

Verehrte Leserin,  
verehrter Leser,  
liebes Mitglied,



wir sind das Volk mit den meisten Arztbesuchen im Jahr. Durchschnittlich ganze 17 Mal pro Kopf gehen nach aktuellen Ermittlungen die in Deutschland lebenden Menschen statistisch gesehen zum Arzt. Das ist verglichen mit anderen Ländern Platz 1. Man beachte: 2008 ging jeder Kassenpatient im Schnitt 18-mal zum Arzt. Beispielsweise zeigt die USA im Vergleich dazu eine Besucherfrequenz von nur 4. Und die Krankenkassen-Chefs ermittelten nun, dass jeder zweite Arztbesuch unnötig ist. Es werden dadurch unsinnige Kosten verursacht, welche uns alle treffen. Für 2017 erwarten unsere Experten eine Kostensteigerung von 4,5 Milliarden Euro. **Dabei herrscht in Deutschland eine medizinische Überversorgung, welche zu physischen, psychischen und finanziellen Schäden führt.**

Zwei Beispiele aus der hausärztlichen Versorgung: Antibiotika bei banalen Infekten und die Bildgebung (Röntgen, CT, MRT) bei unkomplizierten Rückenschmerzen.

Und dabei liegen die Faktoren, die Entscheidungen in unserem Gesundheitssystem negativ beeinflussen, in einer schwachen Primärversorgung der Bevölkerung. Siehe dazu eine Veröffentlichung in „The Lancet“ am 6. Januar 2017 von Saini et al mit dem Titel „Drivers of poor medical care“. Denn eine starke Primärversorgung führt zu niedrigeren Hospitalisierungsraten, also zu weniger Einweisungen in die Klinik, und zu geringeren sozioökonomischen Ungleichheiten als auch zu einer besseren Kostenkontrolle bei gleichzeitig besseren Ergebnissen. **Somit wäre eine Stärkung der Primärversorgung in den deutschen Hausarztpraxen nötig. Doch gerade dazu fehlen uns die Ärzte.** Immer mehr Praxen schließen, weil die Kolleginnen und Kollegen in den wohlverdienten Ruhestand gehen. Die damals vom Gesundheits-

minister Horst Seehofer initiierte Aktion, den Arzt mit dem Erreichen des 68. Lebensjahres zwangsweise zu pensionieren, wurde mittlerweile wieder fallengelassen! Es herrscht Ärztemangel in Deutschland, obgleich viele junge Abiturienten Medizin studieren würden. Aber man stoppt sie infolge einer undurchsichtigen Bürokratie. Anscheinend versuchen alle kompetenten Beteiligten in der Ausbildung von Medizinstudenten, die Stellschrauben neu zu justieren, doch der Effekt kommt bisher an der Basis nicht an.



*Der Ärztemangel nimmt insbesondere im ländlichen Raum weiter zu. Derzeit folgt auf viele Ruhestände kein junger Nachwuchs!*

Gerade ältere Menschen in Heimen bekommen eine Polypharmazie verordnet, welche oftmals völlig am Ziel vorbeischießt. Und so verursacht diese Multimedikation zusätzliche Kosten statt auf eine sinnvolle Komplementärmedizin umzustellen, welche die Selbstheilungskräfte des Körpers wieder anregt und peu à peu viele Medikamente mit der Zeit überflüssig macht. Doch hier wirft sich beim gebildeten Leser sofort die Frage auf: Möchte man das überhaupt in den Leitungskreisen von Apothekern, Pharmamultis und Kassenchefs? Werden die betroffenen Personen im Interview und vor laufender Kamera gezielt dazu befragt, so bejahen sie eine sinnvolle Komplementärmedizin schon. Doch es bleibt alles bei einem Lippenbekenntnis, sobald die Kameras ausgeschaltet sind. Daher können wir nur allen zurufen: **Werden Sie selber aktiv und machen Sie sich kundig, wie die Naturheilkunde wirklich heilen kann. Besuchen Sie dazu unsere Kurse, Workshops und Vorträge in den Ortsvereinen oder unsere Arbeitskreise. Ein aktuelles Programm finden Sie auf unserer Homepage [www.naturheilmund-europa.de](http://www.naturheilmund-europa.de).**

**Geben Sie gerade an Kranke und Hilfsbedürftige unsere Schriften weiter, schließen auch Sie sich einer Gruppe gesundheitsbewusster Menschen an oder geben auch Sie ihr naturheilkundliches Wissen weiter. Nur so kann die Naturheilkunde wieder zu dem werden, was sie einst war: Eine Volksbewegung zur Verbesserung unser aller Gesundheit!**

Herzlichst Ihr



*Viele Krankheiten können mit bewährten Mitteln der Naturheilkunde erfolgreich behandelt werden. Beste Beratung & Fortbildung erhalten Sie beispielsweise in Ihrem ENB-Naturheilverein vor Ort.*

# Nahrungsmittelintoleranzen

Die Beschwerden sind altbekannt. Viele Patienten leiden tagtäglich unter quälenden Blähungen, einem aufgetriebenen Bauch, Bauchkrämpfen, Völlegefühl und Stuhlunregelmäßigkeiten mit zumeist Durchfällen.

Solche und einige weitere Beschwerden, wie Fließschnupfen, Hautausschläge, Blutdruckfehlregulation und Migräne, können Ausdruck einer Nahrungsmittelintoleranz sein. Diese treten für den Patienten mal mehr oder weniger verständlich im Zusammenhang mit der Ernährung auf und beeinträchtigen die Lebensqualität häufig erheblich. Ohne zu wissen, woher diese Beschwerden kommen und was dagegen getan werden kann, müssen viele Patienten einige Ärztstationen durchlaufen bis sie eine Antwort bekommen.

**Bei einer Intoleranz wird ein Stoff über die Nahrung zugeführt, der vom Körper nicht ausreichend verarbeitet und aufgenommen werden kann. Die Weiterverarbeitung übernehmen in diesem Fall dann die Bakterien in Ihrem Darm, insbesondere dem Dickdarm, dem letzten Abschnitt Ihres Magen-Darm-Systems. Und dabei entstehen jede Menge Gase, Giftstoffe und unter Umständen auch Alkohol.**

Da gerade Giftstoffe und Alkohol vom Körper verarbeitet werden müssen, sind Magen-Darmbeschwerden, Unwohlsein und Müdigkeit meist die Folge.

## Laktoseintoleranz

Eine der häufigsten Intoleranzen ist die Laktoseintoleranz, also die **Intoleranz gegen den Zucker in Milchprodukten**. Diese Form ist zumeist genetisch bedingt, in asiatischen Ländern mit bis zu 100% Ausprägung in der Bevölkerung. Hier fehlt den Betroffenen ein Werkzeug, ein sogenanntes Enzym im Darm, welches den Milchzucker aufschneidet und für den Körper verwertbar macht. Der nicht aufgenommene Zucker wandert in den Dickdarm, und dort wird er durch unsere Bakterien vergärt. Zusätzlich bindet der Zucker Wasser an sich, wodurch dann Durchfälle entstehen können.



*Laktose-Unverträglichkeit ist eine der am weitesten verbreiteten Nahrungsmittelallergien.*

Neben der genetisch bedingten Form können als weitere Ursache chronisch entzündliche Darmerkrankungen, wie z.B. Colitis ulcerosa, oder aber auch die Folgen einer Antibiotika-Therapie aufgrund einer Fehlbesiedelung im Darm genannt werden.

**Um herauszufinden, ob bei Ihnen eine Laktoseintoleranz besteht, sollten Sie ein Ernährungstagebuch führen, um daraus dann eine mögliche Beziehung zwischen Lebensmittel und Beschwerden zu erkennen.**

Falls dies den Verdacht auf eine Laktoseintoleranz bestärkt, kann die Diagnose mittels eines **Atemtests** in den meisten Fällen rasch gestellt werden.

Besteht bei Ihnen eine Intoleranz, müssen deshalb nicht alle Milchprodukte Tabu sein. Hart- und Schnittkäse sowie Butter werden in der Regel aufgrund ihres niedrigen Laktosegehalts noch gut vertragen.

Ein Ausweichen auf Ziegen- oder Schafsmilch hilft dagegen meist nicht, da der Laktosegehalt vergleichbar mit Kuhmilch ist. Verschwinden Ihre Beschwerden durch einen solchen Milchwechsel, sollte an eine Unverträglichkeit gegenüber anderen Bestandteilen

in der Kuhmilch gedacht und diese untersucht werden.

## Fructosemalabsorption

Sie wundern sich vielleicht, warum in der Überschrift nicht Fructoseintoleranz steht, sondern das komplizierte Wort Fructosemalabsorption. Dies kommt dadurch zustande, dass die meisten Patienten, welche Schwierigkeiten mit Fructose in der Nahrung haben, unter eben der genannten Malabsorption, also einer Aufnahmeschwäche, leiden. Umgangssprachlich wird aber meist von einer Intoleranz gesprochen, und wer sich unter dem Stichwort „Fructoseintoleranz“ im Internet informiert, wird kalt erwischt. Die „echte“ Fructoseintoleranz ist eine seltene, aber erheblich schwerere Form, die sich meist im Kleinkindesalter zeigt und zu weitaus mehr Einschränkungen und gesundheitlichen Gefahren führen kann. Das nur einmal vorweg.

Die besagte Malabsorption ist eine **Aufnahmeschwäche gegenüber dem Fructosezucker**. Sie können sich das so vorstellen, wie wenn es nicht genug Warenannahmestellen an einem Supermarkt gibt und zu viele LKWs, die ihre Ware gleichzeitig abladen möchten.

Hierzu ist zu sagen, dass ab einer gewissen Menge Fructose jeder Darm überfordert ist, da wir nur eine begrenzte Menge zur selben Zeit aus dem Darm in unser Blut aufnehmen können. Das heißt, Ihr Darm muss nicht zwangsläufig krank sein, wenn Sie Beschwerden nach dem Genuss von Obst- und Fruchtsäften haben. Somit ist das Problem der Fructoseintoleranz ein sehr individuelles. **Auch hier ist es sinnvoll, ein Ernährungstagebuch zu führen und bei dem Verdacht dann eine fructosefreie Phase einzuhalten, um den Verdacht zu erhärten.**

Wichtig zu wissen ist, dass sich bei zusätzlichem Konsum von zuckeralkoholhaltigen Lebensmitteln die Aufnahmefähigkeit von Fructose und somit die Intoleranz verschlechtert. So kann z.B. der Genuss von sorbit-haltigen Lebens-

mitteln, wie z.B. zuckerfreie Kaugummi, die Aufnahme von Fructose zusätzlich verschlechtern.

Als ein weiterer wichtiger Zuckeralkohol ist das Xylitol, auch kurz Xylit, zu nennen, da dieser gerne als Zuckeraustauschstoff verwendet wird, aber ebenfalls die Beschwerden verschlimmern kann.

Falls Sie sich wundern, dass bei Ihnen dieselben Symptome nach dem Genuss von Haushaltszucker, der sogenannten Saccharose, entstehen, sollten Sie wissen, dass diese in Ihrem Darm ebenfalls zerteilt wird und dabei Laktose freigesetzt wird.

Wenn Sie nun selbst oder Ihr Arzt den Verdacht hat, bei Ihnen könnte eine Fructoseintoleranz bestehen, bietet sich als professionelle Methode der Diagnostikstellung hier ebenfalls ein **Atemtest** an.

Wenn bei Ihnen eine Fructoseaufnahme festgestellt wurde, sollten Sie für ca. 2 Wochen auf Fructose verzichten und anschließend über 6-8 Wochen langsam unter Anleitung Ihre persönliche Aufnahmefähigkeit austesten. Vorsicht gilt hierbei auch bei sog. zuckerfreien Produkten. Zuckerfrei bedeutet lediglich, dass das Produkt keinen Haushaltszucker (die Saccharose) enthält. Fructose gilt aber als Zuckeraustauschstoff und kann dementsprechend trotzdem enthalten sein.

## Histaminintoleranz

Als letzte größere Intoleranz ist die Histaminintoleranz zu nennen. Viele haben schon davon gehört, doch im Alltag fällt auf, dass sie wenig beachtet wird. Vielleicht liegt es auch an den sehr unterschiedlichen Symptomen, die durch Histamin ausgelöst werden können. Neben den üblichen Magen-Darmbeschwerden, muss auch bei Kopfschmerzen, Schlafstörungen und Menstruationsbeschwerden an eine Histaminintoleranz gedacht werden.

Auslöser sind zumeist Lebensmittel, die durch Reifungsprozesse veredelt wurden, bzw. durch unzureichende Kühlung verdorben sind, allen voran Rotwein und Käse, gerne auch in Kombination mit Schinken oder Fisch.

Ursache für das Auftreten ist, ähnlich zur Lactoseintoleranz, **der Mangel eines Enzyms, der Diaminoxidase (kurz DAO), welches das Histamin im Darm abbaut.**

Jeder von uns hat eine unterschiedliche Anzahl dieser Enzyme im Darm, und so ist auch die Menge, welche wir an Histamin vertragen, sehr unterschiedlich. Wie Paracelsus schon sagte „Die Dosis macht das Gift“.

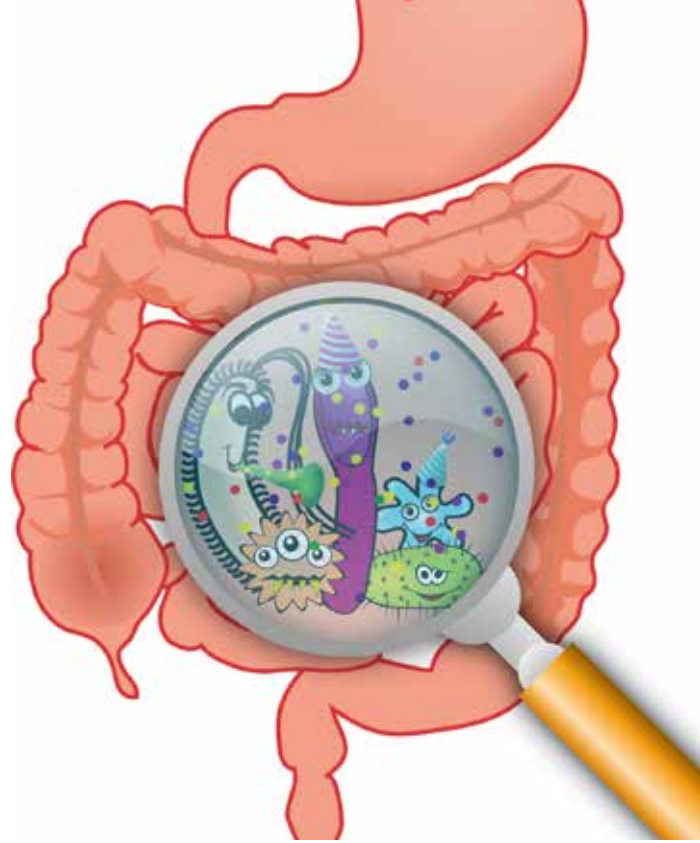
Als diagnostisches Mittel dient hier ein Bluttest, welcher die Menge des Enzyms im Blut misst. Aber Vorsicht, auch wenn hier ein normaler Wert ermittelt wird, kann eine Intoleranz nicht sicher ausgeschlossen werden. **Bislang gibt es noch keine hundertprozentige Diagnostikmöglichkeit. Wenn bei Ihnen immer wieder Beschwerden nach histaminhaltigen Lebensmitteln auftreten, sollten Sie mehr auf Ihren Körper hören als auf den Bluttest.**

Ist bei Ihnen eine Intoleranz diagnostiziert worden, sollten Sie auch hier eine 2-3-wöchige Phase einhalten, in der Sie konsequent auf histaminhaltige Lebensmittel verzichten.

Weiter sollte bei Ihnen der Vitamin B6-, Kupfer- und Zink-Wert im Blut bestimmt werden. Es kann durchaus sein, dass Ihnen einer dieser Stoffe fehlt. Wir brauchen aber für die Produktion unserer DAOs ausreichend Kupfer und für die Aktivierung Vitamin B6 und Zink. Falls hier ein Mangel vorliegen sollte, ließe sich das Problem recht leicht lösen, und die Histaminintoleranz wäre damit behoben.

Bei zu hohen Histaminwerten hat sich auch das Vitamin C bewährt, da es als eine Art Gegenspieler des Histamins fungieren und die Beschwerden lindern kann.

Die Liste an histaminreichen Lebensmitteln ist lang, trotzdem gibt es hier ein paar



*In den meisten Fällen von Nahrungsmittel-Intoleranzen ist ursächlich der Darm schuld! Hier führen eine genaue Überprüfung der Ursache und der gezielte Wiederaufbau der Darmflora zum langfristig besten Erfolg!*

Spitzenreiter. Als solche sind vor allem Fische zu nennen, die typischer Weise in Dosen verpackt werden, insbesondere wenn sie zuvor geräuchert wurden. Als besonders problematisch müssen auch Alkohol und Kakao genannt werden, da diese nicht nur viel Histamin enthalten, sondern zusätzlich auch noch Ihr körpereigenes DAO hemmen. Dies wird lediglich durch länger gereiften Käse übertroffen. Es gibt auch Lebensmittel wie Tomaten und Erdbeeren, welche die Möglichkeit haben, körpereigenes Histamin freizusetzen. Wenn Sie dann nachmittags Erdbeerkuchen essen und abends beim Lieblingsitaliener Nudeln mit Tomatensoße und Parmesan und dazu ein schönes Glas Rotwein, brauchen Sie sich über Beschwerden in der Nacht nicht zu wundern.

Zusätzliche Vorsicht gilt bei einer Histaminintoleranz bei Schmerzmitteln und Schleimlösern, da diese ebenfalls körpereigenes Histamin freisetzen können.

## Darmaufbau als Therapiemöglichkeit

**Bei einem Vorliegen von Intoleranzen empfiehlt es sich in jedem Fall, eine Stuhlprobe auf eine evtl. Fehlbesiedlung bzw. eine Erkrankung im Darm durchzuführen.**



*Früchte sind vitaminreich & gesund: der in ihnen enthaltene Fructose wird jedoch nicht von allen Menschen gut vertragen.*

### Bei einer Fehlbesiedelung kann durch gezielte Bakterienpräparate ein Darmaufbau durchgeführt werden.

Hierdurch können in häufigen Fällen die Beschwerden deutlich vermindert werden bzw. verschwinden. Gängig sind hier Präparate wie Bactoflor®, GM Darm protect® oder Enterobact®. Begonnen wird in der Regel mit einer Kapsel pro Tag, die je nach Präparat im Verlauf der Therapie auf eine Kapsel morgens und abends gesteigert wird. Und bitte wundern Sie sich nicht über die Länge eines Darmaufbaus. Häufig benötigt der Darm bis zu einem Jahr, um sich an die neue Besiedelung zu gewöhnen. Ein frühzeitig beendeter Darmaufbau bleibt häufig ohne Erfolg.

Unterstützt werden kann der Darmaufbau durch **Bitterstoffe**, welche die Verdauung erleichtern und einer neuen Fehlbesiedelung durch eine bessere Verdauung vorbeugen. Insbesondere bei Völlegefühl nach dem Essen und dem Gefühl, als würde einem die Nahrung im Magen liegen, sind Bitterstoffe ratsam. Hier können im Erwachsenenalter z.B. Bitterkraft® 3 x 15 Tropfen, ProIntest® 3 x 15 Tropfen oder auch AMARA® 3 x 15 Tropfen täglich, am besten mit etwas Wasser verdünnt, eingenommen werden.

Da sich unsere Darmbakterien bei einem leicht sauren pH-Wert am

wohlsten fühlen, sollte hier bei einem zu basischen Dickdarm-pH mit z.B. **rechtsdrehender Milchsäure** Abhilfe geschaffen werden. Natürlich kommt die Milchsäure im Sauerkraut bzw. Sauerkrautsaft vor, ansonsten können auch der RMS Asconex® 3 x 20 Tropfen oder Rechtsregulat® 2 x 10ml, gerne auch mit etwas stillem Wasser verdünnt, gut zur Darmansäuerung dienen. Ein wichtiger Hinweis wäre noch, da mir diese Frage in der Praxis häufig gestellt wird: **Milchsäure wird bei Laktoseintoleranz gut vertragen**. Die Milchsäure ist nicht in der Lage, eine Laktoseintoleranz auszulösen. Beachten sollten Sie allerdings, dass Sauerkraut wiederum viel Histamin enthält und insofern bei einer Histaminintoleranz nicht zu empfehlen ist.

Falls Sie unter **morgendlicher Übelkeit** leiden, kann dies durch über Nacht abgelaufene Fäulnisprozesse bedingt sein. Eine der Hauptursachen hierfür ist neben einer Fehlbesiedelung das späte Abendessen, welches unverdaut die Nacht über vergärt wird, und andererseits die so gelobte Rohkost. Letztere kann abends aufgrund der eingeschränkten Verdauungskraft nach 18 Uhr Ihren Verdauungstrakt überfordern, so sagt es zumindest die chinesische Medizin und dies bestätigt sich häufig im Praxisalltag. Eine Erleichterung ist hier u.a. durch die oben genannten **Bitterstoffe** sowie durch die Verwendung von Heilerde zu erwarten. Die **Heilerde** vermag Giftstoffe zu binden und abzuführen. Dies kann sogar im Tierreich beobachtet werden, da viele Tierarten an Tümpeln nicht nur das klare Wasser trinken, sondern vorher den Untergrund aufwirbeln und erst dann das Wasser zu sich nehmen.

Für alle, die eine **schnelle Hilfe** bei Ihren Intoleranzbeschwerden, z.B. auf einer Geschäftsreise, benötigen, gibt es in der Regel **Enzyme in Kapselform**, die mit der Nahrung eingenommen werden können, um die Symptome einer Intoleranz abzumildern. Bei der Laktoseintoleranz ist das das Lactase-Enzym, bei der Fructose das Xylose-Enzym und bei der Histaminintoleranz die Diaminoxidase. Darin besteht zwar keine ursächliche Therapie, aber es kann durchaus hilfreich sein, wenn man z.B. im Restaurant nicht sicher weiß, was alles im Essen ist.

#### Weiterführende Literatur/Quellen:

Körner, Ute; Schareina, Astrid: Nahrungsmittelallergien und -unverträglichkeiten in Diagnostik, Therapie und Beratung; 2010 Karl F. Haug Verlag in Stuttgart

Dr. Vogelreuter, Axel: Nahrungsmittelunverträglichkeiten Laktose Fruktose Histamin Gluten; 2015 Hirzel Verlag Stuttgart

Dr. med Reckel, Jörn; Mag. Bauer, Wolfgang: Darm krank – alles krank Hilfe mit ganzheitlicher Therapie; 2017 Verlagshaus der Ärzte GmbH Wien.



**Dr. Thomas Bacharach**

Arzt, tätig in allgemeinmedizinischer Praxis, Reisemedizinische Gesundheitsberatung, Referent u.a. für Nahrungsmittelallergien, Vitamine und Mineralstoffe.

Herausgeber des ENB-Einhefters & Redaktionsanschrift:

Europäischer Naturheilverband e. V.  
Christophallee 21  
D-75177 Pforzheim  
Peter Emmrich (Verantw.)

Redaktion: Andreas Jung  
Bildnachweis: Shutterstock