

„Nicht kratzen, waschen!!“

Neurodermitis verstehen und heilen

Inhalt

Vorwort

TEIL 1: MEIN LEIDENSWEG

So ging's los

Unsere Haut

- Unsere Haut hat viel zu tun
- Haut und Immunabwehr
- "Spiegel der Seele"

Was ist Neurodermitis?

- Ursachen Der Neurodermitis
- Wie zeigt sich Neurodermitis?
- Atopie

Der quälende Juckreiz

- Juckreiz - Schlimmer als Schmerzen
- Warum juckt es?
- Wie entsteht der Juckreiz?
- Der Juckreiz-Kratz-Teufelskreis
- Was beim Kratzen im Gehirn passiert

Wie wird Neurodermitis behandelt?

- Kortisonpräparate
- Warum hat Kortison einen schlechten Ruf?
- Antihistaminika
- Andere Präparate
- Zink
- Harnstoff (Urea pura)

Neurodermitisgerechte Kleidung

Therapien

- Autogenes Training
- Hypnose
- Phototherapie
- Symbioselenkung
- Akupunkturbehandlung
- Kältekammer

Kuren / Klimaheilbehandlungen

- Davos
- Totes Meer

Komplikationen

- Infektionen mit Herpes-simplex-Viren
- Eczema herpeticatum

Warzen
Pferdemilben

Weitere Krankheitsfaktoren
Allergien und ImmunglobulinE
Behandlung von Allergien
Asthma und Heuschnupfen

„Krätzen-Erna“ oder die Ausgrenzung von Hautkranken

Hautkranke lieben anders

Psychosomatik

Intermezzo:

Voraussetzungen, um auf meinen Heilungsweg zu gelangen

TEIL 2: MEIN HEILUNGSWEG

Ich kann nicht mehr (so weitermachen wie bisher)

Heilung ist möglich

Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse erschüttern
Vererbungslehre - Exkurs in die (Epi-) Genetik
Das Humangenomprojekt
Der Placeboeffekt

Meine Quellen der Freude - Techniken für (spirituelle) Heilung

Bewusstes Entspannen lernen - Plädoyer für die Meditation
Wie fühlt es sich an, zu meditieren?
Welchen Nutzen bringt die Meditation?

Reiki

Jetzt wird es esoterisch: Engeltherapie
Kartensets

Die Kissenteknik

Engelmeditation (nicht nur) für Kinder

Einfache Techniken zur Steigerung der Lebensfreude

Affirmationen

Phantasiereisen

Farben-Freude

Yoga

Lachen macht gesund

Schlussbetrachtung