

gesund&fit durch die Woche

MIT NEUEN THERAPIEN

Marcel leidet - wie so viele Kinder und auch Erwachsene - unter der chronischen Hauterkrankung Neurodermitis. Dermatologin **Dr. Sabine Schwarz** konnte ihm helfen. Reportage ab S. 24.



Mit den besten Tipps der Experten



Handy aus im Urlaub oder doch ab und an Mails checken? Der klinische Psychologe und Führungskräfte-Coach **Sebastian Körber** hat da ganz konkrete Ansichten. Seine Anti-Stress-Tipps: S. 36.

MIT BUSINESS-TIPPS



Pharmazeut **Alexander Ehrmann** schuf mit der Saint Charles Apotheke einen ganz besonderen Wohlfühlort mitten in der pulsierenden Innenstadt. Wir baten den Unternehmer zum Talk. Seite 66.

EDITORIAL

Sorglos durch den Sommer



Liebe Leserinnen, liebe Leser! Für 1,8 Millionen ÖsterreicherInnen gehören Schmerzen zu den täglichen Begleitern. Rücken-, Gelenks-, Unterleibs- und Kopfschmerzen führen die Liste der häufigsten Beschwerdebilder an.

In unserer Cover-Story ab Seite 8 verrät Kollegin Sabrina Freundlich, wie Sie den Ursachen auf die Schliche kommen und Beschwerden - im besten Fall - schmerzmittelfrei sowie unkompliziert lindern.

Was dieser Tage jeden von uns plagt, ist die Hitze - vor allem, wenn man in den dampfenden Betonschluchten der Stadt gefangen ist. Lisa Türk verrät ab Seite 20, wie hohe Temperaturen unseren Körper beeinflussen und wie wir trotz Saharahitze einen kühlen Kopf bewahren.

Was wir Ihnen im aktuellen **GESUND & FIT** noch bieten? Sie erfahren:

- Wie der Einstieg in die Meditation endlich gelingt. Achtsamkeitsexperte Dr. Ruediger Dahlke gibt einen Leitfaden für den Einstieg. Mit Typ-Check. Ab Seite 12.
- Wie wir jetzt noch last minute in Wunschform kommen - natürlich ganz ohne OP! Das haben wir bei den Top-Schönheitsmedizinern recherchiert. Seite 16.
- Dicke Beine trotz Diät und viel Sport. Dahinter könnte das Krankheitsbild Lipödem stecken. Informieren Sie sich und machen Sie den Check. Seite 31.

EINE GESUNDE WOCHe wünscht Ihnen

Nina Fischer

CHEFREDAKTEURIN
Nina Fischer
n.fischer@oe24.at
follow me on Instagram:
nina_madonna

Alle Storys der Woche unter gesund24.at

gesund24

Hilfe BEI Neurodermitis

10-15 %
der Kinder
SIND INZWISCHEN VON DER
KRANKHEIT BETROFFEN – TEN-
DENZ STETIG STEIGEND. HYGI-
ENE-HYPOTHESE: ZU GERINGER
UMGANG MIT KRANKHEITSER-
REGERN IM SÄUGLINGALTER
FÜHRT ZUR KRANKHEIT.

KINDER in Industrieländern erkranken immer häufiger an Neurodermitis. Diese chronische Hauterkrankung ist eine körperliche wie psychische Belastung für die Betroffenen. Doch es gibt Hoffnung. Dr. Schwarz berichtet von der Erfolgsgeschichte ihres Patienten Marcel!

Neurodermitis („atopisches Ekzem“) ist die häufigste Hauterkrankung bei Kindern. Aktuelle Schätzungen gehen davon aus, dass bis zu 20 Prozent hierzulande betroffen sind – Tendenz steigend. In den vergangenen Jahren wurde eine stetige Zunahme der Krankheitsfälle bei Kindern festgestellt (1960: drei bis fünf Pro-

zent, 1986: zehn bis 15 Prozent weltweit). Die chronisch verlaufende Ekzembildung ruft Symptome wie trockene, raue Haut, Rötungen, Entzündungen und Juckreiz hervor. Sie tritt typischerweise an Arm- und Beinbeugen, Ellenbogen, Handgelenken sowie am Hals und im Gesicht auf. In schlimmen Fällen können sich die Ekzeme über den ganzen Körper verteilen. Üblicherweise verläuft die Erkrankung in Schüben und wird für die kleinen Patienten zur körperlichen wie psychischen Zerreißprobe. Und auch die Familien leiden mit.

So wie bei Marcel (7) und seiner Mutter, die nach eini-

gen nicht angeschlagenen Therapien, Hilfe sucht bei Frau Dr. Sabine Schwarz, Fachärztin für Haut- und Geschlechtskrankheiten. Marcel leidet seit seiner Geburt an Neurodermitis. Begonnen hat es mit einzelnen Ekzemstellen im Gesicht und den Körperbeugen. Später wurden die Hautbeschwerden aufgrund einer Antibiotikabehandlung deutlich schlimmer.

Ursachen und Diagnose

Generell ist die Erkrankung zum größten Teil genetisch bedingt und geht mit einer Störung des Immunsystems einher. „Mögliche Auslöser können Faktoren sein, die das Immunsystem triggern. Wie zum Beispiel Stress, Impfungen, Allergien, Mangelerscheinungen an Vitaminen und Mineralstoffen, Nahrungsmittelunverträglichkeiten u. v. m.“, so Dr. Schwarz.

Um die passende Therapie zu finden, steht in ihrer Ordination daher – nach einem ausführlichen Anamnesegespräch – zuallererst eine ganzheitliche Testung aller Belastungsfaktoren auf dem Programm. Dabei werden Allergien, Nahrungsunverträglichkeiten sowie Histaminauslöser ausgetestet. Dann folgt im Rahmen der „Vitalfeld-Diagnose und -Therapie“ (Dauer ca. 1 bis 1,5 Stunden pro Sitzung, Kosten für Test und Therapie 200 Euro, Folgebehandlungen für Erwachsene 100 Euro, für Kinder 70 Euro) eine spezielle Ganzkörpermessung, die ursprünglich aus der Bioresonanz entwickelt wurde. Ähnlich wie bei einem EKG werden dabei Elektroden am Körper an- →



BERATUNG Dr. Schwarz spricht mit dem jungen Patient und der Mutter über mögliche Therapien. Genaue Anamnese und Feingefühl sind essenziell.



EXPERTEN DERMATO- LOGIE:

DR. VERENA BECK:

FÄ für Dermatologie
Rosengasse 8/2, 1010 Wien
Tel.: 0664 927 12 71
www.verenabeck.at

DR. ELENA BIRICZ:

FÄ f. Haut- & Geschlechtskrank-
heiten
Zehnergasse 19, 2700 Wr.
Neustadt
Tel.: 0699 13300022
www.gp-zehnergasse.at

DR. JIRINA BODNAR

FÄ f. Dermatologie & Venerologie
Josefstädter Straße 3, 1080 Wien
Tel.: 01 40 699 41
www.schoen-und-gesund.at

DR. KAN HARMANKAYA

FA f. Dermatologie & Venerologie
Freyung 4 / 17, Stiege 1, 3. Stock
1010 Wien
Tel.: 01 532 04 79
www.ident.wien

DR. TAMARA KOPP

FÄ f. Dermatologie & Venerologie
Trattnerhof 2, 1010 Wien
Tel.: 01 236 30 20
www.juvenismed.at

DR. SABINE SCHWARZ

FÄ f. Haut- und Geschlechts-
krankheiten
Niederhofstraße 39, 1120 Wien
Tel.: 01 8174993
www.hautzentrum-wien.at

DR. MATTHIAS SITTENTHALER

FA für Haut- und Geschlechts-
krankheiten, Zusatzfach Angiolo-
gie/Venenerkrankungen
Gilmgasse 5, 1170 Wien
Tel.: 01 / 486 0 393
www.ihr-hautarzt.at

DR. BEATRIX SZIMÁK- HUPFER

FÄ f. Dermatologie & Venerologie
Lazarettg. 25/2. Stock / Top 3
1090 Wien
Tel.: 0664 88185414
www.preventum.at

NEURODERMITIS

gilt als die häufigste Hauterkrankung bei Kindern. Sie ist genetisch bedingt und tritt in Schüben auf. Ernährungs-
umstellung und Medikamente helfen.



DR. SABINE SCHWARZ Fachärztin für Haut- und Geschlechtskrankheiten und Expertin auf dem Gebiet der Neurodermitis. www.hautzentrum-wien.at

MEDIZIN Die moderne Medizin kennt viele Medikamente und Therapien. Heilbar ist die Krankheit bisher jedoch nicht.

gebracht. Mittels Diagnose- und Therapiegerät („Global Diagnostics“) werden dabei physikalische Messungen durchgeführt und ein Screening des kompletten Körpers sowie des energetischen Gesamtzustandes durchgeführt. Während der Testung werden außerdem Mangelzustände an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen erfasst. Weiters zeigt das Gerät Belastungen durch Schwermetalle, Viren und Bakterien sowie andere Schwachstellen im Körper auf. So visualisiert, lassen sich die Zusammenhänge von Krankheitssymptomen und deren Ursachen leichter erkennen. Aus dem Ergebnis abzuleiten ist dann eine Vielfalt an Behandlungsmethoden, einschließlich Kombinationstherapien und alternativmedikamentöser Behandlung. Denn die Messung gibt wertvolle Hinweise auf jene Vitalstoffe, Homöopathika und pflanzliche Präparate, die den jeweiligen Organismus unterstützen und damit seine Selbstheilungskräfte aktivieren.

Therapieformen

Üblicherweise wird Neurodermitis mit Pflegesalben, Kortisonsalben und bei Juckreiz mit Antiallergika behandelt. Zudem hat sich in bestimmten Fällen die Behandlung mit UVB-Licht oder Blaulicht bewährt. Auch Kuraufenthalte am Meer verbessern das Krankheitsbild (bei ca. 60 bis 70 Prozent der Betroffenen). Bei ganz schweren Verlaufsformen gibt es für Erwachsene auch Medikamente, die die Immunantwort des Körpers unterdrücken

VITALFELD-DIAGNOSE & BLAULICHT-THERAPIE



VITALFELD-DIAGNOSE

Therapie. Mittels Diagnose- und Therapiegerät und an den Körper angeschlossenen Elektroden werden physikalische Messungen erstellt. Screening von Energetik, Mängeln etc.



ANAMNESE & ERSTAUSTESTUNG

Ganzkörpermessung. Nach dem Allergie- und Nahrungsunverträglichkeitstest (ca. 250 Nahrungsmittel) folgt die Ganzkörpermessung „Global Diagnostics“. Dauer ca. 30 bis 60 Minuten.



ERNÄHRUNGSUMSTELLUNG & ALTERNATIVMEDIZIN

Testung. 250 Lebensmittel werden u. a. ausgetestet. In Berücksichtigung der Ergebnisse werden Ernährungs- umstellung und Medikamenteneinstellung gemacht.



BLAULICHT-THERAPIE

Bestrahlung. In Kombination mit der Vitalfeldtherapie zeigt die Bestrahlung gute Wirkungen gegen die Neurodermitis. Da die Strahlen keine Nebenwirkungen haben, kann auch Marcs Mutter – gegen die Angst – mit in den Blaulicht-Apparat. Zwischen 10 und 35 Bestrahlungen braucht es. Ein Zyklus von 5 Sitzungen kostet insgesamt 250 Euro.



Der Vorher-nachher-Vergleich



VORHER

Marcel, der seit seiner Geburt an Neurodermitis leidet, kam mit einer mittelschweren Ekzembildung zu Frau Dr. Schwarz.



NACHHER

Nach Austestung und mehreren Vitalfeld-Sitzungen in Kombination mit der Blaulichttherapie sieht der Arm deutlich besser aus. Die Rötung und der Juckreiz sind verschwunden.

In **schweren Fällen** kann folgende Methode helfen:

BLAULICHT-THERAPIE (BLT)

ALLGEMEINE FAKTEN

Bei dem **DermoDyne®-Therapiesystem** handelt es sich um Geräte, die zur Bestrahlung des gesamten Körpers mit intensivem blauen Licht vorgesehen sind. Das Licht ist entsprechend internationaler Normen frei von einem nennenswerten Anteil an ultravioletter Strahlung. Es sind daher **keine Nebenwirkungen** zu befürchten.

EFFIZIENZ

Die **Wirksamkeit** der Lichttherapie ist aus den klinischen Erfahrungen zur Behandlung einer Vielzahl von Patienten mit atopischem Ekzem, der Schuppenflechte und chronischen Handekzemen bekannt. Ebenso, dass intensives sichtbares Licht, ähnlich wie ultraviolettes Licht oder eine Kortison-Therapie, eine Rückbildung der für die Erkrankung verantwortlichen Entzündung in der Haut auslöst. Vorteil: Im Gegensatz zu ultraviolettem Licht und Kortison schont sichtbares Licht wichtige Teile des Immunsystems der Haut.

BEHANDLUNG

Dauer Die Behandlung erfolgt in der Regel über 48 Minuten pro Sitzung mit fünf Sitzungen pro Woche entsprechend dem Krankheitsbild. Erfahrungsgemäß sind im Durchschnitt 10 bis 15 und bei schweren Fällen bis zu 35 Bestrahlungen nötig, um eine zufriedenstellende Wirkung zu erzielen, die im Vergleich zur Kortisontherapie auch längerfristig anhält. Die wiederholte Anwendung der Therapie mehrmals pro Jahr ist durchaus möglich.

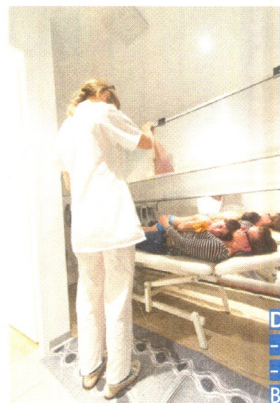
KOSTEN

Pro Zyklus (Bestrahlung an fünf aufeinanderfolgenden Tagen) kostet die Therapie 250 Euro. Während die Bestrahlung mit UVB-Licht von der Kasse übernommen wird, muss die BLT selbst bezahlt werden.

ZUSATZINFO

In Österreich wird die BLT ausschließlich bei Frau Dr. Sabine Schwarz angeboten.

DAUER Zwischen 10 und 35 Sitzungen
- je nach Schweregrad der Erkrankung
- sind notwendig, um die gewünschte Besserung herbeizuführen.



(z. B. Methotrexat). Eine neue Therapiemethode bei solchen schweren Fällen bringen Biologika. Diese Substanzgruppe unterdrückt bestimmte Entzündungszellen und führt bei regelmäßiger Anwendung ebenso zu einer deutlichen Verbesserung des Krankheitsbildes. Neben den verschiedenen schulmedizinischen Therapien hilft zusätzlich auch eine Ernährungsumstellung. Durch die Gabe von Vitaminen sowie Mineralstoffen, pflanzlichen Heilstoffen und speziellen Pflegesalben kann sich das Hautbild langfristig deutlich verbessern. Im Fall von Marcel setzte Frau Dr. Schwarz auf die alternativmedizinische Vitalfeldtherapie. Warum? Die bei Marcel im Vorfeld von anderen Ärzten angewandten Pflege- und Kortisonsalben sowie Antiallergika hatten zu keiner langzeitigen Besserung geführt. Die Vitalfeldtherapie verfolgte bei ihm einen völlig anderen Ansatz: Hier sollte der Darm als Immunorgan durch Ernährungsumstellung (angepasst an seine Laktoseunverträglichkeit) und mithilfe von Alternativmedizin (Bach- und Buschblüten, spezielle Tees, Homöopathie, Schüsslersalzen, TCM oder anderen ergänzenden Heilmethoden) regeneriert werden. Zusätzlich wurde die Blaulichttherapie (siehe Kasten) angewendet. Dies hat bei ihm nach mehrmaliger Anwendung und drei Vitalfeld-Sitzungen zu einer Rückbildung der für die Erkrankung verantwortlichen Entzündung

in der Haut und einer langfristigen Abheilung des Ekzems geführt.

Generell bringen diese Methoden sehr gute Ergebnisse. Nebenwirkungen haben sie keine. Ein weiterer Vorteil: Sie greifen das Immunsystem nicht zusätzlich an, was z. B. speziell nach einer Chemotherapie sehr wichtig ist.

Gängige Irrtümer und Lichtblick

Neurodermitis ist nicht ansteckend, sondern vererbt – ähnlich wie bei Allergien steigt die Wahrscheinlichkeit, zu erkranken, auf 60 bis 80 Prozent, wenn beide Elternteile an Atopie mit gleichem Krankheitsbild leiden. Sonne ist nicht immer gut! Dadurch ausgelöstes Schwitzen verschlechtert den Zustand meist noch. Weiters gut zu wissen: Kinder am Land erkranken seltener als jene, die in der Stadt („Bauernhofstudie“) aufwachsen. Auch die Annahme, dass Neurodermitiker häufiger an Allergien, Heuschnupfen Asthma erkranken, stimmt. All diesen genetisch bedingten Krankheitsbildern ist die falsch gesteuerte Immunantwort gemein, die zu einer Abwehrreaktion des Körpers führt. Dr. Schwarz bleibt trotzdem optimistisch: „Neurodermitis ist leider nicht heilbar, aber mit der richtigen Therapie ist es möglich, ein möglichst symptomfreies normales Leben zu führen.“ So wie bei Marcel!

ROSA ZAKRAVSKY ■