

# PSORIASIS AND ME

Dieses kleine handbuch soll euch behilflich sein, euch zu mutigen und alles bezüglich Schuppenflechte leichter zu machen. Es wird euch helfen euer Leben komplett zu verändern. Das Handbuch ist auch speziell für Kinder und Erwachsene konzipiert, sodass auch Eltern ihren Kindern helfen können.

**Mihrac Guengoer**



## Inhaltsverzeichnis

1. Über mich
- 1.1. Meine Erste Schuppenflechte
2. Die Schuppenflechte und Ich
3. Empfehlung
4. Wie ich durch den Kampf gegangen bin
- 4.1. Wie genau sollst du Forschen und untersuchen
5. Empfehlung von Haucherapeutin
6. Bei der Behandlung und Entgiftung, die Reaktion des Körpers
7. Wie lange hat es gedauert ?
8. Unser Egoismus
9. Versteckte Gifte
- 9.1 Ich forschte weiterhin die Ursachen viel tiefgründiger
10. Gerichte und Konsumgifte
11. Die Ursachen von Schuppenflechten
- 11.1 Andere Autoren beschreiben auch Histaminarm
12. Geheime Ursachen und versteckte Eb- Virus ( Epstein Barr Virus )
13. Körper helfen
14. Nachdenken
15. Tiefer rein schauen und die Erklärung
16. Andere Autoren berichten über schnelle Zellteilung
- 16.1. Meine eigene Meinung
17. Weitere wichtige Informationen
18. Produktinhaltsstoffe
- 18.1. Test und Tipps
19. Kosmetikprodukte
20. Haar- und Körperprodukte
- 21.1. Tipps
21. Eigenrecherche an Produkte
22. Tipps als Hauttherapeutin/ Spatherapeutin und gelernte Kosmetikerin:  
Dusche / Hamam / Spa
23. Was steckt in Kosmetik / Beispiele
- 23.1. Nachteile von Mineralöl
- 23.2. Vorteile von Mineralöl
24. Weitere Behandlungsempfehlungen
25. Bedeutung von Hamam
26. Hamam ist wichtig für die Gesundheit!
- 26.1. Warum ist es wichtig Hamam,  
Spa und gewisse Therapien zu bekommen ?
27. Was sollte geachtet werden, wenn Menschen mit Schuppenflechten  
betroffen sind
- 27.1. Sport
28. Chinesische Medizin: TCM Umweltgifte Akupunktur
- 28.1. Tipp
29. Warum ist Akupunktur wichtig und wieso arbeite ich  
mit Laikliniken mit Dr. Li Jean ?
30. Weise Sprüchen von Autoren, Physiker etc.
31. Zusammenfassung und Schlussteil
- 31.1. Informationen, Arbeit und Gedanken im Bara en Cosmeceuticals Salon
- 31.2. Zusammenarbeit

## Inhaltsverzeichnis

1. Konservierungsstoffe
2. Natriumglutamat
3. Natürliche Gifte in unserer Nahrung
  - 3.1. Wieder Alkaloide
4. Ursache und Auslöser der Schuppenflechte
5. Ernährungsstrategien
  - 5.1 Für den Einstieg
6. Säuren und Vitamine
  - 6.1 Oxalsäure
  - 6.2 Vitamin D
  - 6.3 Blausäure
  - 6.4 Kraut
  - 6.5 Fruchtöle
  - 6.6 Alkohol
  - 6.7. Wein
7. Lebensmittel
8. Andere Gifte
9. Vererbung
10. Behandlungsansätze der Psoriasis
11. Erlaubt sind
12. Rezepte
13. Tipps für ein Monat, um sich selbst zu testen
  - 13.1 Körper helfen
14. Magenschutz
15. Energie Arbeit

Quellen

## **1. Über mich**

Mein Name ist Mihrac Guengoer, und meine Geschichte ist eine Reise von der Türkei über Deutschland nach Schweden, wo ich seit 12 Jahren lebe. Als gelernte staatlich anerkannte Kosmetikerin habe ich meine Leidenschaft für Schönheit und Medizin entdeckt, inspiriert von meiner eigenen Erfahrung mit Psoriasis, auch bekannt als Schuppenflechte (Psoriasis).

Von frühester Kindheit an faszinierte mich die Vorstellung einer gesunden Haut. Dieser Antrieb begleitete mich durch meine Schulzeit und führte mich zu einem Praktikum bei Douglas, einem führenden Kosmetikunternehmen, wo ich tiefe Einblicke in die Branche gewann.

Nach Jahren harter Arbeit und Verfolgung meiner Träume konnte ich schließlich meinen eigenen Traum verwirklichen: "Bara en Cosmeceuticals", ein Schönheitssalon mit medizinischem Ansatz und einem ganzheitlichen Konzept von Schönheit und Wohlbefinden.

In meinem Salon liegt der Fokus nicht nur auf äußerer Schönheit, sondern auch auf der Behandlung von Hauterkrankungen wie Schuppenflechte. Basierend auf meinen eigenen Erfahrungen habe ich meine eigene Heilprozess entwickelt, die natürliche Inhaltsstoffe verwendet, um unseren Kunden Linderung und Erholung zu bieten.

Wir setzen auf hochwertige Produkte und modernste Technologie, um unseren Kunden einzigartige Behandlungserlebnisse zu bieten. Darüber hinaus engagiere ich mich aktiv in der Weiterbildung und dem Wissensaustausch, um immer auf dem neuesten Stand der Entwicklungen in der Kosmetikbranche zu bleiben.

Unser Salon bietet eine Vielzahl von Behandlungen, darunter individuell angepasste Masken, die nicht nur die Haut pflegen, sondern auch das allgemeine Wohlbefinden fördern.

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass mein Salon nicht nur ein Ort der äußeren Schönheit ist, sondern ein Ort, an dem Körper und Seele im Einklang gebracht werden. Es ist meine Leidenschaft, Menschen dabei zu helfen, ihre natürliche Schönheit zu entfalten und sich von innen heraus wohlzufühlen.

### **1.1. Meine Erste Schuppenflechte**

Die ersten Anzeichen von Schuppenflechte traten bei mir auf, nachdem ich mir künstliche Haare flechten ließ, wie mir versprochen wurde. Kurz danach bemerkte ich kleine rote Punkte auf meiner Kopfhaut, die sich im Laufe der Zeit verschlimmerten. Trotz zahlreicher Arztbesuche und falscher Diagnosen wurde mir erst nach einiger Zeit bewusst, dass diese roten, schuppigen Stellen auf meinem Körper Schuppenflechte waren. Die Konfrontation mit dieser Krankheit fühlte sich wie ein Albtraum an, besonders als sie sich von Jahr zu Jahr verschlimmerte.

## **Mein Kampf gegen Schuppenflechte (Kurz)**

Seit meiner Kindheit kämpfe ich mit Schuppenflechte. Trotz zahlreicher ärztlicher Konsultationen und Therapien weltweit, fand ich keine dauerhafte Heilung. Im Gegenteil, die Verschreibung von übermäßig viel Kortison verschlimmerte meine Symptome noch mehr, bis ich wie übersät mit Schuppenflechte Ausschlägen aussah. Als mir schließlich kein Kortison mehr verschrieben wurde und ich eine einjährige Pause einlegen sollte, entschied ich mich, selbst aktiv zu werden.

Meine Frustration über die Krankheit und die fehlende Hilfe seitens der Ärzte motivierte mich, nach Alternativen zu suchen. Ich erkannte, dass ich nicht länger darauf vertrauen konnte, dass Ärzte alle Antworten haben. Also begann ich, mich intensiv mit der Krankheit auseinanderzusetzen, las Bücher, forschte und probierte verschiedene Ansätze aus. Schließlich erlangte ich ein tieferes Verständnis für die Ursachen der Krankheit und die richtigen Behandlungsansätze.

Es wurde mir klar, dass die konsequente Einhaltung bestimmter Regeln und die richtigen Maßnahmen entscheidend sind, um die Krankheit zu behandeln. Nur durch eigenes Handeln und striktes Befolgen dieser Regeln konnte ich schließlich Fortschritte erzielen und meine Hoffnung auf Linderung wiedererlangen.

## **2. Die Schuppenflechte und Ich**

Seit meiner Kindheit leide ich unter Schuppenflechte. Jahrelang habe ich mit dieser Erkrankung gekämpft und unermüdlich nach Heilungsmöglichkeiten gesucht. Ich habe zahlreiche Ärzte konsultiert, sowohl in meiner Heimat als auch im Ausland, und verschiedene Therapien ausprobiert. Leider blieb der Erfolg aus. Im Gegenteil, die meisten Therapien, insbesondere die mit Kortison, schienen meine Symptome nur zu verschlimmern. Ich fühlte mich von den Ärzten im Stich gelassen, da sie mir immer wieder Cortisoncremes verschrieben haben, die meine Hautprobleme nur temporär linderten und dann zu einem verstärkten Rückfall führten.

Bei meinem letzten Arztbesuch wurde mir keine Kortison mehr verschrieben, und stattdessen wurde mir geraten, eine einjährige Pause einzulegen, da die übermäßige Anwendung von Cortison strengen Auflagen unterliegt. Obwohl ich diese Entscheidung verstand, konnte ich meine Frustration nicht zurückhalten. Diese Wut entfachte jedoch auch meinen Willen, der Schuppenflechte aktiv entgegenzutreten.

Ich habe festgestellt, dass viele Ärzte dazu neigen, sich auf Kortisonpräparate zu verlassen, um Schuppenflechte zu behandeln. Während diese Behandlungsmethode vorübergehende Linderung bieten kann, ist sie oft nicht nachhaltig und kann zu einem stärkeren Rückfall führen. Dies hat mein Vertrauen in herkömmliche Behandlungsmethoden erschüttert, aber gleichzeitig hat es mich motiviert, selbst nach Lösungen zu suchen.

Nach intensiver Recherche und persönlicher Erforschung habe ich ein tieferes Verständnis für die Ursachen meiner Schuppenflechte entwickelt. Ich habe gelernt, dass eine erfolgreiche Behandlung nur durch striktes Einhalten bestimmter Regeln und durch konsequentes Handeln möglich ist.

### **3. Empfehlung**

Meine Empfehlung an alle, die unter Schuppenflechte leiden, ist daher: Kümmert euch intensiv um eure Gesundheit und haltet euch strikt an die bewährten Behandlungsprinzipien. Trotz gegenteiliger Meinungen habe ich durch meine eigene Erfahrung festgestellt, dass es Wege gibt, die Schuppenflechte zu bewältigen und eine Verbesserung zu erzielen. Es erfordert Geduld, Ausdauer und die Bereitschaft, Verantwortung für seine Gesundheit zu übernehmen, aber es ist möglich, die Krankheit unter Kontrolle zu bringen und ein besseres Leben zu führen.

### **4. Wie ich durch den Kampf gegangen bin**

#### **4.1. Wie genau sollst du Forschen und untersuchen**

In einer Zeit vor den sozialen Medien widmete ich mich intensiv meiner Forschung, indem ich zahlreiche Bücher verschiedener Autoren las und Informationen aus verschiedenen Internetquellen sammelte. Ich markierte alles, was für mich relevant erschien, und kombinierte die gesammelten Erkenntnisse. Diese intensive Auseinandersetzung veränderte meine Denkweise grundlegend. Meine Gedanken wurden positiver, und ich entwickelte ein starkes Interesse an meinem Forschungsprojekt.

Um meine Forschungsergebnisse systematisch zu dokumentieren, begann ich, Tagebücher anzulegen. In einem Tagebuch notierte ich alle giftigen Inhaltsstoffe, während ich in einem zweiten Tagebuch eine Tabelle erstellte, um die Reaktion meines Körpers auf verschiedene Nahrungsmittel zu erfassen. Dabei kategorisierte ich die Reaktionen in positiv, neutral und negativ und ordnete ihnen entsprechend eine Skala von 1 bis 10 zu. Ich begann eine Entgiftungskur und konsumierte täglich bestimmte Lebensmittel, die von verschiedenen Autoren empfohlen wurden und sich als hilfreich bei Schuppenflechte erwiesen. Ich protokollierte genau, wie mein Körper auf diese Lebensmittel reagierte, einschließlich etwaiger Juckreiz, Rötungen oder Kopfschmerzen. Basierend auf diesen Reaktionen konnte ich bestimmen, welche Lebensmittel gut oder schlecht für mich waren und entsprechend meine Ernährung anpassen.

Dieser Prozess erforderte viel Zeit und Geduld, aber im Laufe der Zeit konnte ich herausfinden, welche Lebensmittel mir guttaten und welche vermieden werden sollten. Ich lernte, auf die Bedürfnisse meines Körpers zu hören und meine Ernährung entsprechend anzupassen. Zum Beispiel, wenn mein Körper negativ auf eine selbstgemachte Suppe reagierte, konnte ich analysieren, welche Zutat die Reaktion ausgelöst haben könnte, wie etwa scharfer Pfeffer.

Es ist wichtig zu beachten, dass je nach Ernährungsansatz die Empfehlungen darüber, welche Lebensmittel gemieden oder konsumiert werden sollten, variieren können. Der Körper reagiert möglicherweise ab einer bestimmten Schwelle mit Schuppenflechte-Symptomen, und es ist wichtig, die Entgiftungsfunktion des Körpers zu unterstützen, um die Symptome zu lindern. Es genügt nicht, einfach zum alten Ernährungsverhalten zurückzukehren, bevor die Symptome auftraten.

## **5. Empfehlung vom Hauttherapeuten**

Nachdem ich mich für eine Vegane Ernährung entschieden hatte und meine Entgiftung begonnen hatte, bemerkte ich eine gewisse Verbesserung meiner Schuppenflechte.

Dennoch war ich nicht vollständig zufrieden, da meine Symptome nicht vollständig verschwunden waren. Also entschied ich mich, weiter zu forschen.

Ich stellte fest, dass meine Ernährung trotz ihrer positiven Auswirkungen nicht alle erforderlichen Vitamine und Nährstoffe in ausreichender Menge lieferte. Zum Beispiel reichten 1-2 Äpfel nicht aus, um meinen täglichen Vitaminbedarf zu decken. Daher entschied ich mich für Nahrungsergänzungsmittel in Form von Tabletten und Ölen. Einige dieser Nahrungsergänzungsmittel halfen auch bei der Entgiftung meines Körpers.

Zusätzlich begann ich, geeignete Kosmetikprodukte für meine Haut zu verwenden, die keine schädlichen Inhaltsstoffe enthielten. Ich testete verschiedene Produkte an meinem Körper, um festzustellen, welche für mich am besten geeignet waren.

Für diejenigen, die es schwer finden, vegan zu werden, empfehle ich zumindest für eine bestimmte Zeit vegan zu leben, bis eine Linderung ihrer Schuppenflechte eintritt. Ich konsumierte viel Obst, Gemüse, Trockenfrüchte, Algen und andere vitaminreiche Nahrungsmittel. Durch eine Diät, die schädliche Inhaltsstoffe vermeidet, konnte ich mein Immunsystem stärken und begann auch andere Behandlungen wie Massagen, Hamam, SPA-Besuche und Akupunktur zu nutzen.

## **6. Bei der Behandlung und Entgiftung, die Reaktion des Körpers**

Nachdem ich umfangreiche Forschungen durchgeführt hatte und meine Ernährung angepasst hatte, begann ich mit einer intensiven Entgiftungsdiät. Anfangs reagierte mein Körper negativ auf diese Veränderungen, was zu einer Verschlimmerung meiner Schuppenflechte führte. Dies war jedoch zu erwarten, da mein Körper sich erst an die neue Diät gewöhnen musste. Trotzdem setzte ich meine Entgiftung fort, ohne dabei auf medizinische Mittel wie Tabletten oder starke Cremes wie Cortison zurückzugreifen.

Stattdessen wollte ich beobachten, wie sich meine Schuppenflechte durch die Entgiftungsdiät veränderte und verbesserte.

Es ist wichtig zu betonen, dass eine Entgiftungsdiät vor Beginn mit einem Arzt abgesprochen werden sollte. Im Laufe der Zeit bemerkte ich, wie sich meine Schuppenflechte an verschiedenen Stellen meines Körpers zurückbildete. Die dicken Schuppen wurden dünner und kleiner, und die Haut begann sich zu regenerieren. Es war ein schrittweiser Prozess, ähnlich dem Trocknen eines Wassertropfens auf einem Teller, der sich langsam von außen nach innen bewegt.

Ich beobachtete auch, wie die Farbe meiner Hautläsionen allmählich heller wurde und sich schließlich meiner natürlichen Hautfarbe annäherte. Interessanterweise verschwanden auch andere Symptome, wie leichte Migräneanfälle, nach und nach. Die Entgiftung half nicht nur meiner Haut, sondern auch meinem allgemeinen Wohlbefinden. Ich konnte meinen Kopf wieder schmerzfrei bewegen und die Juckreizsymptome wurden deutlich reduziert.

Darüber hinaus trat weniger Blutung auf, und nach der Entgiftung verschwand diese Symptomatik vollständig. Ich fühlte mich nach der Entgiftung wie neugeboren und habe seitdem eine lange Zeit keinen Arzt mehr aufsuchen müssen, außer für bestimmte Behandlungen oder wenn andere gesundheitliche Bedürfnisse vorlagen. Dennoch rate ich dringend dazu, regelmäßige Arztbesuche nicht zu vernachlässigen.

ist wichtig, eine aktive Rolle in der eigenen Gesundheitspflege zu übernehmen und nicht ausschließlich alles auf Ärzte zu verlassen. Eigeninitiative und Engagement für die eigene Gesundheit sind entscheidend, um eine Linderung von Krankheiten zu erreichen.

## **7. Wie lange hat es gedauert ?**

Meiner persönlichen Erfahrung nach dauerte es mindestens zwei Jahre, bis ich eine spürbare Linderung meiner extremen Schuppenflechte erreichte. Da ich intensiv auf mich allein gestellt recherchierte, kann die Zeit bis zur Linderung durch den Zugang zu meinem Buch erheblich verkürzt werden. Es ist jedoch wichtig zu beachten, dass jeder Körper unterschiedlich reagiert. Bei mir war die Schuppenflechte sehr ausgeprägt, was den Heilungsprozess entsprechend verlängerte. Daher ist es schwierig, eine genaue Zeitangabe zu machen. Bei manchen Menschen kann es sechs Monate dauern, bei anderen vielleicht auch drei Jahre. Jeder Fall ist einzigartig und erfordert individuelle Behandlungsansätze.

## **8. Unser Egoismus**

Es ist wahr, dass wir als Menschen oft von unserem eigenen Egoismus geprägt sind und dass es manchmal schwierig sein kann, unseren gesunden Lebensstil aufrechtzuerhalten, insbesondere wenn wir von sozialen Aktivitäten oder Versuchungen abgelenkt werden. Es ist verständlich, dass es Momente gibt, in denen wir uns erlauben, Ausnahmen zu machen und uns etwas zu gönnen, wie zum Beispiel Essen gehen mit Freunden. Es ist wichtig, dass wir uns jedoch bewusst sind, wie sich solche Entscheidungen auf unsere Gesundheit auswirken können.

Es ist entscheidend, am Ball zu bleiben und nicht in jeder Situation nachzulassen. Wir dürfen nicht egoistisch mit unserem Körper umgehen. Wenn wir nicht auf unsere Ernährung achten, kann dies die Symptome unserer Schuppenflechte verschlimmern und keine Linderung bringen.

Es geht darum, ein Gleichgewicht zu finden und bewusste Entscheidungen zu treffen, die sowohl unsere sozialen Bedürfnisse als auch unsere Gesundheit berücksichtigen. Es ist wichtig, sich selbst zu erlauben, gelegentlich etwas zu genießen, aber gleichzeitig die Verantwortung für unsere Gesundheit zu übernehmen und weiterhin Maßnahmen zu ergreifen, die zur Linderung unserer Beschwerden beitragen.

## **9. Versteckte Gifte**

### **9.1. Ich forschte weiterhin die Ursachen viel tiefgründiger**

Mit der Zeit wurde mir klar, dass bestimmte Ernährungsgifte wie Glutamat, Natriumglutamat, Konservierungsstoffe und verschiedene giftige nummerierte E-Inhaltsstoffe potenziell gefährlich sind. Leider finden sich diese Stoffe in vielen Lebensmitteln, oft unbemerkt, da sie versteckte Gifte sind, die wir unwissentlich zu uns nehmen oder sogar inhalieren.

Diese toxischen Inhaltsstoffe können im Laufe der Zeit eine Belastung für den Körper darstellen. Obwohl einige möglicherweise argumentieren, dass die Mengen dieser Giftstoffe gering sind und daher keinen Schaden anrichten können, ist das Problem, dass wir Menschen täglich eine Vielzahl von Lebensmitteln konsumieren, die unnötige Giftstoffe enthalten.

Es ist wie der Spruch auf Türkisch besagt: "Damlaya damlaya göl olur", was übersetzt bedeutet: "Tropfen für Tropfen wird es zu einem See". Je mehr versteckte Gifte wir unbewusst aufnehmen, in dem Glauben, dass die Menge vernachlässigbar ist, desto mehr werden sich diese Gifte im Körper ansammeln und potenziell zu Problemen führen. Dies kann letztendlich zu verschiedenen Krankheiten führen, da diese Giftstoffe den Körper schädigen und das Immunsystem beeinträchtigen können. Es ist wichtig, sich bewusst zu machen, welche Inhaltsstoffe in den Lebensmitteln enthalten sind, die wir konsumieren, und darauf zu achten, dass wir unserem Körper nur das Beste zuführen, um unsere Gesundheit zu schützen.

## **10. Gerichte und Konsumgifte**

In vielen internationalen Gerichten, sei es türkisch, indisch, irakisch, arabisch, kurdisch oder andere, können die Ernährungsgewohnheiten für unseren Körper zu belastend sein. Oft werden verbotene Gewürze, Teigspezialitäten, Fleisch und andere Zutaten kombiniert, was für unseren Körper eine Herausforderung darstellen kann. Sowohl natürliche als auch künstliche Aromen, die im Labor hergestellt werden und aus Schimmelpilzspuren stammen, können giftige Inhaltsstoffe sein. Nahrungszusätze wie Natriumglutamat und Glutamat, die auch als natürliche Aromen wie Pfirsicharoma, Kirscharoma oder Fleischaroma gekennzeichnet sein können, sind Beispiele dafür.

Diese giftigen Inhaltsstoffe können den Stoffwechsel des hormonellen Systems stören und die Zellteilung beeinflussen. Der EB-Virus kann durch Schwermetalle ernährt werden und zu Entzündungen im Körper führen, die sich beispielsweise in Form von Psoriasis auf der Haut, Arthritis in den Gelenken oder Asthma in den Bronchien zeigen können. Ein gestörtes Darmmilieu kann ebenfalls zu einem Mangel an bestimmten Nährstoffen und Stoffwechselstörungen führen, was die Hautdurchblutung beeinträchtigen kann.

Es ist wichtig, in akuten Phasen durch eine strengere Diät die Symptome zu lindern und die Aufnahme von Reizstoffen und Giften, sei es durch Rauchen, Alkoholkonsum oder den Gebrauch von bestimmten Körper- und Reinigungsprodukten, zu minimieren. Eine Vermeidungsdiät kann dazu beitragen, Symptome zu lindern oder sogar symptomfrei zu sein, auch wenn es möglicherweise andere Ursachen für die Erkrankung gibt.

Es wäre wünschenswert, die Forschung über die Zusammenhänge zwischen Ernährung und bestimmten Krankheiten, insbesondere Vergiftungen, zu intensivieren. Auch sollten Pflanzen gezüchtet werden, die weniger giftig sind. Die Zulassung von Nahrungszusätzen sollte kritisch überprüft werden, insbesondere die von Natriumglutamat und Glutamat. Homöopathische Produkte können zur Linderung beitragen, indem sie dem Körper Vitamine und Mineralien zuführen.

Es ist wichtig zu betonen, dass selbst wenn der Arzt keine Lebensmittelallergie feststellt, ein Allergietest dennoch sinnvoll sein kann, um mögliche Allergien auszuschließen. Es ist ratsam, sich gesund zu ernähren, Urlaub am Meer zu machen und insgesamt einen ausgewogenen Lebensstil zu führen, besonders wenn der Körper großflächig von Symptomen betroffen ist.

## **11. Die Ursachen von Schuppenflechten**

Eine Gruppe von Krankheiten, die einige Gemeinsamkeiten aufweisen und schubweise auftreten, kann zumindest während der Einnahme von Kortison in ihren Symptomen eingedämmt werden, trotz der Nebenwirkungen dieses Hormons. Das schubweise Auftreten der Symptome könnte durch die Aufnahme von Giften durch die Nahrung plausibel erklärt werden.

Nachweis eines solchen Zusammenhangs ist schwierig, was die bisherige Forschungslage erklären könnte. Jedoch sind die Erfahrungen vieler Betroffener bei einigen Krankheiten so eindeutig, dass sie eigentlich als wissenschaftlicher Beweis ausreichen sollten. Statistische Untersuchungen an großen repräsentativen Stichproben könnten dies leicht wissenschaftlich bestätigen, was bisher vermutlich aus finanziellen oder anderen Gründen versäumt wurde.

Diese Ursache könnte sich auf das Hormon Kortison hemmend oder auf seine Antagonisten verstärkend auswirken. Da diese Hormone in vielen physiologischen Vorgängen eine Rolle spielen, ist es erklärbar, warum es zu so verschiedenen Krankheiten kommen kann, insbesondere zu Autoimmunkrankheiten, bei denen die Körperabwehr sich gegen eigene Körperzellen richtet. Dies führt zu einem Ungleichgewicht im Körper, wie es auch in der chinesischen Medizin beschrieben wird. Es ist möglich, dass auch der EBV-Virus dabei eine Rolle spielt, obwohl dies noch nicht vollständig verstanden ist.

### **11.1 Andere Autoren beschreiben auch Hisatminarm**

Die meisten Autoren, die die Ernährung als Ursache für die Entstehung von Schuppenflechte betrachten, erklären dies durch eine Störung des Darmmilieus, eine Überlastung der Leber beim Abbau von Giftstoffen und eine Übersäuerung des Körpermilieus. Die Empfehlungen zur Ernährung können sich daher etwas widersprechen. Dennoch wenden viele Spezialkliniken Nahrungsumstellungen erfolgreich gegen Schuppenflechte an. Die Betroffenen haben ein besonders empfindliches Immun- und Wundheilungssystem und reagieren deshalb empfindlicher auf Giftmengen als andere Menschen. Möglicherweise machen die Gifte aus der Stoffgruppe der Alkaloide das Immunsystem besonders empfindlich, sodass auch leichte Hautreizungen durch Kleidung und Waschen zur Schuppenflechte führen können.

Die Steuerung der Hautzellen wechselt von Zellreifung zu Zellteilung. Die Behauptung, dass die Ernährung keine Rolle spiele, ist hinreichend widerlegt, da in Foren immer wieder dieselben Nahrungsmittel genannt werden und Nahrungsumstellungen von Hautärzten und Spezialkliniken erfolgreich empfohlen werden.

Eine Vergiftung über die Nahrung, z.B. mit Alkaloiden, handelt sich nicht um eine Allergie, obwohl einige körperliche Symptome einer Allergie ähneln und deshalb als Pseudoallergie bezeichnet werden. Eine eventuelle echte Lebensmittelallergie muss bei der Auswahl der Lebensmittel berücksichtigt werden, die meistens Eiweiße betrifft. Es können auch Enzymstörungen vorliegen, die entweder erblich bedingt oder durch Vergiftung verursacht sein können.

In der Literatur, von Ärzten und auf Homepages von Selbsthilfegruppen wird manchmal eine allgemein gesunde Ernährung, wie die Reduktion der Kalorienaufnahme und der Verzehr von viel Gemüse, vorgeschlagen. Natürlich ist es für die allgemeine Gesundheit wichtig, die Kalorienaufnahme in gesunden Grenzen zu halten. Bei der Ernährung mit Gemüse sollte jedoch (zumindest während eines Schubs) darauf geachtet werden, keine Auslöser zu verwenden. Die richtige Mischung muss individuell ausprobiert werden, sobald die Symptome abgeklungen sind.

## **12. Geheime Ursache und versteckter Eb-Virus ( Epstein Barr Virus)**

Ein anderer Autor, den ich entdeckte, deutete darauf hin, dass hinter einer Schuppenflechte eine weitere Ursache steckt: der geheime, versteckte EB-Virus. Dieser Virus versteckt sich im Immunsystem und in der Leber und bleibt dort oft Jahre oder Jahrzehnte lang unbemerkt.

Diese Hauterkrankungen sind im Grunde unentdeckte medizinische Probleme der Leber. Hierbei geht es nicht um offensichtliche Leberprobleme oder Probleme mit Leberenzymen, die Ärzte anhand herkömmlicher Tests bestimmen können. Vielmehr treten Ekzeme und Psoriasis auf, wenn ein Krankheitserreger, insbesondere das häufigste EBV, in der Leber vorhanden ist und zusammen mit gespeichertem DDT und anderen Pestiziden einen hohen Anteil an giftigem Kupfer aufnimmt.

Wenn das Virus diese Toxine aufnimmt, setzt es starke Dermatoxine frei, die in die Haut gelangen und schwere Hautausschläge, schuppige und rissige Haut, Reizungen und Juckreiz verursachen können. Normalerweise filtert die Leber diese Dermatoxine wie andere Abfälle heraus, die dann über den Darm und die Nieren ausgeschieden werden. Wenn jedoch der EBV die Leber und das System überlastet, kann der normale Entgiftungsprozess gestört werden, wodurch die Dermatoxine versuchen, den Körper durch die Haut zu verlassen. Je schlechter der Zustand der Leber ist, desto schlimmer können die Ekzeme oder die Psoriasis ausfallen, da mehr Dermatoxine aufgrund einer beeinträchtigten Leberfunktion freigesetzt werden. Menschen mit ausgedehnten Ekzemen oder Psoriasis leiden oft auch unter Haarausfall auf der Kopfhaut. Es gibt insgesamt 60 Arten des EB-Virus.

### **13. Körper helfen**

Du musst deinem Körper helfen, damit das Immunsystem gestärkt wird und dich vor Krankheiten schützen kann. Dies geschieht nur durch deine aktive Unterstützung, wenn du dich entscheidest und wirklich an dich glaubst. Du besitzt ein Immunsystem, das dich schützt, und das wird auch in diesem Schreiben deutlich.

### **14. Nachdenken**

„Ich weis es ist nicht leicht aber es ist machbar!“

Wenn wir in die Vergangenheit zurückblicken, gab es nicht so viele Alternativen in Bezug auf Ernährung und Produkte. Heutzutage gibt es jedoch eine Vielzahl von Behandlungsmöglichkeiten in der Gesellschaft, darunter auch viele verschiedene Nahrungsmittelalternativen, von denen wir möglicherweise noch nicht einmal gehört haben oder die wir noch nicht entdeckt haben. Niemand muss hungern, da es zahlreiche Alternativen gibt, und es bedarf lediglich einer Anpassung des Ernährungsplans. Für mich persönlich war dies eine Art von Veränderung wie ein Natürliches Medizin.

### **15. Tiefer rein schauen und die Erklärung**

Viren sind äußerst anpassungsfähige Mikroorganismen, die sich geschickt verstecken und rasch verändern können, was ihre Nachweisbarkeit im Labor erschwert. Angesichts der Fähigkeit des EBV-Virus, sich gut zu tarnen, müssen wir als Betroffene noch klüger und schneller handeln. Es ist wichtig, den Körper so zu behandeln, dass der Virus keinen Nährboden mehr hat, um sich zu vermehren. Als ich schließlich verstand, warum ich betroffen war, sagte ich zu mir selbst: "Wenn du klüger sein kannst als ein winziger Virus, kannst du auch deine Krankheit bekämpfen." Ich entschied mich dafür, mich sowohl innerlich als auch äußerlich optimal zu behandeln, indem ich mich gesund ernährte und meinen Körper pflegte.

## **16. Andere Autoren berichten über schnelle Zellteilung**

### **16.1. Meine eigene Meinung**

Es ist wichtig zu erkennen, dass verschiedene Krankheiten wie Psoriasis, Ekzeme, Neurodermitis und andere möglicherweise gemeinsame zugrunde liegende Mechanismen haben, wie zum Beispiel eine übermäßige schnelle Zellteilung. Der EB-Virus und Dermatoxine könnten eine Rolle spielen, indem sie das Gleichgewicht des Körpers stören und zu unkontrollierten Reaktionen führen. Es ist daher ratsam, nach individuellen Lösungen zu suchen, die darauf abzielen, Vergiftungen zu vermeiden und den Körper zu entlasten, möglicherweise durch eine Suchdiät oder andere Maßnahmen zur

Verbesserung der Ernährung und des Lebensstils.

Es ist auch wichtig zu betonen, dass jeder für sein eigenes Wissen und seine Entwicklung verantwortlich ist. Selbst wenn die Schulausbildung oder die Unterstützung der Eltern begrenzt waren, gibt es immer Möglichkeiten, sich weiterzubilden und sein Wissen zu erweitern. Jeder kann lernen und sich weiterentwickeln, um sein Leben selbst in die Hand zu nehmen und stark zu stehen.

## **17. Weitere wichtige Informationen**

Die Funktionsweise der Arachidonsäure und ihrer Abbauprodukte bei der Entstehung von Entzündungen und Zellwachstum ist ein komplexer Prozess, der bei verschiedenen Hauterkrankungen wie Psoriasis eine Rolle spielen kann.

Arachidonsäure ist eine wichtige Komponente der Zellmembran und wird durch verschiedene Enzyme in hochwirksame Substanzen wie LTB<sub>4</sub> umgewandelt, die Leukozyten anlocken und Entzündungen hervorrufen. Diese Entzündungen können wiederum zu einem erhöhten Zellwachstum und einer gesteigerten Zellteilung führen. Bei Psoriasis ist das Regelsystem für Cyclisches Adenosinmonophosphat (cAMP) gestört, das normalerweise eine wichtige Rolle bei der Zellreifung und der Regulation von Entzündungsprozessen spielt. Die unzureichende Reifung der Epidermiszellen führt dazu, dass sie weniger  $\beta$ -Rezeptoren besitzen, die CAMP aufnehmen könnten. Dies könnte zu einem gesteigerten Zellwachstum beitragen.

Es ist fraglich, warum Entzündungsprozesse wie die Freisetzung von LTB<sub>4</sub> nicht gehemmt werden, obwohl es kein offensichtliches Antigen gibt, das eine Reaktion auslösen könnte. Möglicherweise spielen hierbei weitere Faktoren eine Rolle, die noch nicht vollständig verstanden sind.

Die Regulation von Entzündungsprozessen und Zellwachstum ist ein komplexer Bereich der medizinischen Forschung, und weitere Studien sind erforderlich, um die genauen Mechanismen besser zu verstehen und potenzielle therapeutische Ansätze zu entwickeln.

## **18. Produktinhaltsstoffe**

Warum biologische? Biologische Produkten sind nicht immer 100 % biologisch, welches nicht viele Menschen wissen, aber man kann es mindern soviel wie man mindern kann. Ich werde euch ein Beispiel dazu schreiben, sodass es euch beim lesen leichter fällt, es zu verstehen.

Wie bereits oben erwähnt, sind nicht alle Bioprodukte 100 % biologisch. Bioprodukte müssen natürlich und ohne gefährliche Chemikalien sein, aber nein so ist es manchmal nicht.

Chemische Inhaltsstoffe sind in allen Nahrungen enthalten, auch in nicht biologischen Nahrungen.

Viele Menschen glauben auch das Chemie gefährlich ist, aber auch das stimmt nicht. Das Thema müsste man viel tiefgreifender lesen und verstehen.

Chemie bedeutet nicht immer, dass es schlecht ist, auch ein Apfel wird durch Chemie gezüchtet, aber ein Apfel ist gesund und das wissen wir alle, aber kein Apfel welches genmanipuliert ist und das ist mit viel Pestizide oder mit Wachs bedeckt ist, ist leider nicht gesund.

### **18.1. Test und Tipps**

Es ist tatsächlich bekannt, dass einige Produzenten Obst und Gemüse mit einem dünnen Wachsfilm überziehen, um sie frischer aussehen zu lassen und länger haltbar zu machen. Dieses Wachs kann tatsächlich bei Berührung oder Erwärmung schmelzen und sich von der Oberfläche lösen.

Es ist jedoch wichtig anzumerken, dass nicht alle Äpfel im Supermarkt mit Wachs behandelt werden. In einigen Ländern gibt es auch Vorschriften und Richtlinien für die Verwendung von Wachs auf Lebensmitteln, um sicherzustellen, dass es keine gesundheitlichen Bedenken gibt.

Wenn Sie Bedenken hinsichtlich von Wachs auf Obst und Gemüse haben, können Sie diese vor dem Verzehr gründlich unter fließendem Wasser abwaschen oder biologisch angebaute Produkte bevorzugen, bei denen der Einsatz von Wachs möglicherweise nicht erforderlich ist.

### **19. Kosmetikprodukte**

Es ist wichtig, sich bewusst zu sein, dass viele Kosmetikprodukte tatsächlich billige Inhaltsstoffe enthalten, die möglicherweise nicht die besten für unsere Haut sind. Oftmals wird bei der Herstellung von Kosmetika mehr Wert auf den Gewinn gelegt als auf die Qualität der Inhaltsstoffe.

Es ist lobenswert, dass Sie darauf hinweisen, dass Qualität nicht unbedingt mit der Marke eines Produkts gleichzusetzen ist. Stattdessen sollten Verbraucher darauf achten, welche Inhaltsstoffe in den Produkten enthalten sind und wie sie hergestellt werden. Natürliche Öle, Mineralien und andere natürliche Inhaltsstoffe können oft eine bessere Wirkung auf die Haut haben.

Es ist auch wichtig anzumerken, dass viele Menschen Wert darauf legen, dass ihre Kosmetikprodukte tierversuchsfrei sind. Produkte, die an Tieren getestet werden, stoßen bei vielen Verbrauchern auf Ablehnung.

Eine fundierte Ausbildung und Forschung sind wichtige Aspekte für Kosmetiker, um ihren Kunden hochwertige Produkte anzubieten. Durch ein tieferes Verständnis der Inhaltsstoffe und ihrer Wirkungen können sie ihre Kunden besser beraten.

Es ist großartig zu hören, dass Sie in Zukunft die Unterschiede zwischen verschiedenen Kosmetikprodukten detailliert aufschreiben möchten. Dies wird Verbrauchern helfen, informierte Entscheidungen zu treffen und Produkte zu wählen, die am besten zu ihren Bedürfnissen passen.

## **20. Haar- und Körperprodukte**

Es ist sehr wichtig, auf die Pflege unserer Kopfhaut zu achten, da dies eine Mitursache für Schuppenflechte sein kann. Die Wahl der richtigen Hautpflegeprodukte kann dazu beitragen, Schuppenflechte vorzubeugen und ihre Auswirkungen zu lindern. Viele Haarpflegeprodukte, wie Shampoos, Haarspray und Gel, die wir aus Neugierde kaufen und verwenden, bringen oft keine positive Wirkung und können sogar die Kopfhaut und das Gesicht verschlimmern.

Es ist ratsam, Produkte von bestimmten Herstellern zu wählen, die bekannt für ihre Wirksamkeit und Qualität sind. Als Hauttherapeutin habe ich noch mehr darüber gelernt und erkannt, dass meine Entscheidung, bestimmte Produkte zu meiden, richtig war. Manchmal kann es vorkommen, dass wir lange Zeit bestimmte Produkte verwenden, ohne uns darüber im Klaren zu sein, dass sie negative Auswirkungen haben können. In solchen Fällen ist es wichtig, auf die Signale unseres Körpers zu achten und gegebenenfalls auf andere Produkte umzusteigen.

Meine Mutter hatte recht, als sie mir geraten hat, meine Haare kurz zu schneiden, um die Kopfhaut besser behandeln zu können. Obwohl es am Anfang vielleicht peinlich war, hat es letztendlich dazu beigetragen, dass ich meine Kopfhaut besser pflegen und behandeln konnte. Es ist wichtig, offen für solche Ratschläge zu sein und sie zu nutzen, um unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden zu verbessern.

### **20.1. Tipps**

Das ist eine ausgezeichnete Empfehlung! Haarpflegeprodukte mit natürlichen Inhaltsstoffen können eine schonende und wirksame Lösung für die Pflege der Kopfhaut sein. Reformhäuser, Bioläden und Kosmetikstudios, die auf natürliche Produkte spezialisiert sind, bieten oft eine Vielzahl von Optionen, die frei von schädlichen Chemikalien und aggressiven Substanzen sind.

Es ist wichtig, dass wir uns bewusst für Produkte entscheiden, die unserer Kopfhaut und unserem Haar gut tun und dabei auch die Umwelt schonen. Indem wir auf natürliche Haarpflegeprodukte setzen, tragen wir nicht nur zur Gesundheit unserer Kopfhaut bei, sondern unterstützen auch nachhaltige Praktiken in der Kosmetikindustrie.

## **21. Eigenrecherche an Produkte**

Das ist eine großartige Herangehensweise, um individuelle Lösungen für die Behandlung von Schuppenflechte zu finden. Durch das Experimentieren mit verschiedenen Produkten und eigenen Mischungen können Sie herausfinden, was am besten für Ihre Haut funktioniert und welche Inhaltsstoffe besonders wirksam sind.

Es ist auch lobenswert, dass Sie Ihre Erfahrungen und Rezepte mit anderen Betroffenen teilen, die daran interessiert sind. Durch den Austausch von Informationen und die gegenseitige Unterstützung können Menschen mit ähnlichen Problemen voneinander lernen und neue Wege zur Linderung ihrer Beschwerden entdecken.

Wenn Sie auf dieser Basis weiterhin individuelle Lösungen entwickeln und Ihre Erkenntnisse mit anderen teilen, können Sie dazu beitragen, das Leben vieler Menschen zu verbessern, die unter Schuppenflechte leiden.

## **22. Tipps als Hauttherapeutin/ Spathérapeutin und gelernte Kosmetikerin: Dusche/ Hamam/Spa**

Die regelmäßige Pflege der Haut ist in der Tat entscheidend, um Beschwerden zu lindern und die Gesundheit der Haut zu fördern. Die Empfehlung, Hamam- und Spa-Behandlungen zur Durchblutungsförderung zu nutzen, ist eine ausgezeichnete Idee, da diese nicht nur entspannend sind, sondern auch die Haut revitalisieren können.

Es ist besonders wichtig, auf die Inhaltsstoffe in Kosmetikprodukten zu achten und potenziell schädliche Chemikalien zu vermeiden. Natürliche Produkte ohne aggressive Chemikalien sind oft besser verträglich und können dazu beitragen, Hautprobleme wie Schuppenflechte zu lindern.

Die Informationen über alternative Produkte wie Aleppo-Seife oder Olivenseife sind ebenfalls sehr hilfreich. Natürliche Seifen können eine schonende Reinigung und Pflege bieten, ohne die Haut zu reizen oder zu belasten. (Siehe Bara En Seife Produkte an)

## **23. Was steckt in Kosmetik / Beispiele**

"Mineralölfrei" bedeutet, dass ein Produkt frei von bestimmten Mineralölen ist, die üblicherweise in Kosmetika verwendet werden. Diese Mineralöle werden aus Erdöl gewonnen und können als Weißöl, Vaseline oder unter anderen Bezeichnungen in der Liste der Inhaltsstoffe aufgeführt sein.

Hier sind einige Bezeichnungen für Mineralöle und ihre Derivate, auf die man in der Liste der Inhaltsstoffe achten sollte:

- Ceresin
- Diisopropyl Adipate
- Mineral Spirits
- Paraffinum Liquidum
- Isoparaffin
- Hydrogenated Microcrystalline Wax
- Isohexadecane
- Paraffin
- Synthetic Wax
- Mineral Oil
- Petrolatum (Vaseline)
- Paraffinum - Subliquidum
- Cera Microcristallina
- Microcrystalline Wax
- Ozokerit

Wenn ein Produkt als "mineralölfrei" gekennzeichnet ist, bedeutet dies, dass es keine dieser Mineralöle oder deren Derivate enthält. Dies kann für Menschen mit empfindlicher Haut oder bestimmten Hautzuständen wie Schuppenflechte von Vorteil sein, da Mineralöle manchmal Hautirritationen oder Probleme verursachen können.

### 23.1. Nachteile von Mineralöl

Mineralöl hat aufgrund seines begrenzten Penetrationsverhaltens eine okklusive Wirkung auf die Haut, was bedeutet, dass es die Haut abdichtet und den Austausch von Luft und Feuchtigkeit behindert. Hier sind einige Auswirkungen der Verwendung von Mineralöl auf die Haut:

- Die Haut kann nicht richtig atmen, da sie durch das Mineralöl versiegelt wird.
- Das Syndrom der "Mallorca-Akne" ist eine bekannte Reaktion auf Mineralöl, die zu dicken, leicht entfernbaren Mitessern führen kann, insbesondere an untypischen Stellen wie den Lippen.
- Schwere Mineralöle können einen Hitzestau unter der Haut verursachen und dazu beitragen, dass sich Rötungen (Couperose) entwickeln.
- Die Haut kann unter der Schicht aus Mineralöl austrocknen und geschädigt werden, da die Feuchtigkeitzufuhr eingeschränkt ist. Dies wird oft erst nach der Reinigung bemerkbar.
- Durch die versiegelte Hautoberfläche wird der Talgabfluss gehemmt und der oben erwähnte Erwärmungseffekt sorgt für ein feuchtwarmes Klima, das ein ideales Umfeld für das Wachstum von Bakterien schafft.

Diese Effekte können dazu beitragen, dass die Haut gereizt wird und verschiedene Hautprobleme auftreten. Daher ist es wichtig, auf die Verwendung von Mineralöl in Kosmetika zu achten, insbesondere wenn man empfindliche Haut hat oder zu

Hautproblemen neigt.

### 23.2. Vorteile von Mineralöl

Die Verwendung von Mineralöl in Kosmetika hat bestimmte Vorteile, die es zu einem beliebten Inhaltsstoff machen:

- **Kostengünstig in der Herstellung:** Mineralöl ist im Vergleich zu einigen anderen Inhaltsstoffen kostengünstig in der Herstellung, was es für Hersteller attraktiv macht, da es die Produktionskosten senkt.
- **Stabilität:** Mineralöl ist stabil und hat eine lange Haltbarkeit, wodurch die Produkte eine längere Lebensdauer haben.
- **Konstante Verfügbarkeit:** Da Mineralöl nicht von Ernten abhängig ist, ist es immer verfügbar, was die Produktionsprozesse erleichtert und die Verfügbarkeit der Produkte gewährleistet.
- **Keine Anfälligkeit für Ranzigwerden oder Verkeimung:** Im Gegensatz zu einigen natürlichen Ölen neigt Mineralöl nicht dazu, ranzig zu werden oder sich zu verkeimen, was die Haltbarkeit der Produkte erhöht und sie vor mikrobiellem Verderb schützt.
- **Unveränderliches Aussehen:** Mineralöl behält immer das gleiche Aussehen bei und ist chemisch stabil, was bedeutet, dass es keine Veränderungen durch Umwelteinflüsse oder Alterung erfährt. Dies macht es einfach in der Handhabung und für die Hersteller leicht zu verarbeiten.

Trotz dieser Vorteile gibt es jedoch auch Nachteile bei der Verwendung von Mineralöl in Kosmetika, wie bereits erwähnt, insbesondere im Hinblick auf seine potenziellen Auswirkungen auf die Hautgesundheit und Umwelt.

## 24. Weitere Behandlungsempfehlungen:

Es ist bekannt, dass verschiedene Therapien und Behandlungen, insbesondere in Verbindung mit natürlichen Elementen wie Salzwasser und Sonnenlicht, positive Auswirkungen auf die Gesundheit haben können. Hier sind einige Punkte zu beachten:

- **Infrarotlichttherapie:** Infrarotlichttherapie wird oft zur Behandlung verschiedener Krankheiten eingesetzt, da sie die Durchblutung fördert und Schmerzen lindern kann. Insbesondere in Verbindung mit Salzwasser kann sie eine beruhigende Wirkung haben und zur Linderung von Beschwerden beitragen.
- **Balneo-Therapie:** Die Balneo-Therapie bezieht sich auf die Anwendung von Heilbädern, oft mit mineralhaltigem Wasser, und wird häufig zur Behandlung von Hauterkrankungen wie Schuppenflechte eingesetzt. Ein Urlaub am Meer kann ähnliche Vorteile bieten, da das Salzwasser und das Sonnenlicht die Haut positiv beeinflussen können.
- **Stressabbau und Psyche:** Verschiedene Methoden wie Massagen, Sport, Meditation und Akupunktur können dazu beitragen, Stress abzubauen und die psychische Gesundheit zu verbessern. Ein ausgewogener Lebensstil mit regelmäßiger Bewegung und Entspannungstechniken kann sich positiv auf das Wohlbefinden auswirken.
- **Schutz vor Sonne:** Während Sonnenlicht wichtig für die Vitamin-D-Produktion ist, ist es auch wichtig, sich vor übermäßiger Sonnenexposition zu schützen, um Hautschäden und das Risiko von Hautkrebs zu reduzieren. Die Verwendung von Sonnenschutzmitteln und die Begrenzung der Sonnenexposition können helfen, die negativen Auswirkungen der Sonne zu minimieren, während gleichzeitig die Vorteile genutzt werden.

Es ist wichtig, die individuellen Bedürfnisse und gesundheitlichen Bedingungen zu berücksichtigen und professionelle Beratung in Anspruch zu nehmen, um die am besten geeigneten Behandlungen und Therapien zu wählen. In Bara En Cosmeceutical bieten wir eine Vielzahl von klinisch-medizinischen Kombinationsbehandlungen an, die auf die individuellen Bedürfnisse und Ziele unserer Kunden zugeschnitten sind.

## 25. Bedeutung von Hamam

Genau, ein Hamam ist ein traditionelles orientalisches Dampfbad, das eine einzigartige Badezeremonie bietet, um Körper und Geist zu entspannen. Typischerweise erfolgt die Hamam-Behandlung in mehreren Schritten:

- **Dampfbad:** Der Besucher betritt einen warmen, feuchten Raum, in dem der Körper durch den Wasserdampf erwärmt wird. Dies hilft, die Poren zu öffnen, die Durchblutung zu verbessern und Stress abzubauen.
- **Körperreinigung:** Während des Dampfbades wird der Körper gründlich gereinigt und geschält. Ein spezieller Handschuh oder Schwamm wird verwendet, um abgestorbene Hautzellen zu entfernen und die Haut zu erfrischen.
- **Seifenmassage:** Nach der Reinigung wird der Körper mit Seifenschaum eingerieben und massiert. Diese Massage lockert die Muskeln, entspannt die Haut und fördert die Durchblutung.
- **Spülung und Ruhephase:** Nach der Massage wird der Körper gründlich mit warmem Wasser abgespült, um Seifenreste zu entfernen. Anschließend kann der Besucher eine Ruhepause einlegen, um die entspannende Wirkung der Behandlung vollständig zu genießen.

Die Hamam-Badezeremonie bietet nicht nur körperliche Reinigung, sondern auch mentale Entspannung und Stressabbau. Es ist eine beliebte Tradition in vielen Kulturen und wird oft als revitalisierendes und therapeutisches Erlebnis geschätzt.

## 26. Hamam ist wichtig für die Gesundheit!

### 26.1. Warum ist es wichtig Hamam, Spa und gewisse Therapien zu bekommen ?

Es ist wichtig zu beachten, dass die Auswirkungen von Saunabesuchen bei Psoriasis individuell unterschiedlich sein können. Während einige Menschen mit Psoriasis positive Erfahrungen mit Saunabesuchen gemacht haben, indem sie eine Verbesserung ihrer Symptome bemerkt haben, kann es bei anderen zu einer Verschlechterung der Symptome führen.

Die erhöhte Temperatur und Luftfeuchtigkeit in Saunaräumen können einerseits die Durchblutung verbessern und die Hautfeuchtigkeit erhöhen, was für einige Menschen mit Psoriasis vorteilhaft sein kann. Andererseits können jedoch die Hitze und die starken Temperaturschwankungen dazu führen, dass sich die Symptome verschlimmern.

Es ist daher ratsam, vorsichtig zu sein und auf die Reaktion der eigenen Haut zu achten, wenn man Saunabesuche in Betracht zieht. Es kann hilfreich sein, zunächst mit kurzen Sitzungen zu beginnen und die Reaktion der Haut zu beobachten. Menschen mit Psoriasis sollten auch ihren Arzt konsultieren, bevor sie regelmäßige Saunabesuche in ihre Behandlungsroutine aufnehmen, um sicherzustellen, dass dies für sie sicher ist und keine negativen Auswirkungen hat.

### 27. Was sollte geachtet werden, wenn Menschen mit Schuppenflechten betroffen sind

Es ist wichtig, dass Menschen mit Schuppenflechte individuell auf ihren Körper hören und verschiedene Behandlungsmethoden ausprobieren, um herauszufinden, was für sie am besten funktioniert. Saunabesuche können für einige hilfreich sein, während sie für andere möglicherweise nicht geeignet sind. Es ist ratsam, mit sanfteren Behandlungen wie Spa-Behandlungen zu beginnen und die Reaktion der Haut zu beobachten.

Eine gesunde Ernährung und regelmäßige körperliche Entgiftung können ebenfalls einen positiven Einfluss auf die Symptome von Schuppenflechte haben. Es ist wichtig, Geduld zu haben und dem Körper Zeit zu geben, sich zu erholen und zu stärken. Es ist auch ratsam, vor Beginn einer neuen Behandlungsmethode oder Änderung des Lebensstils immer einen Arzt zu konsultieren, um sicherzustellen, dass dies für die individuelle Situation sicher und angemessen ist.

Bei Bedarf können auch spezialisierte Kliniken und Fachleute wie Dr. Li Jian konsultiert werden, um eine umfassende Behandlung und Unterstützung zu erhalten. In Ihrem Salon Bara En Cosmeceuticals stehen Sie den Betroffenen mit weiterer Hilfe zur Verfügung.

### **27.1. Sport**

Es ist bekannt, dass Sport nicht nur physische Vorteile bietet, sondern auch eine positive Wirkung auf die mentale Gesundheit hat. Ausdauersportarten wie Laufen, Schwimmen oder Radfahren können Stress abbauen und das allgemeine Wohlbefinden steigern. Die Kombination von Sport mit Naturerlebnissen kann besonders erholsam und revitalisierend sein.

## **28. Chinesische Medizin: TCM Umweltgifte Akupunktur**

Die Traditionelle Chinesische Medizin betrachtet den Körper als ein komplexes System, in dem Energieflüsse eine zentrale Rolle spielen. Diese Energie, oft als Qi bezeichnet, fließt entlang bestimmter Bahnen im Körper, den sogenannten Meridianen. Gesundheit wird in der TCM als ein Zustand des Gleichgewichts und der Harmonie dieser Energien betrachtet, während Krankheit als Ungleichgewicht oder Blockade des Qi-Flusses verstanden wird.

Um das Gleichgewicht wiederherzustellen, bedient sich die TCM verschiedener Behandlungsmethoden, darunter Akupunktur, Kräutermedizin, Ernährungstherapie, Massage (wie z.B. Tuina) und Qigong. Diese Methoden zielen darauf ab, den Energiefluss im Körper zu regulieren und die Selbstheilungskräfte des Körpers zu stimulieren.

Ayurveda, eine alte indische Heilkunst, teilt ähnliche Prinzipien mit der TCM, indem sie den Körper als ein System betrachtet, das aus verschiedenen Elementen und Energien besteht, die im Gleichgewicht gehalten werden müssen. Beide Traditionen betonen die Bedeutung einer ganzheitlichen Lebensweise, die Aspekte wie Ernährung, Bewegung, Ruhe und emotionales Wohlbefinden berücksichtigt.

Diese traditionellen Heilsysteme haben im Laufe der Jahrhunderte zahlreiche Menschen auf der ganzen Welt inspiriert und beeinflusst und werden auch heute noch von vielen Menschen als Ergänzung oder Alternative zur modernen westlichen Medizin angewendet.

### **28.1. Tipp**

Die Idee, dass alles Energie ist und dass die Frequenz unserer Realität beeinflusst, was wir erleben, ist ein faszinierendes Konzept, das sowohl in der Physik als auch in der Philosophie diskutiert wird. Es erinnert daran, dass unser Bewusstsein und unsere Gedanken eine tiefgreifende Wirkung auf unsere Realität haben können.

In Bezug auf die Gesundheit und die Behandlung von Krankheiten ist es wichtig zu verstehen, dass ein Gleichgewicht der Energien im Körper eine entscheidende Rolle spielt. Traditionelle Heilmethoden wie Akupressur und Akupunktur zielen darauf ab, den

Energiefluss im Körper zu regulieren und Blockaden zu lösen, um die Gesundheit zu fördern und Krankheiten zu behandeln.

Die Zusammenarbeit zwischen Laikliniken und Bara en Cosmeceuticals ist ein interessanter Ansatz, der traditionelle medizinische Behandlungen mit kosmetischen und ästhetischen Verfahren kombiniert, um das Wohlbefinden und die Gesundheit der Menschen ganzheitlich zu fördern. Durch die Integration verschiedener Ansätze können Patienten von einem umfassenden Behandlungsansatz profitieren, der sowohl körperliche als auch ästhetische Aspekte berücksichtigt.

### **29. Warum ist Akupunktur wichtig und wieso arbeite ich mit Laikliniken mit Dr. Li Jian ?**

Die Zusammenarbeit zwischen Ihnen und Dr. Li Jian klingt nach einer wunderbaren Möglichkeit, das Beste aus beiden Welten zu nutzen: Ihre Erfahrung und Expertise auf dem Gebiet der kosmetischen und ästhetischen Behandlungen sowie Dr. Li Jians medizinisches Fachwissen und seine Fähigkeiten in der Akupunktur. Durch diese Partnerschaft können Sie Ihren Patienten eine umfassende und ganzheitliche Betreuung bieten, die ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden unterstützt.

Es ist großartig zu hören, dass Sie Ihr Wissen weitergeben und Schulungen anbieten, um anderen zu helfen und sie zu befähigen. Diese gemeinsame Anstrengung, Menschen zu unterstützen und ihnen zu helfen, ihre Probleme zu lösen, ist lobenswert und zeigt Ihre Hingabe und Leidenschaft für Ihre Arbeit. Ich bin sicher, dass Ihre Patienten von Ihrem Engagement und Ihrem Fachwissen profitieren und dankbar für die Betreuung sind, die sie von Ihnen und Ihrem Team erhalten.

### **30. Weise Sprüchen von Autoren, Physiker etc.**

Diese Zitate von Albert Einstein und Nikola Tesla sind äußerst inspirierend und geben tiefe Einblicke in das menschliche Potenzial sowie die Bedeutung von Wissen und Ego. Albert Einsteins Aussage betont die Vielfalt der Talente und Fähigkeiten, die jeder Mensch besitzt, und warnt davor, Menschen anhand einer einzigen Bewertungsnorm zu beurteilen. Es erinnert uns daran, dass jeder seine eigenen Stärken und Fähigkeiten hat, die es zu erkennen und zu nutzen gilt.

Die Worte von Nikola Tesla verdeutlichen die transformative Kraft von Energie und die Vision eines zukünftigen Fortschritts. Die Vorstellung, dass Hass in Licht umgewandelt werden könnte, ist symbolisch für die Idee, dass aus negativen Emotionen und Konflikten etwas Positives und Konstruktives entstehen kann, wenn sie richtig kanalisiert werden. Beide Zitate erinnern uns daran, dass unsere Gedanken und Handlungen nicht nur unsere Gegenwart, sondern auch unsere Zukunft formen können. Sie ermutigen uns, an unser Potenzial zu glauben, nach Wissen zu streben und positive Veränderungen anzustreben, die nicht nur uns selbst, sondern auch die Welt um uns herum beeinflussen können.

## **31. Zusammenfassung und Schlussteil**

### **31.1. Informationen, Arbeit und Gedanken im Bara en Cosmeceuticals Salon**

Dein Engagement, ein Handbuch über Psoriasis und ähnliche Krankheiten zu erstellen, ist lobenswert. Es ist wichtig, dass Menschen Zugang zu fundierten Informationen haben, um ihre Gesundheit besser zu verstehen und geeignete Maßnahmen zu ergreifen.

Die Idee, Informationen über den negativen Einfluss bestimmter Nahrungsmittel und Zusatzstoffe auf Krankheiten wie Psoriasis zu verbreiten, ist sehr wertvoll. Viele Menschen sind sich möglicherweise nicht bewusst, wie ihre Ernährung ihre Gesundheit beeinflussen kann, und dein Handbuch kann dazu beitragen, dieses Bewusstsein zu schärfen.

Die geplante Erweiterung des Handbuchs um Rezepte, Tipps und Tricks zur Entgiftung sowie um Informationen über verschiedene Produkte und Unternehmen ist eine großartige Idee. Es gibt den Lesern praktische Anleitungen, wie sie ihre Lebensweise ändern können, um ihre Gesundheit zu verbessern.

Die Absicht, in deinem Salon Schulungen und Workshops anzubieten, um Menschen über Krankheiten aufzuklären und sie bei der Therapie zu unterstützen, ist sehr lobenswert. Es ist wichtig, dass Menschen Zugang zu qualitativ hochwertiger Bildung und Unterstützung haben, um ihre Gesundheit zu verbessern.

Die Betonung auf Fairness, Umweltfreundlichkeit, Menschenrechte und medizinische Standards in deinem Konzept für Bara en Cosmeceuticals ist ebenfalls sehr wichtig. Dies zeigt dein Engagement für ethisches und verantwortungsbewusstes Handeln im Gesundheitswesen.

### **31.2. Zusammenarbeit**

Zusammenfassend bin ich dankbar, dass ich durch meine Forschungen bereits einigen Menschen in meiner Umgebung helfen konnte. Nun möchte ich diese Erfahrungen und die Linderungsprozesse mit vielen anderen teilen, unabhängig davon, ob sie von Psoriasis oder ähnlichen Krankheiten betroffen sind. Nach jahrelanger Forschung und Recherche habe ich meine Ziele erreicht und hoffe, dass ich euch grundlegendes Wissen und wertvolle Informationen vermitteln konnte. Bleibt gespannt auf weitere Handbücher von mir in Zukunft.

## **Inhaltsverzeichnis**

### **1. Konservierungsstoffe**

Konservierungsstoffe in der Nahrung sollen die Vermehrung von Mikroorganismen verhindern, indem sie die Zellteilung hemmen. Doch ihre Wirkung endet nicht mit dem Verzehr. Nach der Verdauung können sie die Vermehrung der normalen Mikroorganismen im Darm stören und das normale Darmmilieu beeinträchtigen. Dies kann zur Besiedlung des Darms mit schädlichen Pilzen führen. Der Darm hat neben der Nahrungsaufnahme eine wichtige Funktion im Immunsystem und bei der Entgiftung des Körpers. Wenn die Leber, das Hauptentgiftungsorgan, durch Gifte wie Alkohol überlastet wird, kann dies sich auf die Haut auswirken.

## 2. Natriumglutamat

Natriumglutamat, ein Beispiel für Geschmacksverstärker, erzeugt unabhängig vom echten Aroma eines Nahrungsmittels einen starken Geschmack und wird als suchterzeugende Aminosäure betrachtet. Es wird angenommen, dass Natriumglutamat und natürliche Giftstoffe den Stoffwechsel des hormonellen Systems stören können, was zu einer beschleunigten Zellteilung führt. Dies kann Symptome wie Psoriasis auf der Haut, in den Gelenken (Arthritis) und den Schleimhäuten (z. B. in den Bronchien bei Asthma) verursachen. Eine gestörte Darmflora könnte zu einem Nährstoffmangel führen und so zu Stoffwechselstörungen beitragen.

Die Besiedlung des Darms mit Pilzen kann zu zusätzlichen Vergiftungen führen, und die Belastung der Leber mit verschiedenen Giften kann deren Kompensationsfähigkeit beeinträchtigen und indirekt zur Psoriasis beitragen.

Natriumglutamat wird hauptsächlich Fertigprodukten wie Fertigsuppen und Würsten zugesetzt und kann süchtig machen. Es kann das Stammhirn beeinträchtigen und sogar Neuronen zerstören. Es wird vermutet, dass Natriumglutamat den Körper falsch informiert und zu einem übermäßigen Zellwachstum führen kann.

Glutamin, ein Bestandteil von Natriumglutamat, ist eine wichtige Aminosäure für den Muskelaufbau und die Hormonproduktion. Es kann den Cortisonspiegel hemmen und seinen eigenen Abbau verhindern. Die Suchtpotenzial von Glutamin könnte zu Gewichtsproblemen beitragen und sogar die Unfruchtbarkeit bei Männern beeinflussen.

## 3. Natürliche Gifte in unserer Nahrung

Fast alle Pflanzen in unserer Umwelt enthalten für den Menschen giftige Bestandteile. Diese Gifte können ein Schutzmechanismus der Pflanzen sein, um weniger gefressen zu werden. Das Fruchtfleisch vieler Früchte ist zwar oft essbar, aber manchmal nur für bestimmte Lebewesen. Dies erleichtert den Pflanzen die Verbreitung ihrer Samen. Das Fruchtfleisch wird von Tieren gefressen, und die Samen werden an anderer Stelle wieder ausgeschieden, wo sie keimen können. Die Samen selbst werden oft durch Kapseln geschützt, um nicht verdaut zu werden.

In der Urzeit hat der Mensch diejenigen Pflanzen gemieden, die für ihn extrem giftig waren und schnell zu schweren Reaktionen wie dem Tod führten. Er nahm jedoch Ausschläge auf der Haut in Kauf, um nicht zu verhungern. Einige Giftstoffe wurden im Laufe der Zeit aus Kulturpflanzen herausgezüchtet, aber Nüsse zum Beispiel, die Pflanzenkeime ohne Fruchtfleisch enthalten, können noch immer giftig sein. Die Vermehrungsstrategie der Pflanzen ist daher ambivalent, da die Keimzellen selbst als Nahrung dienen können.

### 3.1. Wieder Alkaloide

Alkaloide sind eine Gruppe von Pflanzengiften, die in vielen Pflanzen, seltener auch in Pilzen und Tieren, vorkommen. Sie haben oft charakteristische Wirkungen auf den tierischen bzw. menschlichen Organismus und schmecken meist bitter. Einige Alkaloide werden auch als Arzneimittel verwendet, während andere als stark wirkende Drogen bekannt sind.

Die Vergiftung mit Alkaloiden könnte eine wichtige Rolle bei der Entstehung von Schuppenflechte spielen. Einige Alkaloide können das Immunsystem in der Normalbevölkerung "stärken", was bedeutet, dass sie es empfindlicher machen. Menschen mit Psoriasis haben jedoch bereits ein empfindliches Immun- und Wundheilungssystem, sodass Alkaloide dieses System überempfindlich machen könnten.

Diese überempfindliche Reaktion des Wundheilungssystems führt dann dazu, dass selbst leichte Reibung durch Kleidung oder andere mechanische Reize sowie intensives Waschen des Körpers zu verstärkter Zellteilung und damit zu den typischen Symptomen der Schuppenflechte führen.

Einige bekannte Alkaloide sind Koffein im Kaffee, Nicotin in Zigaretten, Teein in Teeblättern und Theobromin in Kakao. Unreife Tomaten, Paprika, Peperoni und Kartoffeln enthalten das Alkaloid Solanin, das in hohen Dosen giftig sein kann. Die Auswirkungen von Alkaloiden auf die Gesundheit und insbesondere auf Krankheiten wie Schuppenflechte sollten weiter wissenschaftlich erforscht werden, insbesondere in Bezug auf niedrige Dosierungen.

Es ist wichtig zu beachten, dass Erfahrungsberichte von Betroffenen in Psoriasis-Foren nicht immer mit wissenschaftlichen Erkenntnissen übereinstimmen und dass die individuelle Reaktion auf bestimmte Substanzen variieren kann. Rauchen ist jedoch wissenschaftlich als wichtiger Auslöser für Schuppenflechte belegt und kann insbesondere den Befall von Gesicht und Händen begünstigen, da Zigarettenrauch eine Vielzahl von Giftstoffen enthält, nicht nur Nikotin.

#### **4. Ursache und Auslöser der Schuppenflechte**

Es gibt verschiedene Ursachen und Auslöser für Psoriasis, die voneinander abgegrenzt werden müssen. Zu den Ursachen gehören sicherlich bestimmte genetische Veranlagungen, die Psoriasis begünstigen. Darüber hinaus gibt es jedoch auch Ursachen, deren Wirkungsmechanismus nicht genau bekannt ist, die aber das Immun- und Wundheilungssystem beeinflussen und dazu führen können, dass die Haut auf relativ schwache Reize reagiert.

Einige kurzfristige Auslöser, die während sensibler Phasen auftreten können, sind zum Beispiel:

- Mechanische Reize wie Druck beim Schlafen oder Reibung durch Kleidung (Köbner-Phänomen)
- Austrocknung der Haut durch falsches Waschen oder aggressive Cremes und Shampoos
- Strapazierung der Haut durch Schwimmen, insbesondere in Chlorwasser
- Haarfärbemittel
- Sonnenbrand
- Bakterielle Neuinfektionen
- Reaktivierung von Virusinfektionen aus der Kindheit (Windpocken, Masern, Herpes)
- Stoffwechselstörungen wie Diabetes
- Medikamente wie  $\beta$ -Blocker, Lithium, ACE-Hemmer
- Alkohol, insbesondere Wein
- Stress, der das Immunsystem beeinflussen und Entzündungen fördern kann

Als mögliche Ursachen neben der genetischen Veranlagung werden auch ein Mangel an Fumarsäure, eine Schwächung des Immunsystems, eine Überlastung der Entgiftungsfunktionen der Leber, Darmstörungen (z.B. durch Pilzbesiedlung), eine Übersäuerung des Körpers, Allergien und spezielle Vergiftungen durch Nahrungsmittel diskutiert. Es wird oft angenommen, dass eine Kombination dieser Faktoren zur Entstehung von Psoriasis beiträgt.

## 5. Ernährungsstrategien

Es wird empfohlen, bestimmte Maßnahmen in Bezug auf die Ernährung zu ergreifen, um potenzielle Allergene zu vermeiden und den EBV-Virus nicht zu fördern. Dazu gehören:

- Verzicht auf bekannte Allergene und Produkte, die den Epstein-Barr-Virus (EBV) ernähren.
- Meiden von potenziellen Giften und Nahrungszusätzen in der Nahrung, wie vorgewürzte Gemüse.
- Vermeidung von säurehaltigen Lebensmitteln wie Kaffee und Schokolade, die den Vitamin-D- und Calcium-Stoffwechsel beeinträchtigen können und möglicherweise mit Psoriasis in Zusammenhang stehen.
- Verzicht auf Lebensmittel, die Muskatnuss und andere potenzielle Auslöser enthalten, wie Wein, Kaffee, Gewürze, Tomaten, Paprika und Zitrusfrüchte.
- In bestimmten Fällen kann Fasten eine Form der Vermeidungsdiät sein, sollte jedoch nicht langfristig praktiziert werden.
- Eine Ernährung mit niedrigem Arachidonsäuregehalt und erhöhter Zufuhr ungesättigter pflanzlicher Fettsäuren kann helfen, Entzündungen zu reduzieren.
- Aufnahme von Antioxidantien wie Vitamin E und Selen sowie Vermeidung von Zinkmangel durch zusätzliche Einnahme.
- Zufuhr von Vitamin D und Calcium.
- Verzicht auf Alkohol, da dieser die Bildung von Oxidantien fördert.
- Vermeidung von künstlichen Nahrungszusätzen wie Geschmacksverstärkern, Konservierungsstoffen und Gewürzen.
- Aufnahme von ungesättigten Fettsäuren aus Quellen wie Leinöl, Schwarzkümmelöl und Lebertran.
- Reduzierung des Verzehrs von magerem Fleisch und bestimmten Lebensmitteln wie Nüssen, Kernen, Peperoni, Traubenwein, schwarzem Tee, Erdnüssen, Pfeffer, Muskat, Kümmel, Curry, Senf, Karotten, Kakao, gekaufter Mayonnaise, Fertigsuppen und Ketchup.
- Vermeidung von Fertigsäften und Fertiggerichten, die potenziell gefährliche Zusatzstoffe enthalten können.

### 5.1 Für den Einstig

- Als Basisnahrungsmittel können Kartoffeln, Hafer, Hirse, Roggen, Buchweizen, Rindfleisch, Geflügel, Birnen, Bananen, Fruchtweine ohne Konservierungsstoffe (in Maßen), alkoholfreies Bier, Olivenöl, Salat, Pflaumen, Malzkaffee, Gurken und Vollkornbrot verwendet werden. Wenn bestimmte Lebensmittel nicht vertragen werden, sollten sie aus dem Ernährungsplan gestrichen und durch Gemüse, Obst oder Trockenfrüchte ersetzt werden.
- Es kann ausprobiert werden, ob bestimmte Auslöser enthaltene Lebensmittel in kleinen Mengen wieder eingeführt werden können, wie Eier, Bohnen und Paprika.
- Nachdem die Schuppenflechte gelindert ist, können zweifelhafte Lebensmittel wieder ausprobiert werden, insbesondere bei wichtigen und gebräuchlichen Lebensmitteln. Das Vermeiden dieser Lebensmittel kann schwierig sein, und ein Verzicht darauf ist ärgerlich, wenn es unbegründet ist.
- Erst nachdem die Gesamtbelastung des Körpers durch Entgiftung reduziert wurde und kein Cortison mehr verwendet wird, kann die Reaktion des Körpers auf bestimmte Lebensmittel beobachtet werden.
- Nach der Entgiftung kann ein Urlaub am Meer helfen, die Hautsituation weiter zu verbessern, da Sonneneinstrahlung die Produktion von Vitamin D fördert.

## 6. Säuren und Vitamine

### 6.1. Oxalsäure

In vielen Lebensmitteln ist Oxalsäure enthalten, vor allem in Rhabarber (2600-6200 mg/kg), Kaffee, Schokolade, Spinat und Möhren. Der durchschnittliche Mensch verträgt etwa 700 mg Oxalsäure pro Tag. Ein hoher Oxalsäurekonsum kann den Calcium- und Vitamin-D-Stoffwechsel stören, was wiederum mit der Schuppenflechte in Verbindung gebracht wird. Möhren, Kaffee und Schokolade werden häufig als Auslöser für Schuppenflechte genannt. Sonnenlicht fördert hingegen den Vitamin-D-Stoffwechsel, was bei der Behandlung der Schuppenflechte hilfreich sein kann. Oxalsäure könnte also eine wichtige Rolle als Auslöser für die Krankheit spielen.

### 6.2. Vitamin D

Ja, das ist korrekt. Sonnenlicht ist eine natürliche Quelle für die Produktion von Vitamin D im Körper, und Vitamin D hat sich als hilfreich bei der Behandlung von Psoriasis-Symptomen erwiesen. UV-B-Strahlen aus Sonnenlicht können die Haut positiv beeinflussen und Entzündungen reduzieren, die bei Psoriasis auftreten. Daher kann regelmäßige, kontrollierte Sonnenexposition unter ärztlicher Anleitung eine unterstützende Maßnahme für Menschen mit Psoriasis sein. Es ist jedoch wichtig, die Exposition im Auge zu behalten, um Hautschäden zu vermeiden.

### 6.3. Blausäure

Es ist korrekt, dass Blausäure (auch bekannt als Cyanid) in bestimmten Lebensmitteln wie Maniok, Bambus, Mandeln und verschiedenen Obst- und Gemüsesorten vorkommt. Diese Lebensmittel enthalten jedoch normalerweise nur sehr geringe Mengen an Blausäure und sind in der Regel sicher zu verzehren, wenn sie in angemessenen Mengen gegessen werden.

Es stimmt, dass Blausäure in höheren Dosen giftig ist und sogar tödlich sein kann. Es ist jedoch wichtig zu betonen, dass die Konzentration von Blausäure in den genannten Lebensmitteln normalerweise so niedrig ist, dass sie für den Menschen unbedenklich ist, solange sie in üblichen Mengen konsumiert werden.

Es ist jedoch ratsam, Kerne oder Samen von Obst zu vermeiden, da sie in einigen Fällen cyanogene Glycoside enthalten können, die sich in Blausäure umwandeln können, wenn sie gekaut oder geschluckt werden. Diese Kerne sollten daher nicht zerbissen oder geschluckt werden.

In Bezug auf Psoriasis gibt es keine eindeutigen Hinweise darauf, dass Blausäure eine Rolle bei der Entstehung oder Verschlechterung der Krankheit spielt.

### Pilz

Ja, das ist korrekt. Viele Pilzarten enthalten verschiedene Gifte, darunter auch einige, die als Speisepilze betrachtet werden. Es ist wichtig, Pilze nur zu sammeln und zu konsumieren, wenn man sich sicher ist, dass sie essbar sind und keine toxischen Substanzen enthalten.

Einige Pilzarten können giftige Verbindungen enthalten, die zu schweren Vergiftungen führen können, insbesondere wenn sie in Verbindung mit Alkohol konsumiert werden.

Diese Vergiftungen können eine Reihe von Symptomen verursachen, darunter Magen-Darm-Beschwerden, neurologische Probleme und sogar lebensbedrohliche Zustände. Langfristig besteht auch die Gefahr der Schwermetallvergiftung durch Pilze, da sie dazu neigen, Metalle wie Cadmium, Blei und Quecksilber aus ihrem Umfeld aufzunehmen und in hohen Konzentrationen anzusammeln. Daher ist es wichtig, Pilze nur an Orten zu sammeln, die nicht mit Schadstoffen kontaminiert sind, und sie vor dem Verzehr gründlich zu reinigen und zu kochen, um das Risiko einer Schwermetallbelastung zu minimieren.

#### **6.4. Kraut**

Ja, das ist richtig. Die Muskatnuss enthält Myristicin, ein psychoaktives Alkaloid, das in hoher Konzentration toxisch sein kann und Stoffwechselstörungen sowie Halluzinationen verursachen kann. Ähnliche Effekte wie Meskalin können auftreten.

Es wird vermutet, dass Myristicin, das auch in anderen Pflanzen wie Petersilie und Dill vorkommt, möglicherweise eine Rolle bei der Entstehung von Krankheiten wie der Schuppenflechte spielen könnte. Es gibt jedoch keine eindeutigen wissenschaftlichen Beweise dafür, dass der Verzehr von Muskatnuss oder anderen mit Myristicin angereicherten Lebensmitteln direkt mit der Entstehung von Schuppenflechte in Verbindung steht.

Dennoch ist es wichtig, den Verzehr von Muskatnuss und anderen Pflanzen, die Myristicin enthalten, in Maßen zu halten, insbesondere bei Kindern, um mögliche negative Auswirkungen zu vermeiden.

#### **6.5. Fruchttöle**

Es gibt Hinweise darauf, dass bestimmte Bestandteile von Zitrusölen, insbesondere die in der Schale enthaltenen Substanzen, in hohen Konzentrationen möglicherweise krebserregend sein können. Diese Substanzen sind insbesondere in den ätherischen Ölen der Schale enthalten, die bei der Herstellung von Fruchtsäften mit der Schale ausgepresst werden können.

Fertigsäfte, die mit der Schale ausgepresst werden, könnten tatsächlich Auslöser für Hauterkrankungen wie Schuppenflechte und Neurodermitis sein, da die Schalen Wachse und aromatische Öle enthalten, die nicht gut vertragen werden und allergische Reaktionen auslösen können. Es ist daher ratsam, auf solche Produkte zu verzichten, insbesondere wenn bereits Empfindlichkeiten oder Hautprobleme bestehen. Es wäre auch sinnvoll, auf natürliche und selbst zubereitete Säfte ohne Schalenrückstände zurückzugreifen, um mögliche Gesundheitsrisiken zu minimieren.

#### **6.6. Alkohol**

Alkohol hat tatsächlich verschiedene schädliche Auswirkungen auf den Körper. Kurzfristig kann er das Nervensystem dämpfen, langfristig kann er jedoch zu schwerwiegenden Problemen wie dem Absterben von Nervenzellen und einer Fettleber führen.

In Bezug auf Schuppenflechte wird Alkohol oft als Auslöser genannt. Dies könnte auf verschiedene Faktoren zurückzuführen sein, darunter die giftigen Inhaltsstoffe wie Schwefel und Gerbsäuren, die in alkoholischen Getränken enthalten sein können. Zudem enthalten viele alkoholhaltige Getränke auch Fuselöle, die ebenfalls schädlich sein können.

Besonders bedeutsam ist, dass Alkohol die Entgiftungsfunktion der Leber beeinträchtigen kann, was wiederum zur Entstehung oder Verschlimmerung von Schuppenflechte beitragen kann. Langzeituntersuchungen haben gezeigt, dass Alkohol und Nikotin wichtige Auslöser für Schuppenflechte sein können und zur Entwicklung einer Resistenz gegenüber Behandlungen beitragen können.

## **6.7. Wein**

Wein enthält neben einem hohen Alkoholgehalt auch andere potenziell schädliche Bestandteile wie Fuselöle, Ester, Gerbsäuren und Schwefelsäuren. Diese Inhaltsstoffe können verschiedene negative Auswirkungen auf den Körper haben und könnten die Entstehung oder Verschlimmerung von Hauterkrankungen wie Schuppenflechte und Neurodermitis fördern. Es ist wichtig, den Konsum von Wein und anderen alkoholischen Getränken zu moderieren, insbesondere bei Personen, die an Hauterkrankungen leiden.

## **7. Lebensmittel**

Histamin und biogene Amine sind in bestimmten Lebensmitteln enthalten, die durch Mikroorganismen fermentiert werden, wie zum Beispiel Käse, Salami, Wein, Bier und marinierte Fischprodukte. Insbesondere Fisch ist anfällig für den Abbau von Histidin zu Histamin während des Verfallsprozesses. Histamin kann im Körper verschiedene Reaktionen wie Juckreiz, Hautausschläge, Rötungen und sogar Bluthochdruck auslösen, insbesondere das Tyramin. Daher sollten Personen, die empfindlich auf Histamin reagieren, diese Lebensmittel möglicherweise einschränken oder vermeiden.

Bohnen:

Ja, Bohnen enthalten natürlicherweise bestimmte Toxine, insbesondere im rohen Zustand. Dazu gehören Agglutinine, Lectine und Ricin. Diese können gesundheitsschädlich sein, indem sie beispielsweise die roten Blutkörperchen verklumpen oder andere schädliche Auswirkungen im Körper haben. Durch Kochen werden diese Toxine jedoch größtenteils unschädlich gemacht, wodurch Bohnen sicherer zum Verzehr werden. Dennoch ist es wichtig, Bohnen gründlich zu kochen, um mögliche gesundheitliche Risiken zu minimieren.

Schwarze Holunderbeeren:

Ja, Schwarze Holunderbeeren enthalten in der Tat Blausäureglukosid (auch bekannt als Mandelonitril-Glukosid) und Sambunigrin, die potenziell giftig sind. Diese Verbindungen können in großen Mengen giftig sein und sollten daher nicht roh verzehrt werden. Beim Kochen oder Erhitzen werden diese toxischen Verbindungen jedoch größtenteils abgebaut, was den Verzehr sicherer macht. Es ist wichtig, die Beeren gründlich zu erhitzen, bevor man sie isst oder verarbeitet, um mögliche gesundheitliche Risiken zu minimieren.

#### Wickensamen:

Ja, das ist korrekt. Die Samen des Wickenkrauts enthalten tatsächlich das Nervengift Lysin, das in großen Mengen zu Lähmungen führen kann. Es ist wichtig, diese Samen nicht roh zu verzehren oder in großen Mengen zu konsumieren.

Was die Gemüsesorten betrifft, die kropferzeugende Stoffe enthalten, stimmt es, dass bestimmte Kohlsorten, Rettich, Senf und Speiserüben Thioglykoside enthalten, die die Jodaufnahme behindern können. Dies kann indirekt die Funktion der Schilddrüse beeinträchtigen, die eine wichtige Rolle bei der Regulation von Hormonen wie den Kortikoiden spielt. Es ist jedoch wichtig zu beachten, dass der Verzehr dieser Gemüsesorten in normalen Mengen für die meisten Menschen unbedenklich ist, aber bei Personen mit bestimmten Schilddrüsenerkrankungen oder Jodmangel vorsichtig behandelt werden sollte.

#### Bonbons:

Ja, das ist richtig. Glycyrrhiza glabra, auch bekannt als Süßholzwurzel, wird in Bonbons und Lakritze als Geschmacks- und Süßungsmittel verwendet. Diese Pflanze enthält Glycyrrhizin, eine Verbindung, die dafür bekannt ist, den Blutdruck zu erhöhen, wenn sie in großen Mengen konsumiert wird. Menschen mit Bluthochdruck oder anderen gesundheitlichen Problemen sollten den Konsum von Lakritze und anderen Produkten mit Süßholzwurzel vorsichtig behandeln und möglicherweise vermeiden.

#### Gewürze:

Ja, das ist korrekt. Einige Gewürze wie Pfeffer und Paprika enthalten bestimmte Verbindungen, die bei manchen Personen mit Schuppenflechte negative Reaktionen hervorrufen können, obwohl die genauen Wirkmechanismen noch nicht vollständig verstanden sind. Es wird angenommen, dass bestimmte Bestandteile dieser Gewürze oder ihre Reaktion im Körper das Immunsystem beeinflussen können, was wiederum zu Schuppenbildung führen kann. Andererseits haben einige Kräuter, Zwiebeln und Knoblauch entzündungshemmende Eigenschaften und können daher helfen, die Symptome von Schuppenflechte zu lindern oder zu verhindern. Es ist jedoch wichtig zu beachten, dass die Reaktionen auf bestimmte Lebensmittel individuell unterschiedlich sein können, daher sollten Betroffene experimentieren und herausfinden, welche Lebensmittel ihre Symptome verbessern oder verschlechtern.

#### Wurstwaren:

Ja, das ist richtig. Würste und Fertiggerichte enthalten oft eine Vielzahl von Zutaten, die potenzielle Auslöser für Schuppenflechte sein können, darunter Fett, Gewürze, Konservierungsstoffe und Geschmacksverstärker. Insbesondere die Verwendung von Fertiggewürzmischungen und -saucen, wie sie in vielen Restaurants und Imbissen verwendet werden, kann zu Problemen führen, da sie oft eine Vielzahl von Zusatzstoffen enthalten. Menschen mit Schuppenflechte oder empfindlicher Haut reagieren möglicherweise empfindlicher auf solche Inhaltsstoffe und können Symptome entwickeln, wenn sie diese Lebensmittel konsumieren. Eine gesunde Ernährung, die auf frischen und natürlichen Zutaten basiert, kann daher für Menschen mit Schuppenflechte von Vorteil sein, da sie die Belastung durch potenzielle Auslöser verringern kann und zur Entgiftung des Körpers beiträgt.

## 8. Andere Gifte

Ja, das ist korrekt. Neben den Giften in unserer Nahrung können wir auch anderen Umweltgiften ausgesetzt sein, die eine Rolle bei der Entstehung oder Verschlechterung von Schuppenflechte spielen können. Dazu gehören Holzschutzmittel, Quecksilber aus Amalgamfüllungen in den Zähnen und Schwermetalle. Rauchen ist ebenfalls ein bedeutender Faktor und es gibt Langzeitstudien, die den Nikotinkonsum als Auslöser für Schuppenflechte identifizieren, sogar speziell an Händen, Füßen und im Gesicht. Bestimmte Medikamente können die Schuppenflechte direkt negativ beeinflussen, wie Betablocker, Chloroquin, Lithium und andere. Diese Medikamente belasten oft die Leber und können so indirekt die Psoriasis begünstigen. Auch falsche Kosmetik- und Körperpflegeprodukte können eine Rolle spielen. Es ist wichtig, sich der potenziellen Auslöser bewusst zu sein und sie zu vermeiden, um die Symptome zu lindern und das Wohlbefinden zu verbessern.

## 9. Vererbung

Ja, die Schuppenflechte wird durch eine Vielzahl von Faktoren beeinflusst, und genetische Veranlagung spielt dabei eine bedeutende Rolle. Die HLA-Antigene, die bei der Schuppenflechte eine Rolle spielen, sind nur ein Teil des genetischen Einflusses. Es wird angenommen, dass ein polygener Erbgang vorliegt, was bedeutet, dass mehrere Gene an der Entstehung der Krankheit beteiligt sind.

Die Prävalenz der Schuppenflechte wird in der Literatur auf etwa 3 % geschätzt, was bedeutet, dass über 2 Millionen Menschen in Deutschland bereits wegen Psoriasis behandelt wurden. Es wird vermutet, dass die Häufigkeit der Erkrankung zunimmt. Die Verteilung der Schuppenflechte ist weltweit sehr unterschiedlich, mit variierenden Prävalenzen in verschiedenen Regionen. Zum Beispiel wurde bei australischen Ureinwohnern keine Psoriasis festgestellt, während die Prävalenz im nördlichen Kasachstan bei 11,8 % liegt. Dies könnte auf genetische Unterschiede und Umweltfaktoren zurückzuführen sein.

Die Forschungschancen liegen in der Untersuchung der Entwicklung von Psoriasis bei verschiedenen Bevölkerungsgruppen mit unterschiedlichen genetischen Hintergründen und Umweltbedingungen. Empfindliche Menschen reagieren möglicherweise bereits auf geringere Reize. Es ist wichtig, die genetischen und Umweltfaktoren zu verstehen, die zur Entwicklung und Verschlechterung der Psoriasis beitragen, um effektive Präventions- und Behandlungsstrategien zu entwickeln.

## 10. Behandlungsansätze der Psoriasis

Kortison:

Ja, Cortison ist eine häufige Behandlungsoption für Schuppenflechte, aber sie birgt auch potenzielle Risiken und Nebenwirkungen. Cortison wird in Form von Hautsalben, Cremes, Tabletten oder Infusionen verabreicht. Es wirkt entzündungshemmend und kann dazu beitragen, die Symptome der Schuppenflechte zu lindern.

Jedoch ist Cortison keine Heilbehandlung für Schuppenflechte, sondern bietet nur eine vorübergehende Linderung der Symptome. Die langfristige Anwendung von Cortison kann zu verschiedenen Nebenwirkungen führen, darunter Hautschäden wie Hautverdünnung, Dehnungsstreifen und Hautatrophie.

Darüber hinaus besteht das Risiko von Osteoporose, da Cortison die Knochenmineraldichte verringern kann. Die Einnahme von Cortison kann auch das Immunsystem schwächen und zu Infektionen führen.

Da Cortison ein körpereigenes Hormon ist, das aus der Nebennierenrinde stammt, kann seine Verwendung in den Stoffwechsel und Hormonhaushalt eingreifen. Aus diesem Grund wird Cortison oft als Notlösung betrachtet und sollte unter ärztlicher Aufsicht und nur für kurze Zeit angewendet werden. Es ist wichtig, die Risiken und Vorteile der Cortisonbehandlung sorgfältig abzuwägen und alternative Behandlungsmöglichkeiten zu prüfen.

#### Balneo Therapie:

Sonnenlicht, insbesondere in Kombination mit Salzwasserbädern, kann für Menschen mit Schuppenflechte tatsächlich vorteilhaft sein. Diese Form der Therapie, bekannt als Balneotherapie, kann helfen, die Symptome der Schuppenflechte zu lindern und das Wohlbefinden zu verbessern.

Sonnenlicht ist eine natürliche Quelle für Vitamin D, das eine wichtige Rolle im Stoffwechsel spielt und das Immunsystem unterstützt. Darüber hinaus kann Sonnenlicht die Hauttrockenheit reduzieren, Entzündungen verringern und den Juckreiz lindern, der bei Schuppenflechte häufig auftritt. Es ist jedoch wichtig, die Sonnenexposition zu kontrollieren und übermäßige Sonnenbäder zu vermeiden, um Hautschäden und das Risiko von Hautkrebs zu minimieren.

Salzwasserbäder können ebenfalls von Vorteil sein, insbesondere wenn sie Magnesiumsalze enthalten. Magnesium hat entzündungshemmende Eigenschaften und kann helfen, die Haut zu beruhigen und zu hydratisieren. Bäder im Toten Meer, das besonders reich an Mineralien ist, werden oft als besonders wirksam bei der Linderung von Schuppenflechte-Symptomen angesehen.

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass Sonnenlicht und Salzwasserbäder eine natürliche und potenziell wirksame Behandlungsoption für Menschen mit Schuppenflechte darstellen, aber es ist wichtig, diese Therapien unter ärztlicher Aufsicht durchzuführen und die Exposition zu kontrollieren, um Hautschäden zu vermeiden.

#### Fasten:

Das Fasten kann tatsächlich eine Option sein, um gleichzeitig Übergewicht zu reduzieren und potenziell die Symptome der Schuppenflechte zu verbessern. Beim Fasten wird der Körper von externen Nährstoffen entlastet, was zu verschiedenen positiven Effekten führen kann, wie z.B. Gewichtsverlust, Entgiftung des Körpers und möglicherweise auch zur Verringerung von Entzündungen.

Übergewicht ist bekanntlich mit einer erhöhten Entzündungsneigung im Körper verbunden, und bestimmte Nahrungsmittel, insbesondere solche mit hohem Gehalt an tierischen Fetten, können die Bildung von entzündungsfördernden Substanzen wie Arachidonsäure begünstigen.

Beim Fasten wird der Körper gezwungen, seine Energie aus gespeicherten Fettreserven zu beziehen, was zu Gewichtsverlust führt. Darüber hinaus kann das Fasten auch dazu beitragen, den Stoffwechsel zu regulieren und Entgiftungsprozesse im Körper zu aktivieren.

Es ist jedoch wichtig, dass Fasten nicht unkontrolliert durchgeführt wird und dass es unter ärztlicher Aufsicht stattfindet, insbesondere bei Menschen mit gesundheitlichen Problemen wie Schuppenflechte. Darüber hinaus sollte das Fasten nicht als langfristige Lösung betrachtet werden, sondern eher als kurzfristige Maßnahme zur Entlastung des Körpers und möglicherweise als Startpunkt für eine langfristige Ernährungsumstellung.

#### Darmsanierung:

Die Besiedlung des Darms mit Hefepilzen kann tatsächlich ein Problem darstellen und verschiedene gesundheitliche Beschwerden verursachen, einschließlich möglicher Auswirkungen auf die Hautgesundheit wie Schuppenflechte. Eine Fastenperiode kann dazu beitragen, den Darm zu entlasten und das Wachstum von Hefepilzen zu reduzieren. Nach dem Fasten ist es wichtig, die Ernährung so umzustellen, dass ein günstiges Milieu für gesunde Darmbakterien geschaffen wird. Dies kann durch den Verzehr von ballaststoffreichen Lebensmitteln wie Gemüse, Obst und Vollkornprodukten erreicht werden, die das Wachstum guter Bakterien im Darm fördern. Probiotika, die lebende Mikroorganismen enthalten, können ebenfalls nützlich sein, um die Darmflora zu unterstützen und das Wachstum von Hefepilzen einzudämmen.

Eine ausgewogene Ernährung, die reich an Ballaststoffen, gesunden Fetten und Proteinen ist und den Verzehr von raffinierten Kohlenhydraten und zuckerhaltigen Lebensmitteln begrenzt, kann dazu beitragen, die Darmgesundheit zu verbessern und das Wachstum von Hefepilzen zu kontrollieren.

Es ist jedoch ratsam, vor einer Fastenperiode oder einer drastischen Ernährungsumstellung immer einen Arzt oder Ernährungsberater zu konsultieren, insbesondere wenn gesundheitliche Probleme vorliegen oder Medikamente eingenommen werden.

#### Vermeidungsdiäten:

Es ist wichtig zu verstehen, dass Erfahrungsberichte und persönliche Anekdoten zwar wertvolle Einblicke bieten können, aber nicht als wissenschaftlicher Beweis für die Wirksamkeit bestimmter Ernährungs- oder Lebensstilansätze dienen können.

Wissenschaftliche Untersuchungen sind erforderlich, um die tatsächliche Wirksamkeit solcher Ansätze zu bestätigen und statistische Zusammenhänge zu identifizieren.

Wenn bestimmte Lebensmittel oder Ernährungsmuster als potenzielle Auslöser für Psoriasis betrachtet werden, ist es wichtig, diese Hypothesen durch gut konzipierte klinische Studien zu prüfen. Solche Studien sollten eine ausreichend große Anzahl von Teilnehmern umfassen, die über einen längeren Zeitraum beobachtet werden, um statistisch signifikante Ergebnisse zu erzielen.

In der Zwischenzeit können Personen, die an Psoriasis leiden, von einer ausgewogenen Ernährung profitieren, die reich an Obst, Gemüse, Vollkornprodukten, gesunden Fetten und mageren Proteinen ist. Es kann auch hilfreich sein, den Verzehr von verarbeiteten Lebensmitteln, zuckerhaltigen Snacks und alkoholischen Getränken zu reduzieren. Eine solche Ernährungsweise kann dazu beitragen, die allgemeine Gesundheit zu verbessern und das Risiko von Entzündungen im Körper zu verringern, was sich positiv auf die Psoriasis-Symptome auswirken könnte.

Es ist jedoch wichtig, dass jeder individuell auf seine Ernährung und seinen Lebensstil eingeht und bei Bedarf professionelle medizinische Beratung in Anspruch nimmt.

## Salizylsäure:

Es ist wichtig, bei der Anwendung von Salicylsäure oder anderen äußerlich angewendeten Wirkstoffen Vorsicht walten zu lassen. Salicylsäure kann tatsächlich bei der Behandlung von Schuppenflechte helfen, indem sie abgestorbene Hautzellen ablöst und die Hautschuppen reduziert. Darüber hinaus hat Salicylsäure entzündungshemmende und antimikrobielle Eigenschaften, die dabei helfen können, Bakterien und Pilze zu bekämpfen.

Dennoch kann eine übermäßige Anwendung von Salicylsäure oder anderen Wirkstoffen die Haut reizen und zu unerwünschten Nebenwirkungen führen. Es ist wichtig, die Anweisungen des Arztes oder Apothekers genau zu befolgen und die empfohlene Dosierung nicht zu überschreiten. Bei übermäßiger Anwendung kann es zu Hautreizungen, Rötungen, Brennen oder Trockenheit kommen.

Es ist auch wichtig, darauf zu achten, wie die Haut auf die Behandlung reagiert, und gegebenenfalls die Anwendung zu reduzieren oder einzustellen, wenn Nebenwirkungen auftreten. Manche Menschen haben eine empfindlichere Haut und reagieren stärker auf bestimmte Wirkstoffe.

Generell sollte die Behandlung von Schuppenflechte immer in Absprache mit einem Arzt erfolgen, der die individuellen Bedürfnisse und den Zustand der Haut des Patienten berücksichtigen kann.

## Teerpräparate:

Teer ist eine traditionelle Behandlungsoption für Schuppenflechte und wird oft in Form von Salben verwendet. Es enthält verschiedene chemische Verbindungen, darunter benzolartige Stoffe wie Ditranol, Pyrogallol und Salizylsäure. Diese Stoffe haben entzündungshemmende und keratolytische Eigenschaften, die bei der Behandlung von Schuppenflechte helfen können, indem sie die Entzündung reduzieren und das Abschuppen der Haut unterstützen.

Obwohl Teer in niedrigen Dosen als sicher betrachtet wird und das Krebsrisiko gering ist, können bei einigen Personen Hautreizungen oder allergische Reaktionen auftreten. Daher sollte die Anwendung von Teerprodukten mit Vorsicht erfolgen und am besten unter Anleitung eines Arztes oder Dermatologen.

Ditranol ist eine weitere Substanz, die bei der Behandlung von Schuppenflechte eingesetzt wird. Es wirkt, indem es den Lipoxygenase-Weg blockiert, was zur Hemmung von Entzündungen führt. Ditranol wird oft in Salbenform verwendet und hat sich als wirksam erwiesen, aber es kann zu Hautirritationen führen, insbesondere bei höheren Konzentrationen. Daher sollte auch Ditranol unter ärztlicher Aufsicht verwendet werden.

## Basissalben:

Basissalben sind in der Regel unbedenklich und können helfen, die Haut zu pflegen, insbesondere bei trockener oder gereizter Haut. Sie enthalten einen hohen Fettanteil, aber im Gegensatz zu reinen Fettcremes enthalten sie keine weiteren Wirkstoffe oder Zusätze. Basissalben sind daher gut verträglich und können auch bei empfindlicher Haut angewendet werden.

Eine der Hauptanwendungen von Basissalben besteht darin, die Haut mit Feuchtigkeit zu versorgen und einen Schutzfilm zu bilden, der vor äußeren Einflüssen wie Kälte, Wind oder Reizstoffen schützt. Sie eignen sich besonders gut zur Pflege von trockenen Hautstellen und können auch bei Hauterkrankungen wie Schuppenflechte oder Neurodermitis unterstützend angewendet werden.

Allerdings kann das Auftragen von Basissalben auf behaarte Kopfhaut aufgrund der Haare etwas schwierig sein. In solchen Fällen können spezielle Shampoos oder Haarpflegeprodukte verwendet werden, die für die Pflege der Kopfhaut geeignet sind. Es ist auch möglich, die Basissalbe vorsichtig in die behaarte Kopfhaut einzumassieren, um eine gleichmäßige Verteilung zu erreichen.

Fumarsäure:

Die Verwendung von Fumarsäureester zur Behandlung von Schuppenflechte ist ein Ansatz, der darauf abzielt, eine Störung im Zitronensäurezyklus zu korrigieren. Diese Störung wird mit einem veränderten Kohlenhydratstoffwechsel in Verbindung gebracht. Fumarsäure selbst kann nicht direkt vom Körper aufgenommen werden, daher werden Fumarsäureester eingesetzt, um die Wirkung zu erzielen.

Es wird angenommen, dass Fumarsäureester eine wirksame Behandlungsmethode sein können, um die Symptome der Schuppenflechte zu lindern. Allerdings gibt es auch Risiken und mögliche Nebenwirkungen im Zusammenhang mit ihrer Verwendung. Zu den möglichen Nebenwirkungen gehören Nierenschäden und eine Belastung der Leber.

Es ist wichtig, dass Patienten, die Fumarsäureester verwenden, regelmäßig von einem Arzt überwacht werden, um mögliche Nebenwirkungen frühzeitig zu erkennen und zu behandeln. Die Verwendung von Fumarsäureester sollte daher unter ärztlicher Aufsicht erfolgen und mögliche Risiken und Nutzen sollten sorgfältig abgewogen werden.

## 11. Erlaubt sind

### Gemüse:

Die genannten Lebensmittel sind Teil einer Liste, die bei der Ernährung von Personen mit Schuppenflechte empfohlen wird. Diese Lebensmittel gelten als förderlich für die Gesundheit der Haut und können dazu beitragen, Schübe zu reduzieren oder zu verhindern. Hier sind einige der genannten Lebensmittel:

- Kohlsorten wie Blumenkohl und Brokkoli sind reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Antioxidantien, die die Hautgesundheit fördern können.
- Blattsalate wie Chinakohl, grüner Salat und Feldsalat enthalten viele Nährstoffe und wirken entzündungshemmend.
- Kartoffeln (reif und gut geschält) bieten Kohlenhydrate und Ballaststoffe und können eine gute Energiequelle sein.
- Artischocken enthalten Antioxidantien und Ballaststoffe, die entzündungshemmend wirken können.
- Gurken sind reich an Wasser und können helfen, den Körper zu hydratisieren.
- Knoblauch und Zwiebeln haben entzündungshemmende Eigenschaften und können das Immunsystem stärken.
- Fenchel hat eine entzündungshemmende Wirkung und kann bei der Verdauung unterstützen.
- Sauerampfer und Löwenzahn sind bekannt für ihre entgiftenden Eigenschaften und können die Leberfunktion unterstützen.
- Spargel ist reich an Vitaminen und Mineralstoffen und kann entzündungshemmend wirken.
- Schwarzwurzeln und Sellerie enthalten Ballaststoffe und können die Verdauung fördern.
- Champignons und Steinpilze sind gute Proteinquellen und enthalten Antioxidantien.
- Rote Beete ist reich an Betain und kann die Leber entgiften.
- Bambussprossen sind kalorienarm und reich an Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen.

Es ist wichtig zu beachten, dass die Reaktionen des Körpers auf bestimmte Lebensmittel individuell unterschiedlich sein können. Daher ist es ratsam, auf die Reaktionen des eigenen Körpers zu achten und gegebenenfalls Anpassungen in der Ernährung vorzunehmen. Es wird empfohlen, sich mit einem Arzt oder Ernährungsfachmann abzustimmen, um eine ausgewogene Ernährung zu gewährleisten.

### Gewürze:

Die genannten Gewürze und Kräuter sowie die empfohlenen Getreidearten sind Teil einer Liste, die für Personen mit Schuppenflechte vorgeschlagen wird. Diese Lebensmittel können dazu beitragen, Entzündungen zu reduzieren und die Hautgesundheit zu unterstützen. Hier ist eine Zusammenfassung:

## Gewürze und Kräuter:

- Zwiebeln und Knoblauch haben entzündungshemmende Eigenschaften und können das Immunsystem stärken.
- Salz, Lorbeerblätter, Kresse, Dill, Basilikum, Rosmarin, Wacholder, Ingwer, Schnittlauch, Petersilie, Kerbel, Estragon, Salbei, Ringelblume, Holunder, Sauerampfer und Löwenzahn sind weitere Kräuter und Gewürze, die entzündungshemmende Eigenschaften haben und die Gesundheit fördern können.

## Getreide:

- Hafer, Gerste, Roggen, Weizen, Mais, Hirse und Buchweizen sind Getreidearten, die in reiner Form ohne Konservierungsstoffe und Backmittel konsumiert werden können.
- Vollkornprodukte, vor allem Vollkornbrot, das mit Natursauerteig hergestellt wird, sind empfohlen.
- Teigwaren ohne Konservierungsstoffe, vorzugsweise als Vollkornprodukte, können ebenfalls in die Ernährung integriert werden.

Es ist wichtig zu beachten, dass individuelle Reaktionen auf bestimmte Lebensmittel variieren können. Personen mit Schuppenflechte sollten auf ihre eigenen Reaktionen achten und gegebenenfalls Anpassungen in ihrer Ernährung vornehmen. Es wird empfohlen, sich mit einem Arzt oder Ernährungsfachmann abzustimmen, um eine ausgewogene Ernährung zu gewährleisten und sicherzustellen, dass alle Nährstoffbedürfnisse erfüllt sind.

## Fette:

Die genannten Fette und Öle enthalten ungesättigte Fettsäuren, insbesondere Omega-3-Fettsäuren, die für die Gesundheit vorteilhaft sind. Hier ist eine Zusammenfassung:

- Leinöl, Olivenöl, Kokosöl (geeignet zum Braten), Schwarzkümmelöl, Fischöl und Distelöl sind gesunde Fettquellen, die ungesättigte Fettsäuren enthalten.
- Omega-3-Fettsäuren, die in Fischöl, Lebertran und einigen pflanzlichen Ölen enthalten sind, gelten als besonders vorteilhaft für die Gesundheit.
- Es wird empfohlen, tierische Fette zu meiden, da sie die Bildung von entzündungsfördernder Arachidonsäure begünstigen können.
- Menschen mit einer starken Ausprägung von Schuppenflechte könnten eine fettarme Ernährung benötigen, aber für die meisten Menschen sind ungesättigte Fettsäuren essentiell.
- Vegan zu werden ist eine Möglichkeit, tierische Fette zu vermeiden, aber es ist wichtig sicherzustellen, dass die Ernährung ausgewogen ist und alle notwendigen Nährstoffe enthält. Vegane Öle und Ölmischungen können eine gute Alternative zu tierischen Fetten sein.

Es ist ratsam, sich mit einem Ernährungsfachmann oder Arzt abzusprechen, um sicherzustellen, dass die Ernährung ausgewogen ist und die individuellen Bedürfnisse erfüllt werden.

## Obst:

Diese Lebensmittel stellen eine Auswahl von Obst dar, die in der Ernährung einer Person mit Schuppenflechte in Betracht gezogen werden können:

- Äpfel
- Birnen
- Bananen
- Pflaumen
- Wacholderbeeren
- Litschis
- Feigen
- Ungeschwefeltes Trockenobst
- Oliven

Diese Obstsorten sind reich an verschiedenen Nährstoffen und können Teil einer ausgewogenen Ernährung sein. Es wird empfohlen, eine Vielzahl von Obst- und Gemüsesorten zu konsumieren, um eine breite Palette von Nährstoffen aufzunehmen.

## Fleisch:

Für Personen mit Schuppenflechte wird empfohlen, mageres Fleisch und frischen Fisch in ihrer reinen, unbehandelten Form zu konsumieren. Hier sind einige Beispiele für geeignetes Fleisch und Fisch:

- Pute
- Hähnchen
- Rindfleisch
- Schweinefleisch
- Frischer Fisch (z. B. Lachs, Forelle, Kabeljau)

Es wird empfohlen, diese Fleischsorten möglichst mager und frisch zu wählen und sie nicht übermäßig zu konsumieren. Vermeiden Sie verarbeitete Fleischprodukte wie Wurst, die oft viele Zusatzstoffe enthalten können. Wenn möglich, können diese durch pflanzliche Proteinquellen wie Spirulina, Chlorella, Erbsen oder andere Hülsenfrüchte ersetzt werden.

Bei der Zubereitung ist es wichtig, auf bestimmte Gewürze zu verzichten, die aus Pollenstäubern und Samen stammen könnten. Stattdessen können Zwiebeln, Knoblauch, Salz und verschiedene Kräuter verwendet werden, die zuvor genannt wurden. Es wird empfohlen, das Fleisch schonend zu garen, z. B. durch Braten im Ofen, Kochen oder Garen in der Mikrowelle.

## Milchprodukte 1 :

Milchprodukte sind grundsätzlich für Menschen mit Psoriasis geeignet. Es wird jedoch darauf hingewiesen, dass kaseinhaltige Produkte den Zinkspiegel senken können. Da Zink für viele Körperfunktionen und die Gesundheit der Haut wichtig ist, sollte sicherstellen, dass ausreichend Zink zugeführt wird. Dies kann durch die Einnahme von Vitaminpräparaten erfolgen, insbesondere während Entgiftungsphasen. Es wird jedoch empfohlen, dies individuell zu testen, da die Reaktion auf bestimmte Nahrungsmittel bei Personen mit Psoriasis variieren kann.

## Milchprodukte 2 :

Es wird darauf hingewiesen, dass Milch grundsätzlich kein Auslöser für Psoriasis ist, aber es kann individuell unterschiedliche Reaktionen im Körper hervorrufen, daher ist es ratsam, dies zu testen. Bei einigen Personen kann der EBV-Virus (Epstein-Barr-Virus) durch den Verzehr von Milchprodukten ernährt werden, weshalb möglicherweise auf Milchprodukte verzichtet oder ihr Konsum reduziert werden sollte. Alternativ können sie durch andere Produkte wie Spirulina oder Chlorella ersetzt werden, wobei die Reaktion des Körpers stets zu beachten ist.

Allerdings haben etwa 20 % der Bevölkerung erblich bedingte Verdauungsprobleme bei Milch, die sich durch Gasbildung im Darm äußern können. Viele Menschen leiden zudem unter Allergien gegen Milcheiweiß. Der Genuss von Milchprodukten kann den Zinkspiegel senken, der für die Haut und das Immunsystem wichtig ist. Bei Zinkmangel können Zinktabletten helfen, die auch in vielen Vitaminpräparaten enthalten sind.

Es wird empfohlen, bei der Auswahl von Käse darauf zu achten, dass etwa die Hälfte der Sorten keine Zusatzstoffe enthält. Joghurts mit Nüssen sollten vermieden werden, stattdessen kann Naturjoghurt mit Früchten kombiniert werden. Die Qualität der Milch ist ebenfalls wichtig, daher sollte darauf geachtet werden, hochwertige Milchprodukte zu kaufen, die nicht überhitzt wurden.

Für die meisten Menschen sind Milchprodukte unproblematisch, aber bei Milchunverträglichkeiten kann Joghurt trotzdem gut verträglich sein. Bohnen sollten gründlich gekocht werden, und Paprika sollten nach der "Ausheilung" nur in reifer Form und in geringen Mengen konsumiert werden.

## Mittlere Kategorie:

Es wird empfohlen, dass nach der "Ausheilung" von Psoriasis Eier nur in kleinen Mengen konsumiert werden sollten, idealerweise höchstens 1 Ei pro Tag. Es ist wichtig zu beachten, dass Eier in vielen Produkten verarbeitet sind, wie beispielsweise in Teigwaren und Paniermehl. Naturjoghurt wird bevorzugt, da viele Hersteller Nusszubereitungen hinzufügen können, die vermieden werden sollten.

## Spurenelemente:

Eine ausgewogene und vielseitige Ernährung gewährleistet in der Regel eine ausreichende Versorgung mit Nährstoffen. Der Bedarf an Zink kann durch den Verzehr von Milchprodukten und durch Leistungssport reduziert werden. Fleisch ist eine wichtige Quelle für Zink, aber Veganer können ihren Zinkbedarf durch den Verzehr von Mohnsamen, Bierhefe, Kürbiskerne, Sesamsamen, Leinsamen, Tahini, Chiasamen und ähnlichen Lebensmitteln decken.

Bei Bedarf können auch Vitamintabletten zur Ergänzung eingenommen werden. Störungen der Darmfunktion und des Bakterienmilieus können zu einem Mangel an Folsäure und anderen Spurenelementen führen. In solchen Fällen kann die Einnahme von Probiotika helfen, um das Darmmilieu wiederherzustellen.

#### Getränke:

Säfte aus den oben aufgeführten Obstsorten, gerne auch gemischt oder mit Aloe Vera, sind eine gute Option. Es ist jedoch ratsam, Möhren- oder Tomatensaft zu meiden, besonders wenn man an Schuppenflechte leidet, aber es lohnt sich, individuell zu testen, ob man sie verträgt. Es ist am besten, diese Säfte selbst zu pressen. Sellerie-, Rote-Bete- und Blaubeersaft sind ebenfalls gesunde Optionen, ebenso wie selbst gepresster Orangensaft, besonders für kleine Kinder.

Bier wie Malzbier, alkoholfreies Bier oder Obstweine ohne Oxidationsmittel und Konservierungsstoffe sind geeignete Alternativen. Früchtetees ohne Zitrusfrüchte sowie Kräutertees wie Erdrauch, Stevia, Minze und Scharfgarbe sind ebenfalls empfehlenswert. Gerstenkaffee ist eine weitere Möglichkeit für eine abwechslungsreiche Getränkeauswahl.

#### Starke Auslöser:

Fertignahrung wie Fertigsuppen und Wurst sowie Fast Food enthalten viele Zusatzstoffe, die vermieden werden sollten und sind daher starke Auslöser für Schuppenflechte. Nüsse, Schokolade, Kaffee, Zitrusfruchtfertigsäfte (wegen der mitgepressten Schalen), Wein, Spirituosen, Gewürze, Konservierungsstoffe, Geschmacksverstärker, Zigaretten und bestimmte Medikamente gehören ebenfalls zu den starken Auslösern der Schuppenflechte. Zu vermeidende Gewürze sind Muskat, Pfeffer, Gewürznelke, Senf, Kümmel, Anis und Paprikapulver sowie Zimt. Zu den zu vermeidenden Nüssen gehören sicher Haselnüsse, Walnüsse und Erdnüsse/Erdnussöl. Die enthaltenen Wirkstoffe wie Aromastoffe können ebenfalls problematisch sein.

Schokolade enthält tierisches Fett, Kakao (Theobromin und Oxalsäure) sowie oft Nüsse oder geschwefelte Rosinen.

Für diejenigen, die nicht vegan sind, hier sind einige Beispiele, um den Verzehr von Tierprodukten zu reduzieren.

#### Kohlrouladen:

Wirsingblätter in heißem Wasser waschen und weich werden lassen. Hackfleisch, dünnes Rindfleisch oder veganes Hackfleisch (falls verträglich, sonst besser darauf verzichten, alternativ können auch geriebene Kartoffeln verwendet werden) mit Zwiebeln und Salz zu Klößen formen und in die Wirsingblätter einrollen. Die gefüllten Wirsingblätter in Olivenöl schmoren. Separat Wirsingstücke mit Zwiebeln anbraten und anschließend alles zusammen lange schmoren lassen. Dazu können Salzkartoffeln, Buchweizen oder Salat serviert werden.

Alle Hackfleischgerichte, wie zum Beispiel Frikadellen, können verzehrt werden, wenn auf die Gewürze verzichtet wird. Veganer sollten eher auf vegane Produkte zurückgreifen, sollten jedoch immer die Zutatenliste überprüfen. Kochsalz, Zwiebeln und Knoblauch können als Ersatz verstärkt eingesetzt werden. Während eines Schubs ist es ratsam, den Verzehr von Milchprodukten zu reduzieren oder nur in geringen Mengen zuzugeben. Manche Personen müssen möglicherweise ganz auf Fleisch verzichten, je nachdem wie stark ihre Vergiftung ist.

## 12. Rezepte

### Gemüseintopf:

Eine Gemüsesuppe kann grundsätzlich aus einer Vielzahl von Gemüsesorten zubereitet werden, mit Ausnahme von Nachtschattengewächsen. Während eines Schubs sollte auch auf Karotten verzichtet werden. Die harten Gemüsesorten wie Sellerie, Rüben, Hülsenfrüchte und Kohl sollten zuerst gekocht werden. Dabei können auch Naturreis oder Getreidekörner hinzugefügt werden, abhängig davon, wie gut sie vertragen werden. Später können auch Lauch und Fenchel hinzugefügt werden. Zur geschmacklichen Abrundung können der Suppe viele Zwiebeln und gegebenenfalls auch Knoblauch, sowie Kräuter und Gemüsebrühe beigefügt werden.

Für Nicht-Veganer kann die Gemüsesuppe auch mit Suppenknochen oder Suppenfleisch zubereitet werden.

### Zwiebelsuppe:

Für dieses Zwiebeluppenrezept werden 5-6 große Zwiebeln geschält und in dünne Scheiben geschnitten. Diese werden dann in Olivenöl gedünstet, bis sie goldgelb sind. Das Feuer sollte anschließend reduziert werden, und die Zwiebeln werden mit 800 ml Brühe abgelöscht. Nach Geschmack kann etwas Salz hinzugefügt werden, und die Suppe sollte für etwa 20 Minuten bei kleiner Flamme gekocht werden.

Serviert wird die Zwiebelsuppe am besten mit mit Käse überbackenem Vollkornbrot.

### Lauchsuppe:

Für dieses Rezept benötigen Sie:

- 2 große Zwiebeln
- Olivenöl nach Geschmack
- 1/2 Teelöffel Gemüsebrühe
- 5 Stangen Lauchzwiebeln
- Eine Prise Salz
- Frische Petersilie
- Ein Schuss Sahne
- Oder zwei Esslöffel Mandelmilch oder Kokosmilch

So bereiten Sie das Gericht zu:

- Die 2 großen Zwiebeln einige Minuten lang in Olivenöl dünsten, bis sie weich sind.
- Das Ganze mit etwas heißer Gemüsebrühe ablöschen.
- Die 5 Stangen Lauchzwiebeln putzen, in Ringe schneiden und ebenfalls weich dünsten.
- Die restliche Gemüsebrühe hinzufügen und mit Salz würzen.
- Gehackte Petersilie und Sahne (oder Mandel-/Kokosmilch) unterrühren.
- Wenn Sie vegan sind, können Sie die Sahne durch Mandel- oder Kokosmilch ersetzen.

Genießen Sie diese leckere Zwiebel-Lauchsuppe!

## Champignonsuppe:

Für dieses Rezept benötigen Sie:

- 300 g Champignons, geputzt und in Scheiben geschnitten
- 20 g Sonnenblumenmargarine, Kokosöl oder Olivenöl
- 500 ml Fleischbrühe (alternativ Gemüsebrühe für eine vegetarische Option)
- 125 g Sahne oder Mandelmilch/Kokosmilch
- Eine Prise Salz
- Ein wenig Kerbel

So bereiten Sie das Gericht zu:

- Die 300 g Champignons in Scheiben schneiden.
- Die Sonnenblumenmargarine, Kokosöl oder Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Champignons darin andünsten.
- Die 500 ml Fleischbrühe hinzufügen und die Champignons darin kochen lassen.
- Nach dem Kochen die 125 g Sahne oder Mandelmilch/Kokosmilch sowie eine Prise Salz hinzufügen und gut umrühren.
- Zum Schluss den gehackten Kerbel über die Suppe streuen und servieren.

Genießen Sie diese köstliche Champignon-Suppe!

## Spargelcremesuppe:

Für dieses Rezept benötigen Sie:

- 250 g Spargel, geschält und in 3 cm Stücke geschnitten
- 500 ml Wasser
- Eine Prise Salz
- 10 g Kokosöl oder Kokosbutter
- 250 ml Kokosmilch
- 15 g Mehl oder Vollkornmehl
- Optional: 1 Eigelb (kann auch weggelassen werden)
- Ein wenig gehackte Petersilie

So bereiten Sie das Gericht zu:

- Den geschälten Spargel in 3 cm lange Stücke schneiden.
- Die Spargelstücke zusammen mit 500 ml Wasser, einer Prise Salz und 10 g Kokosöl oder Kokosbutter in einem Topf zum Kochen bringen.
- Nach dem Aufkochen die Hitze reduzieren und den Spargel etwa 25 Minuten lang köcheln lassen, bis er weich ist.
- In einer separaten Schüssel die 250 ml Kokosmilch mit 15 g Mehl oder Vollkornmehl vermischen, bis eine glatte Masse entsteht.
- Die Kokosmilch-Mehl-Mischung langsam in den Topf mit dem Spargel gießen, dabei kontinuierlich umrühren, um Klumpenbildung zu vermeiden.
- Optional: Ein Eigelb unterrühren, um die Suppe zu binden (kann auch weggelassen werden).
- Die Suppe noch einige Minuten köcheln lassen, bis sie leicht eingedickt ist.
- Mit gehackter Petersilie bestreuen und servieren.

Genießen Sie diese cremige Kokosmilch-Spargelsuppe als leichte und köstliche Mahlzeit!

Kartoffelcremesuppe:

Für dieses Kartoffelsuppenrezept benötigen Sie:

- 250 g Kartoffeln, geschält und in Würfel geschnitten
- 2 Zwiebeln, gewürfelt
- 1 Stück Suppengrün (Möhren, Sellerie, Lauch), fein gehackt
- 15 g Sonnenblumenmargarine oder Kokosöl
- 500 ml Gemüsebrühe
- Eine Prise Salz
- 125 ml Sahne oder Kokosmilch
- Ein wenig Margarine oder Kokosbutter
- Ein glutenfreies Vollkornbrötchen oder Knäckebrot
- Ein paar Basilikumblätter
- Ein wenig gehackter Kerbel

So bereiten Sie die Kartoffelsuppe zu:

- Die Kartoffelwürfel in einem Topf mit Wasser kochen, bis sie weich sind. Dann das Wasser abgießen und die Kartoffeln beiseite stellen.
- In einem großen Topf die Sonnenblumenmargarine oder das Kokosöl erhitzen und die gewürfelten Zwiebeln und das fein gehackte Suppengrün darin anschwitzen, bis sie weich sind.
- Die gekochten Kartoffeln und das angedünstete Gemüse in den Topf geben und mit 500 ml Gemüsebrühe ablöschen. Eine Prise Salz hinzufügen.
- Die Suppe köcheln lassen, bis alle Zutaten gut durchgegart sind und sich die Aromen vereint haben.
- Die Sahne oder Kokosmilch hinzufügen und gut verrühren.
- Nach Geschmack etwas Margarine oder Kokosbutter unterrühren, um die Suppe zu verfeinern.
- Das glutenfreie Vollkornbrötchen oder Knäckebrot in kleine Würfel schneiden und in die Suppe geben.

Suppe mit ein paar frischen Basilikumblättern garnieren und mit gehacktem Kerbel bestreuen.

Genießen Sie diese herzhaft und wärmende Kartoffelsuppe mit einem knusprigen Brot!

### Blumenkohlcremesuppe/Brokkolisuppe

Für das Blumenkohl- oder Brokkoli-Gericht benötigen Sie:

- 300 g Blumenkohl oder Brokkoli, geputzt und in kleine Röschen zerteilt
- Ein wenig Olivenöl
- Ein wenig Gemüsebrühe
- 250 ml Mandelmilch
- Ein wenig Salz
- Ein wenig Sahne oder Kokosmilch (optional)
- Frischer Dill nach Geschmack

So bereiten Sie das Gericht zu:

- Erhitzen Sie etwas Olivenöl in einem Topf und dünsten Sie die Blumenkohl- oder Brokkoliröschen kurz an.
- Löschen Sie das Gemüse mit etwas Gemüsebrühe ab und fügen Sie 250 ml Mandelmilch sowie eine Prise Salz hinzu.
- Lassen Sie alles für etwa 10 Minuten köcheln, bis das Gemüse weich ist.
- Optional können Sie etwas Sahne oder Kokosmilch für eine cremige Konsistenz hinzufügen und nach Geschmack frischen Dill unterrühren.

Für den Graupen- oder Reiseintopf benötigen Sie:

- 500 ml Gemüsebrühe
- Ein wenig Salz
- 150 g Graupen oder Vollkornreis
- Frisches Gemüse nach Ihrem Geschmack, z. B. Lauch, Zwiebeln, Fenchel, Sellerie, Petersilienwurzel und Blumenkohl

So bereiten Sie den Eintopf zu:

- Bringen Sie die Gemüsebrühe zum Kochen und würzen Sie sie nach Geschmack mit etwas Salz.
- Geben Sie das gewaschene und geputzte Gemüse, z. B. Lauch, Zwiebeln, Fenchel, Sellerie, Petersilienwurzel und Blumenkohl, in die kochende Brühe und lassen Sie es für etwa 20 Minuten köcheln, bis es weich ist.
- Fügen Sie die Graupen oder den Vollkornreis hinzu und kochen Sie alles weiter, bis die Graupen oder der Reis gar sind.
- Testen Sie, ob die Konsistenz für Sie angenehm ist, und passen Sie sie gegebenenfalls an.

Genießen Sie diese beiden Gerichte als köstliche und nahrhafte Mahlzeiten!

Bratkartoffeln:

Für das Kartoffelgericht benötigen Sie:

- 250 g Kartoffeln
- Ein wenig Salz
- 1 Zwiebel
- Olivenöl nach Geschmack

So bereiten Sie das Gericht zu:

- Kartoffeln schälen und in Salzwasser kochen, bis sie weich sind. Dann das Wasser abgießen.
- In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen und in feine Scheiben schneiden.
- Die Zwiebel in Olivenöl anbraten, bis sie goldbraun sind.
- Die gekochten Kartoffeln in Scheiben schneiden und zu den angebratenen Zwiebeln geben.
- Alles zusammen anbraten, bis die Kartoffeln leicht gebräunt sind.
- Mit Salz würzen und je nach Geschmack servieren. Dazu passt Weißkraut oder Salat sowie gebratener Fisch oder andere Gemüsearten wie Zucchini.

Genießen Sie dieses einfache und dennoch köstliche Kartoffelgericht!

Vollkornreis:

Für dieses Gericht benötigen Sie:

- 250 ml Wasser
- Eine Prise Salz
- 1 Zucchini
- 1 Aubergine
- 150 g Kartoffeln

So bereiten Sie das Gericht zu:

- Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und eine Prise Salz hinzufügen.
- Die Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden.
- Die Kartoffelstücke in das kochende Wasser geben und kochen, bis sie weich sind.
- Währenddessen die Zucchini und die Aubergine waschen und in Scheiben schneiden.
- In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Zucchini- und Auberginenscheiben darin braten, bis sie goldbraun sind.
- Die gekochten Kartoffeln abgießen und zusammen mit den gebratenen Zucchini- und Auberginenscheiben servieren.

Dieses Gericht ist einfach zuzubereiten und kann mit verschiedenen gekochten oder gebratenen Gemüsesorten genossen werden. Guten Appetit!

## Buchweizengrütze:

Für dieses Gericht benötigen Sie:

- 150 g Buchweizengrütze
- 50 g Weißkraut
- 20 g Sonnenblumenmargarine oder Kokosöl
- 1 Fischfilet oder 150 g Fleisch (nach Wahl)
- Buttermilch oder alkoholfreies Bier (optional)
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel

So bereiten Sie das Gericht zu:

- Kochen Sie die Buchweizengrütze gemäß den Anweisungen auf der Verpackung.
- Das Weißkraut waschen und klein schneiden.
- Erhitzen Sie die Sonnenblumenmargarine oder das Kokosöl in einer Pfanne.
- Braten Sie das Weißkraut in der Pfanne an, bis es weich ist.
- In einer separaten Pfanne braten Sie das Fischfilet oder das Fleisch mit etwas Olivenöl, Zwiebeln und Knoblauch, bis es durchgegart ist.
- Servieren Sie die gekochte Buchweizengrütze mit dem angebratenen Weißkraut, darüber die geschmolzene Sonnenblumenmargarine oder das Kokosöl gießen und dazu das gebratene Fischfilet oder Fleisch servieren.
- Optional können Sie dazu Buttermilch oder alkoholfreies Bier reichen.

Dieses Gericht ist einfach zuzubereiten und bietet eine köstliche und nahrhafte Mahlzeit. Guten Appetit!

## Salzkartoffel:

Für dieses Gericht benötigen Sie:

- 250 g Kartoffeln
- 100 g Fleisch oder Fisch oder Falafeln (je nach Vorliebe)
- Buttermilch oder Kokoswasser (optional)
- Sonnenblumenmargarine
- Etwas Salz

So bereiten Sie das Gericht zu:

- Die Kartoffeln in Salzwasser kochen, bis sie weich sind. Dann das Wasser abgießen.
- Das Fleisch oder den Fisch in einer Pfanne braten oder die Falafeln nach Packungsanweisung zubereiten.
- Die gekochten Kartoffeln auf einem Teller anrichten und mit etwas Sonnenblumenmargarine beträufeln.
- Das gebratene Fleisch oder den Fisch oder die Falafeln neben den Kartoffeln servieren.
- Als Beilage können Sie Buttermilch oder Kokoswasser reichen, je nach Vorliebe.
- Optional können Sie auch einen Blattsalat mit Naturjoghurt oder Mandelmilch und Salz als Beilage servieren.

Dieses Gericht ist einfach zuzubereiten und bietet eine vielseitige und schmackhafte Mahlzeit. Guten Appetit!

Fuscher:

Für dieses Gericht benötigen Sie:

- 250 g Pellkartoffeln (Fuscher)
- Eine kleine Menge Vollkornmehl
- Ein wenig Olivenöl
- 100 g Fleisch oder Fisch
- Buttermilch
- 100 g Weißkraut oder Rotkohl

So bereiten Sie das Gericht zu:

- Die Pellkartoffeln kochen und anschließend schälen. Die gekochten Kartoffeln mit einer Gabel oder einem Stampfer zerstampfen und etwas Vollkornmehl hinzufügen, um eine feste Konsistenz zu erhalten.
- Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Mit einem Löffel portionsweise die Kartoffelmasse entnehmen und zu Knödeln formen. Die Knödel in das heiße Olivenöl geben und von beiden Seiten goldbraun braten.
- Das Fleisch oder den Fisch nach Belieben braten oder garen.
- Die fertigen Fuscher-Knödel auf einem Teller anrichten und mit dem gebratenen Fleisch oder Fisch servieren.
- Dazu können Sie Buttermilch als Getränk reichen.
- Als Beilage können Sie gekochtes Weißkraut oder Rotkohl servieren.

Genießen Sie diese rustikale und köstliche Mahlzeit!

Tsatsiki:

Für den Gurkensalat benötigen Sie:

- 1/2 Salatgurke
- Eine Prise Salz
- 1-2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 250 g Joghurt
- 250 g Quark
- Ein wenig Öl
- Ein wenig Essig
- Ein wenig Salz
- 1 Vollkornbrot

So bereiten Sie den Gurkensalat zu:

- Die halbe Salatgurke schälen und raspeln. Die Gurkenraspeln mit einer Prise Salz bestreuen und etwas ziehen lassen.
- Die Knoblauchzehen schälen und pressen. Die Zwiebeln ebenfalls schälen und fein hacken.
- Den Quark mit dem Joghurt, etwas Öl, den gehackten Zwiebeln, dem gepressten Knoblauch und den Gurkenraspeln vermengen. Mit Essig und Salz nach Geschmack abschmecken.
- Den Gurkensalat mit frischem Vollkornbrot servieren.
- Für den Nachtisch benötigen Sie:
  - 100 g Naturjoghurt
  - 100 g Müsli
  - 100 g Früchte nach Geschmack
  - 50 g Brei
  - 50 g Sonnenblumenmargarine
  - 15 g Früchte nach Geschmack
  - 20 g Obst nach Geschmack

So bereiten Sie den Nachtisch zu:

- Den Naturjoghurt mit dem Müsli vermengen.
- Die Früchte nach Geschmack klein schneiden und unter die Joghurt-Müsli-Mischung mischen.
- Den Brei mit der Sonnenblumenmargarine vermengen und mit den restlichen Früchten und Obstsorten garnieren.

Den Nachtisch servieren und genießen.

Milkshake:

Für den Nachtisch mit Mandelmilch und Banane können Sie Folgendes zubereiten:

Zutaten:

- 150 g Mandelmilch
- 1 Banane

Anleitung:

- Die Banane schälen und in Stücke schneiden.
- Die Bananenstücke zusammen mit der Mandelmilch in einem Mixer geben.
- Alles gut mixen, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist.
- Den Bananen-Mandelmilch-Mix entweder als Milkshake servieren oder mit Naturjoghurt, Müsli, Brei oder anderen erlaubten Früchten kombinieren, je nach Ihren Vorlieben.

Dieser Nachtisch ist eine erfrischende und gesunde Option für Ihre Mahlzeiten.

Abends:

### Gemischte Salat nach Geschmack

Für den gemischten Salat mit Schafskäse und Dressing aus Olivenöl und Zitronensaft können Sie wie folgt vorgehen:

Zutaten:

- 250 g gemischte Salate (Chinakohl, Löwenzahn, Sauerampfer, etc.)
- 100 g Schafskäse
- 1 Ei
- Etwas Salz
- 150 g Naturjoghurt (oder Olivenöl nach Geschmack)
- Saft von 2 Zitronen
- Obst nach Wahl für den Nachtisch

Anleitung:

- Die gemischten Salate waschen und nach Bedarf zerkleinern.
- Den Schafskäse in kleine Würfel schneiden.
- Das Ei kochen, abkühlen lassen, schälen und in Scheiben schneiden.
- Den Naturjoghurt in eine Schüssel geben und mit etwas Salz würzen. Alternativ können Sie auch Olivenöl mit dem Saft von 2 Zitronen vermischen, um ein Dressing herzustellen.
- Die Salatzutaten (gemischte Salate, Schafskäse, Eischeiben) auf einem Teller anrichten.
- Das Dressing über den Salat gießen.
- Nach Belieben das Obst als Nachtisch servieren.

Dieser gemischte Salat mit Schafskäse und selbstgemachtem Dressing ist eine köstliche und gesunde Mahlzeit, die sich einfach zubereiten lässt.

Joghurtdressing mit Kräutern:

- 250 g Naturjoghurt
- Gehackte Kräuter nach Geschmack (z.B. Petersilie, Schnittlauch, Dill)
- Salz nach Geschmack

Anleitung:

- Den Naturjoghurt in eine Schüssel geben.
- Gehackte Kräuter nach Geschmack hinzufügen.
- Mit Salz würzen und gut vermischen.

Diese Dressings eignen sich hervorragend für Salate und sind einfach zuzubereiten. Sie verleihen den Gerichten eine frische Note und können nach Belieben variiert werden.

## Alternativ Fischgerichte:

Für Veganer oder Personen, die sehr stark betroffen sind, gibt es alternative Ernährungsvorschläge:

- Gemüsegerichte: Verschiedene Gemüsesorten wie Brokkoli, Blumenkohl, Karotten, Paprika, Zucchini und Auberginen können vielfältig zubereitet werden. Zum Beispiel können sie gedünstet, gegrillt oder im Ofen gebacken werden.
- Hülsenfrüchte: Bohnen, Linsen, Kichererbsen und andere Hülsenfrüchte sind eine gute Proteinquelle für Veganer. Sie können in Suppen, Eintöpfen, Salaten oder als Beilage verwendet werden.
- Tofu und Tempeh: Diese pflanzlichen Proteinquellen können in verschiedenen Gerichten verwendet werden, von Pfannengerichten über Currys bis hin zu Sandwiches.
- Nüsse und Samen: Mandeln, Walnüsse, Sonnenblumenkerne, Chiasamen und Leinsamen sind reich an gesunden Fetten und Proteinen. Sie können als Snack gegessen oder zu Salaten, Müslis oder Smoothies hinzugefügt werden.
- Vollkornprodukte: Vollkornbrot, Vollkornnudeln, brauner Reis und Quinoa sind gute Kohlenhydratquellen und liefern auch Ballaststoffe und wichtige Nährstoffe.
- Obst und Beeren: Frisches Obst und Beeren sind reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Antioxidantien. Sie können roh gegessen, zu Smoothies verarbeitet oder als Dessert serviert werden.
- Pflanzliche Milchalternativen: Statt Kuhmilch können vegane Milchalternativen wie Mandelmilch, Hafermilch, Sojamilch oder Kokosmilch verwendet werden.
- Gesunde Fette: Avocado, Olivenöl, Kokosöl und andere pflanzliche Öle sind gesunde Fettquellen, die in der veganen Ernährung verwendet werden können.
- Gewürze und Kräuter: Verwenden Sie verschiedene Gewürze und Kräuter, um den Geschmack Ihrer Gerichte zu verbessern, ohne auf zusätzliche Kalorien oder ungesunde Zutaten zurückgreifen zu müssen.

Durch die Vielfalt dieser pflanzlichen Lebensmittel können Veganer eine ausgewogene Ernährung mit allen notwendigen Nährstoffen sicherstellen, die für eine gesunde Haut und ein starkes Immunsystem wichtig sind.

Frische Tomatensalsa:

Das ist ein Rezept für eine frische und würzige Tomatensalsa:

Zutaten:

- 5 mittelgroße Tomaten, fein gehackt
- 1/2 rote Zwiebel, fein gehackt
- Ein Spritzer Limettensaft
- 1 kleine Knoblauchzehe, fein gehackt
- Ein wenig gehackter frischer Koriander
- Meersalz nach Geschmack (optional)
- Ein Hauch gemahlener Kreuzkümmel

Anleitung:

- Alle Zutaten in eine mittelgroße Schüssel geben.
- Gut mischen, um die Aromen zu kombinieren.
- Sofort servieren oder im Kühlschrank aufbewahren, bis sie gebraucht werden.

Diese Tomatensalsa eignet sich perfekt als Dip für Tortilla-Chips, als Topping für Bio Tacos, oder als Beilage zu gegrilltem mager Fleisch oder Fisch (Bitte aus Greenpeace Liste auflisten). Genießen Sie die frische und würzige Note dieser Salsa!

Knusprige spanische Kartoffeln:

Hier ist das Rezept für geröstete Kartoffeln:

Zutaten:

- 2 Pfund kleine Kartoffeln, halbiert
- 1 1/2 Esslöffel Bio Tomatenmark
- 1 1/2 Esslöffel Wasser (optional)
- 3/4 Tasse braunes Reismehl (optional)
- 1 Teelöffel Knoblauchpulver besser frische Knoblauch
- 1/2 Teelöffel Meersalz
- Saft von 1/4 Zitrone zum Servieren (optional)
- 1 Esslöffel gehackte frische Petersilie zum Servieren

Anleitung:

- Den Ofen auf 220°C vorheizen.
- Einen Kartoffeldampfer oder ein Sieb über eine Pfanne mit kochendem Wasser stellen und mit einem Deckel abdecken. Die Kartoffeln 10-15 Minuten dämpfen, bis sie fast weich sind. Dann in eine große Schüssel geben und beiseite stellen.
- In einer kleinen Schüssel das Tomatenmark und das Wasser oder Aquafaba verquirlen. Die Mischung über die Kartoffeln gießen und gut vermischen, bis sie gleichmäßig bedeckt sind.
- Das optionale braune Reismehl, Knoblauchpulver und Meersalz hinzufügen und gut vermischen, bis alles gleichmäßig verteilt ist.

Die Kartoffeln auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und 25-30 Minuten im vorgeheizten Ofen rösten. Dabei einmal wenden, damit sie gleichmäßig knusprig werden. Falls die Kartoffeln noch nicht knusprig genug sind, können sie etwas länger im Ofen bleiben.

- Die gerösteten Kartoffeln mit einem Spritzer Zitronensaft und frisch gehackter Petersilie servieren.

Genießen Sie diese köstlichen gerösteten Kartoffeln als Beilage zu Ihren Lieblingsgerichten!

Hier ist das Rezept für Bulgursalat/Kisir:

Zutaten:

- 200 g Vollkorn-Bulgur (fein)
- 150 ml Wasser
- 1 kleine Zwiebel
- 1-2 Frühlingszwiebeln
- 2 EL Olivenöl
- 1 Bund glatte Petersilie
- 1/2 Bund frische Minze
- 1 EL Tomatenmark (biologisch)
- 1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 2 EL Granatapfelsirup (Nar Ekşisi)
- Saft von 1/2 Zitrone
- Ca. 75 ml Olivenöl
- Salz nach Geschmack

Zubereitung:

- Das Wasser zum Kochen bringen und über den Bulgur in eine hitzebeständige Schüssel gießen. Den Bulgur 15 Minuten quellen lassen.
- Die Zwiebel fein würfeln und in etwas neutralem Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze andünsten. Dann die Gewürze und das Tomatenmark hinzufügen und kurz mitdünsten. Die Pfanne vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
- Die Frühlingszwiebeln der Länge nach halbieren und in feine Ringe schneiden. Die Petersilie und Minze fein hacken.
- Die abgekühlte Zwiebelmasse zum gequollenen Bulgur geben und gut vermischen. Dann den Granatapfelsirup zusammen mit den Frühlingszwiebeln und den gehackten Kräutern unterrühren.
- Das Olivenöl unterrühren und den Salat mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

Genießen Sie diesen erfrischenden und aromatischen Bulgursalat als Beilage oder Hauptgericht!

## Linsensuppe Rezept:

### Zutaten:

- 1 Tasse rote Linsen
- 1 Zwiebel
- 1 Möhre
- 1/2 Esslöffel Bio Tomatenmark (optional)
- Salz
- 1 Teelöffel Koriander
- 1/2 Teelöffel Kreuzkümmel (optional)
- 1 Liter Wasser
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Paprikaschote
- Saft einer Zitrone
- Frischer Koriander zum Garnieren

### Zubereitung:

- Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten.
- Die Knoblauchzehe schälen, fein hacken und zur Zwiebel geben. Die Linsen hinzufügen und kurz anbraten.
- Die Möhre schälen, in dünne Scheiben schneiden und zu den Zwiebeln und Linsen geben.
- Die Paprikaschote waschen, entkernen, in feine Streifen schneiden und ebenfalls in den Topf geben.
- Das Bio Tomatenmark einrühren und das Wasser hinzufügen. Den Saft einer Zitrone dazugeben.
- Mit Salz, Koriander und Kreuzkümmel würzen und die Suppe ca. 10 Minuten köcheln lassen.
- Die Suppe kurz mit einem Pürierstab pürieren, so dass noch einige Möhren- und Paprikastücke sichtbar sind.
- Die Suppe in Schalen oder Teller geben und mit frischem Koriander garnieren.

Genießen Sie Ihre selbstgemachte Linsensuppe!

Brot selber Backen:

Glutenfreies Brot:

Zutaten:

- 120 g Glutenfreie Haferflocken
- 80 g Kichererbsenmehl
- 80 g Kartoffelmehl
- 80 g Leinmehl
- 10 – 20 g Sonnenblumenkerne
- 10 – 20 g Hanfsamen
- 4 EL Chiasamen
- 1 TL Meersalz
- 1,5 EL Kräutermix
- 1 EL Ahornsirup
- 1 EL Kokosöl
- 350 ml lauwarmes Wasser

Zubereitung:

- Alle trockenen Zutaten in einer Schüssel und alle nassen Zutaten in einer anderen Schüssel verrühren.
- Flüssige Zutaten nach und nach zu den trockenen Zutaten geben und zu einem Teig kneten.
- Den Teig zu einem Laib formen und in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform legen. Abdecken und 12 Stunden ruhen lassen.
- Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Den Brotlaib mit Wasser befeuchten und 30 Minuten in der Form backen. Dann aus der Form nehmen, erneut befeuchten und weitere 30 Minuten backen (diesmal ohne Form).
- Das Brot abkühlen lassen und genießen!

Blaubeer-Bananenbrot:

Zutaten:

- 3 reife Bananen
- 75 g Ahornsirup
- 30 g Kokosblütenzucker
- 1 TL alkoholfreier Vanilleextrakt
- ca. 100 ml ungesüßte Mandelmilch
- 250 g glutenfreies Hafermehl
- 1/2 TL Meersalz
- 1 TL Backpulver
- 1/2 TL Natron
- ca. 60 g gefrorene wilde Blaubeeren
- Gehackte Walnüsse zum Garnieren (optional)

### Zubereitung:

- Den Ofen auf 180°C vorheizen und eine kleine Kastenform mit Backpapier auslegen.
- Bananen zerdrücken und mit Ahornsirup, Kokosblütenzucker, Vanilleextrakt und Mandelmilch vermischen.
- In einer separaten Schüssel Hafermehl, Meersalz, Backpulver und Natron vermengen.
- Die nassen Zutaten hinzufügen und vorsichtig unterheben. Dann die Blaubeeren dazugeben und ebenfalls unterheben.
- Den Teig in die Kastenform füllen und 40 Minuten backen. Danach den Ofen ausschalten, das Brot weitere 10 Minuten im Ofen lassen und anschließend vollständig abkühlen lassen.

### Pfannkuchenrezepten:

#### Zutaten:

- 150 g Kichererbsenmehl
- 150 g Kartoffelmehl
- 150 g Cassavamehl
- Wasser
- Mandelmilch
- Ahornsirup

#### Zubereitung:

- Kichererbsenmehl, Kartoffelmehl und Cassavamehl mit Wasser zu einem Teig verrühren.
- Mandelmilch hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit Ahornsirup abschmecken.

Viel Spaß beim Backen und Genießen!

Entgiftungs Getränke :

Natron und seine Bedeutung:

Natriumbicarbonat als Entgiftungsgetränk

Natron, auch bekannt als Natriumhydrogencarbonat ( $\text{NaHCO}_3$ ), ist eine kostengünstige und weit verbreitete Substanz, die in Supermärkten und Drogerien erhältlich ist. Es ist wichtig sicherzustellen, dass das Natron rein und frei von Zusatzstoffen ist. In einigen Ländern wird es unter verschiedenen Namen wie British Carbonate, Solvay Carbonate, Carbonate, Pocket Soda und Garra Carbonate in Apotheken verkauft. Für beste Ergebnisse empfiehlt es sich, Natron in Apotheken, Reformhäusern oder Bioläden zu kaufen, idealerweise ohne Aluminiumzusätze.

Es ist wichtig zu beachten, dass Natron nicht mit Backpulver verwechselt werden sollte, obwohl es in einigen Backrezepten verwendet werden kann. Backpulver enthält oft phosphathaltige Säuerungsmittel, Trennmittel und Aromen, während reines Natron lediglich Natriumhydrogencarbonat ist.

Natron wirkt entgiftend und basisch. Es kann helfen, Übersäuerung im Körper zu bekämpfen, da es überschüssige Säuren neutralisiert und den pH-Wert des Körpers erhöht. Dies kann dazu beitragen, eine Vielzahl von Gesundheitsproblemen zu lindern und das Immunsystem zu stärken.

Darüber hinaus hat Natron entzündungshemmende Eigenschaften, die das Immunsystem positiv beeinflussen können. Studien haben gezeigt, dass die regelmäßige Einnahme von Natron in Wasser die Anzahl entzündungsfördernder Zellen im Körper verringern und die Anzahl entzündungshemmender Zellen erhöhen kann. Dies macht Natron auch zu einer vielversprechenden Option für die Behandlung von Autoimmunerkrankungen.

Insgesamt kann Natron als Entgiftungsgetränk eine Vielzahl von gesundheitlichen Vorteilen bieten und dazu beitragen, den Körper zu entlasten und zu unterstützen. Es ist jedoch wichtig, vor der Verwendung von Natron als Teil einer Entgiftungs- oder Gesundheitsroutine einen Arzt zu konsultieren, insbesondere bei bestehenden Gesundheitsproblemen oder Medikamenteneinnahme.

Tipps für besseren Entgiftung bei Schwermetalle usw.

## 13. Tipps für ein Monat, um sich selbst zu testen

### 13.1 Körper helfen

Es ist wichtig, deinem Körper zu helfen, sein Immunsystem zu stärken, damit es dich effektiv schützen kann. Dies erfordert deine bewusste Entscheidung und dein Vertrauen in deine Fähigkeit, deine Gesundheit zu beeinflussen. Dein Immunsystem arbeitet ständig daran, dich zu schützen, aber es braucht auch deine Unterstützung. Durch eine gesunde Lebensweise, einschließlich ausgewogener Ernährung, regelmäßiger Bewegung, ausreichend Schlaf und Stressmanagement, kannst du dazu beitragen, dass dein Immunsystem optimal funktioniert. Dein Glaube an dich selbst und deine Gesundheit kann ebenfalls einen wichtigen Beitrag leisten. Es ist ermutigend zu sehen, dass du dich aktiv für deine Gesundheit einsetzt!

Hier sind ein paar Tipps für Menschen mit Schuppenflechte: Versucht doch mal über einen Zeitraum von einem Monat folgendes aus: Nehmt jeden Morgen auf nüchternen Magen einen halben Teelöffel Natron (alternativ eine Tablette Natron aus der Apotheke) in einem Glas Wasser zu euch. Nach einer Stunde könnt ihr dann frühstücken. Abends vor dem Schlafengehen solltet ihr eine Stunde vorher mit dem Essen und Trinken aufhören, trinkt dann aber noch ein Glas Natronwasser und geht schlafen. Bitte übertreibt es nicht, etwa vier bis fünf Wochen sollten ausreichen, um zu sehen, wie euer Körper darauf reagiert. Bitte mit dem Arzt zusammen Arbeiten.

Ein weiterer Tipp:

Trinkt morgens auf nüchternen Magen frisch gepressten Selleriesaft.

Hier ist ein Rezept für euch:

- Presst 600 Gramm Stangensellerie
- 250 Gramm Rote Bete
- Etwas Sellerie
- Ergänzt eure Ernährung mit Liposomalem Vitamin C
- Und führt gelegentlich eine natürliche Darmreinigung durch.

Selleriesaft ist unglaublich gesund: Er unterstützt die Haut, Haare und Nägel, die Verdauung, das Herz-Kreislauf-System und kann sogar beim Abnehmen helfen. Es wird empfohlen, den frisch gepressten Selleriesaft direkt nach dem Aufstehen auf nüchternen Magen zu trinken und dann für 15-20 Minuten nichts zu essen. Ihr könnt zwischen einem halben Liter bis zu einem Liter Selleriesaft pro Tag trinken. Falls ihr morgens keine Zeit zum Pressen habt, könnt ihr auch frisch gepressten Rote-Bete-Saft kaufen, idealerweise aus dem Reformhaus oder Bioladen, ohne Zusatzstoffe. Das ist eine gute Alternative, wenn ihr keine Möglichkeit zum Pressen habt.

Spirulina Chlorella:

Spirulina und Chlorella sind fantastische Zutaten, mit denen man viele verschiedene Getränke zubereiten kann. Spirulina-Algen gehören zur Kategorie Superfood, und das aus gutem Grund. Dieser Begriff beschreibt Lebensmittel, die reich an Nährstoffen und Vitalstoffen sind, eine Vielzahl von Enzymen enthalten, einen hohen Gehalt an Chlorophyll aufweisen und insgesamt eine basische Wirkung auf den Körper haben.

Alles Leben auf der Erde hat seinen Ursprung im Meer, und Algen sind da keine Ausnahme. Sie ernähren sich von Sonnenlicht, Kohlendioxid aus der Atmosphäre und Mineralien aus dem Wasser.

Ähnlich wie Pflanzen können Algen aufgrund ihres hohen Chlorophyllgehalts (der grünen Farbe) durch Sonnenlicht Kohlendioxid und Wasser in Nährstoffe umwandeln. Bei diesem komplexen chemischen Prozess, bekannt als Photosynthese, wird Sauerstoff freigesetzt, was die Grundlage allen Lebens auf der Erde bildet.

Gerstengras:

Gerste (*Hordeum vulgare*), wie viele andere Getreidearten, gehört zur umfangreichen Familie der Süßgräser. Wenn ein einzelnes Gerstenkorn in den Boden eingepflanzt wird, beginnt es in kürzester Zeit zu keimen und wächst zu einem langen, grünen Halm heran – dem Gerstengras. Auf den ersten Blick mag diese Pflanze schlicht und unauffällig erscheinen, doch ihr äußeres Erscheinungsbild täuscht über ihre wahre Pracht hinweg. Die Fülle wertvoller Inhaltsstoffe im Gerstengras ist unbestreitbar. In diesem Gras sind praktisch alle lebenswichtigen Vitamine enthalten, darunter Vitamin A, Vitamin C, Vitamin D2, Vitamin E sowie das für die Blutgerinnung unverzichtbare Vitamin K. Zusätzlich sind verschiedene B-Vitamine vorhanden, darunter auch das essentielle Vitamin B12. Doch das ist längst nicht alles - Gerstengras bietet auch eine breite Palette an Mineralstoffen und Spurenelementen wie Eisen, Magnesium, Kalzium, Zink und Selen. Es ist diese einzigartige Kombination von Nährstoffen, die Gerstengras zu einem wahren Schatz der Natur macht, der von vielen als eine der nährstoffreichsten Pflanzen auf der Erde betrachtet wird.

Moringa:

Der Moringa-Baum, ein schnellwachsender Tropenbaum, spielt dank seiner nährstoffreichen Früchte, Blätter und Wurzeln eine bedeutende Rolle bei der Ernährung von Menschen und Tieren in ärmeren Regionen.

Die Vielfalt der Heilwirkungen von Moringa ist beeindruckend. Er kann nicht nur in Entwicklungsländern, sondern auch hierzulande als umfassendes Hausmittel eingesetzt werden, um eine breite Palette von Alltagserkrankungen bis hin zu schwerwiegenderen Gesundheitsproblemen zu behandeln.

Die vielseitigen positiven Eigenschaften von Moringa sind bemerkenswert: Es besitzt antibakterielle Eigenschaften, unterstützt die Entgiftung des Körpers, reguliert den Blutdruck, senkt den Blutzuckerspiegel und wirkt entzündungshemmend (insbesondere die Blätter). Zudem zeigt es fungizide Wirkungen, stärkt das Immunsystem, löst Schleim und hat antivirale Eigenschaften.

Kurkuma:

Dieser Wirkstoff in Kurkuma bietet zahlreiche Vorteile im Vergleich zur herkömmlichen Therapie und kann auch in Kombination damit verwendet werden. Er bietet Schutz und potenzielle Heilung, neutralisiert freie Radikale, reduziert UV-Schäden und verhindert abnormales Zellwachstum. Curcumin kann oral eingenommen oder äußerlich zur Hauttherapie angewendet werden. Studien haben bestätigt, dass Curcuminolide antioxidative, entzündungshemmende, antivirale, antibakterielle, antimykotische und anti-karzinogene Wirkungen auf die Haut entfalten.

Aufgrund der einfachen Dosierung und der unbedenklichen Anwendung von Curcuma kann es vielseitig zur Hauttherapie und als vorbeugende Maßnahme eingesetzt werden. Persönlich habe ich regelmäßig einen Teelöffel Kurkuma mit Ingwer, Honig und etwas Zitrone zu einem Tee vermischt und getrunken, was bei der Entgiftung geholfen hat.

## **14. Magenschutz**

Sellerie verhindert eine übermäßige Produktion von Magensäure, wodurch die Verdauungsorgane geschützt und die Magenschleimhaut gepflegt wird. Daher ist Selleriesaft ein hilfreicher Verbündeter gegen Magengeschwüre.

Dulce spielt eine entscheidende Rolle bei der Entgiftung von Schwermetallen. Ohne die Befreiung unseres Körpers von Giftstoffen können wir unsere gesundheitlichen Ziele nicht dauerhaft erreichen.

Dulce:

- Es bindet Quecksilber, Blei, Aluminium, Kupfer, Cadmium und Nickel.
- Darüber hinaus erfolgt eine Reinigung der tieferen Darmschichten von Schwermetallen.
- Gebundene Gifte im Körper bleiben fest gebunden und werden nicht wieder freigesetzt (im Gegensatz zu Chlorella).
- Es versorgt den Körper mit Jod, einem starken Virenkiller.

### **14.1. Tipps**

Die Einführung von Jod sollte behutsam erfolgen, insbesondere bei hoher viralen Belastungen, da es anfänglich Symptome verursachen kann. Dies liegt daran, dass es eine starke antivirale Wirkung hat und viele Viren abtötet, wodurch "Leichengifte" freigesetzt werden können, die vorübergehend Symptome verursachen können. Dulce zählt neben Koriander, Spirulina, Gerstengrassaftpulver und wilden Heidelbeeren zu den fünf Hauptentgiftern. Um den Geschmack von Dulce und Koriander zu überdecken, empfiehlt es sich, den Saft von 1-2 Orangen in den Smoothie zu geben. Eine tägliche Einnahme von 2 Esslöffeln wird empfohlen.

Besonders die Leber spielt eine entscheidende Rolle für die Darmgesundheit, da hier die Gallensäureproduktion stattfindet. Diese Produktion kann aufgrund zunehmender Lebererschöpfung durch virale und toxische Belastungen, chronischen Stress, und übermäßigen Fettkonsum beeinträchtigt werden. Da die Produktion von Magensäure und Verdauungsenzymen direkt davon abhängt, können Mängel entstehen, die zu unzureichender Verdauung und einer Fäulnisflora im Darm führen, was wiederum Blähungen und einen aufgeblähten Bauch verursachen kann.

Eine belastete Leber muss viele Giftstoffe ausscheiden, die über die Galle oder die Unterseite der Leber in den Dickdarm gelangen. Dies kann ebenfalls zu Blähungen und einem aufgeblähten Bauch führen.

Eine weitere Ursache für Blähungen und einen aufgeblähten Bauch ist oft eine Dünndarmfehlbesiedlung, bei der Bakterien wie Streptokokken große Mengen Gas erzeugen und den Darm nach außen drücken. Diese Gase können bis in den Magen und Mundraum aufsteigen, die Produktion von Magensäure verringern, Entzündungen fördern (z.B. Gastritis) und Zähne sowie Zahnfleisch schädigen.

Während einer Entgiftung können ebenfalls Blähungen auftreten, wenn viele Toxine aus der Leber über den Darm ausgeschieden werden und die Faserstoffe von Obst und Gemüse alte Ablagerungen von den Darmwänden lösen.

## 15. Energie Arbeit

Die Bedeutung von Energie und Frequenzen in Bezug auf die menschliche Gesundheit  
Die menschliche Gesundheit wird nicht nur von physischen, sondern auch von energetischen Faktoren beeinflusst. Gemäß den Prinzipien der Quantenphysik besteht der menschliche Körper aus Energie, die in verschiedenen Frequenzen schwingt. Diese energetischen Schwingungen beeinflussen nicht nur das körperliche Wohlbefinden, sondern auch die mentale und emotionale Gesundheit.

Psoriasis (Schuppenflechte) und die Rolle der Energie  
Psoriasis, eine chronische Autoimmunerkrankung, die durch entzündliche Hautläsionen gekennzeichnet ist, kann sowohl physische als auch emotionale Belastungen verursachen. Die moderne Medizin hat zahlreiche Behandlungsmöglichkeiten entwickelt, aber die Suche nach wirksamen Therapien kann oft frustrierend sein. Die Reinigung der Energie als ergänzende Behandlung. In den letzten Jahren hat sich ein wachsendes Interesse an alternativen Therapien gezeigt, die auf der Reinigung der menschlichen Energie basieren. Diese Therapien, die auf den Prinzipien der Energieheilung und der Regulation der Frequenzen basieren, werden von vielen als wirksame ergänzende Maßnahme zur traditionellen Behandlung von Psoriasis angesehen.

Warum die Reinigung der Energie wichtig ist.

Die Reinigung der Energie kann dazu beitragen, blockierte oder stagnierende Energie freizusetzen und die natürliche Energiefluss im Körper zu fördern. In Bezug auf Psoriasis kann dies dazu beitragen, den Entzündungsprozess zu verringern, Stress abzubauen und das Immunsystem zu stärken. Darüber hinaus kann die Reinigung der Energie dazu beitragen, emotionale Belastungen und negative Gedankenmuster zu lösen, die oft mit Psoriasis einhergehen.

Wie die Reinigung der Energie durchgeführt wird.

Es gibt verschiedene Methoden zur Reinigung der menschlichen Energie, darunter Akupunktur, Meditation, Klangtherapie und energetische Kristallheilung. Diese Methoden zielen darauf ab, das Gleichgewicht und die Harmonie im Energiekörper wiederherzustellen und können sowohl allein als auch in Kombination mit traditionellen Behandlungen für Psoriasis angewendet werden.

### Fazit

Die Reinigung der menschlichen Energie kann eine wirksame ergänzende Behandlungsmethode für Psoriasis und andere Krankheiten sein, die sowohl den Körper als auch den Geist betreffen. Indem sie den natürlichen Energiefluss fördert und blockierte Energien löst, kann sie dazu beitragen, das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern und die Heilung zu unterstützen. Es ist wichtig, dass Menschen mit Psoriasis ganzheitliche Ansätze zur Gesundheitspflege in Betracht ziehen, die sowohl die physischen als auch die energetischen Aspekte ihres Wohlbefindens berücksichtigen.

Quellen: Bücher, verschiedene Websites, soziale Medien, Texte in verschiedenen Ausgaben, usw.

[www.bara-en.de](http://www.bara-en.de)  
[www.baraclinic.de](http://www.baraclinic.de)

Quellen:

<https://www.rtl.de/cms/9-gruende-warum-selleriesaft-so-gesund-ist-4342530.html>  
(<http://www.bayern.de/stmlu/umwberat/ubbgif.htm>)  
<http://www.herkules-online.de/lexikon/archiv/glutamin.htm>  
<http://www.neurodermitis.ch/>  
<http://www.selbsthilfe-forum.de/>  
<http://rheuma-zentrum.com/Nahrung.htm>  
<http://www.gesundheitsscout24.de/>  
<http://www.treffpunkt-haut.de/>  
<http://www.amara.de/gift.htm>  
<http://www.rheuma-liga.de/>  
<http://medien.freepage.de/n+s-selbsthilfe>  
<http://netdokter.de/diskussion/>  
<http://www.panap.de/>  
<http://www.biomedicus.de/nahrung7.htm>  
<http://www.almeda.de/>  
<http://www.dermis.net/neurodermitis>  
[http://www.informatik.fh-hamburg.de/~windle\\_c/logologie/glutamat.htm](http://www.informatik.fh-hamburg.de/~windle_c/logologie/glutamat.htm)  
<http://www.schuppenflechte.de/>  
<http://www.harzer.koeche.harz.de/interessantes/kopfschmerz.html>  
<http://www.medizinfo.de/>  
<http://www.derminfo.de/>  
<http://www.psoriasisbund.de/>  
<http://www.a-s-i-therapie.de/>  
<http://1-zentrum-der-gesundheit.de/psoriasis.htm>  
<http://www.psoriasis-netz.de/>  
<http://ourworld.compuserve.com/homepages/poschneider/links/sommerekzem.html>  
<http://www.bayern.de/stmlu/umwberat/ubbgif.htm>  
<http://www.martens.de/fpi-2021.htm>  
<http://www.marco-meyer.de/neuro.htm>  
<http://members.yline.com/~naturpur/>  
<http://www.urticaria.de/urticariaratgeber/inhalt.html>  
<http://www.schulz-uwe.de/>  
<http://www.haut.de/>  
<http://heilkreuter.de/>  
<http://user.berlin.de/~psoriasis.forum/diaet.html>  
[http://www.informatik.fh-hamburg.de/~windle\\_c/Logologie/Glutamat.htm](http://www.informatik.fh-hamburg.de/~windle_c/Logologie/Glutamat.htm)  
<http://www.bayern.de/stmlu/umwberat/ubbgif.htm>  
<http://harzer.koeche.harz.de/interessantes/kopfschmerz.html>  
<http://www.themenservice-alkohol.de/TSA/>  
<https://www.wwf.de/2019/juni/wuerden-sie-eine-kreditkarte-essen/>  
<https://www.nationalgeographic.de/planet-or-plastic/2017/08/meerestiere-fressentonnenweise-plastik>

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/natron.html>  
<https://www.dw.com/de/warum-vitamin-d-so-wichtig-ist/a-41792161>  
 Chemie.de  
<https://www.umweltanalytik.com/inhalt.htm>  
<https://www.chemie.de/lexikon/Lösungsmittel.html>  
<https://www.bitteberuehren.de/therapie-hautpflege/leben-mit-schuppenflechte/saunierenmit-schuppenflechte/>  
[http://www.sohf.ch/Themes/Toxiques/11030\\_D.pdf](http://www.sohf.ch/Themes/Toxiques/11030_D.pdf)  
  
<https://www.swr.de/betrifft/betrifft-gift-shampoo/-/id=98466/did=16783696/nid=98466/ppiyfw/index.html>  
<https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/umwelt-haushalt/wohnen/gefahren-fuer-die-gesundheit-durch-plastik-7010>  
<https://learnattack.de/schuelerlexikon/biologie/toxine>  
[https://www.focus.de/wissen/mensch/toedlicher-als-zyanid-und-arsen-das-sind-die-gefaehrlichsten-gifte-der-welt\\_id\\_5456470.html](https://www.focus.de/wissen/mensch/toedlicher-als-zyanid-und-arsen-das-sind-die-gefaehrlichsten-gifte-der-welt_id_5456470.html)

#### Schriftsteller:

- Tesche Anna Lena, Stephen Harrod Buhner, Dr Kasia Kines, Anthony William,
- Armin Roßmeier: Das Kochbuch Neurodermitis, Südwest Verlag
- Dr. med. Günther Schäfer/Dipl. oec. throh Andrea Weylo: Die Ernährung bei Psoriasis, Haug Verlag
- Lindner, E 1986 : Toxikologie der Nahrungsmittel. 3. Auflage, Thieme Verlag Stuttgart
- Macholz, R 1989 Lebensmitteltoxikologie, Springer Verlag Berlin
- Prof. Dr. med. Hans Meffert Schuppenflechte, Medicus Verlag Berlin 1999
- Prof. Dr. med. Dr. phil. Siegfried Borelli Schuppenflechte, Ursachen u. Auslöser, Symptome u. Diagnose, Therapie u. Lebensführung. Falken Verlag. 65527 Niedernhausen/Taunus, 1996
- Pagano, John O. A., Healing Psoriasis The Natural Alternative
- National Puplic Healt Institute and Finnish Cancer Registry, Helsinki, Finland
- Archives of Dermatology (1999), 135, 1490 - 93. Poikolainen K., Karvonen J. and Pukkala E. Jarvenpaa Addiction Hospital, Jarvenpaa
- Excess mortality related to Alkohol and Smoking among Hospital-Treated Patients with Psoriasis.
- Department of Mental Healt and Alkohol Reserach, Oulu University Hospital Oulu

# PSORIASIS AND ME

Mihrac Güngör ist ursprünglich aus der Türkei und in Deutschland aufgewachsen. Sie lebt seit 12 Jahren in Schweden und ist eine gelernte Kosmetikerin bzw. eine autorisierte Hauttherapeutin und Spathérapeutin.

Sie hat ihre Ausbildung als Spa- und Hauttherapeutin in Schweden abgeschlossen. Mihrac litt seit ihrer Kindheit an Psoriasis (Schuppenflechte) und hat damals viele Ärzte besucht, an unterschiedlichen Therapien teilgenommen und hat diverse Therapien bekommen, jedoch ohne eine Wirkung und Erfolg.

Da ihre Krankheit immer schlimmer wurde und die Schuppenflechte sich schlimmer von Tag zu Tag vermehrt und vergrößert haben, beschloss sie letztendlich ihre Krankheit selbst zu therapieren. Da sie ihre Hoffnung an diversen Ärzten verloren hat, fing sie an ihre Krankheit zu recherchieren. Sie wollte es nicht glauben und einfach so hinnehmen, dass keine Heilung gegen ihre Krankheit besteht.

Nachdem Mihrac unterschiedlich viele Bücher gelesen, sich Studien angeschaut und selbst geforscht hat, fing sie schließlich immer näher an, an den Heilungsprozess zu gelangen. Letztendlich führte dies dazu, dass Mihrac anfang ihre eigene Formel verschiedene Creme gegen Schuppenflechte, Akne, Rosacea usw zu erstellen das soll dem Haut behilflich sein.

Diese Creme haben auch in ihrer Klinik in Schweden viele Kunden geholfen, sie hat wieder ohne schlechtes Gewissen an der Gesellschaft teilgenommen und hat sich wohl in ihrem Körper gefühlt. Dank ihrer eigenen Rezeptur hat sich nämlich ihre Krankheit gelindert und sie hat so gut wie keine Schuppenflechte mehr.

Da sie selbst viele Jahre gegen ihre Krankheit kämpfen musste, hat sie sich dazu entschlossen auch anderen Menschen zu helfen, die dasselbe zur Zeit erleben. Sie möchte allen Menschen helfen, die auch unter Schuppenflechte leiden und sie mutigen, dass es eine Lösung gibt. Man muss nur der festen Überzeugung sein und so gelangt man dann auch zum Ziel. Mihrac hat es geschafft ihre Krankheit zu lindern!