

Marianne Sebök

Schuppenflechte - Selbstheilung ohne Medikamente

Leseprobe

[Schuppenflechte - Selbstheilung ohne Medikamente](#)

von [Marianne Sebök](#)



<http://www.narayana-verlag.de/b10964>

Copyright:

Narayana Verlag GmbH

Blumenplatz 2

D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Fax +49 7626 9749 709

Email info@narayana-verlag.de

<http://www.narayana-verlag.de>

In unserer [Online-Buchhandlung](#) werden alle deutschen und englischen Homöopathie Bücher vorgestellt.

[Narayana Verlag](#) ist ein Verlag für Homöopathie Bücher. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie [Rosina Sonnenschmidt](#), [Rajan Sankaran](#), [George Vithoulkas](#), [Douglas M. Borland](#), [Jan Scholten](#), [Frans Kusse](#), [Massimo Mangialavori](#), [Kate Birch](#), [Vaikunthanath Das Kaviraj](#), [Sandra Perko](#), [Ulrich Welte](#), [Patricia Le Roux](#), [Samuel Hahnemann](#), [Mohinder Singh Jus](#), [Dinesh Chauhan](#).

[Narayana Verlag](#) veranstaltet [Homöopathie Seminare](#). Weltweit bekannte Referenten wie [Rosina Sonnenschmidt](#), [Massimo Mangialavori](#), [Jan Scholten](#), [Rajan Sankaran](#) und [Louis Klein](#) begeistern bis zu 300 Teilnehmer.

Inhalt

Vorwort _____	6
Danksagung _____	7



1

Der lange Weg in die Krankheit

„Ich will meine Gesundheit zurück.“ _____	10
Stolpersteine _____	14
Stress _____	15
Warnsignale _____	18
Schattenseiten des Lebens _____	19
Der Ausbruch _____	21
Ein neuer Arzt – eine neue Diagnose _____	22



2

Leidenszeit und Therapien

Hoffnung und Verzweiflung _____	26
Der Wendepunkt _____	30
Schuppenflechte – Psoriasis vulgaris _____	31
Ein Blitz der Erkenntnis _____	32

Ursachensuche und Wendung

Das Immunsystem _____	36
Vitalstoffreiche Getränke _____	38
Ernährungsumstellung _____	41
Die Bereitschaft zu neuen Wegen _____	42
Rohkost _____	42
Aloe vera _____	44
Der Spiegel und ich _____	45
Fesseln der Gewohnheit _____	46
Unsere Haut _____	47
Körperliche Aktivität _____	49
Gedanken _____	51
Ganzheitlich _____	53
Glaube und Wille _____	54

3



Die Heilung

Meine Genesung _____	58
Krankheit als Chance _____	59
Wohlfühlen im Alltag _____	60
Praxisbesuch _____	63
Das wollte ich mir nicht entgehen lassen! _____	63
Freundschaft _____	64
Den Weg nicht verlassen _____	65
Mut und Zuversicht _____	66
Nachwort _____	67

4



Anhang

Literaturempfehlungen _____	70
Bezugsquellen _____	70
Autorin _____	71
Impressum _____	72
Stichwortverzeichnis _____	73
Abbildungsverzeichnis _____	77

5



Vorwort

*„Ich erzähle
von meinem Weg
der Genesung.“*

Ich hatte nie vor, ein Buch zu schreiben, denn Schriftstellerin oder Ärztin bin ich nicht. Trotzdem lag es mir am Herzen, dieses kleine Buch speziell für Sie zu erstellen, um Ihnen Mut zu machen, die Diagnose „Unheilbar“ nicht als endgültig hinzunehmen, sondern sich eigenverantwortlich auf den Weg zur Genesung zu begeben.

Es geht um das schwierige Thema Schuppenflechte – eine Krankheit, die mich sehr hart traf. Ich strotzte in meinem bisherigen Leben immer vor Gesundheit, bis mich die erschütternde Diagnose „Schuppenflechte“ schachmatt setzte. Ich nahm die persönliche Herausforderung an, die unheilbare Krankheit zu besiegen. Leider musste ich immer wieder miterleben, wie schwierig es ist, alternative Möglichkeiten außerhalb der Schulmedizin ohne Medikamente zu finden. Doch es gibt sie.

Die Ergebnisse, die ich an meinem eigenen Körper erfuhr, waren für eine sogenannte **unheilbare Krankheit** so phantastisch, dass ich immer wieder gebeten wurde, dies auch anderen Menschen mitzuteilen.

In diesem Buch biete ich kein Behandlungsprogramm an, sondern erzähle von **meinem** Weg der Genesung, den auch Sie beschreiten können, um wieder ein gesundes, glückliches, zufriedenes Leben zu leben.

Denn Gesundheit ist das natürlichste und das wichtigste auf der ganzen Welt.



Rimsting, im Herbst 2011

Marianne Sebök

1. Der lange Weg in die Krankheit

*„Der Doktor, der das Symptom erkennt,
die Seele jedoch mit keinem Wort nennt,
ist von der Heilung meilenweit entfernt.“*

Marianne May

**„Ich will
meine
Gesundheit
zurück.“**

„Ich will meine Gesundheit zurück.“

Mehr brachte ich im ersten Moment nach der ärztlichen Diagnose nicht über meine Lippen.

Was um Himmels willen war mit mir passiert? Würde mich doch jemand wach rütteln und mir sagen, es war alles nur ein schlechter Traum!

Aber leider war es kein Traum, sondern nüchterne Realität. Ich erkrankte an Schuppenflechte und mein Leben geriet aus der Bahn. Und zwar ganz erheblich!

Tatsächlich war ich in meinem bisherigen Leben selten krank. Trotz durchlebter Höhen und Tiefen ging es mir blendend. Aufgrund meiner gesundheitsbewussten Lebensweise war es für mich selbstverständlich, gesund zu sein. Ich ernährte mich vital und abwechslungsreich, achtete darauf, mein tägliches Trainingsprogramm mit Schwimmen, Radfahren oder Nordic Walking durchzuführen, kontrollierte mein Gewicht und sorgte für ausreichend Schlaf. Es war mir wichtig, mich von den täglichen Anforderungen des Lebens zu erholen. Ich fühlte mich in meinem Alltag rundum wohl und war überzeugt, die Sonnenseite des Lebens gepachtet zu haben. Krank sein, das überließ ich großzügigerweise anderen Menschen. Ich doch nicht!

Ab und zu, ob beim Einkaufen oder im Urlaub, begegnete ich Menschen, die mit roten, schuppigen Flecken an Gesicht, Hals und Armen bedeckt waren. Es blieb ihnen nichts anderes übrig, als die restlichen unansehnlichen Körperteile unter angemessener Kleidung zu verstecken. Warum das so war, konnte ich zu diesem Zeitpunkt noch nicht nachvollziehen. Obwohl es mir unangenehm war, starrte ich sie an. Unweigerlich fragte

ich mich, ob das wohl ansteckend ist. Nicht wissend, vermied ich jeglichen Kontakt, wandte mich hilflos und voller Mitleid ab und ging meines Weges.

Heute, selbst betroffen, weiß ich, dass Schuppenflechte nicht ansteckend ist, obwohl dies von gesunden Menschen immer wieder angenommen wird. Der Kontakt wird gemieden und die Betroffenen werden durch ihre Krankheit ausgegrenzt. Auch mein Leben veränderte sich durch die Schuppenflechte gravierend, und ich bekam zu spüren, wie sich diese kranken Menschen fühlten.

Genau vor diesen gaffenden Blicken will man sich schützen. Menschen mit Schuppenflechte möchten aus ihrer Haut fahren, sie sind hochsensibel und wirken extrem nervös. Durch den ständig vorhandenen, nicht abschaltbaren Juckreiz kommen sie kaum zur Ruhe. Sie meiden die Öffentlichkeit und isolieren sich. Einsamkeit und Depression sind die Folge.

Für einige von uns Schuppenflechte-Patienten mag es unheimlich schwer sein, das Licht am Ende des Tunnels zu sehen. Aber es ist da.

Schuppenflechte, die unheilbare Hautkrankheit, wo kommt sie her? Und vor allem: Wie werde ich sie wieder los? Kam sie über Nacht in mein Leben? *Nein*, das tat sie nicht. Sie schlich sich an, sie nahm sich Zeit, viel Zeit.

Warum hatte ich die Signale meines Körpers nicht wahrgenommen; die vielen Hinweise und Warnungen, die er mir geduldig gab, missachtet? Ganz einfach, ich stand seit längerer Zeit unter Stress; es war mir nicht bewusst.

Stressverfolgte Menschen sind stets getrieben von Nervosität und hinterlassen ein ungutes Gefühl der Unruhe und Panik. Sie befinden sich gedanklich in einem immer schneller drehenden Hamsterrad, das weiter und immer weiter wirbelt, bis zur Erkenntnis des Problems oder zum Ausbruch einer Krankheit.



Kurz bevor die Schuppenflechte bei mir ausbrach, fühlte ich mich müde, unwohl, nervös und war streitsüchtig. Lustlos und unausgeschlafen stolperte ich in den beginnenden Tag hinein. Meine Leidenschaft fürs Malen interessierte mich nicht mehr, und sportliche Aktivitäten wurden zur Qual. Auch meine gesunden Essgewohnheiten ließ ich im Stich. Ich vernachlässigte alle meine sozialen Kontakte und schottete mich zu Hause in meinen vier Wänden ab.

Spätestens zu dem Zeitpunkt hätten bei mir alle Alarmglocken läuten müssen, um das Ruder in letzter Sekunde in eine andere Richtung zu steuern. Doch es war mir nicht bewusst, dass ich mich mit Anlauf in eine Sackgasse bewegte. Mein diszipliniertes Leben änderte sich grundlegend. Der Auslöser dafür war diese schleichende Krankheit, die ich noch immer nicht wirklich wahrnahm.

Ständig quälten mich diese dumpfen, erdrückenden Kopfschmerzen, die grundlos auf einmal da waren. Ein deutliches Signal meines Körpers, dass der Stress wieder mal überhandnahm. An Einschlafen war überhaupt nicht zu denken. Vieles, was mir Sorgen machte, zog wie eine Prozession an meinen Augen vorüber. Unruhiger Schlaf mit vielen kurzen Schlafunterbrechungen und dieses ständige Grübeln ließen mich nicht zur Ruhe kommen. Lustlos stocherte ich in meinem Essen herum und hatte keinen Appetit. Ich entwickelte untypische Verhaltensweisen und Essgewohnheiten, griff zur Schokolade, trank vermehrt Kaffee und bewegte mich kaum noch. Jetzt streikte auch noch mein Magen, zu viel Kaffee und Schokolade. Diese überflutet den Körper mit Glückshormonen, und Kaffee puscht für einen Moment zusätzlich den Kreislauf hoch. Eine Suchtkombination, von der ich immer mehr wollte. Ein Teufelskreis begann.

Was gab es in meinem Leben so Dramatisches, was führte dazu, dass ich ihm erlaubte, es mir zur Hölle zu machen? Es waren nicht die relevanten Ereignisse, die mich aus der Haut fahren ließen, sondern die vielen kleinen, nervigen Dinge des Alltags. Der zunehmende Druck, die Anforderungen und Erwartungen anderer – der Vorgesetzten, Mitarbeiter, Familie

und Freunde – zu erfüllen. Sie stets zufriedenstellen und immer gut gelaunt das Ruder auf Kurs halten zu wollen, sich ja keine Abweichung zu erlauben, sonst droht Kollision.

Da kann man schon mal aus der Haut fahren.

Verzweifelt suchte ich nach einer Lösung. Aussteigen schien mir nicht möglich, wie und wohin auch? Ich fühlte mich wie eine Gefangene. Gefangen in meiner selbst kreierte Situation. Und dieser Gedanke ließ meinen Stresspegel so richtig nach oben schnellen. Der Stress ergoss sich über mich und hatte mich fest im Griff.



Statt für Ruhe und Entspannung zu sorgen, lassen wir Fernseh- und Radiogeräte laufen. Wir rauben uns damit die Möglichkeit zur Besinnung. Unsere Terminkalender sind vollgestopft, wir essen schnell und ungesund, schlafen kurz und unruhig, haben keine Zeit mehr. Wir surfen gestresst durchs Internet, bekommen in Sekundenbruchteilen auf vieles Zugriff – **nur nicht auf uns selbst.**

Dieses kulturelle Umfeld, in dem wir leben – mit Tempowahn und Hektik –, strotzt vor Statussymbolen, in deren Mittelpunkt wir mit unserem Selbstwertgefühl stehen. Doch wie tief dieses Selbstwertgefühl bei mir gesunken war, merkte ich erst, als ich ständig nach der Meinung anderer fragte.

Verbissen versuchte ich, mein bröckelndes Selbstwertgefühl vor meiner Umwelt zu verbergen. Ich wollte keinem Menschen Einblick in mein Gefühlsleben gewähren. Stress und Erschöpfungszustände waren die Folge.

4. Die Heilung

„Spüre und vertraue deiner inneren Weisheit, nicht deinen Ängsten.“

Marianne Sebök

Meine Genesung

Meine Genesung

Ich verschwendete keine Energien mit unsinnigen Zweifeln, sondern nützte sie positiv, um mich voll und ganz in meine Genesung fallen zu lassen. Es gab nur ein Ziel: **Gesundheit**.

Eine logische und konsequente Aneinanderreihung der notwendigen Schritte, ohne *Wenn* und *Aber*. Ich kämpfte mich nicht zu meinem Ziel, sondern mein Ziel zog mich förmlich an.

Jeder Schritt war eine Befriedigung und eine Bestätigung. Um mein Wohlbefinden zu vertiefen, lernte ich loszulassen und war dazu bereit, diesem Ziel auch andere Wünsche und Vorstellungen unterzuordnen. Meine Genesung schritt, wenn auch nur allmählich, so doch kontinuierlich voran.

Meine Vorfreude, wieder gesund zu werden, ließ mich Zukunftspläne schmieden und stärkte mein Selbstbewusstsein. Meine Zuversicht lenkte mich ohne Umwege direkt ins Ziel.

Nach drei Monaten hörte meine Haut auf zu schuppen, das ständige Jucken ließ nach, und die roten Flecken an Armen und Beinen wurden kleiner. Im Gesicht verschwanden sie total. Auch die offenen Stellen an Haaransatz und Schläfen verkrusteten sich.

Schuppenflechte ade, die unheilbare Krankheit verabschiedete sich langsam. Ich fühlte mich nicht nur von Tag zu Tag besser, ich konnte „zusehen“, wie die Flecken sich zurückbildeten. Ich sprudelte vor Energie, hätte die Welt umarmen können. Hatte ich Glück?

Doch Glück allein brachte nicht den gewünschten Erfolg. Es waren meine starke Willenskraft, meine Neugierde und der unerschütterliche Glaube an Genesung, die mich ans Ziel brachten.

Aber noch war ich nicht über den Berg. Doch ich befand mich auf dem rechten Weg, und das ohne Unterstützung von

Ärzten und Medikamenten. Ich war stolz auf mich. Aus meiner Genesung schöpfte ich wieder neues Selbstwertgefühl.

In den vergangenen Monaten änderte sich zu Gunsten meines Wohlbefindens einiges. Mein Körper produzierte heilende Substanzen. Ich fühlte mich psychisch stark, was wiederum mein Befinden verbesserte und meine Begeisterung wachsen ließ.

Gedanken der Vergangenheit schlichen sich kurz in meine neue Welt. Ein Rückblick voller Grauen. Was wäre passiert, wenn ich diese empfohlene Zelltherapie angenommen hätte? Sicherlich wäre ich eine Dauerpatientin und würde meinen Beitrag zur Unterstützung und Erhaltung der Pharmaindustrie leisten.

So bin ich ausgestiegen, habe Eigenverantwortung übernommen und befand mich auf dem Weg der Genesung; nicht wissend, ob der Weg, den ich wählte, holpriger, steiniger und letztlich erfolgreicher sein würde.

Mit viel Liebe, Geduld und Hartnäckigkeit blieb ich meinem Ziel treu.

Krankheit als Chance

So verrückt und widersprüchlich es sich anhört, ich hatte durch meine Krankheit die Chance bekommen, mein Leben zu ändern. Die Schuppenflechte war kein Schicksalsschlag, sondern ein deutliches Signal. Sie wollte mich wachrütteln und mir etwas Wesentliches mitteilen.

Auf keinen Fall sollte die Erkrankung als unabwendbarer Schicksalsschlag oder Wille Gottes angesehen werden, vielmehr als deutlicher Hinweis, etwas in seinem Leben zu ändern und die Verantwortung dafür zu tragen.

Wir wenden uns meistens erst unserem Körper zu, wenn er nicht mehr reibungslos funktioniert. Dann soll alles so schnell wie möglich in den normalen, gesunden Zustand zurückgebracht werden.

Aus Zeitmangel, aus Gründen der Bequemlichkeit oder sogar Unwissenheit bekämpfen wir schnell die Symptome, doch wir hinterfragen nicht die Ursache der Krankheit. Und schon ist der eigentliche Weg zur Heilung versperrt.

**Krankheit
als Chance**

Damit geben wir die Verantwortung für unseren Körper aus der Hand, verlieren den Kontakt zu unserem eigenen Gefühl, zu all dem, was uns spüren lässt, was er braucht, um gesund zu werden.

Diese mir gestellte Aufgabe, Eigenverantwortung für meine Gesundheit zu übernehmen, durfte ich, wenn ich Heilung wollte, nicht aus der Hand geben, sondern ich betrachtete sie als meine Pflicht. Ich nahm die gegebene Chance als positives Zeichen und setzte sie um, indem ich mein Leben änderte.

Zunächst wird Krankheit als Belastung empfunden. Wenn jedoch die Chance, die zweifellos in der Erkrankung steckt, erkannt wird, kann sie als positive Gelegenheit ergriffen werden, sein eigenes Leben neu zu gestalten. Der Weg zur Genesung ist oft nur in kleinen, kontinuierlichen Schritten zu erreichen, er fordert enorm viel Geduld und Durchhaltevermögen. Doch es lohnt sich, denn auch kleine Schritte führen ans Ziel.

Auch ich musste erst einmal erkennen und realisieren, dass die Krankheit mir eine Chance gab. **Ich habe sie genutzt.**

Wohlfühlen im Alltag

Mit dem errungenen Sieg, dem Verschwinden der kranken Haut und all ihren belastenden Nebenerscheinungen, kehrte auch meine Lebensfreude wieder zurück.

Gestärkt mit neuer Energie, bewältigte ich im Arbeits- und Alltagsleben Stressphasen mit gelernter Abwägung, tiefen Atemübungen und kleinen Auszeiten. Ich entwickelte eine Sensibilität dafür, die Wichtig- und Dringlichkeit der anfallenden Aufgaben einzuordnen.

Dadurch schaffte ich mir die Möglichkeit, den sich kurzfristig auftürmenden Stress abzulassen, und nahm ihm die Macht, erneut an meiner Gesundheit zu nagen.

Auch hörte ich mehr auf meine innere Stimme – sie ist ein kluger Ratgeber.

Egal, was es nach einem ermüdenden Arbeitstag für mich zu Hause noch zu tun gab, die Zeit für die Zubereitung meiner

Wohlfühlen im Alltag



Marianne Sebök

[Schuppenflechte - Selbstheilung ohne
Medikamente](#)

Mein Weg zur Heilung einer unheilbaren
Krankheit.

80 Seiten, geb.
erschienen 2011



bestellen

Mehr Homöopathie Bücher auf www.narayana-verlag.de