



Inhalt

Wichtige Vorbemerkung ... 9

Unsere Haut ... 11

Die westliche schulmedizinische Sicht	12
Die östliche Sicht	15

Was ist Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)? ... 19

Die fünf Säulen der TCM	20
Einige Begriffe in der TCM	21

Ernährung und Nahrung ... 32

Die chinesische Diätetik – „Lebenspflege“	34
---	----

Hautkrankheiten mit dazugehörigen TCM-Nahrungsmittel-empfehlungen und Empfehlungen mit westlichen Nahrungsmitteln ... 45

Abszess	46
Akne	47
Allergie	47
Altersflecken	48
Altershaut	49
Alterung der Haut, vorzeitige	50
Analfisteln	50
Aphthen	51
Augen, gerötete und geschwollene	52
Ausfluss	53
Ausfluss, gelber	54
Ausfluss, weißer	54
Beine, offene	54
Besenreiservarikosis	55
Bindegewebe, schwaches	56
Brustabszess	57

Brustulceration	57
Cellulitis	58
Dermatosen – generell	58
Dünne Haut	59
Effloreszenzen	59
Eiterungen	60
Ekzem	60
Ekzem, chronisches	61
Ekzem, juckendes	61
Ekzem, trockenes	62
Entzündung	62
Ergrauen, vorzeitiges	63
Erysipel	63
Exanthem	64
Fluor vaginalis	65
Frostbeulen	65
Furunkel	66
Fußschweiß	67
Geschwür	67
Geschwür, eitriges	68
Geschwulst	68
Gesichtsödem	69
Gesichtsrötung	69
Haarausfall (Effluvium, Alopezie)	70
Haar, brüchiges	71
Haar, dünnes	71
Haar, glanzloses und sprödes	72
Haar – Schuppen	72
Haarwuchsmangel	73
Hämatom (Blutergruss)	74
Hämorrhoiden	74
Hämorrhoiden, blutende	75
Hautausschlag	75
Hautentzündung (Dermatitis, Ekzem)	76
Haut, faltige	77
Hautgeschwür	78
Hautjucken	78
Haut, raue	79

Hautreizung	79
Haut, rissige	79
Hautrötung	80
Haut, schuppige	80
Haut, trockene	81
Hauttumor	81
Hautunreinheit	82
Haut, welke	82
Herpes simplex, genitalis, labialis	82
Herpes Zoster	83
Hyperhidrose	84
Insektenstich	84
Juckreiz	85
Karbunkel	85
Leukorrhö	86
Lipom	86
Lippengeschwür	87
Masern	87
Mastitis	88
Mumps	88
Mundschleimhautentzündung	89
Mundwinkelperleche	89
Nägel, brüchige	90
Narbenbildung, schlechte	90
Neurodermitis (atopische Dermatitis, endogenes Ekzem)	91
Pilzkrankungen	92
Psoriasis (Schuppenflechte)	94
Rhagaden (Risse, Schrunden)	95
Schleimhautentzündung	96
Schleimhautgeschwür	96
Schnittwunde	97
Schwangerschaftsstreifen (Striae distensae)	97
Skabies	97
Skrofulose	98
Sonnenbrand	98
Staphylokokkeninfektion	99
Stomatitis (Mundfäule)	99
Tumor (Geschwulst, Schwellung)	100

Urtikaria	101
Varicellen	101
Varizen (Krampfadern)	102
Venenentzündung	102
Venenschwäche	103
Verbrennung	103
Warzen	104
Wunde, entzündet und infiziert	105
Zungenulcus	105
Zyste	106
Wirkungen von Lebensmitteln bei Hauterkrankungen ... 107	
Früchte	108
Gewürze	138
Kräuter	143
Gemüse	153
Getreide & Hülsenfrüchte	193
Algen, Honig & Eier	211
Nüsse, Samen & Kerne	223
Fleisch	233
Muscheln, Fische & Pilze	240
Öle & Milchprodukte	257
Getränke	275
Literatur ... 280	
Register ... 281	
Abbildungsnachweis ... 287	