



Chefärztin Silke Herold legt eine Infusion.

FOTOS: KLINIK



Patient Peter Fleck in seinem Element.



Wie ein Märchenschloss liegt die Klinik im Thüringer Wald.

Klinik gegen die Langeweile, vor allem am Abend, wenn keine Behandlungen mehr stattfinden. „Wir waren zum Schluss eine richtige kleine Band, vier Patienten, die alle ihr Instrument mithatten.“ Die drei anderen sind bereits zu Hause und auch für ihn ist am Samstag der letzte Kliniktag.

Sein Fazit über den Klinik-aufenthalt? „Es war hart, aber erfolgreich“, sagt Peter Fleck und streicht über seine glatte Haut. Ein Außenstehender würde heute nicht mehr vermuten, dass er schwer neurodermitiskrank ist. Dieses Streichen über die Haut wiederholt sich im Gespräch öfter. Aber es ist wohl die Gewohnheit. Es findet im Unterbewusstsein statt, sagen Experten, man behält diese jahrelangen Handlungsabläufe bei, auch wenn nichts mehr juckt.

Bei Peter Fleck sind im Wesentlichen Histamine schuld an der Hautreaktion. Histamine kommen vor allem in Wurst, Sauerkraut, Schweinefleisch, Geräuchertem und gereiftem Käse vor – kurz, allem, was Peter Fleck am besten schmeckt beziehungsweise geschmeckt hat. Denn das gibt es jetzt nicht mehr. „Die Nahrungsumstellung war für mich ein kulinarischer Vollschock“, sagt er. Da auch der Kaffee und Süßes auf der Verbotsliste standen, war

die Verzweiflung anfangs groß. „Doch die Chefärztin hat in ihrem Eröffnungsvortrag, den sie jede Woche für Neuankömmlinge hält, genau erklärt, warum es so wichtig ist, diese Dinge zumindest vorerst einmal wegzulassen. Ich habe mir den Vortrag schon dreimal angehört“, bekennt er und ergänzt: „Bevor ich hierherkam, war ich in vielen anderen modernen Krankenhäusern. Was es dort als Schonkost gab, würde hier als Gift bezeichnet.“

„Die Nahrungsumstellung war für mich ein kulinarischer Vollschock.“

Peter Fleck Patient

Das Fachkrankenhaus legt in seinem Behandlungskonzept besonderen Wert auf eine intakte Darmflora. „Viele Menschen haben Dampilze. Das schwächt die Abwehr, was sich nicht zuletzt am Hautbild zeigt“, erklärt die Chefärztin. Zucker ist die Nahrungsgrundlage für Dampilze, deshalb

werde er weggelassen. Es gibt genügend Alternativen.

Begonnen habe die Behandlung mit zwei Fastentagen und einem umfangreichen Untersuchungsprogramm, erzählt Peter Fleck. Nach den Fastentagen gab es als erstes nur etwas gekochten Reis – für zwei Tage. Danach Reis mit etwas Brühe. Fleck: „Ich konnte keinen Reis mehr sehen“, sagt er heute und lacht. Außer Salz gab es auch keine Gewürze. „Gewürze sind meist getrocknete Pflanzen. Da gibt es Probleme mit Pollen, auch die Herkunft und Behandlung ist oft nicht klar“, begründet Silke Herold diesen Schritt. Über seine Ernährungserlebnisse hat Peter Fleck einen Song geschrieben – den Dinkel-Swing (Refrain und zwei Strophen siehe rechts oben).

Peter Fleck hat sich in den zwei Monaten gut an diese Art der Ernährung gewöhnt. Doch weiß er auch: „Zu Hause einfach in den Supermarkt gehen und sich den Korb vollladen, das geht nicht mehr. Man muss schon genau auf die Zutatenliste schauen. Ich habe mir in der Klinik ein Kochbuch gekauft, das ich meiner Frau gleich zum Üben mitgegeben habe. So wird der Neuanfang nicht ganz so schwer.“

In der Ernährung sieht er künftig kein großes Problem.

„Trotzdem werde ich zu Hause als erstes einen Kaffee trinken, eine kleine Tasse, mal sehen, was passiert. Reagiert die Haut wieder, war das meine erste und letzte Tasse. Der Grill kommt aber auf jeden Fall weg.“

Viel größere Bedenken hat Peter Fleck, wenn er an seine Arbeit denkt. Als Leiter eines Gartencenters habe er drei Viertel seiner Arbeitszeit mit Pflanzen zu tun. Diese haben durch Pollen ein hohes Allergiepotezial. „Jetzt beginnt in den Gartencentern bereits der Frühling, da wartet viel Arbeit auf mich.“

Die Patienten, die die Klinik verlassen, erhalten umfangreiches Informationsmaterial, besonders zur Gesunderhaltung der Haut und für die Auswahl der richtigen Salben und Medikamente. Auch Peter Fleck hat eine solche Liste. Beschrieben ist dort die Hautsituation, zum Beispiel: Haut ist gerötet und fühlt sich warm an, die Haut ist trocken und juckt, ist nicht erwärmt und so weiter. Hinter jeder Hauterscheinung steht der Behandlungsvorschlag, alles Methoden, die im Klinikalltag bereits gewirkt haben. „So bin ich sicher, dass ich immer das Richtige zur Verfügung habe. Im Notfall kann ich bestimmt auch anrufen“, eine Frage, die ihm die Ärztin mit kräftigem Nicken beantwortet.

Das Ernährungskonzept

Histamin ist ein bedeutendes Element bei allergischen Reaktionen und verantwortlich für das quälende Symptom Juckreiz. Eine histaminarme Ernährung kann insbesondere Neurodermitiskranken Linderung bringen, erklärt Dr. Raphael Shimshoni von der Klinik Schloss Friedensburg. Dort praktizierte man als eines der ersten Krankenhäuser diese Ernährungsform mit großem Erfolg.

Die hautgesunde Ernährung basiert auf folgenden Säulen (Auszug):

- Frisches Obst und Gemüse anstelle von Eingelegtem oder Konserviertem (besonders histaminreich: Sauerkraut, gereifter Hartkäse, Geräuchertes, Gepökeltes).
- Statt Bäckerhefe kommen Sauerteig, Backpulver oder Natron zum Einsatz.
- Da Weizen oft schlecht vertragen wird, gibt es Dinkel, Hafer, Buchweizen, Roggen, Mais und Reis.
- Zucker ist Nahrung für Dampilze. Er wird durch Ahornsirup, Birnen- oder Apfeldicksaft ersetzt.

Bereits Hippokrates wusste:

„Wer richtig isst, braucht keine Medizin. Wer falsch isst, dem hilft keine Medizin.“ (sw)

» www.schloss-friedensburg.de

Die Klinik

Die Geschichte der Burg beginnt im 9. Jahrhundert, eine mittelalterliche Burg ist ab dem 14. Jahrhundert nachweisbar. Es war Residenz der Grafen von Schwarzburg-Leutenberg. Die Schlossburg, die sich seit 1935 in Landesbesitz befand, diente als Ferienheim und später als Haus für den Ministerrat der DDR. Zwischen 1991 und 1993 wurde sie saniert und dient als Fachkrankenhaus für Dermatologie.

Der Dinkel-Swing

Peter Fleck schrieb folgenden Text auf die Melodie „Rote Lippen soll man küssen...“

Text: Dinkelnudeln, Blumenkohl, manchmal gekochter Hirsch, zum Abendbrot geht jeder um halb sechs schnell auf die Pirsch. Rote Bete, Rukola, gelegentlich auch Fisch, wo sind die Gewürze, nur das Salz steht auf dem Tisch.

Refrain:

Süßungsmittel sind verboten, Kaffee ist ein böses Wort, Wurst und Käse sind verbannt von diesem schönen Ort. Schnitzel sind Geschichte, Currywürste sind es auch. Das Ergebnis, das könnt ihr hier seh'n, an diesem flachen Bauch.