



# **Neurodermitis juckt mich nicht mehr!**

Ein natürlicher 3 Stufenplan  
zur Heilung von Neurodermitis  
bei Kindern

Heidi Mingle

# Neurodermitis juckt mich nicht mehr!

Ein natürlicher 3 Stufenplan  
zur Heilung von Neurodermitis  
bei Kindern

[www.neurodermitis-baby.info](http://www.neurodermitis-baby.info)

© 2014 Heidi Mingle

Ein Arzt, der nie selber krank war,  
ist kein guter Arzt.

Konfuzius

# INHALT

## **Vorwort und Einleitung**

- Erkenntnisse - Diagnose Neurodermitis - Erfahrungen
- Welche Pflegeprodukte uns geholfen haben
- Warum Ziegenmilch der perfekte Muttermilchersatz ist
- Ist die Haut der Spiegel vom Darm?
- Gibt es einen Zusammenhang zwischen Neurodermitis und Hyperaktivität?

## **Unsere wichtigste Entdeckung – „das Säure-Basen-Gleichgewicht“**

- Wir bewegen uns auf eine Säurekatastrophe zu
- Woher kommt die viele Säure?
- Was uns so sauer macht
- Die Hauptursachen der Übersäuerung
- Stress - ein weiterer Säurebildner
- Richtiges trinken
- Zu wenig Bewegung gibt uns den Rest
- Entmineralisierung durch Säuren
- Der Darm ist mitschuld

## **Fazit**

- Doch wie kommt es zum übersäuerten Kind?
- Erkenntnis - vitalstoffreiche Ernährung

## **Unser Durchbruch zur Heilung mit dem 3-Stufenplan**

1. AUSLEITEN
2. AUFFÜLLEN von Mineralien und Enzymen
3. BASISCH BADEN

## **Die Moral von der Geschichte**

- Es gibt nichts zu verlieren

## **Zusammenfassung**

- alle wichtigen Schritte im Überblick
  
- Säure-Basen-Tabelle

## **Rezepte**

Quellennachweise

Haftungsausschluss

## VORWORT

Entstanden ist dieses Buch aus vielen Erfahrungen mit all den dazugehörigen (teils negativen) Erkenntnissen und (Ent-)Täuschungen, aus denen wir eine Menge lernen konnten.

*Der Vorteil für Sie:*

Alle Erfahrungen, die wir schon gesammelt haben, brauchen Sie nicht noch einmal zu machen. Sie können direkt von unserem Wissen profitieren und brauchen auf diese Weise nicht teuer dafür zu bezahlen, so wie wir das im Lauf der Jahre getan haben. Unsere Odyssee dauerte rund 4 Jahre bis wir uns aus dem Dschungel der falschen Heilversprechen auf den Pfad der Königsklasse gefunden haben, um die Neurodermitis loszuwerden.

Das Ekzem bringt Betroffene nicht selten an den Rand der Verzweiflung. Da wir selbst sehr viel durchgemacht haben, weiß ich, wie Sie sich oder Ihr Kind fühlen, täglich von quälendem Juckreiz, trockener, brennender oder nässender Haut geplagt zu werden!

„Wer heilt hat Recht“, besagt ein altes Sprichwort, daher ist es mir ein Bedürfnis allen Betroffenen und Interessierten weiterzugeben, wie wir auf natürliche Weise die Krankheit geheilt und wieder Lebensqualität gewonnen haben.

*Ihre Gesundheit ist meine Motivation!*

Ich möchte Sie ermutigen nicht aufzugeben bzw. anzufangen an sich selbst sowie an die Gesetzmäßigkeiten der Natur zu glauben.

Mit diesem Beitrag, möchte ich nicht behaupten, den Stein der Weisen gefunden zu haben. Ich will ausschließlich beschreiben, welcher Weg uns zur Heilung geführt hat. Vertrauen Sie Ihrem gesunden Bauchgefühl und spüren Sie selbst, ob dieser Weg auch für Sie der richtige ist, das Hautproblem loszuwerden.

*Die Umstände sind mächtig,  
Deine Innere Kraft auch.  
Vertrau' ihr!*

Sigrid Burger

Wenn wir Eltern werden, wird unser bisheriges Leben weitgehend auf den Kopf gestellt. Auf der einen Seite kann wohl niemand eine so bedingungslose Liebe in uns wecken, wie ein kleines Kind.

Auf der anderen Seite bringt uns auch kaum jemand so an unsere Grenzen. Man tut alles Erdenkliche, um ein glückliches und vor allem gesundes Kind heranwachsen zu sehen.

Ich war 36 Jahre alt und zählte schon beinahe zu den Spätgebärenden, als ich mit unserem Sohn schwanger war.

## **Ziegenmilch - der perfekte Muttermilchersatz**

Unser kleiner Sprössling war nun rund 5 Monate alt und wir recherchierten weiter, welche Alternativen wir bezüglich der Ernährung bei einem Baby haben. Dabei bin ich immer wieder auf das Thema Ziegenmilch gestoßen.

Die Vorteile dieses natürlichen Produktes gegenüber den chemischen Erzeugnissen lagen auf der Hand.

Das Restrisiko, welches gegen ein tierisches bzw. fremdes Eiweiß sprach, nahmen wir in Kauf, zumal dies bei Ziegenmilch gering ausfiel, da diese in Struktur und Aufbau der Muttermilch am ähnlichsten ist.

Wir haben das Glück auf dem Land zu wohnen, ja sogar in den Bergen und da ist es nicht selten, dass Ziegen gehalten werden, um die steilen Hänge, die nicht mit Maschinen bewirtschaftet werden können, abgrasen zu lassen. Was für uns bedeutete, in den Genuss von frisch gezapfter Bioziegenmilch direkt vom Hof zu kommen. (Doch auch im Bioladen oder gut sortierten Handel ist Bio-Ziegenmilch erhältlich.)

Von nun an bin ich zweimal wöchentlich zu diesem Hofladen gefahren und habe frische Milch für jeweils 3 Tage gekauft und zu Hause abgekocht, um diese von eventuellen Keimen zu befreien. Dann habe ich sie in Flaschen abgefüllt und im Kühlschrank gelagert.

Nun aber zu den Vorteilen von Bio-Ziegenmilch: Kleinbetriebe gestalten unsere Landschaft, machen

sie schön und vielfältig!

Milch von frei lebenden, artgerecht gehaltenen, glücklichen Ziegen. „Ein gutes Gefühl? Ja verdammt gut!“ Keine Leistungsförderer, keine Konservierungsstoffe, arbeiten nach altbewährtem Handwerk und somit ein Endprodukt mit Bioverfügbarkeit. *(Bioverfügbarkeit ist eine Messgröße für den Anteil eines Wirkstoffes, der unverändert im systemischen Kreislauf (speziell im Blutkreislauf) zur Verfügung steht. Sie gibt an, wie schnell und in welchem Umfang der Stoff aufgenommen (resorbiert) wird und am Wirkort zur Verfügung steht).* Was da drin steckt ist ein kleines Stück Natur. Jeder einzelne Baustein in unserer Nahrung, welchen wir natürlich belassen und gesund zuführen, hilft unserem Körper zu leben, zu heilen oder einfach in Funktion zu bleiben. Weniger ist mehr!

Die gesundheitsfördernde Wirkung der Ziegenmilch hatte schon Hippokrates (460 – 375 v. Chr.) erkannt und sie an Patienten als Heilmittel verabreicht. Für die heilige Hildegard von Bingen (1098 – 1179) war Ziegenmilch unentbehrlich für eine gesunde Küche. Auch Paracelsus (1493 – 1541) kannte deren heilsame Wirkung.

In den siebziger Jahren erwähnte Frau Doktor Chalmers aus England: „Ziegenmilch ist für die Ernährung gesunder Wesen und für solche, die an Neurodermitis, Ekzemen, oder Asthma leiden, ein idealer Ersatz.“ Zahlreiche Studien beweisen die Wirkung der Ziegenmilch auf unsere Gesundheit: Ziegenmilch ist eine

ausgezeichnete Quelle für die Vitamine A, B1, B2, B6, B12, Niacin, Pantothensäure, Vitamin D und E.

Die Ziegenmilch wird nicht nur wegen ihres Gehalts an Vitaminen und Aminosäuren geschätzt, sondern wegen des Vorkommens von Orotsäure (Ziegenmilch enthält 3-4 mal soviel Orotsäure wie Kuhmilch). Orotsäure wird dem Vitamin B-Komplex zugeordnet und bewirkt eine stark regenerierende Wirkung auf Zellen, speziell der Leber und des Magen-Darm-Traktes. Der Anteil an Fett ist in Ziegen- und Kuhmilch ähnlich hoch, Ziegenmilch unterscheidet sich aber in ihrer Fettsäurezusammensetzung. Sie enthält mehr mittelkettige Fettsäuren und weniger langkettige Fettsäuren als Kuhmilch. Mittelkettige Fettsäuren sind schneller und somit leichter verdaulich.

Die Ziegenmilch ist die an Spurenelementen und Mineralstoffen reichste Milch.

Da unser Sohn noch keine Zähne für feste Nahrung hatte und auf ein flüssiges Nahrungsmittel angewiesen war, welches der Muttermilch glich, entschieden wir uns, das Gesundheitselixier von „Frau Ziege“ auf die Probe zu stellen.

An eine Heilung haben wir uns noch nicht getraut zu denken, aber eine Besserung haben wir uns insgeheim mit diesem Schritt erhofft und gewünscht.

Zwischendurch setzten wir immer wieder die entdeckte Biocreme ab, um festzustellen, wie es denn um die Haut bestellt ist.

Das Wunder Ziegenmilch nahm seinen Lauf. Bereits nach geraumer Zeit konnten wir eine Verbesserung der rauen und entzündeten Neurodermitispartien verbuchen. Die Haut an den Bäckchen und auch übrigen Körperteilen, welche mehr oder minder betroffen waren, wurde sichtlich besser. Das heißt, diese großflächigen, roten Stellen sind nicht nur geschrumpft, sondern wurden auch sichtlich flacher. Auch der Juckreiz hatte abgenommen, denn wir konnten kaum noch feststellen, dass sich unser Kind kratzte.

Für uns war das, nach dieser Durststrecke, ein wahrer Meilenstein. Wir können somit behaupten, dass Ziegenmilch einen beträchtlichen Teil zur Heilung bzw. Linderung der Neurodermitis bei unserem Kind beigetragen hat.

So wurde uns bewusst, dass naturbelassene Nahrungsmittel eine wesentliche Rolle im Zusammenhang mit Neurodermitis spielten.

Nach zwei bis drei Monaten konnten wir einen guten Erfolg verbuchen und die Haut war zu 80% wieder in Ordnung.

*(Diese genannten Prozentangaben sollen nur eine Orientierung für Ihre bildliche Vorstellungskraft sein).*

Mit der Zeit begannen wir Frucht- und Gemüsepürees zuzufüttern. Und als sich die ersten Zähnchen breit machten stand natürlich auch einer festen Nahrung auf dem Speiseplan nichts mehr im Wege und die Milch konnte reduziert werden.

Doch nach geraumer Zeit stellten wir fest, dass je

## **Wir bewegen uns auf eine Säurekatastrophe zu!**

Warum bewegen wir uns seit den letzten 50 Jahren mit rasanter Geschwindigkeit auf die Zivilisationskrankheit Übersäuerung zu und was ist das überhaupt?

Man könnte sie auch als die Wohlstandskrankheit bezeichnen. Die Antwort liegt auf der Hand.

Wir haben alle genug, um uns satt zu essen und müssen nicht mehr unter Aufbringung der letzten Kräfte Tag für Tag unser Brot verdienen. Maschinen verrichten den größten Teil unserer körperlichen Arbeit und motorisierte Fahrzeuge bringen uns von A nach B. Aus uns ist eine Wohlstandsgesellschaft geworden. Und genau das sind die Ursachen unserer körperlichen Alarmsignale. So schön der Wohlstand auch ist: Wir essen eiweißreich, weil wir uns diesen Luxus leisten können. „Wir genießen angeblich das Leben“, indem wir von Genussmitteln, wie Kaffee, Alkohol, Süßigkeiten, Tabak etc. Gebrauch machen.

Wir nehmen eine Menge Stress, Druck und Ärger in Kauf, um unseren modernen Wohlstand bezahlen und krankhaft aufrecht erhalten zu können. Und fehlende Bewegung lässt uns noch mehr „versauern“.

Die Schätzungen der gesundheitlichen Säureschäden liegen bei 90% aller Bundesbürger!

Bleiben Säuren im Körper, ohne dass sie durch Basen (Mineralien) neutralisiert werden, führt dies zwangsläufig zur Krankheit. Säuren haben einen zerstörenden Einfluss und töten menschliche Zellen!

Jedem von uns ist indirekt bewusst, dass Säuren zerstörend wirken. Wie bei Statuen, Fassaden, Metall, Bäumen bemerkt man auch beim Menschen die Schädigung durch Säuren erst spät. Wenn Säure sogar Stein zerfrisst, können Sie sich vorstellen welche verheerende Wirkung Säure auf Ihren Körper und schlussendlich auf die Haut hat.

Jede Krankheit wird von Säuren gefördert.

Die Säuretheorie kann natürlich nicht alle Krankheiten dieser Welt erklären. Dennoch ist wissenschaftlich erwiesen, dass bei Krankheiten wie Neurodermitis, Magen-Darm-Erkrankungen, Krebs, Herzinfarkt, Schlaganfall, Migräne, Rheuma, Arthritis, Diabetes, Venenleiden, vegetative Erschöpfung, Depressionen, Schlafstörungen, Psychosen, Hauterkrankungen, Karies IMMER eine Übersäuerung zu Grunde liegt!

Doch dies sind nicht die ersten Krankheitszeichen, sie sind Zeichen einer fortgeschrittenen Säurekatastrophe. Sie breiten sich in unserer Gesellschaft zunehmend aus und zeigen sich oft als behandlungsresistent. Der Grund liegt nach Ansicht der alternativen Medizin darin, dass die Betroffenen sich insgesamt in einem inneren körperlichen Ungleichgewicht befinden und daher die Behandlung einzelner Symptome nicht wirklich zur Heilung führt.

Übersäuerung gilt heute als eine der gefährlichsten und häufigsten Zivilisationskrankheiten, denn die Gesundheit ist unmittelbar abhängig vom Säure-Ba-

sen-Gleichgewicht.

Die gute Nachricht ist, wir können es jederzeit stoppen und ins Gegenteil verkehren. Krankheiten sind keineswegs etwas Unvermeidliches, sondern Gesundheit ist unser ganz natürlicher Zustand! Unsere Krankheiten ziehen wir uns erst durch jahrelanges Fehlverhalten zu.

Die Lösung liegt in der Erkenntnis, das Medikament heißt Einsicht und die weiterführende Therapie ist „intra- und extrazelluläre“ Entsäuerung und Remineralisierung! Nur wenn das Verhältnis zwischen Säuren und Basen in Ihrem Körper ausgewogen ist, kann er störungsfrei und optimal funktionieren.

### **Woher kommt die viele Säure**

Von außen gelangen Säuren und Basen vor allem mit der Nahrung in unseren Körper. Sie beeinflusst das Säure-Basen-Gleichgewicht am stärksten und nachhaltigsten. Denaturierte Nahrung enthält zum größten Teil saure Anteile und sehr wenige basische bzw. Basen bildende. Dadurch wird die Säure-Basen-Balance gestört und die Säurepufferkapazitäten unseres Körpers bis aufs Äußerste belastet.

Durch unsere industrialisierte Zivilisationskost führen wir unserem Körper bis zu 80 Prozent Säure bildende Nahrungsmittel und Getränke zu.

Unsere Nahrung sollte aber aus 80 % Basen und 20% Säure bildenden Nahrungsmittel bestehen.

Hier liegt die wichtigste Ursache für die wachsende

**Fazit** ist, dass ich nach all diesen oben genannten Erkenntnissen bezüglich dieser „Mülldeponie“ im eigenen Körper ein schlechtes Gewissen bekam und mir insgeheim Vorwürfe gemacht habe, mich vor meiner Schwangerschaft aus Unwissenheit nicht entsäuert und entgiftet zu haben. Denn wenn ich mich auf ein Leben vor der Schwangerschaft besinne, fallen mir unzählige Gründe für eine mögliche, nein sichere Übersäuerung ein. So kamen plötzlich Gedanken und Schuldgefühle zum Vorschein, das eigene Kind vergiftet zu haben.

Was meine Ernährung betraf, wusste ich im Großen und Ganzen über eine vermeintlich gesunde Ernährungsweise Bescheid, da ich mich schon immer gerne mit diesem Thema auseinandergesetzt habe. Dennoch wurde ich in der Kindheit und Jugend durch die familiären Ernährungsgewohnheiten geprägt, in dem oft Mehlspeisen, wie Pfannkuchen, Reisauflauf, Käspätzle, Wurst, Käse und Fleisch sowie der berühmte Sonntagskuchen auf dem Speiseplan standen. Natürlich gab es im Sommer über auch viel Gemüse und Salat aus dem eigenen Garten aber im Verhältnis zur Rohkost überwogen die säurehaltigen Speisen und Mineralienräuber. Wenn es Gemüse gab, dann wurde das meist totgekocht. Und die Portion Salat auf dem Teller fiel bei mir als Kind eher spärlich aus.

Auch im späteren Berufsleben stand zu häufig Fast-food und zu wenig Rohkost auf meinem Speiseplan.

Diese Gewohnheiten sind so erstaunlich mächtig, so dass die daran gewöhnten Geschmacksnerven nach Wiederholung schreien.

Und umso mehr man von einem bestimmten Stoff bzw. Genussmittel (z.B. Zucker oder Nikotin) zu sich nimmt, umso größer ist das Verlangen danach.

Noch heute ist meine Leidenschaft ein Stück Plundergebäck oder Kuchen.

Auch dem Wasserhaushalt habe ich aufgrund von zu wenig Durstgefühl über viele Jahre zu wenig Aufmerksamkeit gezollt. Aber auch in diesem Punkt sehe ich klare Parallelen zu meinen Eltern.

Ein weiterer Punkt, der auf das Säurekonto ging, war ein hohes Stressniveau in beruflicher Hinsicht.

Meine Berufung zog mich in die Grafik- und Marketingbranche, wo es permanent Termindruck gibt und Entschleunigung ein Fremdwort war.

Um diesem Dauerstress entgegenzuwirken und einen Ausgleich zu schaffen, habe ich Sport im extrem bzw. anaeroben Bereich betrieben, was ich als Ventil gesehen hatte, anstatt Genussbewegung vorzuziehen. Doch zu diesem Zeitpunkt war mir ebenfalls noch nicht klar, dass dies eine hohe Milchsäureausschüttung provoziert und das Konto der Mineralstoffdepots immer mehr schrumpfen ließ, in dem die Säure Mineralien zur Neutralisierung aus den Depots abzapft hatte.

Die Folge von all diesen „ungesunden“ Faktoren war, dass ich im dreißigsten Lebensjahr an einem Burn-

out erkrankte. Die Hauptsymptome an dieser Erkrankung waren bei mir ein Gefühl des „Ausgelaugtseins“, ein Gefühl, dass sich das eine oder andere Rädchen, welches für eine bestimmte Stoffwechselfunktion zuständig war, nicht mehr drehte, da es nicht mit ausreichend Kraftstoff in Form von Mineral- oder Vitalstoffen versorgt wurde.

Dies machte sich bei mir am meisten im Kopfbereich bemerkbar. Zum einen war es eine absolute Leere und zum anderen machte mir ein Gefühl zu schaffen, das sich wie eine Vergiftung anfühlte. Auch bei meinen sportlichen Aktivitäten hatte ich den Eindruck, Blei in den Knochen zu haben. Doch kein Arzt konnte nachvollziehen, von was ich rede. Die einzige Lösung, die diese Menschen im weißen Kittel für mich parat hatten, war die Diagnose Burn-out und Psychopharmaka. Eigentlich bringt dieser Ausdruck es genau auf den Punkt, übersetzt „ausgebrannt“. Doch dass in dem Zustand sämtliche Mineralstoffdepots leergefegt sein könnten, daran hat von den mich behandelten Schulmedizinern leider keiner gedacht!

Auf Grund von einer zwei Monate langen beruflichen „Zwangspause“ in Form von Stressabbau, ausgewogener Ernährung, adäquater Bewegung an der frischen Luft und ausreichend Schlaf hat sich mein Körper so langsam aber sicher wieder halbwegs ins Lot bewegt.

Auch zu diesem Zeitpunkt war mir keineswegs bewusst, welche Stoffwechselvorgänge sowohl körper-

lich als auch psychisch vonstatten gingen, nämlich dass die Säureproduktion erheblich gedrosselt wurde. Warum? Weil das Thema Übersäuerung in der Schulmedizin ebensowenig berücksichtigt wird. Heute bin ich mir sicher, dass Übersäuerung viel zu wenig, eigentlich gar nicht unterrichtet wird.

Es erscheint mir sehr merkwürdig, dass man sowohl von Ärzten als auch Apothekern bei der Frage nach Entsäuerung bzw. basischen Mineralien Erstaunen erntet und dass in Apotheken allerhöchstens, wenn überhaupt ein bis zwei Produkte angeboten werden.

Doch bei genauerem hinterfragen bezüglich dessen ist mir klar, dass dies bewusst von der Pharmaindustrie bedeckt gehalten wird. Denn mit einer Ursachenbekämpfung und Genesung kann nicht viel Geld verdient werden. Mit meinen heutigen Erkenntnissen und Selbsterfahrungswerten, bin ich mir sicher, dass sehr viele Krankheiten durch eine Entsäuerung und mit basischer Kost gemindert, wenn nicht sogar geheilt werden könnten, was im Umkehrschluss zu einem erheblichen Rückgang der pharmazeutischen Produkte führen würde.

Erst nach zehn Jahren unermüdlichen Selbstversuchen wurde ich von meinem Leiden befreit, was für mich einen absoluten Durchbruch, ja, eine Befreiung darstellte.

Ich berichtete von diesem nebeligen, vergifteten Gefühl im Kopf während meines Burn-outs, welches mich sehr vereinnahmte und jeglichen Durchblick

trübte.

Dieses Symptom verschwand zwar fast mit meiner Genesung nach der mehrwöchigen Pause, doch leider nur fast.

Mein Leben ging weiter und ich habe somit auch in beruflicher Hinsicht meine Tätigkeit wieder aufgenommen. Und obwohl ich meine Lebensweise schon ziemlich entschleunigt und verbessert habe, blieb es in Stresssituationen nicht aus, dass ich latent von diesem „Nebel“ überfallen wurde. Aus dem Nichts war es plötzlich da, dieses Gefühl von einem vergifteten Gehirn.

Dieser Zustand trieb mich fast in den Wahnsinn, denn jedes Mal wenn sich dieses Gefühl breit machte, hatte ich natürlich Angst, wieder in die Mühle des Burnouts zu geraten. Ich suchte dann jedes mal nach dem expliziten Auslöser, der in diesem Moment dafür verantwortlich gewesen sein könnte.

Manchmal kam dieser Nebel auch dann, wenn ich nur eine Tasse Kaffee getrunken habe.

Ich hatte über Jahre viele sogenannte Spezialisten zu Rate gezogen, doch ohne nennenswerten Erfolg.

Bis mir, wie schon erwähnt Assistent Zufall zur „Erlösung“ verhalf, nämlich die ENTSÄUERUNG.

Die Entsäuerung über basisches Baden war meine Erfolgsformel, um den Nebel lichten zu lassen.

Als ich mich eingehend über diverse Entsäuerungsmöglichkeiten informierte, machte ich mir die Ent-

säuerung durch Basenbäder zunutze. Hier kommt die Haut mit ihrer Funktion als größtes Ausscheidungsorgan zum Einsatz. Durch ein basisches Badewasser mit einem pH-Wert zwischen 8,5 und 9 werden durch die Osmosewirkung abgelagerte Säuren über die Haut ausgeleitet.

Anfangs machte ich ein bis zwei Bäder wöchentlich über jeweils 2 Stunden. Nach der Badezeit, blieb jedes Mal ein bräunlicher Satz am Badewannengrund zurück, was für mich ein eindeutiges Zeichen für eine Entgiftung war.

Nach ca. 4 Wochen Baden spürte ich ein wahnsinnig gutes Körpergefühl. Ich fühlte mich buchstäblich erleichtert. Ich hatte wirklich den Eindruck Müll entsorgt zu haben. *Parallel* dazu stellte ich Schritt für Schritt unsere Ernährung um, in dem ich viel ökologische und basenbildende Nahrungsmittel bevorzugte und auf Fertigprodukte verzichtet habe. Ich legte auf saisonale und regionale Produkte Wert und vermied künstliche Süßstoffe und Geschmacksverstärker sowie gehärtete Fette, wie beispielsweise Margarine. Beim Frühstück haben wir zum größten Teil auf Obst umgestellt und Brot zu über die Hälfte reduziert.

Toast, Weiß- und Industriebrot haben wir durch Dinkelbrot ersetzt.

Im Laufe der Zeit spürte ich eine positive Veränderung, in sofern als ich nach über 3 Monaten Umstellung keinen Nebel mehr verspürte. Es war wie ein

Geschenk, ich fühlte mich wie neu geboren. Selbst in Stresssituationen blieb der gefürchtete "Vergiftungsnebel" aus. Dies war ein Meilenstein für mein Gesundheitsgefühl und gleichzeitig die Basis für unser Leben mit der Neurodermitis.

Mein Körper hatte sich an die Umstellung so schnell gewöhnt, dass in mir beim Anblick von industriell verarbeiteten Nahrungsmitteln ein Widerwille entstand.

### **Übersäuertes Kind?**

An dieser Stelle werden Sie sich fragen, was hat dies alles mit Neurodermitis bei meinem Kind bzw. Baby zu tun, wenn doch der Körper so ein ausgeklügeltes Puffersystem hat und die Übersäuerung durch falsche Ernährungsformen erst mit der Zeit sichtbar und spürbar wird? Diese Frage stellt sich mit Recht.

Doch während der Schwangerschaft stellen die Schadstoffe und Schlacken im Körper der Mutter eine große Belastung für das wachsende Leben dar.

Die Folgen davon sind, dass heutzutage unzählige Kinder mit Neurodermitis, Schuppenflechte, Allergien, Bronchitis oder ähnlichen Leiden geboren werden. Auch Medikamentenrückstände der Mutter wie beispielsweise Antibiotika, Hormone (Pille) oder Psychopharmaka, die über Jahre noch im Gewebe nachgewiesen werden können, werden in das wachsende Leben hinein „deponiert“.

Es kommt noch dazu, dass auch im Embryo selbst Säuren anfallen, die neutralisiert werden müssen, und

dazu ist ein reichliches Angebot an Mineralstoffen und Spurenelementen notwendig.

Somit wurde mir auch klar, warum die Neurodermitis bei unserem Sohn sowie bei vielen anderen Kindern auch erst nach dem Stillen ausbrach.

Muttermilch - die pure Base. Für den Säugling ist Muttermilch die optimale Nahrung, denn die Nieren des Neugeborenen sind noch nicht in der Lage, den Mineralstoff- und Säure-Basen-Haushalt zu regulieren. Die Muttermilch ist auf diese Situation perfekt abgestimmt, denn sie wirkt stark basenbildend.

Somit liegt die Antwort auf der Hand, dass nämlich während der Stillphase die Säuren in unserem Baby durch die basische Muttermilch neutralisiert werden konnten und auch schon vor der Geburt, als sich das Embryo noch im Fruchtwasser befand, welches mit einem pH-Wert von 8,5 ebenfalls absolut basisch ist, ein früherer Ausbruch dadurch verhindert wurde.

Ab dem Zeitpunkt des künstlichen Milchersatzes ist das Säurekonto allerdings übergelaufen und somit fand unsererseits die erste Begegnung mit dem Thema Neurodermitis statt.

Doch nach all dem erworbenen Wissen im Laufe von rund vier Jahren, konnten wir sagen, dass wir eine sehr gute Lösung durch mehrere aufeinander abgestimmte Heilkomponenten für unser Kind gefunden haben. Wir haben verstanden, dass unser System als Einheit funktioniert und ineinander übergreift.

Ende der Vorschau für dieses eBook.  
Hat Ihnen die Leseprobe gefallen?

Jetzt als eBook kaufen  
oder  
im Kindle Format über Amazon kaufen