

Inhalt

Vorwort	9
Die Haut, der Spiegel der Gesundheit	11
Der Aufbau der Haut	18
Die Oberhaut (Epidermis)	18
Die Lederhaut (Dermis)	18
Die Unterhaut (Subcutis)	18
Die Innervation der Haut, das Wunder der Sensibilität	19
Cutiviscerale Reflexe und Dermatome	21
Übertragener Schmerz	22
Die Atmung der Haut (Perspiration)	23
Schweissdrüsen (Glandula sudorifera)	24
Die Talgdrüsen (Glandula sebacea)	25
Die Flora der Haut	26
Die residente Flora oder auch Standortflora	26
Die transiente Keimbesiedlung	27
Der Säureschutzmantel der Haut	27
Feuchtigkeit und Trockenheit der Haut	27
Hautzonen mit besonders starkem Fettgehalt	28
Das Immunsystem und die Haut	29
Die angeborene, unspezifische Immunantwort	29
Die erworbene, adaptive, spezifische Immunantwort	31
Die Antikörper	33
Die Reifung und Alterung des Immunsystems	34
Die überschüssige Immunantwort	34

Autoimmunität	35
Die Therapie der Ursachen der Immunschwäche und Überreaktion	35
Infektionskrankheiten der Haut	38
Bakterielle Infektionen	38
Die Akne	39
Die Rosazea	43
Die Furunkulose	47
Das Erythema migrans, die Borreliose	47
Das Atherom	49
Die Hauttuberkulose (Lupus vulgaris)	49
Der Herpes simplex	50
Windpocken (Varizellen)	50
Herpes zoster (Gürtelrose)	50
Pilzinfektionen der Haut (Dermatomykosen)	51
Das Exanthem	54
Ekzeme	55
Das akute Stadium	55
Das chronische Stadium	55
Sonderformen von Ekzemen	55
Komplikationen des Ekzems	57
Die Nesselsucht (Urticaria)	58
Die Auslöser der Urticaria	58
Die chronische Urticaria	58
Die Urticaria factitia	58
Seltene Formen der Urticaria	59
Schwermetallbelastungen als Ursache der Urticaria	59
Die Therapie der Urticaria	59
Die Therapie der Urticaria durch die Therapie der Ursachen	59
Die Neurodermitis (Das atopische Ekzem)	61
Die Ursachen der Neurodermitis	61
Immunologische Vorgänge	63

Vitamin D-Mangel	63
Vitamin E	64
Vitamin B12	64
Das Milieu und das Mikrobiom im Darm ist die wichtigste Ursache der Neurodermitis	64
Ursachen im Nervensystem und im hormonellen System	65
Der gestörte zirkadiane Rhythmus als Teilursache der Neurodermitis	65
Umweltfaktoren als Ursache der Neurodermitis	66
Schwermetallbelastungen und die Neurodermitis	66
Die Ernährung und die Neurodermitis	66
Provokationsfaktoren	68
Komplikationen der Neurodermitis	68
Sonderformen der Neurodermitis	69
Begleiterscheinungen der Neurodermitis	69
Die seelischen Folgen der Neurodermitis	69
Die Therapie der Neurodermitis	70
Die Basispflege	70
Die Therapie mit Glucocorticoiden (Corticosteroide)	72
Andere Immunsuppressiva	76
Antihistaminika	77
Lichttherapie und Klimabehandlung	78
Kuraufenthalte	78
Die Heilung der Neurodermitis durch die Therapie der Ursachen	79
Die homöopathische Therapie der Neurodermitis	80
Die Schuppenflechte (Psoriasis vulgaris)	82
Die Epidemiologie der Psoriasis	82
Die Ursachen der Psoriasis	82
Das Geschehen in der Haut und das Erscheinungsbild der Psoriasis	84
Die Beteiligung innerer Organe bei der Psoriasis	86
Die seelische Belastung durch die Psoriasis	86
Auslösende und verschlimmernde Risikofaktoren der Psoriasis	87
Die allgemein übliche Therapie der Psoriasis	87
Die Therapie der Psoriasis durch das Angehen deren Ursachen	93

Die Vitiligo	99
Die allgemein übliche Behandlung der Vitiligo	99
Die Therapie der Vitiligo durch das Angehen ihrer Ursachen	100
Hautwarzen	101
Die Rolle des Immunsystems	101
Die Behandlung der Warzen	104
Die Vorbeugung gegen Warzen	106
Die seborrhoische Keratose (Verruca seborrhoica)	107
Die Therapie der seborrhoischen Keratose	107
Die aktinische Keratose	108
Die Therapie der aktinischen Keratose	108
Das Muttermal (Nävus)	110
Das Lipom	112
Das Liposarkom	113
Der weisse Hautkrebs	114
Der schwarze Hautkrebs (Das maligne Melanom)	115
Vererbung als Teilursache des malignen Melanoms	116
Die Therapie des malignen Melanoms	117
Das Melanokarzinom und die Ernährung	118
Die Ordnungstherapie der Hautkrankheiten	120
Die Diät	121
Die Darm-Hautachse und die Darm-Hirnachse	121
Das Problem der Nahrungsenergie	122
Zweierlei Nahrungsenergie	123
Das Grundregulationssystem des zarten Bindegewebes (Matrix)	125
Das Integralgesetz der Nahrung	126
Die Lebendigkeit der Nahrung	127
Die Bedeutung der Nahrungsökonomie	127
Sekundäre Pflanzenstoffe (Phytochemicals)	128

Der nutritive Reiz	129
Die Bedeutung der Bewegung	129
Die Bedeutung des Klimas	130
Die Bedeutung des Schlafs	130
Die Bedeutung der Pflege der Haut	130
Die Wasseranwendungen	131
Allgemeine Richtlinien zur Ordnungstherapie	134
Kur- und Speisepläne	137
Die erste Diätstufe, die Frischsaft-Mandelmilchdiät	137
Die zweite Diätstufe, die vegane Rohkostdiät	137
Die dritte Diätstufe: vegane, Weizen- und Hefe-freie Diät mit $\frac{1}{3}$ warmer Vollwertkost	137
Die vierte Diätstufe: die laktovegetabile Vollwertkost	137
Anmerkungen zur ersten Diätstufe	138
Mögliche Reaktionen bei der ersten Diätstufe, der reinen Frischsaft- Mandelmilchdiät und deren Behandlung	138
Diätplan für die erste Diätstufe	139
Gemischte Säfte	139
Rezepte	146
Frischsäfte	146
Gemüsesäfte	146
Gesundheits-Tees	147
Birchermüesli	148
Gekeimte Getreidekörner	150
Rohgemüse und Salate	150
Salatsaucen	151
Mayonnaise	152
Rohgemüse und passende Saucen	153
Vorschläge für passende Saucen zu Salaten und Rohgemüse	154
Milcharten	155
Butter, Pflanzenfette und Öle	155
Schonendes Kochen und Dämpfen	156
Suppen	156

Gemüse	160
Salate von gekochten Gemüsen	167
Kartoffelgerichte	168
Getreidespeisen	171
Saucen	175
Belegte Brötchen	177
Grundaufstriche	177
Desserts	178
Verzeichnis der Rezepte und Kurpläne	182
Literaturnachweis	185
Stichwortverzeichnis	196