

## Bericht Ralf Bogen

Laut meinen Eltern habe ich mit meiner Neurodermitis ab dem 12. Lebensjahr zu kämpfen. Ich erinnere mich schon gar nicht mehr daran, dass es einmal eine Zeit in meinem Leben gegeben haben soll, wo mich der quälende Juckreiz nicht begleitet hat - Wahnsinn. Ich bin sehr unzufrieden mit unserer medizinischen Versorgung. Denn es wird nach meiner Einschätzung nahezu ausschließlich auf die „Hautpflege von außen“ Wert gelegt (= Eincremen mit Fett- und Feuchtigkeitsspendenden Cremes und Salben) und bei schlimmen Schüben Cortison empfohlen. „Hautpflege von innen“ spielt kaum eine Rolle, wenn wir einmal von sehr allgemeinen Ernährungstipps absehen (keine Süßigkeiten essen und viel Wasser trinken etc.). Ausdruck hiervon sind u. a. auch die gängigen Routine(-Blut)untersuchungen bei unseren Ärzten, mit denen wir Neurodermitiker kaum etwas darüber erfahren, was wir mit unseren Lebens- und Ernährungsgewohnheiten unwissentlich tun, damit die Neurodermitis bei uns ausbrechen und sich unser Hautbild nicht verbessern kann.

Über den Deutschen Neurodermitiker Bund und deren Zeitung "Hautfreund" habe ich von der "Reise für die Haut" nach Jordanien und von den Aktivitäten der Selbsthilfegruppe Auerberg erfahren. Im Vorfeld habe ich versucht, dass ich wenigstens eine Teilunterstützung von meiner Krankenkasse erhalte. Doch dies wurde alles abgelehnt, obwohl mein Haus- und Hautarzt dies unterstützten. Ich hab mich dennoch entschieden mitzureisen, da ein "normaler" Urlaub nach Jordanien auch nicht günstiger gewesen wäre. Und vorweg: ich habe es nicht bereut!

Ich konnte zunächst nur ganz kurz ins Tote Meer, weil ich - zwar nicht sichtbar - aber spürbar offene Stellen hatte, die sofort anfangen zu brennen wie verrückt. Das änderte sich aber im Laufe der Zeit erheblich. Zum Schluss blieb ich manchmal bis zu einer Stunde im Wasser!

Meine Neurodermitis sieht im Vergleich zur Schuppenflechte von anderen Teilnehmern nicht so schlimm aus und ich habe vielleicht auch nicht so eine extrem schlimme Hauterkrankung. Aber der Juckreiz vor allem um den Hals und an den Armbeugen macht mir dennoch manchmal sehr zu schaffen. Dieses Gefühl, nie zur inneren Ruhe zu kommen.

Mein Hautbild verbesserte sich im Laufe der drei Wochen und dazu denke ich, hat nicht nur das Tote Meer und das Klima beigetragen. Es waren mehrere Faktoren, die hier eine Rolle gespielt haben. Zum einen war dieser "Urlaub" - so möchte ich es nennen - eine bewußte Entscheidung für meine Haut. Entsprechend habe ich mich auch um sie gekümmert, d. h. mir die Zeit genommen, sie gut zu Pflege (die Hautpflege von außen halte ich ja auch nicht für unwichtig - nur die einseitige Konzentration darauf für unzureichend). Bei mir spielt auch der Schlaf eine wichtige Rolle. Ich konnte am Toten Meer gut schlafen und habe mir hin und wieder auch ein Mittagsnickerchen gegönnt.

Allgemein gesagt kam ich in diesen drei Wochen zu einer inneren Ruhe gekommen, die mir hier in Deutschland, öfters fehlt. Ich halte die Rolle der Psyche für sehr wichtig. Wir (ein Freund fuhr mit mir mit) waren hier in sehr netter Gemeinschaft mit vielen unterschiedlichen und interessanten

Persönlichkeiten, von denen viele ihre ganz eigene Geschichte mit Hautproblemen hinter sich haben. Und dies halte ich auch für einen wesentlichen Aspekt. In der Gruppe hat es einfach Spaß gemacht. Ich fand es große klasse, dass z. B. einer von unserer Gruppe, Klaus, eine Gitarre dabei hatte und wir abends desöfteren zusammen sangen, tanzten und dann auch mal im Swimmingpool landeten.

Die Gruppe war so groß, dass man sehr leicht sich mit anderen zusammentun konnte um bestimmte Unternehmungen anzugehen. So mieteten wir uns zu fünft ein Auto und klapperten halb Jordanien ab. Auch Ausflüge nach Petra und Aman waren beeindruckend. Vor allem habe ich die ganze Reise ohne "Gruppenzwang" erlebt. D. h., wenn jmd. an einem oder mehreren Abenden sich zurückziehen wollte oder wenn ich einmal alleine nach Aman ausgegangen bin, so war das kein Problem.

Die Erwartungshaltung, dass durch einen Besuch am Toten Meer wir unsere Hautprobleme los sind, darf man sicherlich nicht haben. Aber - wer in netter Gemeinschaft mit anderen Hauterkrankten - eine Reise für die Verbesserung seiner Haut machen will - und dieses tolle Land Jordanien erleben will, für den ist dieser etwas andere "Kururlaub" sicherlich zu empfehlen.