

# Vorwort

Bei vielen Patienten kommen Sorgen auf, wenn sie die Diagnose »Autoimmunerkrankung« bekommen. Deren bekanntester Vertreter ist das Rheuma, aber auch andere weit verbreitete Krankheiten wie die Hashimoto-Thyreoiditis, Diabetes mellitus Typ I und die Psoriasis gehören in diesen Formenkreis. Die gängigen Therapien werden von teilweise recht starken Nebenwirkungen begleitet und erweisen sich leider oft als nicht ausreichend.

Dieses Buch möchte Ihnen dabei helfen,

- das Wesen solcher Autoimmunkrankheiten besser zu verstehen, indem es die Hintergründe erläutert;
- Möglichkeiten zu finden, die Sie auf dem Weg zur Besserung weiter voranbringen. Im Vordergrund stehen hier vor allem Maßnahmen, mit denen Sie Ihre Symptome eigenständig günstig beeinflussen können.

Die Therapievorschläge stammen aus Schulmedizin und Naturheilkunde, teilweise aus uralter Erfahrungsmedizin, andererseits aber auch aus neuesten Ergebnissen der Forschung. Zu den Maßnahmen werden im Text jeweils Erklärungen gegeben, wie und warum etwas wirkt. Die Angabe von wissenschaftlichen Studien zeigt Ihnen die Verlässlichkeit der empfohlenen Methoden.

Tasten Sie sich an Ihre Gesundheit heran, indem Sie zunächst einmal zwei oder drei Ratschläge herausuchen, die Sie ansprechen und die Sie für sich als stimmig empfinden. Wenn nach vier bis sechs Wochen noch Handlungsbedarf ist, suchen Sie sich die nächsten Behandlungsmethoden aus. Lediglich Mittel, die im Rahmen eines Gesamtkonzeptes genannt werden, sollten unbedingt alle zusammen eingenommen beziehungsweise durchgeführt werden, da sie sich in ihrer Wirkung ergänzen.

Ich hoffe, Sie finden in der folgenden Lektüre nützliche Hinweise, die Ihnen eine bessere Lebensqualität ermöglichen.

Dr. Ute Braun-Munzinger