



AKUPUNKTUR

2/2024

Auch online lesen unter www.akupunktur-patienten.de

Liebe Patientin, lieber Patient,

Dass Akupunktur gegen Schmerzen wirkt, hat sich in den letzten 10 Jahren fest in der Schmerztherapie etabliert. Doch was wenigen Patientinnen bekannt ist: Im Fachgebiet der Frauenheilkunde und Geburtshilfe setzen Experten Akupunktur bei zahlreichen Störungen sehr erfolgreich ein. Schmerzhaftes oder überstarke Regelblutungen und auch belastende Begleiterscheinungen der hormonellen Umstellungsphase wie Brustspannung, Kopfschmerz und Reizbarkeit gehören zu den Behandlungsindikationen. Aber auch für die Unterleibsbeschwerden des Mannes bietet die Akupunktur erfolgreiche Möglichkeiten, zu helfen, z.B. bei Prostatabeschwerden (Prostatitis), Potenzschwäche und auch bei Blasenproblemen. Darüber hinaus suchen viele Paare mit unerfülltem Kinderwunsch Hilfe beim Akupunkturarzt. Auch Beschwerden in der Schwangerschaft und Stillzeit sind dieser Behandlungsmethode zugänglich.



© stock.adobe.com/rangizz

Editorial Impressum	S. 2
Blase, Unfruchtbarkeit, Prostata, Potenz – alles eine Frage der Mitte?	S. 3
Homöopathie bei verschiedenen Unterleibsbeschwerden	S. 4
Nahrungsmittelunverträglichkeiten – was der Zahnarzt dazu sagt	S. 6

**MIT FREUNDLICHER
EMPFEHLUNG ÜBERREICHT**

Vorwort – Liebe Patientin, lieber Patient,

„Unterleib“ bedeutet eigentlich fast immer Frauenbeschwerden. In diesem Heft wollen wir der Frage nachgehen, was nicht nur bei Regelstörungen und ihren Begleitbeschwerden aus Sicht der Akupunktur und der Homöopathie an Hilfen zur Verfügung steht, sondern auch, was die Unterleibsbeschwerden des Mannes verbessern kann. Siehe hierzu die Zusammenstellung der wichtigsten homöopathischen Hilfen – auch für „Männerbeschwerden“. Homöopathie kann, **richtig gewählt (!)**, erstaunliches bewirken.

Immer wieder kommt es vor, dass bei starker Regelblutung der einzige Ausweg in einer operativen Entfernung der Gebärmutter gesehen wird. Der Versuch, mit Hilfe der Akupunktur eine Regulierung der Blutung zu erzielen, sollte, wann immer es die weiteren Umstände zulassen, in Erwägung gezogen werden. Sicherlich könnte auf diese Weise vielen Frauen, die Operation erspart bleiben. Aber auch eine ausbleibende Regel stellt für Frauen insbesondere bei Kinderwunsch ein schwerwiegendes Problem dar. Die physiologischen Funktionen des weiblichen Zyklus nach längerer Hormoneinnahme wiederherzustellen, ist ebenfalls mit Hilfe der Akupunktur möglich. Begleitbeschwerden der Mens sind ein weiteres Thema, dem sich dieses Heft widmet. Für viele Frauen sind die Begleitbeschwerden vor, während oder direkt nach der Regel so unerträglich, dass sie eine hormonelle Unterdrückung der Mens in Erwägung ziehen. Dabei sind diese hormonellen Eingriffe für die normale Körperfunktion

nicht unproblematisch. Daher ist auch in diesen Fällen den Frauen ein Therapieversuch mit Akupunktur ans Herz zu legen. Doch damit nicht genug, auch die Kräutermedizin und die Homöopathie kennt viele Hilfen für die Frau. Nicht zuletzt tragen Pflanzen wie der „Frauenmantel“ oder der „Beinwell“ oder der „Mönchspfeffer“ aus diesem Grunde ihren Namen.

Weitere Informationen finden Sie in unserer Patientenzeitschrift zur Menopause und den Möglichkeiten der bioidentischen Hormone:



Ein interessante Lektüre und wie immer eine stabile Gesundheit wünscht Ihnen

Ihre

Beate Strittmatter



© privat

Dr. Beate Strittmatter
Ausbildungsleitung Ohrakupunktur
der DAA e.V.
Saarbrücken,
www.praxis-strittmatter.de

Wichtiger Hinweis:

Die Artikel in diesem Heft enthalten nur allgemeine Hinweise und dürfen nicht zur Selbstdiagnose oder -behandlung verwendet werden. Sie können einen Arztbesuch nicht ersetzen. Aus Gründen der Lesbarkeit verzichten wir darauf, konsequent die männliche und weibliche Formulierung zu verwenden. Das bedeutet nicht, dass wir ein bestimmtes Geschlecht bevorzugen.

Die Patientenzeitschrift Akupunktur wird herausgegeben und verlegt von der Deutschen Akademie für Akupunktur | DAA e.V., München.

Verantwortlicher im Sinne des Presserechts (v.i.S.d.P.):

Dr. Beate Strittmatter, Referentin der DAA

Redaktion, Bild und Text:

Deutsche Akademie für Akupunktur | DAA e.V.
Lerchenfeldstraße 20, 80538 München

Produktion:

Schmidt Media Design, Plumserjochstraße 7, 81825 München
www.schmidtmedia.com

Erscheinungsweise: Quartalsweise

Copyright: Jeder Patient, jede Patientin kann für private Zwecke die Onlinezeitschrift unter www.akupunktur-patienten.de lesen, ausdrucken, herunterladen und auch vervielfältigen. Für gewerbliche Zwecke gelten die

Bestimmungen des Urheberrechts, insbesondere ist die vorherige Zustimmung der Deutschen Akademie für Akupunktur | DAA e.V. notwendig.

Wichtiger Hinweis: Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen kann von der Deutschen Akademie für Akupunktur | DAA e.V. keine Gewähr übernommen werden. Jeder Benutzer ist angehalten, durch sorgfältige Prüfung der Beipackzettel der verwendeten Präparate und gegebenenfalls nach Konsultation eines Spezialisten festzustellen, ob die dort gegebene Empfehlung für Dosierungen oder die Beachtung von Kontraindikationen gegenüber der Angabe in dieser Zeitschrift abweicht. Eine solche Prüfung ist besonders wichtig bei selten verwendeten Präparaten oder solchen, die neu auf den Markt gebracht worden sind. Jede Dosierung oder Applikation erfolgt auf eigene Gefahr des Benutzers. Autoren und Herausgeberin appellieren an jeden Benutzer, ihm etwa auffallende Ungenauigkeiten der Herausgeberin mitzuteilen.

Die Artikel in diesem Heft enthalten nur allgemeine Hinweise und dürfen nicht zur Selbstdiagnose oder -behandlung verwendet werden. Sie können einen Arztbesuch nicht ersetzen.

Blase, Unfruchtbarkeit, Prostata, Potenz – alles eine Frage der Mitte?

Herr Klaus B., Mitte 50, kommt in meine Behandlung. Seine Beschwerden: Hoher Blutdruck, hin und wieder Herzrasen. Auch sonst fühle er sich in letzter Zeit nicht so ganz wohl. Ich schaue mir seine Zunge an. Sie zeigt deutliche Zahnindrücke an beiden Seiten, was auf eine leichte Schwellung hindeutet. Ich frage nach kalten Füßen. Ja, die hätte er, woher ich das wüsste. Offensichtlich lag bei diesem Patienten eine Schwäche im sogenannten „Funktionskreis Milz“ vor. Milz und Magen gehören für die Chinesen zu den Organen der „Mitte“. Werden sie gestört oder kommen sie aus dem Gleichgewicht, dann kann es zu einer Störung des Energie-Austausches zwischen oben und unten im Körper kommen, man spricht dann von einer „Störung der Mitte“.

Oberhalb des Nabels findet man dann

Fülle-Symptome wie

- Kopfschmerzen,
- Herzrasen
- Herzrhythmusstörungen
- hoher Blutdruck,
- rötliche Gesichtsfarbe,
- manchmal sogar Angst.

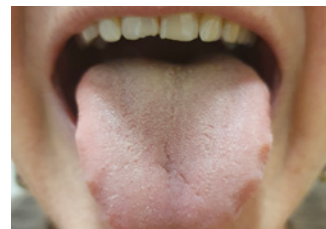
Unterhalb des Nabels sieht man dagegen sogenannte

Kälte-Symptome wie

- kalte Füße,
- Blasenentzündungen (akut und chronisch)
- Entzündungen der Prostata,
- schwere Beine,
- Wassereinlagerungen (Ödeme)
- Krampfadern (typisch für diese Störung!)
- Senkung der Gebärmutter,
- Orangenhaut (Zellulitis),
- Morgenmüdigkeit,
- Verdauungsprobleme,
- Grübeln,
- Gewichtsprobleme!
- Potenzprobleme.

Ich frage nach Kopfschmerzen – ja, sagt er, ab und zu. Ich frage nach Potenzproblemen – da meint er, ob seine Frau schon vorher angerufen hätte? Nein, hatte sie nicht. Aber die Chinesen wussten eben schon vor vielen 1000 Jahren sehr genau zu beobachten. Ein Mann darf keine kalten Füße haben (eine Frau auch nicht)! Wie kommt die Kälte zum Mann?

Typische Zunge bei
Störung der Mitte



© Dr. Patrick Rühmke

- Zum einen essen wir zu kalt, gekocht wäre in diesem Zustand besser. Die Rohkostwelle in der Naturmedizin hat uns viele dieser Mitte-Patienten beschert (erst wenn die Füße warm sind, kann man alles essen!)
- Es gibt „kalte“ Nahrungsmittel: Eine Banane, die in einem heißen Land wächst, soll die Menschen ihres Landes kühlen. Als Faustregel gilt: je mehr Sonne und Hitze eine Pflanze abbekommt, desto kälter ist sie. Vorsicht also besonders im Winter vor Orangen, Bananen, Ananas, Mango. Wir könnten sonst trotz hohem Vitamin C-Gehalt von der nächsten Erkältung eingeholt werden! Energetisch kalt sind auch Milchprodukte und sehr wasserhaltige Gemüse wie Gurke, Tomate, Salat.

Was kann der Arzt für Sie tun?

Ganz wichtig: Er kann die Organe der Mitte stärken, durch Akupunktur, aber auch durch spezielle Mineralstoffe und/oder pflanzliche Präparate.

Was kann man selbst tun?

Als Sofortmaßnahme 3x am Tag warm essen, am Abend ist eine Suppe mit Gemüse oder Kartoffeln ideal, morgens heißer Hirse- oder Getreidebrei.

Ein Patient sagte mir: Immer wenn ich auf Geschäftsreise in China bin, geht es mir besser, da esse ich dreimal am Tag warm.

Herr B. brauchte 4 Behandlungen. Er nahm sich mittags Zeit für eine Suppe oder warme Mahlzeit, ließ Zucker weg und eiskalte Getränke und aß anstelle Fleisch öfter warmes Gemüse und Kartoffeln. Seine Rhythmusstörungen verschwanden, er nahm an ab, der Blutdruck normalisierte sich und zur 4. Behandlung strahlte er mich an und meinte, seine Frau sei jetzt auch zufriedener....

Dr. Beate Strittmatter
FA für Allgemeinmedizin, Akupunktur,
Naturheilverfahren, Sportmedizin
Ausbildungsleitung Ohrakupunktur der DAA e.V.
Saarbrücken, www.beate-strittmatter.de



© privat

Homöopathie bei verschiedenen Unterleibsbeschwerden

© stock.adobe.com/Bjoern Wylezich



Nachfolgend finden Sie eine interessante Auflistung homöopathischer Mittel bei verschiedenen Erkrankungen oder Störungen der Unterleibsorgane bei Frau und Mann.

Nach meiner persönlichen Erfahrung ist eine **akute** Erkrankung am besten mit niedrigen Potenzen zu behandeln. Potenzen wie z.B. D12 nimmt man täglich, Potenzen wie D30 oder D100 ein bis zweimal pro Woche. Ansonsten immer den Anweisungen des Behandlers folgen. Am besten ist es,

wenn der Behandler das richtige Mittel austesten kann (wenn mehrere in Frage kommen) oder ein sog. Repertorisierung durchführt. Eine solche Behandlung muss spätestens nach zwei Wochen mit dem Behandler besprochen und evtl. angepasst werden.

Grundsätzlich lässt sich für jede homöopathische Behandlung feststellen:

Nicht die Anzahl der gegebenen Kügelchen ist wichtig, sondern die Verdünnung (Potenz) und die Häufigkeit der Einnahme und vor allem auch die Dauer.

Wichtiger Hinweis: Die nachfolgende Aufzählung möglicher geeigneter homöopathischer Mittel enthält nur allgemeine Hinweise und es sind Erfahrungswerte. Sie sollen nicht zur Selbstdiagnose oder -behandlung verwendet werden. Sie können einen Arztbesuch nicht ersetzen, besonders nicht bei kritischen Erkrankungen wie Nierenbeckenentzündung, Prostatitis, Verletzungen oder fieberhaften Zuständen, die eine sofortige Vorstellung beim Arzt oder in der Klinik erfordern. Allerdings darf und sollte eine homöopathische Behandlung begleitend erfolgen

Menstruationsschmerzen und Endometriose

- hochgradige Schmerzen, hitzig, oft Kopfschmerzen, kein Durst BELLADONNA
- hochgradige Schmerzen, die sich mit der Menstruation bessern LACHESIS
- nach vorangegangenen prämenstruellem Syndrom (PMS), spärliche, zu häufige Blutungen SEPIA
- Verlangen nach Wärmflasche, Schmerzen besser durch Hitze und Druck COLOCYNTHIS
- unregelmäßiger, spärlicher, unsteter Blutfluss, sehr labile Stimmung PULSATILLA

Eierstockzysten und Myome mit brennenden, stechenden Schmerzen APIS oder AURUM METALLICUM

– Arztbesuch! Homöopathisch nur mitbehandeln –

Blasenschwäche, Harninkontinenz

- Blasenschwäche bei Husten oder Niesen, häufiger Harndrang CAUSTICUM
- unwillkürlicher Harnabgang, v.a. in der Schwangerschaft, hitzig PULSATILLA

Senkungsbeschwerden

- Harninkontinenz unter Stressbedingungen, Gebärmuttersenkung SEPIA
- Gebärmuttersenkung /-vorfall, Gefühl, als „fiele alles heraus“, starke Blutungen, PMS LILIUM TIGRINUM

♂ **Harninkontinenz durch Prostatavergrößerung** CONIUM MACULATUM

♀♂ Reizblase

- akut, plötzlich und immer im falschen Augenblick ACONITUM
- nervöse Reizblase, wenn Wärme verbessert BELLADONNA
- nervöse Reizblase vor Terminen, Lampenfieber ARGENTUM NITRICUM
- Reizblase nach einer Unterkühlung RHUS TOXICODENDRON
- häufiger Harndrang, brennender Urin, Entzündung mit stichtartige Schmerzen APIS
- häufiger Harndrang ohne besonderen Auslöser, nachts schlimmer PETROSELINUM
- häufiger Harndrang aufgrund seelischer Ereignisse, Kälte, innere Unruhe PULSATILLA

Blasenentzündung

- durch kalten, trockenen Wind, schneidende, reißende Schmerzen ACONITUM
- durch Hitze und rasche Abkühlung, brennende Schmerzen, Harndrang BELLADONNA
- heftige, brennende Schmerzen während und nach Wasserlassen CANTHARIS
- Folge von feuchtkaltem Wetter, alles schmerzt DULCAMARA
- nach Geschlechtsverkehr, wenig Urin STAPHISAGRIA
- abklingender Harnwegsinfekt, wenig und dunkler Urin SOLIDAGO VIRGAUREA

Nierenbeckenentzündung

– Arztbesuch! Homöopathisch nur mitbehandeln –

- - dumpfe Rückenschmerzen BERBERIS VULGARIS
- - nach Ärger, Wut und Zorn, anfallsartige Schmerzkrämpfe COLOCYNTHIS
- - mit Fieber und schwerem Krankheitsgefühl MERCURIUS SOLUBILIS

♂ Prostataprobleme

- Prostataentzündung mit plötzlichem Harndrang, erschwertem Wasserlassen AREIRA BRAVA
- ständiger Harndrang, Brennen, erschwertes Wasserlassen CHIMAPHILA UMBELLATA
- Schmerzen von der Harnröhre bis zum Anus STAPHISAGRIA
- Prostata-Vergrößerung mit Harnverhalt, plötzlicher heftiger Schmerz ACONITUM

Hoden- / Nebenhodenentzündungen BAPTISIA, CLEMATIS

– Arztbesuch! Homöopathisch nur mitbehandeln –

Verletzung der Hoden (Quetschung, Prellung) ARNICA

– Arztbesuch! Homöopathisch nur mitbehandeln –

Erektions- und Potenzprobleme

- Samenstrangneuralgie CLEMATIS
- Erektionsschwäche, mangelnder sexueller Antrieb nach einer OP an der Prostata DAMIANA
- stechende Schmerzen, schmerzhafte Erektion SABAL
- emotional schnell erregt, dann aber keine Erektion, häufiger, plötzlich auftretender Harndrang (oft nach einer Prostata-Operation oder durch emotionale Ereignisse wie Kummer oder Sorgen) ... ACIDUM PICRINICUM
- keinerlei sexuelles Interesse. Freudlos, ausgebrannt, Verlangen nach viel Ruhe und Schlaf, frühzeitiger Samenerguss und Zusammenbruch der Erektion beim Verkehr ACIDUM PHOSPHORICUM
- Schwer erregbar nach stressigen Phasen / Überanstrengung, nach dem Geschlechtsverkehr Erschöpfung, begleitende Rückenschmerzen und Kältegefühl am Rücken GINSENG
- Erektionsschwäche, mit Gefühlskälte und mangelndem Verlangen, oft starker Juckreiz im Genitalbereich und starkes Schwitzen CALADIUM
- Für ältere Menschen oder Menschen, die ihr Verlangen unterdrücken, niedergeschlagen und gereizt sind CONIUM
- Erektionsschwäche infolge von Überanstrengung und Erschöpfung, Erregung ohne Erektion – wird häufig bei älteren Männern mit einer Prostataentzündung angewendet SELENIUM

Weitere homöopathische Mittel gegen Impotenz:

Argentum nitricum, Gelsemium, Nux vomica, Acidum sulfuricum, Lycopodium.

Quellen:

Dr. med. Anja Maria Engelsing: Homöopathie ganz weiblich, Haug Verlag Stuttgart, 2008
 Dr. med. Markus Wiesenauer / Dr. med. Suzann Kirschner-Brouns: Das große Homöopathie Handbuch, Gräfe und UnzerVerlag, 2007

Dr. Beate Strittmatter
 FA für Allgemeinmedizin, Akupunktur,
 Naturheilverfahren, Sportmedizin
 Ausbildungsleitung Ohrakupunktur der DAA e.V.
 Saarbrücken, www.beate-strittmatter.de



© privat

Nahrungsmittelunverträglichkeiten – was der Zahnarzt dazu sagt



© stock.adobe.com/ambrozini

In einer Welt, in der die Ernährung zunehmend komplexer und hektischer wird, nehmen auch die Fälle von Nahrungsmittelunverträglichkeiten zu. Für viele Menschen bedeuten bestimmte Lebensmittel nicht nur Genuss, sondern können auch Beschwerden und Leiden verursachen. Doch was genau sind Nahrungsmittelunverträglichkeiten, wie unterscheiden sie sich von Allergien, und wie können Betroffene ihren Weg zur Heilung finden?

Was sind Nahrungsmittelunverträglichkeiten?

Nahrungsmittelunverträglichkeiten sind eine breite Kategorie von Reaktionen, die durch den Verzehr bestimmter Lebensmittel hervorgerufen werden. Diese Reaktionen treten auf, wenn der Körper Schwierigkeiten hat, bestimmte Bestandteile von Lebensmitteln zu verdauen oder zu verarbeiten. Sie unterscheiden sich von Lebensmittelallergien darin, dass sie nicht direkt das Immunsystem betreffen und meist keine lebensbedrohlichen Reaktionen auslösen. Häufige Formen von Nahrungsmittelunverträglichkeiten können sein: Laktoseintoleranz, Fruktosemalabsorption und Glutenunverträglichkeit, aber auch Kreuzallergien und Auswirkungen von manipulierten Nahrungsmitteln (wussten Sie, dass Mais mit einem Erdnussgen „beimpft“ ist, um Schädlinge an der Maispflanze abzuwehren, aber eben gleichzeitig zu einer Unverträglichkeit von Erdnüssen führen kann?).

Ursachen und Mechanismen

Bevor ich auf einzelne bestimmte Unverträglichkeiten eingehe, möchte ich die Leser auf die Art der heutigen Ernährung hinweisen, die schon für sich erklärt, warum Unverträglichkeiten immer mehr zunehmen.

Haben Sie sich schon einmal Gedanken darüber gemacht, was Sie wie oft essen?

Wir haben in der Praxis unsere Patienten über 14 Tage lang aufschreiben lassen, was sie zum Frühstück, zum Mittag und zum Abend essen. Heraus kam, dass sich bei über 90 % der Menschen der Speiseplan in einer Familie nach 14 Tagen wiederholt!

Es ist einfacher für die Hausfrau, dass sie weiß, wo sie was bekommt und die Kochroutine ist ebenfalls viel einfacher, da das gekocht wird, das man eh kennt.

Das bedeutet: Der Körper wird sehr oft mit den gleichen Nahrungsmitteln „konfrontiert“, die er evtl. gar nicht gut verträgt.

Die Kollegin Strittmatter hat in unserem letzten Interview auf YouTube ein schönes Beispiel dafür gebracht: Stellen Sie sich vor, Sie streichen mit einem Ihrer Finger über immer die gleiche Hautstelle - ohne Druck und ganz normal. Auf Dauer wird sich eine Hautabschürfung bilden, die zu einer Entzündung und letztendlich zu einem „Loch“ in der Haut führt, da die Hautstelle **immer wieder** dem gleichen Reiz ausgesetzt ist.

Genau das gleiche passiert auch mit unserer Darmschleimhaut. Immer wiederkehrende Reize führen zu einer Entzündung, die in einer Nahrungsmittelunverträglichkeit enden kann.

Da die Mundschleimhaut ein „Spiegel“ des Zustandes der Darmschleimhaut ist, kann ich als Zahnarzt bei einer chronischen Zahnfleischentzündung oder bei einer Parodontose bereits eine mögliche Nahrungsmittelunverträglichkeit erkennen.

Oft sehe ich Patienten, die schon 2-3mal eine Zahnfleischbehandlung über sich ergehen haben lassen und 3-4 Monate später war wieder alles wie VOR der Behandlung!

Haben Sie sich schon einmal Gedanken darüber gemacht, wie unsere Lebensmittel aufgebaut sind und welche Zusatzstoffe verwendet werden, damit Lebensmittel haltbar gemacht werden?

Achten Sie beim Einkauf bitte auf die Inhaltsstoffe, insbesondere bei vorgekochten Mahlzeiten! Sie finden eine Unzahl an Zusatzstoffen, die die Darmschleimhäute sehr stark reizen.

Die bekanntesten Unverträglichkeiten:

Laktoseintoleranz: Diese Unverträglichkeit wird durch das Fehlen oder eine verminderte Aktivität des Enzyms Laktase verursacht, das benötigt wird, um Laktose (Milchzucker) in einfachere Zucker aufzuspalten. Menschen mit Laktoseintoleranz können Milchprodukte daher nicht richtig verdauen,

was zu Blähungen, Durchfall und Bauchschmerzen führen kann.

Ursache: Zuviel vorbehandelte (homogenisierte) Milchprodukte.

Fruktosemalabsorption: Eine beeinträchtigte Absorption von Fruktose (Fruchtzucker) im Dünndarm führt zu diesem Zustand. Unverdaute Fruktose gelangt in den Dickdarm, wo sie von Bakterien fermentiert wird und Gase produziert, die zu Blähungen, Bauchschmerzen und Durchfall führen.

Ursache: Zu viel Fruchtsaft ohne Vorverdauung – durch Kauen - im Mund.

Glutenunverträglichkeit: Eine Zöliakie (eine Autoimmunerkrankung mit einer starken Reaktion auf Gluten bzw. dessen Bestandteil Gliadin) entsteht entweder durch eine genetische Prädisposition oder kann durch eine Glutenunverträglichkeit auch erworben werden. Solche Menschen reagieren dann ebenso auf Gluten, ein Protein, das in Weizen, Dinkel, Roggen, Gerste, Grünkern und in den meisten Hafersorten vorkommt. Die unverträgliche Reaktion schädigt in beiden Fällen die Immunreaktion der Darmschleimhaut und beeinträchtigt die Nährstoffaufnahme.

Ursache (für die erworbene Form): Überzüchtetes Getreide mit zu hohem Anteil an Gluten.

Histaminintoleranz: Histamin ist ein natürlicher Bestandteil vieler Lebensmittel und wird auch im Körper produziert. Bei einer Histaminintoleranz kann der Körper aufgrund eines Enzymmangels überschüssiges Histamin nicht abbauen, was zu Symptomen wie Kopfschmerzen, Hautausschlägen und Magen-Darm-Beschwerden führt.

Ursache: z.B. Weine – wußten Sie, wie Rotwein „geklärt“ wird? Über Eiklar! Zudem enthalten Weine Sulfite, die einerseits natürlich durch die Vergärung der Hefe entstehen, andererseits aber auch zugesetzt werden, um den Acetaldehyd nach der Gärung zu binden und um den Wein zu konservieren! Allerdings ist eines sicher: Schwefelfreien Wein gibt es nicht. Hier gilt wie bei Allem: in Maßen (aber nicht in Maßkrügen....)

Symptome

Die Symptome von Nahrungsmittelunverträglichkeiten sind vielfältig und können in ihrer Intensität variieren. Sie reichen von leichten Beschwerden bis hin zu starken Reaktionen. Zu den häufigsten Symptomen gehören:

- Blähungen und Völlegefühl
- Bauchschmerzen und Krämpfe
- Durchfall oder Verstopfung
- Kopfschmerzen und Migräne
- Hautausschläge oder Juckreiz

- Müdigkeit und Erschöpfung
- Chronische Zahnfleisch-Entzündungen

Diagnose und Therapie

Die Diagnose von Nahrungsmittelunverträglichkeiten kann eine Herausforderung sein, da die Symptome oft unspezifisch sind und viele mögliche Ursachen haben. Der erste Schritt besteht in der Regel darin, ein detailliertes Ernährungstagebuch zu führen, um Muster zwischen dem Verzehr bestimmter Lebensmittel (**was esse ich am liebsten!!**) und den auftretenden Symptomen zu erkennen. Auch medizinische Tests, wie Bluttests, Atemtests oder eine Darmspiegelung können zur Diagnose beitragen.

Sobald eine Unverträglichkeit identifiziert ist, liegt der Fokus auf der Vermeidung der auslösenden Lebensmittel und einer Anpassung der Ernährung. Dies kann anfangs überwältigend erscheinen, insbesondere wenn beliebte oder weit verbreitete Lebensmittel gemieden werden müssen. **Doch gerade darin kann der erste Schlüssel liegen!!** Achten Sie einmal darauf, was Sie am liebsten essen. Oft ist hier der Hinweis auf eine Unverträglichkeit „versteckt“!

Ganzheitlicher Ansatz zur Heilung

- Anpassung der Ernährung - finden Sie Ihre bevorzugten Nahrungsmittel und essen Sie diese einmal vier Wochen lang gar nicht oder deutlich reduziert.
- Variieren Sie Ihren Essensplan!
- Nehmen Sie sich Zeit für Ihr Essen - gut kauen, langsam essen, wenig zum Essen trinken - schon gar nicht kalte Getränke. Dies führt zu einer verminderten Verdauungsleistung, weil Sie das „Qi“ der Verdauungsorgane schwächen. Besser vor dem Essen ein Heißgetränk oder ein warme leichte Suppe!
- Essen Sie abends kein Obst oder Salate! Der Darm geht bereits ab ca. 17:00 Uhr „schlafen“. Rohkost am Abend führt zu einer Vergärung der Nahrungsmittel und damit zu Bildung von so genannten Fusel-Alkoholen, die wiederum Ihre Leber belasten!



- Achten Sie auf ein ausgewogenes Verhältnis der so genannten Omega-Fettsäuren. Die wichtigsten sind Omega 3 und Omega 6 Fettsäuren.

Da wir Omega 6 Fettsäuren bereits ausreichend über unsere herkömmliche Ernährung zu uns nehmen, ist eine Zufuhr von guten Omega 3 Fettsäuren unerlässlich. Hier gilt es, das Verhältnis Omega 6 zu Omega 3 auf ein Minimum von 3:1 zu bringen. Das erreichen Sie nur mit guten Omega 3 Präparaten, die es mittlerweile auch auf veganer Basis gibt. Es gibt jetzt die Möglichkeit, dieses Verhältnis selber zu Hause ohne Arzttermin zu testen!

Mehr zu den Omega Fettsäuren und ihrer große Bedeutung für uns gerne in einem kostenlosen Webinar. Schreiben Sie mir einfach eine Mail auf anmeldung@vitalbalance4u.com und wir machen dafür einen Termin aus.

Fazit

Nahrungsmittelunverträglichkeiten können das tägliche Leben erheblich beeinträchtigen, doch mit Wissen und der richtigen Herangehensweise können Betroffene ihre Lebensqualität wiederherstellen. Dabei kann eine chronische Zahnfleisch-Entzündung die ersten Hinweise auf solch eine Störung geben!

Hier noch das spannende Fachgespräch zwischen Dr. Beate Strittmatter und Dr. Dirk Schreckenbach zum Thema Nahrungsmittelunverträglichkeiten:



Dr. Dirk Schreckenbach
2540 Nemby - Paraguay
Email: info@dschreckenbach.com
<https://linktr.ee/drschreckenbach>



© privat

Vorschau auf Ausgabe 3/2024



Sucht und Abhängigkeiten

Das Thema Sucht begleitet die Welt, seit es sie gibt – da muss man nicht nur auf die Opium-Kriege schauen, die halb China vor vielen Jahren an den Rand des Untergangs geführt haben. Was gestern noch strafbar war, ist heute teilweise erlaubt – dennoch nicht minder gefährlich für Gesundheit, Arbeit und Sozial-Leben. Drogen in jeder Form dämpfen und behindern den Ausdruck der besten Version des Menschen selbst. Auch Essen, Glücksspiel und Computer kann ein Suchtmittel sein – mehr dazu und was man mit natürlichen Verfahren tun kann in der nächsten Ausgabe.

Weitere Patienteninformationen

In Deutschland:

Deutsche Akademie für Akupunktur | DAA e.V.
Lerchenfeldstraße 20
80538 München
Tel.: 089/8145252
Fax: 089/82000929
kontakt@akupunktur.de
www.akupunktur.de

In Österreich:

EATCM-Austria
Europäische Akademie für Traditionelle
Chinesische Medizin – Austria
Margaretenstraße 71–73/1/8
1050 Wien
Tel.: ++43 (0)660/8748678
office@eatcm-austria.at

In der Schweiz:

Schweizerische Ärztesgesellschaft für Akupunktur, Chinesische Medizin und Aurikulomedizin, SACAM
Postfach 2003, CH-8021 Zürich,
Tel.: ++41 (0)844/200 200,
Fax: ++41 (0)31/332 41 12
info@sacam.ch, www.sacam.ch