



Katharina Ziegelbauer

Richtig essen bei Neurodermitis

Stark gegen Juckreiz: Die TCM-Therapie für gesunde Haut

128 Seiten

Broschur, 16,8 x 24 cm

EUR 22,00

ISBN 978-3-7088-0849-9

Kneipp Verlag Wien

ET 22. April 2024 (Sperrfrist)

Schätzungsweise **zwei bis fünf Prozent** der Österreicher:innen und Deutschen leiden unter **Neurodermitis**. Für alle Betroffenen gibt es gute Nachrichten: Mit einer unkomplizierten Ernährungsumstellung nach der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) gelingt es auf natürliche Weise, ohne Cortison und andere Medikamente, dauerhaft gesunde Haut zu bekommen.

Mit Selbsttests, Merklisten und alltagstauglichen Rezepten, die allen schmecken, hilft die Ernährungsexpertin **Katharina Ziegelbauer** in **Richtig essen bei Neurodermitis**, die Krankheit in den Griff zu bekommen und quälenden Juckreiz und andere Symptome aus dem Leben zu verbannen.

Mit umfangreichem Buchbonus via QR-Code!

NIE WIEDER JUCKREIZ

Das TCM-Handbuch gegen Neurodermitis

Die Haut juckt, die Haut schuppt, die Haut ist entzündet – Neurodermitis kann eine extreme Belastung sein. Das weiß **Katharina Ziegelbauer** aus eigener Erfahrung! Auf ihrer Suche nach Linderung kam die Autorin schließlich zur **Traditionellen Chinesischen Medizin** und fand hier endlich Hilfe: eine einfache, unkomplizierte Ernährungsumstellung nach TCM, abgestimmt auf individuelle Symptome.

PRESSEINFORMATION

Ernährung wirkt – sanft und ohne Nebenwirkungen. Nicht von heute auf morgen, aber dafür dauerhaft. **Katharina Ziegelbauers** Empfehlungen ohne erhobenen Zeigefinger lassen sich flexibel dem individuellen Alltag anpassen.

- Mit dem erprobten Wissen der Traditionellen Chinesischen Medizin gegen Neurodermitis
- Individuell auf die eigenen Symptome abgestimmte Ernährungsempfehlungen
- Selbsttests, Merklisten, Detox-Kuren und über 50 Rezepte für eine gesunde Haut

>> Hier geht's zum Buch

BLICK INS BUCH

So essen Sie Ihre Haut schön!

"Eine gute gepflegte Verdauung verzeiht kleine Fehler"
Weisheit aus der TCM

Denken Sie bei allen Empfehlungen daran, dass diese nicht absolut zu sehen sind. Sie brauchen nicht alle jeden Tag umzusetzen. Wenn Sie zum Beispiel auf Kaffee nicht verzichten wollen, versuchen Sie doch, eine oder zwei Tassen weniger am Tag zu trinken. Auch mit solchen kleinen Schritten stärken Sie Ihre Selbstheilungskräfte und helfen Ihrer Haut, sich zu stabilisieren.

Mmm, das schmeckt! Mehr als 60 alltagstaugliche Rezepte

Von Amarant-Crunchy bis Zucchini-Pizzaschnitten: Katharina Ziegelbauers Rezeptpalette reicht von inspirierenden Frühstücksideen, über große und kleine Gerichte bis hin zu leichten Snacks, Süßem und Getränken.

Marinierte Tofuspieße auf Kokos-Mungbohnen-Reis

Therapeutische Wirkung: Tofu liefert leicht bekömmliches Eiweiß, ist geschmacksneutral und nährt nach TCM besonders das Yin, also unsere kühlende Substanz. Er wirkt sanft entgiftend und leitet Feuchtigkeit aus, etwa bei nässenden Ekzemen. Außerdem wird er bei Magenhitze empfohlen, wie etwa bei Gastritis und Sodbrennen.





Auch Süßes ist erlaubt: Luftige Bananen-Pancakes mit frischen Heidelbeeren, Marillenmus mit Joghurt oder Kokos-Vanille-Pudding

Fotos: Nina Zorčić

3 FRAGEN AN DIE AUTORIN

Was sind die wichtigsten Punkte, auf die Neurodermitis-Patient:innen achten sollten, wenn sie ihre Ernährung umstellen und sich mehr nach der TCM ernähren möchten?

Der wichtigste Punkt ist für mich ein gekochtes Frühstück einzuführen, und zwar möglichst regelmäßig. Ob das ein Getreidebrei oder etwas Pikantes wie Spiegelei mit Gemüse oder eine Suppe ist, ist egal, Hauptsache gekocht! Dann würde ich darauf achten, überhaupt mehr zu kochen und Brotmahlzeiten zu reduzieren. Der dritte Punkt wäre wohl, weniger Rohkost zu essen.

Richtig essen bei Neurodermitis – was geht gar nicht?

Da brauche ich nur an meine eigene Ess-Vergangenheit zurückzudenken: sehr viel Schokolade, außerdem Fast Food und Fertigprodukte. Und natürlich Kuhmilch, die ich als Kakao und im Grießbrei auch in großen Mengen genossen habe. Alle diese Zutaten produzieren jede Menge Feuchtigkeit und Hitze im Körper, die dann über die Haut wieder heraus müssen - in Form von Juckreiz und Ekzemen.

Wie haben Ihre eigenen Erfahrungen mit Neurodermitis das Schreiben beeinflusst?

PRESSEINFORMATION

Ich denke, meine persönlichen Erfahrungen mit meiner Haut haben mich sehr motiviert, anderen Betroffenen das weiterzugeben, was ich in der TCM gelernt habe und was mir so geholfen hat. Einfach weil ich den unerträglichen Juckreiz, die aufgekratzte Haut und den damit verbundenen Leidensdruck von mir selber kenne. So haben sich die Blog-Artikel und später das Buch fast von selber geschrieben, weil ich gewusst habe, dass ich damit vielen anderen helfen kann. Einfach mit der richtigen Ernährung.

ÜBER DIE AUTORIN



Foto: (c) privat

Katharina Ziegelbauer ist diplomierte Ernährungsberaterin nach TCM. Sie bringt über ihren Blog, Facebook, Seminare und Workshops tausenden Interessierten eine gesunde, auf den jeweiligen TCM-Typ abgestimmte Ernährung näher. Durch ihre ganzheitliche und unkomplizierte Ernährungsberatung können ihre Kund:innen ihr Leben ganz einfach umstellen.