NiNV

Netzwerk innovative Neurodermitis-Versorgung

www.ninv.de
info@ninv.de

INFOVERANSTALTUNG

26. Oktober 2025, 10 - 11.30 Uhr

Annika Schmidt, Andrea Rettel

PRÄSENTIERENDE

Andrea Rettel,
Gesundheitswissenschaft B. Sc.

Annika Schmidt, M. Sc. Psychologie
und systemische Beraterin (DGSF)

DIESE INFOVERANSTALTUNG IST FÜR DICH, WENN DU...

... Selbst Neurodermitis hast

... Du Angehörige mit Neurodermitis hast

... Du oder dein Kind unter Allergien leidet

... Arzt bist

... Coach, HeilpraktikerIn, BeraterIn oder TherapeutIn bist

... Dich für das Thema interessierst

NEURODERMITIS - ES JUCKT OHNE ENDE...

... multifaktorielle Erkrankung

(Zusammenhänge mit Psyche, Nerven- und Immunsystem, außerdem mit der Darmgesundheit)

... Überreaktion des Nervensystems

➡ sensorische Verarbeitungsempfindlichkeit (ugs. Hochsensibilität)

... „Stress geht unter die Haut"

➡ Beruhigung des Nervensystems, Stärkung Darmgesundheit ! Aber wie ?

WAS IST HOCHSENSIBILITÄT?

Nach Dr. Elaine N. Aron, 1996:

- Verarbeitungstiefe
- Leichte Überreizung
- Emotionale Reaktivität
- Sensitive Wahrnehmung von subtilen Reizen

Angeboren oder sehr früh erworben, kann auch trainiert werden!

Gesteigerte Wahrnehmung, z.B.

- Sehen / Hören / Andere Sinnesorgane
- Nach innen: Psyche, Körper
- Beziehungskonstellationen und Gruppenprozesse

Hochempathisch, „hypermirroring"

Ca. 15–20% der Deutschen, ca. 70% davon: introvertiert

WAS IST HOCHSENSIBILITÄT?

Sensibilität ≈ Stressempfindlichkeit

Stressoren: z.B. Lärm, zu viel Arbeit in zu wenig Zeit, hohe Ansprüche, Kälte, ...

Häufige Fehlalarme = Problem! Körper zeigt Ermüdungserscheinungen, z.B. Neurodermitis

Stresstoleranz kann man lernen!

WAS HAT HOCHSENSIBILITÄT MIT NEURODERMITIS ZU TUN?!

Studie von 2019 an Eltern neurodermitiskranker Kinder in der Klinik Bellevue auf Fehmarn von Dr. Peter Liffler und Kollegen

Deutlicher, signifikanter Zusammenhang der Hochsensibilität mit

- Angststörungen, Phobien
- Depressionen
- Erschöpfung, Burnout
- Heuschnupfen
- Neurodermitis

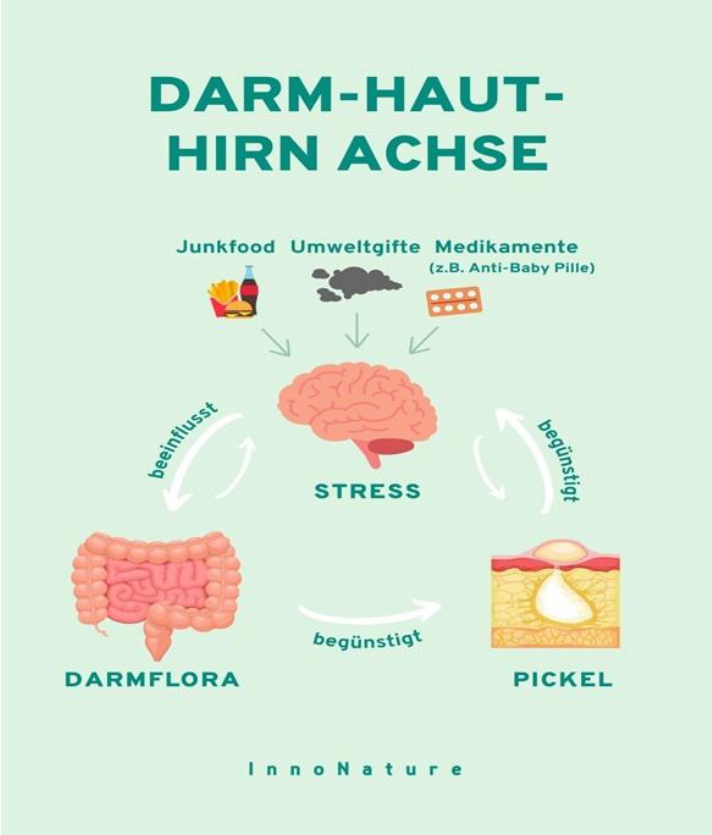
Frauen sind sensibler als Männer, auch häufiger atopisch erkrankt (38% vs. 28%)

Unsere Erfahrungen bestätigen Zusammenhang Atopie - überreizte Sensibilität

DIE DARM-HIRN-ACHSE

Quelle: https://mitocare.de/blogs/gesundheit/darm-hirn-achse

DIE DARM-HAUT-HIRN-ACHSE



Quelle: https://innonature.eu/blogs/innonature-health-news/pickel-tipps-teebaumoel?_pos=1&_sid=2f6f415f8&_ss=r

MÖGLICHE URSÄCHLICHE ANSÄTZE

- Beruhigung des Nervensystems / Stresstoleranz stärken durch z.B.:
  1. … Traumabewältigung z.B. mit Brainspotting
  2. … Verhaltensmuster erkennen - Glaubenssätze ändern
  3. … Familienstellen und inneres Familiensystem
  4. … Reframing
- Förderung der Darmgesundheit durch z.B.
  1. Stuhlanalyse und Probiotika-Gabe
  2. Darmgesunde Ernährung
- Immuntherapeutische Desensibilisierung und entwöhnende Behandlung der Haut
- Eigene Verantwortungsübernahme

Ganzheitliche Desensibilisierung und Selbstheilung

1. TRAUMAHEILUNG

Traumatisiert = sehr sensibel auf Reize, die die schlimme Ursprungssituation andeuten könnten.

Therapie z.B. mit Brainspotting:

Bilderquelle: https://www.entwicklungsheilkunde.de/kurse

2. VERHALTENSMUSTER ERKENNEN - GLAUBENSSÄTZE ÄNDERN

... Erkennen und Bewusstwerden negativer Glaubenssätze

... Formulieren und Verankern positiver Glaubenssätze

... Neues Verhalten etablieren

➡ Eine Therapie kann dir dabei helfen, negative Glaubenssätze zu erkennen und sie in positive umzuwandeln.

...möglich, weil: Gehirn kann sich durch neue Erfahrungen verändern, der Geist richtet sich neu aus, dadurch Veränderung unseres Verhaltens und Erlebens...

3. FAMILIENSTELLEN UND INNERES FAMILIENSYSTEM

Bildquelle: Privat

Ziel: inneren und äußeren Frieden herstellen

4. REFRAMING...

... Situation akzeptieren

... Emotionen spüren, ohne zu urteilen

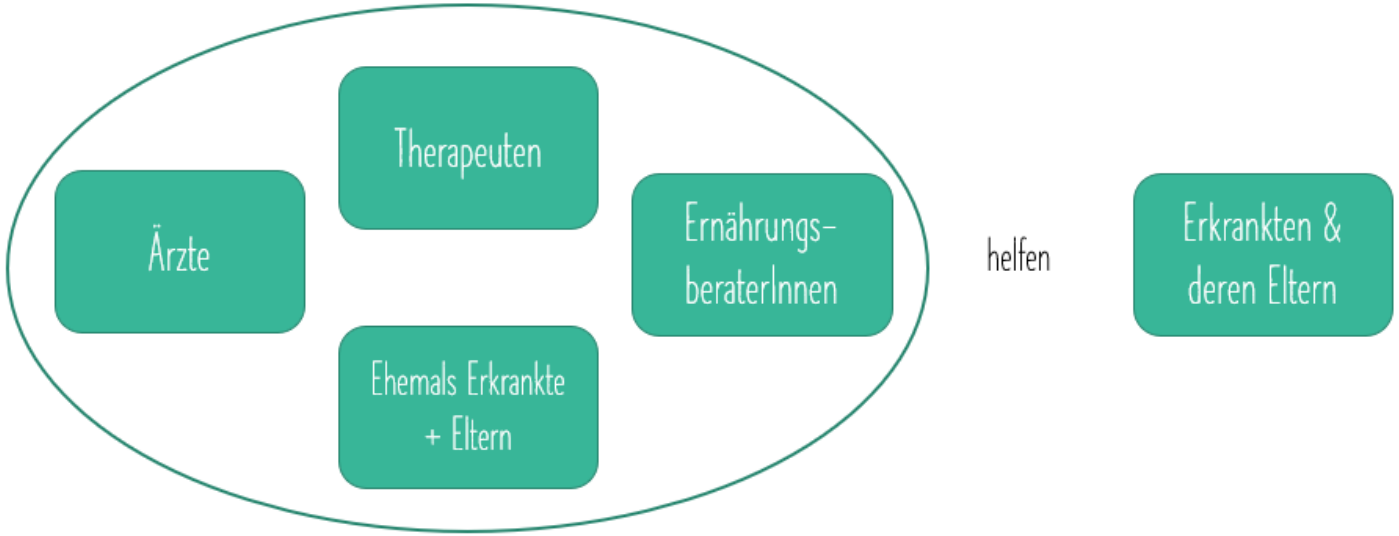
... Perspektive wechseln/ändern

➡ Selbstzweifel und negative Gedankenmuster überwinden

"Hör auf zu glauben, was du denkst„ (Buch von Joseph Nguyen)

Quelle: https://karrierebibel.de/glas-halb-voll/

VEREINSIDEE



Inspiriert durch u.a.:

<u>Alle vertreten nach außen hin die Machbarkeit unseres Ansatzes:</u> Dass atopische Erkrankungen sehr gut behandelbar sind, wenn die überreizte Hochsensibilität zur ruhigen, sortierten, starken Sensibilität wird und ganzheitlich gehandelt wird; dass die Beachtung und Mitbehandlung des gesamten Systems inkl. Haut, Nervensystem und Darm sehr hilfreich ist.

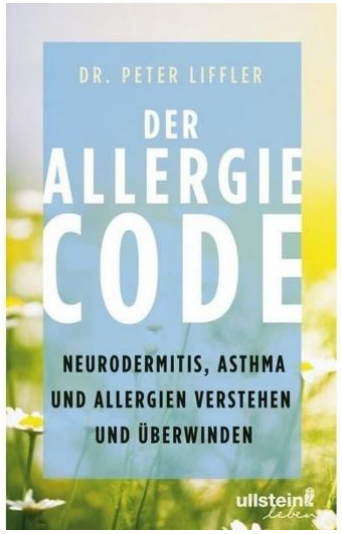
AKTUELLE VEREINS-AKTIVITÄTEN

- Selbsthilfegruppe
- Austausch untereinander und mit Interessierten
- Ggf. Unterstützung untereinander
- Leitfäden-Schreiben und -Verkauf gegen kleine Spenden
- Infoveranstaltungen
- Empfehlungen von Professionellen
- Öffentlichkeitsarbeit
- ...

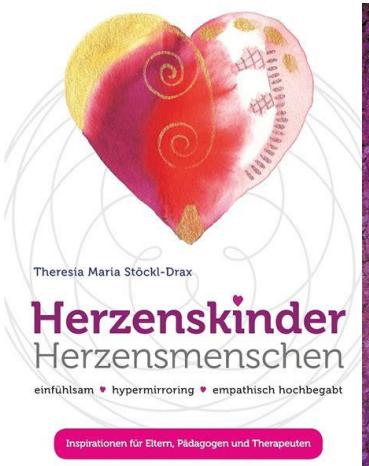
QUELLEN

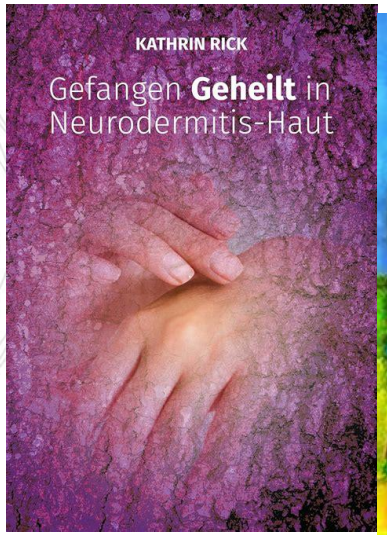
- Unsere eigenen Erfahrungen und Berichte von unzähligen Klienten und Betroffenen, u.a. auf Social Media
- Dr. Peter Liffler (2019): Der Allergie Code: Neurodermitis, Asthma und Allergien verstehen und überwinden
- Theresia-Maria Stöckl-Drax (2020): Herzenskinder, Herzensmenschen. Verlag Entwicklungsheilkunde
- https://www.entwicklungsheilkunde.de/kurse
- Aron, E. N. (1996): Counseling the highly sensitive person. Counseling and Human Development. 28, 1-7.
- https://www.welt.de/icon/partnerschaft/article137874821/Hochsensibilitaet-ist-keine-Krankheit.html
- Selbsttests hier: https://hsperson.com/ (englisch)
- Nguyen, J. (2024). Hör auf zu glauben, was Du denkst. O.W. Barth.
- Rapp, G & Taube, K.-M. (2015). Neurodermitis-Es juckt ohne Ende. In K.-M. Taube, R. Rapp, K. Seikowski & U. Gieler (Hrsg.), *Die Haut und die Sprache der Seele* (S. 80-104). Munderfing: Fischer & Gann.
- https://mitocare.de/blogs/gesundheit/darm-hirn-achse
- https://innonature.eu/blogs/innonature-health-news/pickel-tipps-teebaumoel?_pos=1&_sid=2f6f415f8&_ss=r
- https://karrierebibel.de/glas-halb-voll/

INSPIRATIONEN



... und alles, was hier zu finden ist:
https://www.ninv.de/buecher_und_publikationen





Podcast: „The Cure for Chronic Pain" von Nicole Sachs – z.B. auf Spotify

WAS HAT DIR/EUCH GEHOLFEN?
HAST DU NOCH FRAGEN?