anschließend über die Darmwand aufgenommen werden, steht sicherlich im Vordergrund. Funktionsstörungen, die mit einer Dysbiose im Zusammenhang stehen, können sich durch Koliken, Blähungen, Verstopfungen oder Durchfälle bemerkbar machen. Der Zusammenhang zum Immunsystem ist da schon etwas weniger offensichtlich. Etwa 80% der Immunzellen des Körpers befinden sich im Darm und sind zuständig für die „Überwachung“ der Bakterien im Darmlumen sowie für die Kontrolle der Substanzen, die über die Darmwand in den Körper aufgenommen werden. Die Erforschung des Mikrobioms und die Zusammenhänge zu Immunsystem und Stoffwechsel sind derzeit im Fokus aktueller wissenschaftlicher Untersuchungen.

Darmbakterien bilden wichtige Botenstoffe für das zentrale Nervensystem. Eine Dysbiose und ein dadurch bedingter Mangel an Informationsträgern für das Gehirn, ist im Zusammenhang mit Demenz und anderen Störungen der Gehirnleistung im Alter ein wichtiger Hinweis auf die Bedeutung der Ernährung. Gerade bei älteren Menschen, die nicht mehr genug trinken, denen es an Bewegung und Beweglichkeit mangelt und deren Ernährung dazu unausgewogen ist, ist eine Dysbiose die Folge. Sie kann zu Verdauungsstörungen führen und letztendlich durch fehlende Botenstoffproduktion auch für Einschränkungen der Gedächtnisleistung mitverantwortlich sein.

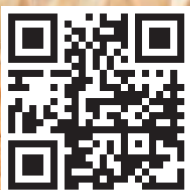
Eine ausgewogene, bunte Ernährung ist daher wichtig für die Ausbildung einer vielfältigen, gesundheitsförderlichen Mikrobiota. „Krankheit und Altern“ dagegen, so der Nobelpreisträger Metschnikow zu Beginn des 20. Jahrhunderts, „sind das Ergebnis von Fäulnisprozessen im Darm“. Er beschrieb die förderliche Wirkung von sauer fermentierten Lebensmitteln auf das Immunsystem. Natürliche und sauer fermentierte Produkte leisten im Zusammenhang mit einer ausgewogenen Ernährung einen Beitrag zur probiotischen Förderung einer aktiven, dem menschlichen Körper und Geist förderlichen Mikrobiota.

KANNE BROTRUNK®

Natürliche Stärkung von Innen und Außen!

Sichern Sie sich jetzt, exklusiv als Mitglied des Bundesverbandes Neurodermitis e.V., das BVN-Paket zum Angebotspreis von 30€ brutto:

www.kanne-brottrunk.de/bvn-paket



Oder scannen Sie
einfach den QR-Code!

**JETZT
TESTEN!**

BVN
Umwelt · Haut · Allergie
BUNDESVERBAND
NEURODERMITIS e.V.

