



# 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](mailto: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.

# Schuppenflechte - Selbstheilung ohne Medikamente

Die Chiemgauerin Marianne Sebök erzählt ihre eigene Krankheitsgeschichte



Hat sich von der Schuppenflechte nicht unterkriegen lassen: Marianne Sebök.

Etwa zwei bis drei Millionen Deutsche leiden an der in Europa am häufigsten vorkommenden Hautkrankheit, der Schuppenflechte (Psoriasis). Die kranke Haut schuppt sich ständig, ist entzündet, juckt und hinterlässt dicke Schuppenpanzer, die wieder aufbrechen und alles beginnt von vorne. Bei dieser Krankheit können auch innere Organe betroffen sein, was zum Beispiel zu Entzündungen der Gelenke und der Augen führen kann. Wer Schuppenflechte einmal hat, hat sie für immer, denn Psoriasis ist bis heute nicht heilbar.

Von der Endgültigkeit der Diagnose lässt sich die auf der

Ratzinger Höhe am Chiemsee lebende Marianne Sebök nicht beeindrucken. Als sie an Schuppenflechte erkrankt, sieht sie darin die Chance, sich und ihr Leben zu verändern. In ihrem mitreißend geschriebenen Buch, das jetzt im Narayana Verlag erschien, erzählt die gebürtige Münchnerin ihre unglaubliche Geschichte: »Schuppenflechte - Selbstheilung ohne Medikamente« (80 Seiten, 14,80 Euro).

Bei Marianne Sebök zeigen sich plötzlich kleine, rote, unscheinbare Pünktchen auf ihren Schienbeinen, die ihr nicht gefallen. Sie geht zum Arzt, der einen harmlosen Pilz diagnosti-

ziert und Kortison verschreibt. Trotz Salbe verschwinden die »Pünktchen« nicht, im Gegenteil, nach einem Jahr bricht die Krankheit voll aus: »Schuppenflechte - nicht heilbar«, heißt nun die Diagnose. Sie bekommt entzündliche Hautausschläge im Gesicht, an den Beinen, ja fast am ganzen Körper. Der Juckreiz ist kaum auszuhalten.

Zusätzlich zu ihrer Krankheit aber leidet Marianne Sebök an den Reaktionen anderer. »Die soziale Diskriminierung ist ein unterschätztes Begleitsymptom der Erkrankung«, sagen Experten und Dermatologen. Egal, wo Marianne Sebök auftaucht, starrt man sie an und wendet sich von ihr ab. Psoriatiker fühlen sich gebrandmarkt und isolieren sich deswegen immer mehr.

Nach einer Phase der Lethargie erwacht in Marianne Sebök der Kampfgeist. »Ich will meine Gesundheit wieder zurück«, motiviert sie sich und beginnt, ihre Lebensweise und Ernährung systematisch umzustellen: Sie verzichtet auf Genussmittel aller Art, kein Alkohol, keine Zigaretten, keine Süßig-

keiten. Kaffee reduziert sie auf ein Minimum, dafür trinkt sie täglich selbst gepresste Gemüse- und Obstsaft, isst frische Salate und ernährt sich überwiegend von Rohkost. Und sie passt auf sich auf: keinen Stress, keine psychische Überforderung, alles, was nicht mehr in ihrem Leben stimmt, wirft sie über Bord.

Nach einem Vierteljahr verschwindet der Juckreiz, allmählich beruhigt sich die Haut, die rot entzündeten Areale werden weniger und es bilden sich keine neuen. Nach einem halben Jahr ist ihre Haut wieder rein und schön wie früher.

Marianne Sebök ist eine Frau mit enormer Ausstrahlung, Selbstbewusstsein, Willensstärke und Geradlinigkeit. Die gebürtige Münchnerin (Jahrgang 1950) lebte in der Schweiz, den USA, in Südafrika und Kanada und bereiste fast alle Kontinente. In ihren jungen Jahren gefragtes Fotomodell, wurde sie in Kanada zur erfolgreichen Unternehmerin. Nach über zwei Jahrzehnten zurück in Deutschland, startete sie eine dritte Berufskarriere als diplomierte Wellness-Trainerin, Kur- und Kneipp-Bademeisterin. Marianne Sebök lebt heute im Chiemgau. NV



Mit großer Disziplin konnte Marianne Sebök die Schuppenflechte erfolgreich bekämpfen. Ihre Krankheitsgeschichte erzählt sie jetzt in einem beeindruckenden Buch. Fotos: privat

## Extremklettern am Ende der Welt

Der neue Bildband von und mit Stefan Glowacz

Er erobert die Welt mit den Fingerspitzen. Und mit unglaublicher Willenskraft. Seine Expeditionen bringen Stefan Glowacz in die entlegensten Winkel der Erde, wo den Garmisch-Partenkirchener und seine Freunde teils haarsträubende Abenteuer erwarten. Von ihnen handelt der jetzt im Verlag Delius Klasing

ditionen zu den »weißen Flecken« der Landkarten, in völlig abgelegene Gebiete, abgeschirmt durch Eis und Kälte, durch undurchdringlichen Dschungel oder durch unüberwindbar scheinende Berge.

In diesem Buch berichtet Stefan Glowacz in spannenden und sehr emotionalen Fotostrecken und ganz persönlichen



Marianne Sebök

## Schuppenflechte - Selbstheilung ohne Medikamente

Mein Weg zur Heilung einer unheilbaren  
Krankheit.

80 Seiten, geb.  
erschienen 2011



Mehr Homöopathie Bücher auf [www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)