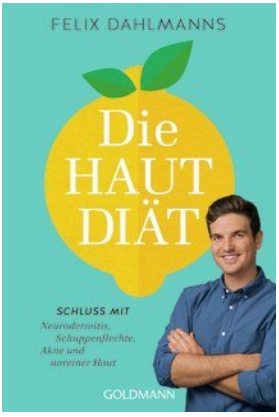
Felix Dahlmanns
Die Hautdiät

Extrait du livre

Die Hautdiät
de Felix Dahlmanns
Éditeur : Goldmann-Randomhouse



https://www.editions-narayana.fr/b31951

Sur notre librairie en ligne vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne
Tel. +33 9 7044 6488
Email info@editions-narayana.fr
https://www.editions-narayana.fr

Editions Narayana

FELIX DAHLMANNS

Die Hautdiät

GOLDMANN

Buch

»Jedes Hautproblem ist lösbar!«, davon ist der Arzt Felix Dahlmanns überzeugt. Mit der richtigen Ernährung ist es möglich, den Körper von innen heraus zu heilen. »Die Hautdiät« gibt grundlegende Tipps zur Ernährungsumstellung, den idealen Nahrungsmitteln und verspricht Heilung für schwere Hauterkrankungen wie Schuppenflechte, Neurodermitis und Akne, bei denen die Schulmedizin versagt.

Autor

Felix Dahlmanns, geboren 1993, ist Arzt, selbst Schuppenflechte Betroffener und Begründer der »Hautdiät«. Dank der darin enthaltenen Strategien, konnte er nach Jahren erfolgloser dermatologischer Standardtherapien auf natürliche Weise wieder gesunde Haut bekommen. Da das dafür notwendige Wissen nicht im Medizinstudium gelehrt wurde, entschied sich Felix Dahlmanns dazu, ein Buch zu schreiben. Da bereits etliche andere Menschen mit chronischen Hautkrankheiten ebenfalls davon profitierten, arbeitet Felix Dahlmanns nun mit seiner Firma daran, den Standard für die Beratung, Behandlung und Therapie bei chronischen Hautkrankheiten zu reformieren – sowohl für die Patienten, als auch für die Ärzteschaft.

FELIX DAHLMANNS

Die HAUT DIÄT

Schluss mit
Neurodermitis, Schuppenflechte,
Akne und unreiner Haut

GOLDMANN

Inhalt

11 Was braucht gesunde Haut?

Oma, das Schweinefett und jahrtausendealte Geheimnisse 12
Kann die Hautdiät auch Ihrer Haut helfen? 27
Das Problem mit der Schulmedizin 33
Warum es sich lohnt, aktiv zu werden 59
Sexy von innen: Was die Hautdiät anders macht 62

71 Die Philosophie der Hautdiät

Die Magie in uns 72
Die Ursachen eines kranken Körpersystems 91
Erfahrungsbericht: Ende eines Leidensweges 101
Erfahrungsbericht: Regelmäßig »Kuren« 103
Gen-Lotterie 106
Die Schritte hin zur Genesung 111
Erfahrungsbericht: Voller Dankbarkeit 116
Erfahrungsbericht: Gute Resultate schon nach vier Wochen 117

119 Die Hautdiät in der Praxis

Die Ernährung während der Hautdiät ... 120
Erfahrungsbericht: Rundum Wohlgefühl! ... 142
Erfahrungsbericht: Da kann man wohl nichts machen? Und ob! ... 143
Erfahrungsbericht: Von innen nach außen .. 168
Die Rolle der Psyche bei der Hautdiät ... 169
Rundum gut zum Körper sein ... 182
Die Hautdiät für Kinder ... 208
Erfahrungsbericht: Die Hautdiät war die Rettung ... 214
Der Hautdiät-Tagesplan ... 217

221 Damit wird die Hautdiät ein Erfolg

Mögliche Reaktionen während der Hautdiät ... 222
Erfahrungsbericht: Sich endlich verstanden fühlen ... 228
Erfahrungsbericht: Kleine Veränderungen – große Wirkung ... 229
Die Regeln des Erfolgs ... 232
Das passende Mindset ... 239
Tools für den Erfolg ... 259
Und wenn die Hautdiät nicht wirkt? Fasten, die ultima Ratio ... 272
Erfahrungsbericht: Hautdiät soft – und dennoch Erfolg ... 277
Erfahrungsbericht: Mehr vom Guten hilft ... 278

279 Rezepte für Ihre Haut

Es darf schmecken – unbedingt! 280
Frühstück 282
(Frühstücks-)Säfte 287
Hauptmahlzeiten 290
Suppen 300
Nachtisch 303

Ausblick: Für immer Hautdiät? 305

Danksagung 307

Vorwort

Scham, Frustration und der Wunsch, sich zu verkriechen, sind wohl die klassischen Begleiterscheinungen, die Hautprobleme mit sich bringen. Schuppen, Pickel oder rote Stellen sehen unschön aus und fühlen sich unschön an. Mit gutem Grund, denn sie sind nicht physiologisch als ein Teil des gesunden Körpers vorgesehen. Das bringt oftmals ein anstrengendes Leben mit sich, das weniger gelebt als zu verstecken versucht wird. Versteckt hinter einer Hülle aus Kleidung, einer Schicht Make-up oder einer erfundenen Ausrede, warum man nichts unternehmen kann.

Hautprobleme zu haben ist wie ein Versteckspiel ohne Sieger, bei dem Monate und Jahre ins Land gehen, Beziehungen leiden und die Lust am alltäglichen Leben schwindet. Denn komische Blicke und peinliche Fragen anderer zehren auf Dauer an den Nerven. Sich selbst aber jeden Tag mit »schrecklicher« Haut im Spiegel sehen zu müssen und nicht zu verstehen, warum ausgerechnet man selbst betroffen ist, das ist noch viel schlimmer. Die Haut trägt man ja überall mit hin, wo man auch geht und steht. Ist nun das eigene Selbstwertgefühl aufgrund schlechter Haut gestört, bringt man dieses schlechte Gefühl auch in alle Bereiche seines Lebens mit ein, und in allen Bereichen hat man zu leiden. Mal mehr, mal weniger.

Zugegeben, das klingt ziemlich dramatisch, aber so hat es sich zumindest bei mir angefühlt. Und ich denke, ich bin da nicht allein. Genau wie Millionen von Menschen in Deutschland hatte ich eine »unheilbare« und unschön aussehende Hautkrankheit. Aufgrund dieser durfte – oder besser gesagt musste – ich für mehr als drei Jahre meines Lebens erfahren, wie es sich anfühlt, gefangen in einem Körper zu sein, den man nicht die Bohne ausstehen kann, ohne dabei einen Ausweg zu sehen oder Hoffnung auf Besserung zu haben.

Während dieser Jahre war ich der festen Überzeugung, ich müsse mich bis ans Ende aller Tage mit cortisonhaltigen Salben und Feuchtig-

keitscremes einreiben, nur um einigermaßen akzeptable Haut zu haben. Dass ich der falschen Überzeugung war, wusste ich damals einfach nicht. Die Zeit, sehr großes Glück und eine Menge Erfahrung haben mich eines Besseren belehrt. Heute weiß ich: Die Gesundheit meiner Haut liegt allein in meiner eigenen Hand – nicht in der von Ärzten, Medikamenten, teuren Hautpflegeprodukten oder dem Schicksal.

Haben auch Sie ein Hautproblem oder eine Hauterkrankung, und die gängigen Therapien und Pflegeprodukte können Ihnen – wie auch mir damals – nicht die Haut verschaffen, die Sie brauchen und gern hätten? Dann sind Sie hier genau richtig. Die Standardtherapien sind nicht selten Teil einer falschen Strategie. Denn wäre es die für Sie richtige Strategie, hätten Sie ja bereits langanhaltend schöne und gesunde Haut, ohne immer und immer wieder auf Cremes, Tabletten und Co. angewiesen zu sein, meinen Sie nicht auch?

Anstatt nun auf eine bessere Zeit, andere Ärzte oder modernere Therapien zu warten, nutzen wir mit der Hautdiät eine andere Strategie. Eine, die in erster Linie auf die Ursachen kranker Zellen – und damit kranker Haut – abzielt. Denn eliminiert man die unsichtbaren Ursachen und Auslöser von Hautproblemen bzw. kranken Zellen, entstehen natürlich gar nicht erst die sichtbaren Symptome, die dann behandelt werden müssen. Die im Folgenden beschriebene Hautdiät behandelt dafür den gesamten Körper von innen, funktioniert zu 100 Prozent natürlich und ist auf den Menschen als Ganzes ausgelegt – was meiner Meinung nach zu einer vollständigen Heilung unerlässlich ist.

Die Hautdiät hat mir nach Jahren voller Leid die beste und gesündeste Haut meines Lebens beschert. Dank ihr bin ich dauerhaft befreit von dem täglichen Gebrauch verschiedener Hautpflegeprodukte und cortisonhaltiger Präparate, und das inzwischen seit mehreren Jahren. Für viele Normalität, für mich ein Luxus, der lange Zeit schier unmöglich zu erreichen schien. Ich habe zusätzlich ein wenig an Gewicht verloren und darf nun ein Gefühl erleben, von dem ich mehr als zwei Jahrzehnte lang gar nicht dachte, dass es für mich möglich sei – das Gefühl, sich ehrlich und komplett wohl im eigenen Körper fühlen zu können, ohne sich permanent für seine Haut schämen zu müssen.

Wie Sie im Kapitel »Oma, das Schweinefett und jahrtausendealte Geheimnisse« ab Seite 12 lesen werden, ist es letzten Endes nur einem einzigen, sehr glücklichen Zufall zu verdanken, dass ich heute dauerhaft normale und gesunde Haut haben kann und darf. Hätte es den nicht gegeben, hätte ich heute höchstwahrscheinlich immer noch die gleiche schlechte Haut. Mit diesem Buch möchte ich meinen »glücklichen Zufall« auch Ihnen und Ihrer Haut zugutekommen lassen.

Wenn auch Sie vom Zustand Ihrer Haut genervt, frustriert oder darüber ratlos sind oder von der Notwendigkeit, sich jeden Tag einzucremen und ständig zum Arzt, in die Apotheke oder in die Hautpflegeabteilung im Drogeriemarkt rennen zu müssen, dann gibt es also gute Neuigkeiten! Denn ich habe mein »unlösbares« Hautproblem gelöst. Und ganz nach dem Motto »Hast du ein Problem für dich gelöst, so hast du es vermutlich für Tausende oder gar Millionen ebenfalls gelöst«, befreit die in diesem Buch beschriebene Methode vermutlich auch Sie von Ihren gesundheitlichen und kosmetischen Problemen mit der Haut – das zumindest ist meine Hoffnung und gleichzeitig meine feste Überzeugung.

Es ist mir eine Herzensangelegenheit, allen Menschen mit Hautproblemen eine andere, gesündere Lösung präsentieren zu können, denn ich kenne den ganzen Mist wirklich nur zu genau, der mit kranker Haut einhergehen kann. Die Unsicherheit, den Frust, den Schmerz sowie die Wut und die Scham, die man empfindet, wenn einem die eigene Haut tagtäglich einen Strich durch die Rechnung macht.

Welcher Ansatz hinter der Hautdiät steckt und warum und wie auch Sie damit unglaubliche Erfolge erzielen können, möchte ich Ihnen auf den folgenden Seiten zeigen. Das Buch »Die Hautdiät« erschien bereits in einer ersten, kürzeren Fassung im Selfpublishing. Die neue Version, die Sie nun lesen, ist seitdem mehrfach komplett überarbeitet worden, sie ist viel umfangreicher, genauer, mit neuen Aspekten sowie mehr Rezepten ausgestattet, und hier sind gleichzeitig die häufigsten Fragen beantwortet, die ich als Resonanz der Leser auf die erste Ausgabe erhalten habe. Ich danke Ihnen ganz außerordentlich für das Vertrauen, das Sie mir durch Ihr Interesse an diesem Buch entgegenbringen. Im Gegenzug

werde ich Ihnen helfen, die gesündeste und schönste Haut Ihres Lebens zu bekommen – die Haut, die Sie verdienen! Ich hoffe, Sie haben Spaß beim Lesen, und die Informationen im Buch helfen Ihnen, das zu erreichen, was Sie wollen.

Ihr Felix Dahlmanns

Was braucht gesunde Haut?

Was die Hautdiät von der Schulmedizin unterscheidet und warum es sich lohnt, selbst aktiv zu werden.

Oma, das Schweinefett und jahrtausendealte Geheimnisse

Zu Beginn dieses Buches möchte ich Ihnen anhand meiner eigenen Geschichte erzählen, durch welch glücklichen Zufall ich es erst schaffen konnte, einen anderen Weg als den der Salben und Cremes zu gehen, gesund zu werden und wie es daraufhin zur Entwicklung der Hautdiät kam.

1993 wurde ich als zweites Kind meiner damals recht jungen Eltern geboren. Eine prima Familie mit Geschwistern, fürsorglichen Omas und Opas, lieben Tanten und bösen Onkels, dazu ein Haus mit Garten, Nachbarskinder zum Fußballspielen auf der Straße und viele gute Schulfreunde bescherten mir eine wirklich fast schon bilderbuchmäßige Kindheit und Jugend. Es lief quasi alles tadellos, und ich brauchte mir nie viele Sorgen um irgendetwas zu machen.

DIAGNOSE SCHUPPENFLECHTE

Mit 16 oder 17 Jahren veränderte sich dann jedoch allmählich meine Haut. An den Ellenbogen wurde sie trocken und rot, auch auf der Kopfhaut bildeten sich Schuppen, und eine Stelle an meinen Nasenflügeln wurde schuppig und rot. »Schimmel«, betitelte es ein guter Freund, »Schuppenflechte« der Dermatologe. Zu diesem Spezialisten war ich schlussendlich gegangen, nachdem es nach einigen Monaten mit der Haut nicht besser, sondern nur schlechter wurde.

Neben dem Aussehen widerte mich auch der Name der Krankheit an. »Schuppenflechte« hörte sich an, als sei man irgendein Baum, der von einem krankmachenden Pilz befallen und vom Absterben bedroht

sei. Dass mir der Arzt dann auch noch sagte, diese Krankheit hätte ich von nun an vermutlich für immer, machte es nicht gerade besser … Der Dermatologe nahm eine Biopsie aus der Haut an meinem Ellenbogen und schickte diese ins Labor. Mich selbst schickte er mit einem Rezept für eine cortisonhaltige Salbe und einer cortisonhaltigen Lösung für die Kopfhaut nach Hause.

In den folgenden Tagen und Wochen cremte ich also fleißig und schüttete die Lösung auf meine Kopfhaut. Zudem benutzte ich klassische Körperlotionen, um meine Haut insgesamt nicht zu trocken werden zu lassen. Die behandelten Stellen wurden besser, doch in relativ kurzer Zeit fanden sich nun auch an der Rückseite meiner Oberarme, an meinen Unterarmen, meinen Schienbeinen, Oberschenkeln und Knöcheln immer neue rote und schuppende Flecken, die ich nun ebenfalls eincremen musste. So stand ich also fast jeden Tag nackt vor dem Spiegel und drückte einen Klecks Creme aus der Tube auf jede kleine oder größere Stelle, um sie kräftig einzureiben. Zwischendurch sah ich aus wie ein Dalmatiner mit weißen, von Cortisoncreme aufgehellten Flecken. Keine schöne Erfahrung, zu sehen, dass man quasi am ganzen Körper betroffen ist.

Doch trotz der vom Arzt verschriebenen Salben und Cremes wurde meine Haut nie wirklich gesund. Ich fand das Ganze peinlich, schämte mich und verdammte die Welt. Was hatte ich getan, dass solch eine Haut ausgerechnet mein Schicksal sein sollte? Wieso hatten gefühlt alle anderen schöne und normale Haut und mussten sich nicht eine Sekunde darum kümmern? Und wieso war meine Haut, trotz ständiger Fürsorge, in einem so schlechten Zustand? Eine zufriedenstellende Antwort von Gott oder dem Arzt blieb jedoch aus.

DIE SEELE LEIDET MIT

Eitel und beleidigt verkroch ich mich während dieser Zeit in langärmelige T-Shirts und Kapuzenpullover. Ich hasste meine Haut, wollte sie nicht als Teil von mir akzeptieren und wusste daher nichts Besseres, als

sie vor anderen und auch vor mir selbst zu verstecken. Ich fand mich hässlich. Nicht nur vor Klassenkameraden, vor Mädchen oder den Leuten auf der Straße. Auch vor meiner Familie und den besten Freunden zeigte ich nicht gern meine kranke Haut, in der ich mich unwohl gefühlt und als abstoßend empfunden habe.

Sprüche von anderen wie »Ach, das ist doch gar nicht so schlimm«, »Da gibt es doch viel Schlimmeres!« oder »Stell dich deswegen doch nicht so an« helfen da leider wenig. Oft machen sie es dadurch sogar eher noch schlimmer. Für viele andere, die normale und schöne Haut haben, ist meist nicht ansatzweise klar, wie es sich anfühlt, auch nur mit geringen Hautproblemen durch die Gegend laufen zu müssen. Zudem sind es das Unverständnis und das Herunterreden der anderen, die einem zeigen, dass sie einen einfach nicht verstehen und dass man in gewisser Hinsicht allein ist. Oft merkte ich auch, dass einige meiner Mitmenschen meine kranke Haut ebenfalls fies fanden, aber behaupteten, sie fänden das Ganze nicht schlimm, nur um mich nicht zu verletzen.

Einfach normal T-Shirts tragen, nicht ständig die Schultern auf Kopfschuppen überprüfen zu müssen oder sich mit einem Partner, mit Freunden oder im Schwimmbad wohlzufühlen ist ein Luxus, den man sich einfach nicht leistet, wenn einen die kranke Haut stark beschäftigt und stört. Selbstliebeparolen – dass man die Haut auch mit einer Krankheit schön finden und dass man sich selbst so akzeptieren kann, wie man ist – haben ihre Berechtigung und sind sicher ein wichtiger Punkt für viele Betroffene. Mir selbst haben sie aber nie langfristig helfen können. Ich wollte die Krankheit nicht schönreden, denn das war sie nicht. Ich wollte mich auch nicht so akzeptieren, wie ich war, denn es gefiel mir nicht, wie ich aussah. In keinem Falle wollte ich so bleiben, wie ich war. Der Mensch tendiert zwar dazu, sich Dinge schönzureden. Dass ich mit dieser Krankheit in meiner Haut zufrieden sein könnte, das konnte ich mir allerdings nicht beibringen.

Heute bin ich der Auffassung, dass man eine Krankheit weniger akzeptieren denn als ein Signal des Körpers verstehen sollte. Später erfahren wir noch, dass eine Krankheit oftmals wie ein Feedback des Körpers

zu verstehen ist, der einem dadurch anzeigt, dass man ihn falsch behandelt, und dass sie eben nicht eine üble Laune des Schicksals ist, die aus dem Nichts auftaucht, nur um uns das Leben schwerzumachen.

Wer eine Krankheit einfach nur akzeptiert, resigniert und muss das schlucken, was er auf den Teller bekommt. Wer jedoch kämpft und nicht aufgibt, hat zumindest die Chance, das zu bekommen, was er begehrt und wofür er kämpft – eine Besserung oder Heilung. Und auch, wenn das ein sehr harter Kampf sein kann, kann ich aus Erfahrung sagen, dass es sich für eine gesunde Haut zu kämpfen lohnt, wenn man anschließend als Sieger aus dem Kampf hervorgeht.

Da ich mir damals auf keine andere Art zu helfen wusste, wandte ich weiterhin die Strategie an, die mir der Arzt empfahl und die auch logisch erschien: Die Schuppen bzw. trockene Haut mittels Körperlotionen und Feuchtigkeitscremes in den Griff zu bekommen. Wenn die Haut zu rot oder juckend wurde, gab es gegen die Entzündungen cortisonhaltige Präparate in Form von Salben oder einer wässrigen Lösung für die Kopfhaut – sich eine Salbe in die Haare zu schmieren ist nicht unbedingt attraktiv … Die Körperlotionen musste ich täglich zum Teil mehrfach anwenden, cortisonhaltige Präparate meist einige Male die Woche mit periodischen Pausen, in denen ich kein Cortison benutzen wollte. Die Hautpflegeprodukte waren stete Begleiter und eifrige Helfer. Helfer, auf die ich angewiesen war, die ich aber trotzdem hasste. Denn wenn ich Cortison und Co. benutzte, wurde die Haut zwar immer besser, heilte aber dennoch nie langfristig ab. Sobald ich das Eincremen schleifen ließ, kam die Krankheit wieder zurück – meist sogar ein wenig stärker als zuvor. Und dann musste natürlich erneut gecremt werden. Cortison wurde ein falscher Freund, der mir schöne Dinge versprach, mich aber ohne zweimal nachzudenken fallen ließ, sobald ich nicht mehr nach seinen Regeln spielte. Ich war abhängig geworden. Die tägliche Hautpflege nervte und führte mir jeden Tag vor Augen, dass ich krank war und Medikamente brauchte. Ohne sie ging es nicht, weil meine Haut sonst am Rad drehte. Mit Medikamenten wollte ich aber nicht, denn es brachte nie wirklich etwas, und an die nicht unerheblichen Nebenwirkungen sollte man auch mal denken. Es war ein wahrer

Teufelskreis, in dem nicht nur ich feststeckte, sondern in dem etliche Patienten damals wie heute ebenfalls feststecken.

Irgendwann beschloss ich gemeinsam mit meinem Arzt, eine sogenannte Bade-Licht-Therapie auszuprobieren. Eine zeitaufwendige und etwas bizarre Methode, bei der versucht wird, mittels UV-Licht die Hautbeschwerden zu lindern. Letzten Endes hieß das: Sonnenbank – bezahlt von der Krankenkasse. Einige Monate unter dieser Therapie brachten mir jedoch ebenfalls keinen langfristigen Erfolg, sondern raubten mir nur jede Menge Zeit, viel Geduld und die letzte Hoffnung, dass irgendetwas mir und meiner Haut würde helfen können.

DER ZUFALL, DER ALLES ÄNDERN SOLLTE

Es müssen drei oder dreieinhalb Jahre gewesen sein, in denen ich mich mit meiner Krankheit im Kreis drehte und langsam, aber sicher immer verzweifelter wurde. Aber dann ereignete sich der Zufall, der alles für immer verändern sollte. Ich war bei meinen Großeltern, saß mit Opa am Gartentisch und probierte Schokolade, als Oma mit etwas in der Hand auf die Terrasse kam. »Schau doch mal hier«, sagte sie und gab mir ein altes Buch oder mehr ein dickes Heft im DIN-A4-Format. »Gesundheit aus der Apotheke Gottes« lautete der leicht esoterisch angehauchte Titel des Werkes. Die Autorin, Maria Treben, war eine bekannte österreichische Pflanzenheilkundlerin. In diesem Buch gab sie ihr langjähriges Wissen und ihre Erfahrungen bezüglich verschiedener Erkrankungen weiter. Die Seite, die Oma für mich markiert hatte, trug die Überschrift: »Die unheilbare Schuppenflechte«.

Ich war erstaunt und unglaublich gespannt, denn offensichtlich handelte es sich hierbei um eine Anleitung, die Psoriasis – und auch die Neurodermitis, wie Maria Treben meinte – behandeln zu können. Das Buch wirkte magisch auf mich. Wie eine alte Schatzkarte, die zum unbezahlbaren Schatz der gesunden Haut führen sollte. Der Staub, der vermutlich schon seit den 1980ern auf dem Buch lag, machte es sogar noch ein wenig authentischer.

All die Jahre mit meiner schlechten Haut hatte ich geglaubt, für mich gäbe es diesen Schatz der gesunden Haut gar nicht. Schließlich hatte mein Dermatologe als Facharzt und Experte für Hautkrankheiten im 21. Jahrhundert in einem so hoch entwickelten Land wie Deutschland die niederschmetternde Prognose »unheilbar« in den Raum gestellt und nur eine überschaubare Anzahl für mich nicht wirksamer Therapiemethoden vorgeschlagen. Und da die Wissenschaft, auf die sich ja die Schulmedizin stützt, überzeugt schien, dass einem bei dieser Erkrankung derzeit quasi nicht richtig zu helfen sei, dachte ich, dass dies ja dann auch stimmen müsse …

Doch hier schien es tatsächlich einen anderen Weg zu geben. Einen Plan B, der zwar nicht unbedingt in die sterile und weiße Umgebung einer modernen Praxis passen mochte, mir als Mensch mit kranker Haut aber wie vom Himmel geschickt vorkam. Ich begann also zu lesen …

Maria Treben schreibt, die Erkrankung sei auf eine Funktionsstörung der Leber zurückzuführen – ein für mich damals revolutionärer Gedanke: zu behaupten, dass das außen sichtbare Hautproblem irgendwo an einer anderen Stelle im Körper selbst hervorgerufen wird. Auch ohne medizinisches Vorwissen zu haben, klang es einfach logisch.

Als Gegenmaßnahme empfiehlt Maria Treben eine Therapie, die sich auf drei Grundpfeiler stützt: Erstens das regelmäßige Trinken eines Tees, aufgebrüht aus einem bunten Mix verschiedener Heilpflanzen. Zweitens das regelmäßige Einreiben der Haut mit »Darmfett vom Schwein« (es klingt sehr abstoßend, in Wahrheit war es sogar noch abstoßender), und drittens das Einhalten einer sogenannten Leberdiät. Dies bedeutet den Verzicht auf gebratene und frittierte Speisen, das Vermeiden von Wurst und rotem Fleisch und den Verzehr von viel Apfelmus und einige andere Schritte.

Als ich zu Ende gelesen hatte, war ich begeistert und euphorisch. Neben der für mich neuen und gleichzeitig einleuchtenden Idee, die Krankheit nun von innen mit Tee und einer Diät zu behandeln, überzeugten mich Erfahrungsberichte von schwer kranken Patienten, denen durch Leberdiät, Tee und Schweinefett nach Zeiten schwerer Krankheit effektiv geholfen werden konnte.

Ich spürte endlich wieder Hoffnung, die ich in den Jahren zuvor über weite Strecken komplett verloren hatte. Oma freute sich und bot sich an, gemeinsam mit mir das Schweinefett zuzubereiten. Und so fiel der Entschluss, die Methode von Maria Treben auszuprobieren.

ROSSKUR VON INNEN UND AUSSEN

Die Apothekerinnen, bei denen ich um die Zusammenstellung der Teemischung bat, waren etwas weniger verwirrt als die Metzgersfrauen, bei denen ich »zwei Kilogramm Darmfett vom Schwein« bestellte. Trotz der etwas unorthodoxen Aufträge waren nach einigen Tagen alle Zutaten besorgt, und es konnte endlich Fett gekocht und Tee gebrüht werden. Mit geschlossener Küchentür und einer überforderten Dunstabzugshaube auf Stufe 5 brutzelten Oma und ich in großen Töpfen das Schweinefett. Geschmolzenes wurde in Einmachgläser geschüttet. Krosse, nicht verwendbare Überreste wurden entsorgt. Als Oma durch den sich lichtenden Dunst langsam wieder sichtbar wurde, war das Fett erhärtet und hatte in etwa die Konsistenz von Schmalz. Oma verschloss die Gläser mit entsprechenden Deckeln. Das musste auch sein, denn das Fett stank widerlich. Was wiederum nicht unbedingt sein musste, war, dass Oma die Deckel mit der Aufschrift »Darmfett vom Schwein« versah – und das auch noch in schönster Schreibschrift. Aber Ordnung ist das halbe Leben … Ich war in jedem Falle zufrieden. Alles war vorbereitet und ich höchst motiviert, nun endlich loszulegen.

Die Euphorie verflog jedoch schnell: Der Tee schmeckte irgendwie eklig, und das Schweinefett war wirklich widerlich. Man sah und wusste, dass es »Darmfett« vom Schwein war, ich ekelte mich schon davor, es nur anzufassen, geschweige denn, es mir auf die Haut zu schmieren. Es roch wie ein altes Brathähnchen aus einer reinigungsbedürftigen Fritteuse. So roch dann natürlich auch ich, nachdem ich mich an allen bedürftigen Stellen des Körpers »eingeschweint« hatte, wie ich es später nannte.

Ein weiteres Problem: Das Schweinefett zog Ewigkeiten nicht in die Haut ein. Deswegen musste ich penibel aufpassen, dass ich mit keinem Menschen, Haustier, Möbelstück oder anderem Gegenstand in Berührung kam. Denn sonst wurden Mitmenschen oder Dinge sofort vom Fett kontaminiert. Mit abstehenden Armen und vorsichtigen Schritten wankte ich also stinkend durch die Gegend und wurde von Familie und Freunden wie ein Alien behandelt. Ich konnte es ihnen nicht übelnehmen und war zum Glück in der Lage, mit ein wenig Selbstironie an die Sache heranzugehen, was das Ganze enorm erleichterte.

Und ich lernte dazu. Um das Eincremen im Verlauf des Prozesses so angenehm wie möglich zu gestalten, schmierte ich mich immer nur abends vor dem Zubettgehen ein, nicht zweimal am Tag, wie Maria Treben es empfahl. Mit Schweinefett auf der Haut in die Schule zu gehen war einfach undenkbar, wollten mich die Lehrer und Mitschüler weiterhin im Klassenraum sitzen haben. Damit ich mein Bett vor dem Schweinefett schützte, zog ich mir immer Jogginghosen und langärmelige T-Shirts an. Ich legte mich äußerst vorsichtig hin und bewegte mich so wenig wie möglich. Der Geruch ging natürlich trotzdem in die Bettwäsche über; eine heiße 90-Grad-Kochwäsche brachte dann aber zum Glück wieder Frische.

Den Tee braute ich nach einigen missglückten Versuchen weniger stark, gewöhnte mich an seinen Geschmack und trank in den folgenden Wochen jeden Tag rund zweieinhalb Liter über den Tag verteilt. Irgendwann trank ich ihn dann sogar ganz gern.

Auch die Leberdiät habe ich mir zu Herzen genommen, fleißig selbstgemachtes Apfelmus gegessen und auf Fleisch und Frittiertes weitgehend verzichtet. Ich war mir nicht sicher, ob ich auch wirklich alles korrekt machte, aber ich machte es einfach.

Die Zeit, in der ich die Methode von Maria Treben ausprobierte, war sicher eine der merkwürdigsten Phasen meines Lebens. Gerade in der Anfangszeit habe ich mich gefragt, ob es das wirklich sein kann und ob sich der Aufwand lohnen würde. Die Unsicherheit war auch berechtigt, denn in den ersten Tagen war kein Unterschied zu sehen, eher nur zu riechen. Doch mein Leidensdruck war zu groß – ich hätte notfalls

Mischtee bei Schuppenflechte

Falls Sie sich den Tee zusammenstellen lassen möchten, was ich nur empfehlen kann, kommt hier die Zutatenliste (alle Rechte sind Maria Treben vorbehalten[1]):

10 g Eichenrinde	**30 g Schöllkraut**
30 g Weidenrinde	**50 g Brennnessel**
40 g Wiesengeißbart	**30 g Ehrenpreis**
20 g Erdrauch	**30 g Ringelblume**
20 g Walnussschale	**20 g Schafgarbe**

Alle Kräuter werden gut gemischt, pro Tasse nimmt man einen gehäuften Teelöffel Kräuter und lässt drei Minuten ziehen. Gut wäre es, so weit als möglich, frische Kräuter zu verwenden. Von diesem Tee trinkt man tagsüber schluckweise 1,5 bis 2 Liter. Jeder Schluck wird sofort vom Körper aufgenommen und verarbeitet.

auch in Hühnerkacke gebadet, wenn das nötig gewesen wäre, um meine Haut in den Griff zu bekommen. Ich blieb also dran und hatte Vertrauen, dass die Methode Wirkung zeigen würde. Und siehe da, nach drei oder vier Wochen zeigte sich tatsächlich eine Linderung der Symptome. Die roten Stellen verschwanden eine nach der anderen, die Haut schuppte sich nicht mehr, und ich hatte, gefühlt über Nacht, endlich

1 Aus: Maria Treben: **Gesundheit aus der Apotheke Gottes**. Ratschläge und Erfahrungen mit Heilkräutern. Ennsthaler Verlag, 97. Auflage 2020; ISBN 978-3-85068-090-5

schöne und gesunde Haut. Nachdem sich einige Wochen nichts getan hatte, tat sich dann also schlagartig sehr viel.

Es lässt sich nicht wirklich in Worte fassen, wie erleichtert und begeistert ich war, als ich begriff, dass und wie effektiv die Methode anschlug. Die Schuppenflechte war zwar noch nicht vollkommen weg – die Haut an den Ellenbogen war noch ein wenig trocken –, aber damit konnte ich mehr als gut leben. Auch wusste ich, dass es nur eine Frage der Zeit war, bis auch der letzte Rest verschwunden wäre. Ich musste einfach mit der Methode von Maria Treben weitermachen. Doch der Unterschied von vorher zu nachher war bereits zu diesem Zeitpunkt gigantisch.

Dass ich nun endlich die Haut hatte, die ich jahrelang nicht mehr für möglich gehalten hatte, machte mich euphorisch und unfassbar glücklich. Am allerbesten war jedoch die Gewissheit, dass ich nun endlich eine verlässliche Waffe im Kampf gegen meine erkrankte Haut hatte. Dass diese Waffe fettig war und nach Brathähnchen roch, kümmerte mich nicht.

MEIN RÜCKFALL

Doch es kam, wie es kommen musste. Weil meine Haut nun bestens in Schuss war, nutzte ich die Methoden nicht länger, die mir diese gute Haut beschert hatten. Den Tee trank ich nicht mehr, da ich ihn inzwischen satthatte und generell kein Freund von Heißgetränken bin. Das Schweinefett trug ich nicht länger auf, aus bekannten Gründen, und die Leberdiät wurde von alten Essgewohnheiten überlagert. Ich hatte schließlich meinen Erfolg, und auf den Lorbeeren meiner Arbeit wollte ich mich nun ausruhen – was ich auch tat. Mit schöner Haut machte mein alter Lebensstil eines normalen Jugendlichen plötzlich richtig Spaß: Alles essen, was einem schmeckt, ohne sich zu fragen, ob das Leberdiät-konform war, am Wochenende mit Freunden Party machen, sich die Nächte um die Ohren schlagen und dabei nicht wenig Alkohol trinken und auch die ein oder andere Zigarette rauchen.

Ich genoss die Zeit. Für einige Wochen ging es mir sehr gut, ohne dass die Haut sichtbar etwas abbekam. Doch ganz allmählich und kontinuierlich verschlechterte sich dann aber wieder ihr Zustand. Die roten Stellen, die verschwunden gewesen waren, kamen langsam zurück. Die Haut juckte und schuppte sich wieder auf dem Kopf. Nach ein paar weiteren Wochen war fast alles wie vor der Zeit der Maria Treben-Methode.

Anstatt mich nun jedoch wieder »einzuschweinen«, Tee zu trinken und Leberdiät einzuhalten, ertrug ich es einfach. Ich wusste zwar, was zu tun gewesen wäre, doch ich wollte nicht in die Pötte kommen. Meine Haut war mir scheinbar egal geworden.

Als meine Haut sich weiterhin verschlechterte, meinte mein Vater, ich solle doch einmal den Dermatologen wechseln und mir eine Zweitmeinung einholen. Ich beteuerte ihm, ich wisse, wie ich die Haut in den Griff bekäme, bloß sei ich zu faul. Er aber blieb hartnäckig. Also besuchte ich eine neue, renommierte Praxis. Dort zeigte ich der Ärztin meine Haut und bekam genau die Ratschläge, die ich schon kannte und erwartet hatte: klassische cortisonhaltige Salben, Feuchtigkeitscremes und die Bade-Licht-Therapie. Als weiteren Ansatz schlug sie vor, dass ich sogenannte Fumarsäure-Pillen schlucken könne. Diese hätte ich wohl monatelang täglich nehmen müssen, ohne Gewissheit auf Erfolg, dafür mit Option auf diverse Nebenwirkungen. Alle Vorschläge waren für mich jedoch nicht relevant. Ich wollte nicht mehr in einem Plastiksack baden und dann unter ein Solarium springen, wie ich es bei der Bade-Licht-Therapie machen musste, ich wollte nicht täglich Pillen nehmen, und ich wollte vor allem nicht mehr ständig cremen müssen. Ich kannte »meinen« Weg ja schon und hatte an mir selbst bewiesen, dass die Gesundheit meiner Haut zu großen Teilen eher eine Frage der Selbstdisziplin war.

An dieser Stelle kommt nun der Punkt, der dazu geführt hat, dass die Hautdiät entstanden ist. Als ich die Ärztin nämlich interessehalber danach fragte, ob und wie sie einen Zusammenhang zwischen der Ernährung und der Krankheit sehe, antwortete sie in etwa: Sie sehe da so gut wie gar keinen Zusammenhang. In diesem Moment war es, als hätte jemand einen Stapel Porzellan in meinem Kopf fallen lassen – ich war

völlig perplex! Ich konnte absolut nicht verstehen, wie ein »Experte« für Hautkrankheiten eine solche Meinung vertreten konnte. Ich hatte ja bereits selbst erfahren, dass eine Behandlung mit einer ernährungsbasierten Methode fantastisch funktionierte (wenn man sie denn anwandte). Und offensichtlich war ich nicht der Erste. Maria Treben hatte ja schon vor gefühlt tausend Jahren verschiedensten Menschen erfolgreich bei Psoriasis und Neurodermitis geholfen. Ich hatte viele Jahre später nur Glück gehabt, über dieses alte Wissen gestolpert zu sein und es dann ebenfalls erfolgreich angewandt zu haben.

Mir dämmerte, dass die meisten Ärzte alternative Methoden, wie die von Maria Treben, wohl gar nicht kennen und daher auch nicht empfehlen können. Leider kein Wunder, denn an der Universität werden solche Ansätze weder gelehrt noch erwähnt, wie ich als Medizinstudent aus erster Hand sagen kann. Daher können die Ärzte ihren Patienten oft natürlich nichts anderes als die üblichen Salben, Cremes und Tabletten anbieten, selbst wenn diese oft keine gute und langfristige Wirkung zeigen – was leider häufig der Fall ist.

Ich war verwirrt und hatte tausende Fragen und Gedanken im Kopf, doch ich sagte nichts und verabschiedete mich von der Ärztin. Während der Fahrt von der Praxis nach Hause flogen die Fumarsäure-Werbebroschüren aus dem Autofenster. Ich war wütend und aufgekratzt, wie die Haut auf meinem Kopf. In meinem Zorn fasste ich den Entschluss, dass ich der Welt und all den Menschen mit Hautkrankheiten zeigen möchte, dass Schuppenflechte, Neurodermitis und auch andere Hautkrankheiten besser und sinnvoller auf alternativen Wegen behandelt werden können. Wenn die Methode von Maria Treben in der Vergangenheit und nun bei mir geholfen hatte, würde sie auch zukünftig anderen erfolgreich helfen können. Gleichzeitig beschloss ich, eine schweinfreie Variante zu finden, um mehr Menschen zum Mitmachen animieren zu können. Nicht nur aus ethischen, sondern auch aus »ekligen« Gründen.

Mir war klar, dass eine spezialisierte Ernährung das Problem würde lösen können. Das Fett war schön und gut, doch Tee und Leberdiät schienen mir einen wichtigeren Part zu spielen, da sie ja die inneren Ursachen angingen.

DAUERHAFT GESÜNDER, SCHLANKER, ZUFRIEDENER

In etwa zur selben Zeit begann ich mit meinem Medizinstudium. In den ersten Semestern lernt man dort viel über die menschliche Anatomie, Biochemie und Physiologie. Auf diese Weise bekam ich erstmals ein wirklich gutes Grundverständnis über Aufbau und Funktionsweise des Körpers, was mir enorm geholfen hat, die Puzzleteile zusammenzubringen. In der Folge zählte ich eins und eins zusammen, recherchierte viel, lernte abseits der Uni Grundlegendes über Ernährung als Medizin und probierte selbst verschiedene Dinge aus. So entwickelte ich nach und nach die Methode der Hautdiät. Sie basiert auf einer speziellen Ernährung und funktioniert Schwein-, Creme- und Cortison-frei.

Meine Hautdiät verschaffte mir innerhalb von wenigen Wochen so gute Haut, wie ich sie mein ganzes Leben nicht gehabt hatte. Heute brauche ich kein einziges Pflegeprodukt und auch keine Cortisonsalben mehr – Dinge, auf die ichjahrelang jeden einzelnen Tag angewiesen war. Auch hatte ich keine so heftigen Rückfälle mehr wie nach der erstmaligen Behandlung mit Maria Trebens Methode. Meine Haut ist zwar nicht immer perfekt, weil ich selbst auch nicht immer perfekt nach den Regeln der Hautdiät lebe, doch sie ist auf einem viel besseren Niveau als vor der Diät. Außerdem bin ich heute schlank – ich war zwar nie mehr als pummelig, fühlte mich aber trotzdem immer zu dick. Als schönen Nebeneffekt bin ich also nicht nur meine kranke Haut, sondern auch unliebsame Speckröllchen losgeworden – ein wirklich unbeschreibliches und unbezahlbares Gefühl! Und ich bin überzeugt, dass Sie genau das ebenfalls erreichen können.

WARUM HOFFNUNG WIRKLICH ANGEBRACHT IST

Ich wusste mein ganzes Leben nicht, wie viel Luft nach oben war. Auch Sie wissen wahrscheinlich nicht, was für Sie alles möglich ist. Wie könnten Sie auch, da Sie es noch nicht erlebt haben? Mit diesem Buch

möchte ich Ihnen die Schritte dorthin zeigen. Richtig angewandt, ist die Hautdiät unheimlich kraftvoll. Dabei geht es nicht um eine kleine Ernährungsumstellung, bei der Sie mal drei Wochen auf Milchprodukte, raffinierten Zucker oder Lebensmittel mit Gluten verzichten und schauen, was passiert. Diese Diät kann (und soll) eine richtige Kur sein. Sie ernährt den Körper so gesund, wie Sie ihn vermutlich noch nie ernährt haben, und ruft in der Folge positive gesundheitliche Ergebnisse hervor, wie Sie sie lange oder vermutlich noch gar nicht erlebt haben. Selbst wenn Sie seit Jahren oder sogar Jahrzehnten an kranker Haut leiden und die Hoffnung auf Genesung längst aufgegeben haben, möchte ich die Hoffnung in Ihnen wieder wecken. Ich hatte für »nur« drei Jahre die Hoffnung aufgegeben, wäre aber weiterhin in diesem Zustand geblieben, hätte es nicht den glücklichen Zufall mit Oma und Maria Treben gegeben.

Dieses Buch soll Sie auf den Weg bringen, endlich frei von lästigen Hautproblemen und den damit verbundenen Sorgen leben zu können. Ich weiß, wie sehr das Lebensgefühl unter schlechter Haut leidet und wie jeder Bereich negativ beeinflusst werden kann. Aber ich weiß inzwischen eben auch, dass es eine Tür gibt, die auf direktem Wege dort hinausführt. Dieses Buch zeigt Ihnen die Tür – den Weg hindurch müssen Sie selbst gehen. Das kann kein Arzt, keine Studie und auch nicht das Buch für Sie tun. Es ist auch ein Stückchen Arbeit, das sei an dieser Stelle bereits erwähnt. Doch der Lohn für die Arbeit ist dann aber schlichtweg unbezahlbar. Ich hoffe, Sie sind ebenfalls meiner Meinung, dass ein gewisser Aufwand für die eigene Gesundheit gerechtfertigt ist.

Wie die Hautdiät funktioniert, welche Philosophie dahintersteht und welche Tipps und Tricks hilfreich sind, steckt in diesem Buch. Eine Erfolgsgarantie werde ich allerdings nicht geben können. Es ist wie beim klassischen Abnehmen: Unterschiedliche Wege führen zum gleichen Ziel. Die Methode von Maria Treben kann genauso wirksam sein wie die Methode der Hautdiät. Sicher gibt es auch weitere wirksame Lösungsansätze. Doch Sie müssen sie natürlich umsetzen und dranbleiben wie bei einer normalen Diät. Erst dann können sich Erfolge zeigen.

Dieses Buch vermittelt Ihnen die Grundregeln. Es kann und soll Ihnen Zeit, Recherchearbeit und mögliche Fehler ersparen. Auch soll es Ihnen eine Starthilfe sein, Sie motivieren und Ihnen dabei helfen, endlich das Körpergefühl und den Gesundheitszustand zu erreichen, die Sie sich wünschen. Wir alle wollen ein »gutes Leben«, in dem der Körper ein Ort des Wohlfühlens ist – keiner von Krankheit, Scham und Frustration.

Am Anfang brauchen Sie Mut, etwas Neues zu probieren. Befolgen Sie aber exakt die hier beschriebenen Schritte und bleiben Sie mit Fleiß und Geduld dabei, so bin ich überzeugt, dass auch Sie das »Unmögliche« schaffen: Ihre Haut wird heilen und gesund werden. Wenn Sie heute ändern, wie Sie leben und was Sie tun, ändern Sie damit, wie Ihre Zukunft aussehen wird.

Kann die Hautdiät auch Ihrer Haut helfen?

Nachdem Sie gelesen haben, wie die Hautdiät entstanden ist und mir selbst geholfen hat, stellt sich nun eine wichtige Frage: Kann die Hautdiät auch Ihnen und Ihrer Haut helfen, oder ist Ihre Hautkrankheit wirklich »unheilbar«?

Ich gehe davon aus, dass unser Körper grundsätzlich nicht krank sein möchte. Eine Krankheit, insbesondere eine chronische Krankheit, ist für den Körper, und damit unser Überleben, nicht förderlich und kann daher von der Natur nicht als Dauerzustand vorgesehen sein. Chronische Erkrankungen können ein Anzeichen dafür sein, dass der Körper mit krankmachenden Prozessen überfordert ist oder dass das Immunsystem nicht stark genug ist, um den Körper gesund zu halten. So weit, so schlecht.

Glücklicherweise aber verfügt unser Körper über enorme Selbstheilungskräfte. Lassen Sie sich bitte nicht vorschnell vom Wort »unheilbar« abschrecken und jeglicher Hoffnung berauben, nur weil Ihnen das irgendein Arzt mit Facharzttitel gesagt hat oder weil Ihnen ein Artikel im Internet das weismachen will.

In den seltensten Fällen liegt bei den gängigen Krankheiten ein irreparabler Gewebsschaden vor, sodass es quasi kein Zurück mehr gibt. Dass kranke Haut, selbst unter Anwendung einer medizinischen cortisonhaltigen Salbe oder einer anderen Medikation besser wird, wenn vielleicht auch nur kurzfristig, ist doch ein direkter Beweis dafür, dass Körper und Haut grundsätzlich das Potenzial dazu haben, sich zu regenerieren: Die Haut heilt ab, der Körper bildet gesunde Haut aus.

Wäre man mit einer Hautkrankheit auf die Welt gekommen und hätte nicht einen Tag im Leben gesunde Haut an den betroffenen Körperstellen gehabt, dann könnte man behaupten, dass der Körper nicht wisse, wie er an diesen Stellen gesunde Haut produzieren kann, und

dass die Hauterkrankung unheilbar ist. Wer aber immer mal wieder gesunde und normale Haut neben Phasen kranker Haut hatte und hat, der sieht ja, dass der Körper grundsätzlich das Know-how besitzt, gesunde Haut zu produzieren.

Wie man den Körper nun dazu bringt, dauerhaft gesunde Haut auszubilden, ist eine andere Frage, die uns später beschäftigen soll. Den Begriff »unheilbar« sollten wir aber erst einmal streichen, weil er nicht nur falsch, sondern auch irreführend und ausgesprochen negativ ist. Er raubt jegliche Hoffnung und Zuversicht, die jedoch essenziell sind für einen erfolgreichen Genesungsprozess. Unser Geist, unsere Einstellung und Gedanken, spielen einfach eine enorm große Rolle für unsere Gesundheit. Der Placebo-Effekt zeigt dies eindrucksvoll. Wer nicht daran glaubt, dass er das Zeug hat, gesund zu werden, der wird höchstwahrscheinlich auch krank bleiben – und natürlich andersherum.

Halten wir an dieser Stelle fest: Der Körper möchte nicht krank sein und kann und will sich selbst heilen. Wozu haben wir sonst ein Immunsystem, dessen Aufgabe es ist, uns gesund zu halten? Der Körper kann Grippe, miese Insektenstiche, Wunden von schweren Operationen, Knochenbrüche, Krebs, Hautkrankheiten und anderes heilen. Er weiß grundsätzlich, was zu tun ist, ganz automatisch, ohne dass wir ihn daran erinnern oder ihm sagen müssen, was er wie zu tun hat. Der Körper ist weise. Und was er selbst gebaut hat, wieso soll er es nicht auch selbst wieder reparieren können, wenn Sie ihm das richtige Arbeitsmaterial zur Verfügung stellen und gute Arbeitsbedingungen schaffen? Der Körper kann für vollkommene Gesundheit sorgen, wenn wir gewisse Spielregeln und Gesetze des Körpers und der Natur einhalten und respektieren – was wir mit der Methode der Hautdiät tun wollen.

GESUNDER KÖRPER, GESUNDE HAUT

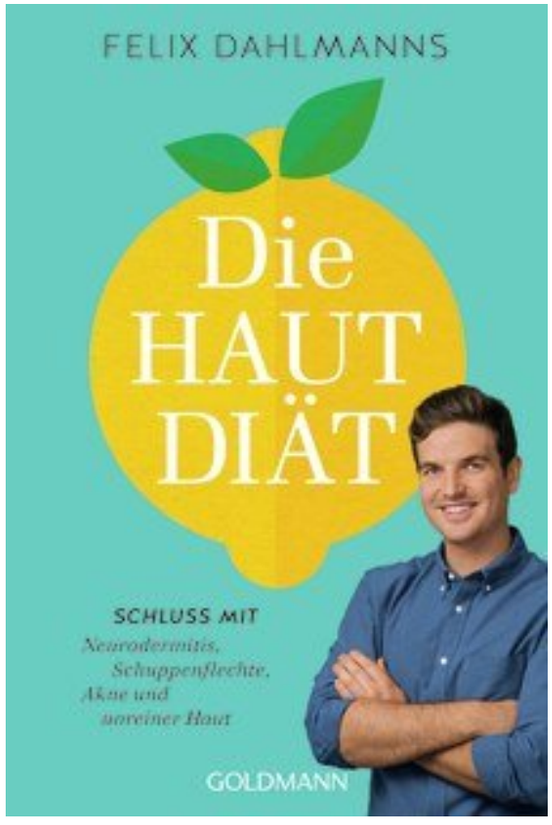
Dass die Hautdiät bei ganz unterschiedlichen Erkrankungen anschlägt und nicht nur bei »meiner« Schuppenflechte, liegt daran, dass sie keine spezielle Ernährung für die Haut per se oder eine einzelne Krankheit ist.

Sie ist vielmehr eine Kur und Ernährung für den gesamten Körper. Und das muss sie auch sein, denn die Haut ist ein Teil des Körpers, an und in dem alles zusammenhängt. Unsere Haut ist wohl meist nur deshalb krank, weil unser Körper an einer anderen Stelle Probleme hat. Es ist ja in der Regel nichts von außen, was die Haut chronisch krank, entzündet, schuppig und juckend macht (natürlich gibt es äußere Einflüsse, die die Haut irritieren können und zu einem klassischen Kontaktekzem oder Ähnlichem führen können, aber darum soll es hier nicht gehen). Wird durch einen ganzheitlichen Ansatz inklusive Ernährungsumstellung der gesamte Körper besser reguliert, wird sich, fast schon zwangsläufig, auch die Haut regulieren. Die Haut ist nicht nur »der Spiegel der Seele«, sondern vielmehr der Spiegel der inneren gesundheitlichen Verfassung, nämlich von Darm, Leber, Nieren, Blut und Lymphsystem. Darum geht es in diesem Buch.

Die Methoden der Hautdiät wurden bereits erfolgreich von Menschen mit Schuppenflechte (Psoriasis), Neurodermitis, Akne (auch Akne nach Absetzen der Pille), seborrhoischem Ekzem, Rosazea, Rosazea-Akne-Mix, Dyshidrosis, Urtikaria, klassischen Unreinheiten und auch bei von Ärzten nicht sicher zu klassifizierenden Ekzemen und Ausschlägen angewandt. Erfahrungsberichte sowie Vorher-Nachher-Fotos finden sich auf meiner Website www.diehautdiaet.com sowie auf Social Media bei Instagram @diehautdiaet.

Wenn wir also ein Problem an der Haut und/oder im Körper haben, das chronisch besteht, schubweise verläuft, rötlich oder entzündet ist, haben wir sehr gute Chancen, dieses Problem mit der Hautdiät an der Wurzel zu packen und auszumerzen. Verschiedene Erkrankungen der Haut haben sehr ähnliche oder gleiche Ursachen, viele verlaufen chronisch-entzündlich. Die Strategien der Hautdiät, insbesondere die Ernährung und die Trinkgewohnheiten, erzielen so gute Ergebnisse, weil sie im gesamten Körper unter anderem antientzündlich wirken – nicht nur lokal an einer Stelle der Haut wie beispielsweise eine klassische cortisonhaltige Salbe.

Ich wünsche mir, dass Ihnen das nun Hoffnung macht, wenn Sie bis jetzt vielleicht hoffnungslos waren. Denn: Was andere schaffen können,



Felix Dahlmanns

Die Hautdiät

Schluss mit Neurodermitis, Schuppenflechte, Akne und unreiner Haut

320 pages, broché
publication 2023

acheter maintenant

Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain www.editions-narayana.fr