



Ratgeber für natürliche Hautgesundheit & Wohlbefinden

Alternative Wege bei Schuppenflechte und atopischen
Krankheiten wie Neurodermitis, Heuschnupfen & Asthma



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	02
---------	----

Teil 1: Grundlagen

– Schuppenflechte, Psoriasis	03
– Neurodermitis	04
– Heuschnupfen	05
– Asthma	06

Teil 2: Alternative Strategien

– Die Rolle der Ernährung	08
– Die Pflege bei Hautproblemen	09
– Der Faktor Lebensstil	10
– Die Anpassung der Umwelt	11

Teil 3: Dein persönlicher Fahrplan	12
------------------------------------	----

VORWORT

Natürlich zu mehr Lebensqualität

Ich bin Fabian Braitsch, Gründer von Hempions und selbst von atopischen Erkrankungen betroffen. Schon als Kind hatte ich mit Heuschnupfen und schwerem Asthma zu kämpfen. Bereits im Alter von sieben Jahren lag ich mit Atemnot nach einem Asthmaanfall auf der Intensivstation.

Später, im Internat für alpine Skisportler, trat bei mir zum ersten Mal Neurodermitis auf.

Dennoch konnte ich als Sportler im Ski-Freestyle Erfolge feiern: den Europacup-Gesamtsieg und eine Goldmedaille bei der Universiade. Doch gerade beim Sport war Neurodermitis oft eine große Belastung: vor allem brennender Schweiß oder wunde Hautstellen an Ellenbogen, Knien, Hals und Augenlidern. Das erschwerte meinen Alltag und war eine psychische Belastung.

Dies motivierte mich, nach eigenen Lösungen zu suchen. Ich beschäftigte mich intensiv mit der Verbindung zwischen meinen Beschwerden und den Komponenten Ernährung, Schlaf, psychische Verfassung und Immunsystem. Erst durch das Verständnis der Zusammenhänge in meinem Körper konnte ich wirksame Lösungen entwickeln. Heute bin ich nahezu beschwerdefrei und wünsche mir dasselbe für andere Menschen.

Meine Leidenschaft ist es, Lösungen für eine gesunde Lebensweise zu entwickeln. Vor allem Menschen mit atopischen Krankheiten oder ähnlichen Beschwerden wie Schuppenflechte möchte ich Abhilfe bieten. Als Gründer von Hempions kenne ich aus eigener Erfahrung das große Potenzial der Nutzpflanze Hanf in diesem Bereich und für die Gesundheit allgemein.



Etwa 20 bis 30 % der Weltbevölkerung leidet an Schuppenflechte oder atopischen Krankheiten wie Heuschnupfen, Asthma oder Neurodermitis. Die körperlichen Beschwerden betreffen oft auch die Psyche. Viele Menschen kämpfen mit Stress, Scham oder sozialem Rückzug. Klassische medizinische Ansätze bekämpfen dabei meist nur die Symptome, nicht aber die Ursachen.

In diesem Ratgeber zeige ich Dir, wie Du mehr Kontrolle über Deine Gesundheit erlangen kannst. Dazu setze ich auf einen ganzheitlichen Ansatz, welcher aus wissenschaftlichen Erkenntnissen und eigenen Erfahrungen entstanden ist.

A handwritten signature in dark ink, which appears to be 'Fabian Braitsch'.

Fabian Braitsch, MSc

Hempions Gründer
Ski Europacup Gesamtsieger

TEIL 1: GRUNDLAGEN

Schuppenflechte, Psoriasis

Schuppenflechte (Psoriasis) ist eine weit verbreitete chronische Hautkrankheit, die nicht vollständig geheilt werden kann. Sie entsteht durch eine Fehlsteuerung des Immunsystems. Diese führt zu dazu, dass sich Hautzellen viel zu schnell teilen und die Haut sich entzündet. Die abgestorbenen Zellen sammeln sich und bilden die typischen Schuppen.

Neben der Haut können auch Nägel, Gelenke und andere Organe betroffen sein. Schuppenflechte wird oft als kosmetisches Problem gesehen. Dabei kann die Krankheit die Lebensqualität stark beeinträchtigen und ohne Behandlung ernsthafte Folgen haben.



Typische Symptome

Rötliche, schuppige Hautstellen

- Vor allem an Kopfhaut, Ellenbogen, Knie und dem unteren Rücken
- Häufig in Verbindung mit Brennen und Juckreiz
- In schweren Fällen kann sich Schuppenflechte großflächig ausbreiten

Symptome an den Nägeln

- Verfärbung und Verdickung
- Grubenbildung und Ablösen der Nägel in schweren Fällen

Begleitende Symptome

- Gelenkschmerzen bei Psoriasis-Arthritis
- Eine hohe Empfindlichkeit und Schmerzen an betroffene Hautregionen

Auslöser von Schuppenflechte

Die Entstehung von Schuppenflechte basiert meist auf der genetischen Veranlagung und Umweltfaktoren. Häufige Auslöser sind Stress, Infektionen, bestimmte Medikamente, trockene und kalte Luft sowie Alkohol und Rauchen.

Behandlung von Schuppenflechte

Zur Behandlung von Schuppenflechte kommen in der Schulmedizin häufig Cremes mit Kortison oder Vitamin D Präparaten zum Einsatz. Bei schweren Fällen werden Medikamente eingesetzt, welche gezielt die Überreaktion des Immunsystems eindämmen. Ein gesunder Lebensstil mit entzündungshemmender Ernährung und Stressmanagement hilft, Symptome nachhaltig zu lindern.

TEIL 1: GRUNDLAGEN

Neurodermitis

Neurodermitis ist eine chronische Hautkrankheit, bei der die Hautbarriere gestört ist. Die geschädigte Haut verliert Feuchtigkeit und schützt nicht mehr vollständig vor äußeren Einflüssen. Gleichzeitig reagiert das Immunsystem überempfindlich. Dabei gehen sind die körperlichen Symptome meist auch eine psychische Belastung. Weltweit sind bis zu 300 Millionen Menschen von Neurodermitis betroffen.

Betroffene leiden häufig unter dem „Juckreiz-Entzündungs-Teufelskreis“, welcher die Lebensqualität stark einschränkt und oft zusätzlich den Schlaf stört. Dabei lässt die gestörte Hautbarriere Reizstoffe, Allergene und Keime leichter eindringen, was Entzündungen auslöst. Das verstärkt den Juckreiz, führt zu ständigem Kratzen und weiteren Hautschäden – ein Kreislauf, der die Haut noch anfälliger macht.

Typische Symptome

Intensiver Juckreiz, der zu Kratzen führt

Betroffen sind oftmals Gesicht, Kopfhaut, Hals, Hände sowie Ellenbogen- und Kniebeugen

Die Haut wird trocken, rau, gerötet und entzündet sich

Die Haut verdickt sich und wird ledrig
Vor allem bei längerem Verlauf

Nässen und Krustenbildung treten auf

Allergischer Marsch

Entstehung weiterer, atopischer Krankheiten wie Asthma, Heuschnupfen und Lebensmittelallergien



Auslöser von Neurodermitis

Die genetische Veranlagung ist ein zentraler Faktor bei der Entstehung von Neurodermitis. Zu den häufigsten Auslösern gehören:

- Stress und seelische Belastungen
- Allergien (Pollen, Hausstaub)
- Trockene Heizungsluft
- Aggressive Seifen und Pflegeprodukte
- Schwitzen und kratzende Kleidung

Behandlung von Neurodermitis

Neurodermitis ist nicht vollständig heilbar, jedoch können Symptome effektiv behandelt werden. Eine tägliche Pflege mit rückfettenden Cremes ist bei Beschwerden besonders wichtig. In der Schulmedizin werden dazu oft kortisonhaltige Cremes und andere entzündungshemmende Medikamente eingesetzt. Ein ganzheitlicher Ansatz umfasst zudem eine entzündungshemmende Ernährung, das Vermeiden von Auslösern und hautfreundliche Kleidung und Bettwäsche.

TEIL 1: GRUNDLAGEN

Heuschnupfen

Heuschnupfen ist eine der häufigsten Allergien und gehört zu den atopischen Krankheiten, wobei weltweit etwa 600 bis 900 Millionen Menschen betroffen sind. Dabei reagiert das Immunsystem überempfindlich auf eigentlich harmlose Stoffe wie Pollen oder Hausstaub. Unbehandelt kann Heuschnupfen zu Asthma oder chronischen Entzündungen führen.

Typische Symptome

Häufiges Niesen und eine laufende oder verstopfte Nase

Juckende, gerötete und tränende Augen
Manchmal mit geschwollenen Augenlidern

Juckreiz in Nase, Rachen und Ohren

Müdigkeit und Konzentrationsprobleme

Eingeschränkter Geruchs- und Geschmackssinn

Auslöser von Heuschnupfen

Pollen (saisonal)

- Frühling: Birke, Hasel, Erle
- Sommer: verschiedene Gräser
- Spätsommer/Herbst: Beifuß, Ambrosia

Ganzjährige Auslöser

- Hausstaubmilben in Matratzen und Polstern
- Schimmelpilze in feuchten Räumen
- Tierhaare von Haustieren



Behandlung von Heuschnupfen

Um die Symptome zu lindern, gibt es in der Schulmedizin verschiedene Ansätze:

- Medikamente: Antihistaminika (Tabletten, Nasensprays oder Augentropfen) und kortisonhaltige Nasensprays
- Immuntherapie: Eine Hyposensibilisierung kann die Allergie langfristig abschwächen.
- Die Vermeidung von bekannten Auslösern: gilt als besonders effektiv

Ein ganzheitlicher Ansatz über die Ernährung und Lebensweise wird oft nicht verfolgt.

Tipps bei Pollenallergie

- Pollenfilter an Fenstern oder im Auto verwenden.
- Lüften nur morgens oder nach Regen.
- Haare und Kleidung regelmäßig waschen.

Tipps bei einer Hausstaubmilben-Allergie

- Spezielle Matratzenbezüge verwenden.
- Bettwäsche regelmäßig heiß waschen.
- Das Schlafzimmer staubfrei halten.

TEIL 1: GRUNDLAGEN

Asthma

Asthma ist eine chronische Entzündung der Atemwege. Diese reagieren überempfindlich auf gewisse Reize, was zu Symptomen wie Atemnot und weiteren Beschwerden führen kann. Gemeinsam mit Heuschnupfen und Neurodermitis bildet Asthma das "atopische Dreieck", weil diese Krankheiten oft zusammen auftreten. Ohne Behandlung kann die Krankheit die Atemwege dauerhaft schädigen und die Lebensqualität stark einschränken.

Typische Symptome

Plötzliche oder anhaltende Atemnot

Besonders unter Belastung

Pfeifende Atemgeräusche beim Ausatmen

Häufiger Husten

Vor allem nachts und bei Anstrengung

Engegefühl in der Brust

Die Beschwerden treten oft in Form von Asthmaanfällen auf

Allergische Auslöser von Asthma

- Pollen, Hausstaub, Tierhaare
- Schimmelpilze
- Lebensmittel

Umweltfaktoren als Ursache:

- Kalte oder feuchte Luft
- Luftverschmutzung und Tabakrauch
- Starke Gerüche oder Dämpfe

Andere Auslöser von Asthma:

- Körperliche Belastung
- Erkältungen und Infekte
- Stress und seelische Belastungen



Auftreten der Beschwerden

- Bei körperlicher Anstrengung
- Nachts oder am frühen Morgen
- Bei Kontakt mit Allergieauslösern
- Bei Erkältungen und Infekten
- In stressigen Situationen

Behandlung von Asthma

Eine angepasste Behandlung kann Beschwerden oftmals effektiv lindern:

- Vorbeugende Medikamente
- Notfallmedikamente für akute Anfälle
- Regelmäßige Kontrolle der Lungenfunktion
- Vermeidung bekannter Auslöser

Auch bei Asthma wird in der Schulmedizin meist kein ganzheitlicher Ansatz über die Ernährung und Lebensweise verfolgt.

Weitere, allgemeine Tipps bei Asthma

- Stressmanagement über regelmäßige Atemübungen, Entspannungstechniken und Aktivitäten zum Ausgleich
- Bei Sport und Bewegung auf die eigenen Grenzen achten
- Aktives und passives Rauchen vermeiden

Teil 2: Natürliche Lösungen bei Schuppenflechte und atopischen Krankheiten

Schuppenflechte und Krankheiten wie Neurodermitis, Asthma und Heuschnupfen belasten viele Menschen. Die Schulmedizin hilft oft nur dabei, die Symptome zu lindern. Es bestehen aber auch alternative Lösungen, welche die Ursachen der Beschwerden auf natürliche Weise angehen. Diese basieren vor allem auf wissenschaftlich fundierten Ansätze in den Bereichen Ernährung, Pflege, Lebensstil und Umwelt. Das kann die Schulmedizin wirksam ergänzen und in manchen Fällen sogar weitgehend ersetzen.

Die Maßnahmen verbessern langfristig die Lebensqualität und sind in der Regel frei von Nebenwirkungen. Dabei geht es darum, für die ganzheitliche Gesundheit von Körper und Geist zu sorgen.

Ziel dabei ist es, das Immunsystem zu stärken und Entzündungen zu reduzieren. In diesem Kapitel gehen wir auf die wichtigsten Faktoren für ein Leben mit minimalen oder keinen Beschwerden ein.

Ein positiver Nebeneffekt ist, dass neben der Reduktion von akuten Beschwerden auch gleichzeitig das allgemeine Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit steigen. Insgesamt sinkt auch das Risiko für andere chronische Erkrankungen.

– Die Rolle der Ernährung	08
– Pflege bei Hautproblemen	09
– Der Faktor Lebensstil	10
– Die Anpassung der Umwelt	11

TEIL 2: ALTERNATIVE STRATEGIEN

Die Rolle der Ernährung

Die Ernährung hat direkten Einfluss auf das Immunsystem und Entzündungen im Körper. Damit spielt sie eine wichtige Rolle im Umgang mit Schuppenflechte, Neurodermitis, Heuschnupfen und Asthma. Mit einer bewussten Ernährung können Symptome gelindert und das Risiko neuer Krankheits-schübe verringert werden. Ziel ist es, Entzündungen zu reduzieren und das Immunsystem zu stärken.



Lebensmittel, die Entzündungen verstärken

- Stark verarbeitete Fertigprodukte.
- Frittierte Speisen, die Transfette enthalten
- Pflanzenöle mit hohem Omega-6-Anteil, wie Mais- oder Sonnenblumenöl
- Zucker und Süßigkeiten
- Rotes Fleisch und Wurst.

Lebensmittel gegen Entzündungen

Gesunde Fette, vor allem Omega-3, welches direkt entzündungshemmend wirkt:

- Fetter Fisch wie Lachs, Makrele und Hering
- Walnüsse und Hanfsamen
- Leinöl, Hanföl und Olivenöl

Buntes Obst, Beeren und Gemüse:

- Grünes Gemüse wie Spinat und Brokkoli
- Heidelbeeren, Himbeeren und Aronia
- Frische Kräuter

Ballaststoffreiche Lebensmittel

- Vollkornprodukte
- Hülsenfrüchte wie Linsen und Bohnen
- Nüsse und Samen

Fermentierte Produkte unterstützen die Darmflora und stärken das Immunsystem, darunter (pflanzliches) Joghurt, Sauerkraut und Kimchi.

Darmgesundheit für weniger Symptome

Ein gesunder Darm ist entscheidend für ein starkes Immunsystem. Etwa 80% unseres Immunsystems sind im Darm angesiedelt. Eine ausgewogene Ernährung hilft, das Gleichgewicht der Darmbakterien zu bewahren und Entzündungen zu vermeiden. Bei Menschen mit atopischen Krankheiten ist die Darmflora oft gestört, was die Symptome auslösen und verschlimmern kann.

Hanfsamen bieten eine ideale Kombination aus

- **wichtigen Omega-Fetten** in einem ausgewogenen Verhältnis
- **vielen Antioxidantien**, darunter Vitamin E und wertvolle Pflanzenstoffe
- **der seltenen Fettsäure GLA**, welche die Hautgesundheit direkt unterstützt
- **Ballaststoffen** für die Darmgesundheit, insbesondere in Hanfprotein und ganzen Hanfsamen
- **Wichtigen Mineralstoffen** wie Eisen, Magnesium und Zink

TEIL 2: ALTERNATIVE STRATEGIEN

Die Pflege bei Hautproblemen

Eine regelmäßige und konsequente Hautpflege ist besonders wichtig bei Problemen wie Neurodermitis oder Schuppenflechte. Sie schützt die Hautbarriere, mindert Beschwerden und hilft, neue Krankheitsschübe vorzubeugen. Die richtige Pflegeroutine bringt spürbare Erleichterung und hilft, die Kontrolle über Symptome zu erlangen. Das Ziel ist, ein angenehmes Hautgefühl zu fördern und damit das Wohlbefinden in der eigenen Haut zu steigern.

Was der Haut schadet

Pflegeprodukte mit schädlichen Inhaltsstoffen wie Parfüm, Alkohol oder Silikonen schädigen die empfindliche Hautbarriere zusätzlich. Auch Konservierungsstoffe wie Parabene können die Haut belasten.

Was die Hautgesundheit fördert

Inhaltsstoffe, welche die Hautbarriere unterstützen und Feuchtigkeit spenden.

Natürliche Öle

- Hanföl oder Nachtkerzenöl gegen Entzündungen und trockene Haut
- Kokosöl gegen Bakterien
- Sheabutter für Schutz und Pflege

Beruhigende Pflanzenstoffe und Extrakte

- Aloe Vera für mehr Feuchtigkeit
- Kamille gegen Entzündungen
- Haferextrakt, Pfefferminz und Arnika zum Beruhigen gereizter Hautstellen
- Calendula zur Unterstützung der Heilung
- Rosmarin zum Schutz der Haut



Die besondere Bedeutung von GLA

GLA (Gamma-Linolensäure) ist eine wertvolle Fettsäure in Ölen wie Hanf- und Nachtkerzenöl. Sie hilft trockener Haut Feuchtigkeit zu speichern, stärkt die Hautbarriere und lindert Entzündungen.

Die Wirkung von Cannabidiol (CBD)

CBD ist ein natürlicher Stoff der Hanfpflanze, der die Haut mehrfach unterstützen kann:

- **Stillt Entzündungen aktiv**, indem es die Ausschüttung von Entzündungsstoffen reduziert.
- **Lindert Juckreiz** durch die Beruhigung der Nerven in der Haut.
- **Unterstützt die Heilung** von Hautzellen
- **Stärkt die Hautbarriere**
- **Beruhigt gereizte Haut und reduziert Rötungen**
- **CBD ist nicht berauschend**, im Gegensatz zu THC

TEIL 2: ALTERNATIVE STRATEGIEN

Der Faktor Lebensstil

Ein bewusster Lebensstil ist im Umgang mit Schuppenflechte und atopischen Beschwerden entscheidend. Genügend Bewegung, Stressabbau und erholsamer Schlaf bilden dabei die Basis für ein gestärktes Immunsystem und eine dauerhafte Verbesserung der Lebensqualität.

Bewegung als natürliche Medizin

Regelmäßige Bewegung wirkt sich mehrfach positiv auf Körper und Geist aus:

- Sie reduziert Entzündungsprozesse
- Bewegung verbessert die Durchblutung und Hautgesundheit
- Sie baut Stress ab & stärkt das Immunsystem

Bereits moderate Aktivitäten wie Radfahren, Spazieren und Schwimmen reichen aus, um die allgemeine Gesundheit zu fördern und Stress abzubauen.

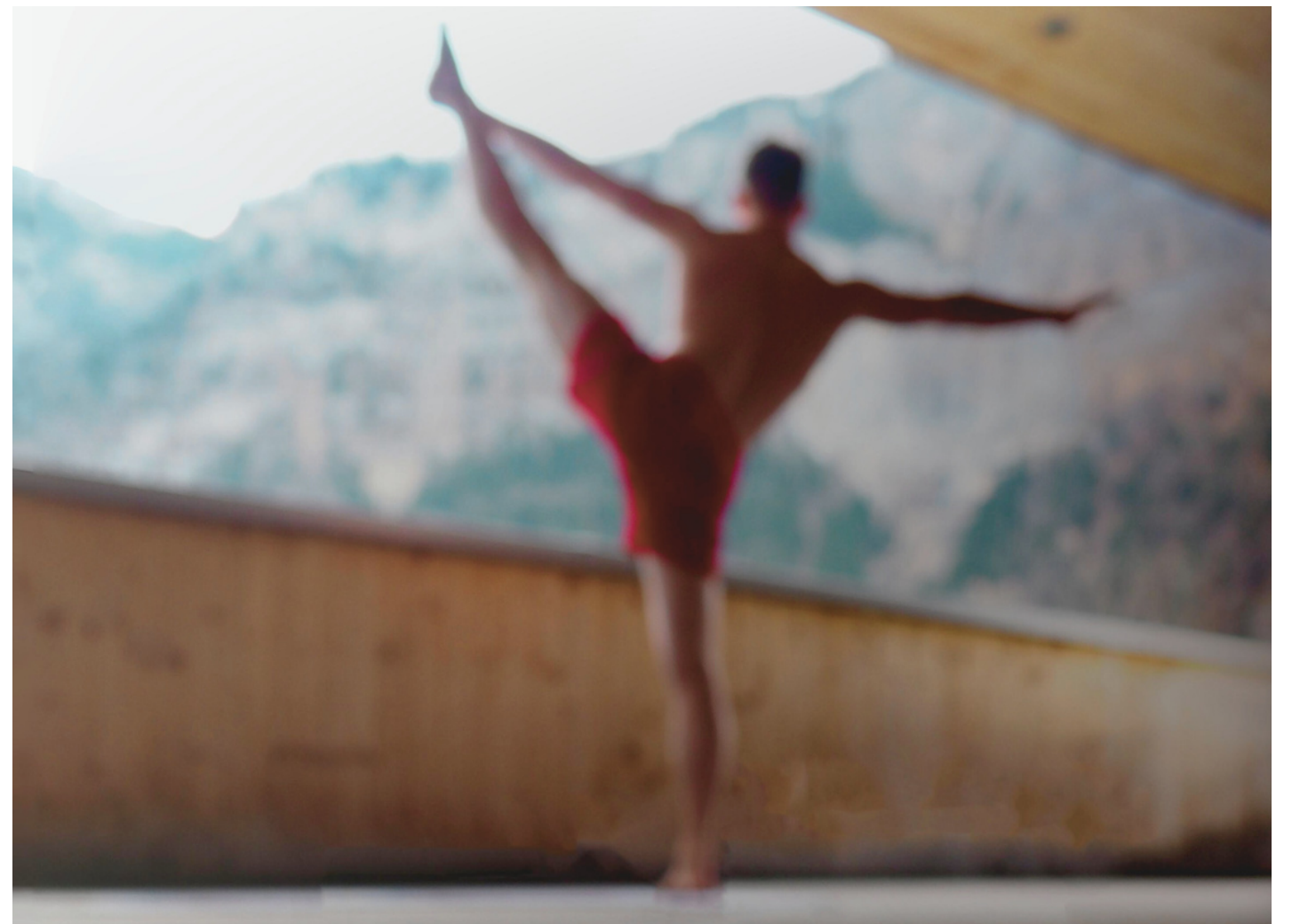
Tipps: Plane wöchentlich mindestens 150 Minuten an Bewegung ein, was etwa 30 Minuten an fünf Tagen entspricht.

Die Bedeutung von Stressmanagement

Chronischer Stress ist ein Hauptauslöser für Krankheitsschübe bei Hautkrankheiten und Asthma. Er fördert Entzündungen, schwächt das Immunsystem und kann zu ungesunden Gewohnheiten führen. Daher ist es wichtig, Stress bewusst zu reduzieren.

Strategien zur Stressreduktion sind

- Regelmäßige Bewegung, am besten an der frischen Luft.
- Achtsamkeitsübungen wie Atemtechniken oder Meditation
- Entspannungsübungen, wie progressive Muskelentspannung



Schlaf als Heilungsfaktor

Erholsamer Schlaf ist der Schlüssel für ein starkes Immunsystem, die Regeneration der Haut, den Abbau von Entzündungen und die mentale Gesundheit.

Tipps für besseren Schlaf:

- Halte regelmäßige Schlafenszeiten ein
- Schaffe eine ruhige, allergenfreie Schlafumgebung, idealerweise in völliger Dunkelheit
- Reduziere die Bildschirmzeit mindestens eine Stunde vor dem Hinlegen

Natürlicher Unterstützer: Cannabidiol (CBD)

CBD ist ein natürlicher Wirkstoff der Hanfpflanze. Es kann bei Stress und Schlafproblemen helfen, indem es den Körper entspannt und den Schlafrhythmus stabilisiert. Zudem unterstützt CBD die allgemeine Regeneration und hilft Entzündungen zu regulieren.

Tipps: Probiere CBD-Öl mit geringer Dosierung aus und steigere diese langsam, um die optimale Wirkung zu erzielen.

TEIL 2: ALTERNATIVE STRATEGIEN

Die Anpassung der Umwelt

Anpassungen der Umwelt sind eine wichtige Maßnahme bei der Regulierung von Schuppenflechte, Neurodermitis und weiteren atopischen Krankheiten. Durch gezielte Anpassungen lassen sich Symptome reduzieren und Krankheitsschübe vermeiden.

Allergene in der Luft

Luftallergene wie Pollen stellen eine besondere Belastung für Menschen mit atopischen Erkrankungen dar. Sie können Entzündungen verstärken und Symptome wie Juckreiz oder Hautreizungen auslösen.

Schutzmaßnahmen gegen Luftallergene:

- Installation von Pollenfiltern an Fenstern
- Lüften zu pollenarmen Zeiten, wie am Morgen oder nach Regenfällen
- Einsatz von HEPA-Luftreinigern, um Pollen und Staub aus der Luft zu entfernen
- Kleidungswechsel nach Außenaktivitäten

Raumklima und Hautgesundheit

Ein ausgewogenes Raumklima ist entscheidend für eine gesunde Haut und ein starkes Immunsystem. Eine Temperatur von 18 bis 22 °C und eine Luftfeuchtigkeit von 40 bis 60 % sind dabei optimal für die Haut.

Maßnahmen für ein gutes Raumklima:

- Regelmäßige Kontrolle von Temperatur und Luftfeuchtigkeit
- Einsatz von Luftbefeuchtern bei trockener Heizungsluft
- Verwendung von Luftentfeuchtern bei hoher Feuchtigkeit
- Regelmäßige Kontrolle auf Schimmelbildung



Das gesunde Schlafzimmer

Hausstaubmilben sind häufige Auslöser für Beschwerden. Sie sammeln sich besonders in Matratzen oder Bettwäsche und mindern die Schlafqualität durch allergische Reaktionen.

Maßnahmen für ein allergenarmes Schlafzimmer:

- Verwendung von allergendichten Bettwäsche-Bezügen
- Regelmäßiges Waschen bei mind. 60°C
- Reduzierung von Staubfängern
- Kontrolle der Luftfeuchtigkeit 40 – 60%

Der richtige Umgang mit Haustieren

Tierhaare und Hautschuppen können allergische Reaktionen auslösen oder verschlimmern. Regelmäßige Reinigungsmaßnahmen und ein bewusster Umgang mit Haustieren können helfen, Symptome zu reduzieren.

Praktische Lösungen für den Alltag

- Festlegen von tierfreien Zonen
- Regelmäßige Reinigung von Möbeln und Böden
- Häufiges Waschen der Haustiere
- Einsatz spezieller Luftfilter

TEIL 3

Dein persönlicher Fahrplan

Ein klar strukturierter Plan ist der Schlüssel, um Hautkrankheiten wie Neurodermitis oder Schuppenflechte nachhaltig in den Griff zu bekommen. Das Erkennen von Auslösern und die Integration der richtigen Maßnahmen können Deine Lebensqualität spürbar verbessern. Konzentriere Dich auf die wichtigsten Maßnahmen und setze sie konsequent um. Es wird Dir leichter fallen, wenn Du die folgenden Tipps als feste Gewohnheiten in Deinen Alltag integrierst.

Symptome verstehen und dokumentieren

Als erster Schritt ist das Führen eines Symptom-Tagebuchs sinnvoll. Es hilft Dir, Zusammenhänge zwischen Beschwerden und möglichen Auslösern wie Ernährung, Stress oder Wetter zu erkennen und erfolgreiche Gegenmaßnahmen festzuhalten.

Tipp: Allergie- und Unverträglichkeits-Tests helfen, Auslöser von Beschwerden zu identifizieren. Meine Empfehlung sind umfassende Bluttests oder auch Haaranalysen.

Die gezielte Anpassung der Ernährung

Eine entzündungshemmende Ernährung kann Wunder wirken. Setze auf unverarbeitete, frische Lebensmittel und meide alles, was Entzündungen fördert oder Reaktionen auslöst.

- Decke Deinen Omega-3 Bedarf mit Hanföl, Walnüssen & Fisch
- Verwende frisches Obst, Gemüse & Beeren
- Verzichte auf stark verarbeitete Produkte
- Beobachte individuelle Unverträglichkeiten

Tipp aus Erfahrung: Produkte mit Weizen oder Milch können oft Reaktionen verstärken. Diese kannst Du mit Dinkel oder pflanzlichen Alternativen einfach ersetzen.



Pflegeroutine entwickeln

Eine Routine zur Hautpflege mit beruhigenden Wirkstoffen unterstützt die Hautbarriere. Verwende dazu Feuchtigkeit spendende Salben am Morgen und rückfettende Salben am Abend. Vermeide Reizstoffe konsequent.

Tipp: Natürliche CBD Kosmetik kann Dir bei akuten Symptomen zusätzlich helfen. Das kann Entzündungen und Symptome eindämmen und die Haut zusätzlich stärken.

Lebensstil optimieren

Die richtigen Gewohnheiten im Alltag fördern die Gesundheit und stärken das Immunsystem.

- Plane feste Schlafenszeiten und mache genügend Schlaf zu Deiner Priorität
- Integriere Bewegungseinheiten in Deinen Wochenrhythmus
- Entwickle Routinen, um Stress zu reduzieren und Dich zu entspannen.

Kontrolle von Umweltfaktoren

Reduziere bekannte Allergene und Reizstoffe in Deiner Umgebung. Achte darauf, dass der optimale Bereich für die Raumtemperatur (18 – 22 °C) und Luftfeuchtigkeit (40–60%) eingehalten wird.

Bei Fragen sind wir für Dich da

www.hempions.com

contact@hempions.com

+43 720 302244



Wichtiger Hinweis für LeserInnen

Die in diesem Buch enthaltenen Informationen und Empfehlungen basieren auf wissenschaftlichen Studien, Forschungsergebnissen und persönlichen Erfahrungen. Sie dienen ausschließlich zu Informationszwecken und stellen keine medizinische Beratung dar.

Der Autor dieses Buches ist kein medizinischer Fachmann. Die bereitgestellten Informationen sollen nicht als Ersatz für professionelle medizinische Beratung, Diagnose oder Behandlung angesehen werden. LeserInnen sind angehalten, sich bei gesundheitlichen Fragen oder Beschwerden immer an qualifizierte GesundheitsexpertInnen zu wenden. .