

## Nahrungsmittel-unverträglichkeiten

### Wenn Milch, Brot & Co. krank machen



Magenschmerzen, Blähungen, Herzrasen, Juckreiz – Schätzungen zufolge leidet jeder dritte Deutsche immer wieder an unangenehmen Folgen seines Speiseplans. Von Allergien bis zur ausgewachsenen Intoleranz reicht die Palette der Unverträglichkeiten, die ganz unterschiedliche Ursachen und Auslöser haben können und ob ihrer Diffusität oft schwer diagnostizierbar sind. So plagen sich viele Betroffene jahrelang, bis sie überhaupt wissen, was ihnen fehlt. Centaur-Autor Arnold Brosche über seinen ganz persönlichen Leidensweg, der ein gutes Ende nahm



**E**s kam ganz plötzlich. Nachmittags hatte ich beim Geburtstag meiner Tante zunächst Pflaumenkuchen gegessen, abends dann Lachsbrötchen – von beidem nicht allzu wenig. Am nächsten Morgen erwachte ich mit stechenden Schmerzen in der Herzregion, dazu noch spürte ich ein merkwürdiges Ziehen im linken Arm. Mir war klar: Das konnte nur auf einen bevorstehenden Herzinfarkt hindeuten. Irgendwo hatte ich gelesen, dass Aspirin hier helfen sollte. Ich schluckte also zwei Tabletten und trank dazu noch eine Tasse Kaffee, um denselben Effekt zu erzielen. Dann ging ich zur nächsten Apotheke und ließ mir den Blutdruck messen. 200 zu 160 lautete das erschreckende Ergebnis. Da es Samstag war und kein Arzt zu erreichen, fuhr ich mit dem Taxi in ein medizinisches Notzentrum. „Verdacht auf Herzinfarkt“, flüsterte ich beim Empfang und wurde sogleich zum EKG gebracht – das die Vermutung nicht bestätigte. Mein Puls war zwar erhöht, die Herzfrequenz aber schien völlig normal. Und auch die stechenden Schmerzen waren verschwunden. Ich kam mir vor wie ein Hypochonder und verließ das Notzentrum peinlich berührt.

#### Die Sache mit der Ursache

In der nächsten Woche suchte ich eine Heilpraktikerin auf. Ich berichtete ihr von dem Vorfall und auch davon, dass ich nach dem Verzehr von Milch oder Milchprodukten stets zu Blähungen neigte. „Dahinter scheint mir eine Histaminose zu stehen“, sagte sie und meinte damit einen typischen Begleiter vieler Nahrungsmittelintoleranzen. Denn wenn Histamin, das mit vielen Lebensmitteln aufgenommen wird, vom Körper nicht mehr richtig abgebaut werden kann, gibt es Probleme. Nur, woher kamen die Beschwerden so plötzlich? Die Heilpraktikerin erkundigte sich nach meinen Lebensgewohnheiten. Da ich stets „auf Achse“ bin und selten zur Ruhe komme, dazu noch wenig Ausgleich zum Arbeitsleben habe, war die Ursache schnell gefunden: Stress kann ein Auslöser sein. Nach langen Gesprächen und diversen Untersuchungen (Stuhl- und Blutproben) stand die Diagnose fest: Es war tatsächlich Histaminose, mein Histaminwert lag um ein Fünffaches über dem Normalwert. Gleichzeitig war der Spiegel des Wohlfühlhormons Serotonin auf null gesunken; auch daran war das erhöhte Histamin schuld. Als dann noch eine Glutenunverträglichkeit und eine Allergie gegen Eier festgestellt wurden, wusste ich, dass ich mein Leben zu ändern hatte. Ich gehörte zur wachsenden Gruppe derer, die sich mit diversen Nahrungsmittelunverträglichkeiten plagen.



**Altapharma Laktase Tabletten:** Zur Unterstützung der Verdauung von Milchzucker bei Laktoseintoleranz. 60 Stück, 6,99 Euro\*

\*Nicht in allen Filialen erhältlich

kommt außer in Buchweizen und Hirse, auch nicht in Reis), gegen Ei, gegen Soja, gegen Hefe, gegen Nüsse und gegen verschiedene Obst und Gemüsesorten (Fruktoseintoleranz). Bemerkbar macht sich dies vor allem im Darm – in Form von meist schmerzhaften Blähungen –, da dort die Nahrung ja verarbeitet wird. Aber auch Ausschlag, Niedergeschlagenheit, Antriebsunlust und vieles mehr können Zeichen einer Nahrungsmittelunverträglichkeit sein – und machmal, wie in meinem Fall, kommt dann alles zusammen. Dann hilft nur eins: die Ernährung und Lebensweise grundlegend umstellen.

#### Alles auf Anfang

Zunächst fand ich diese Umstellung mühsam, aber nach geraumer Zeit machte sie mir sogar Spaß. Ich beschäftigte mich mit der Nahrung und deren Zubereitungsarten und erhöhte dadurch meine Lebensqualität. Ich wurde ruhiger, entstresste mich, begann zu kochen, freute mich auf Nahrung, die den Namen „Lebensmittel“, also Mittel zum Leben, auch verdiente. Denn ich musste feststellen, dass es eigentlich unfassbar ist, was in der Industrienahrung alles enthalten ist. Lesen Sie nur einmal aufmerksam die Inhaltsangaben. Ich prophezeie, dass Sie nicht Weniges wieder ins Regal stellen werden. Gleichzeitig stellte ich fest, dass es mittlerweile in Drogerie- und Supermärkten eine Vielzahl von Produkten gibt, die speziell für Allergiker der unterschiedlichsten Art hergestellt werden. Man muss also nicht länger unständig nach Spezialgeschäften fahnden, sondern kann das meiste gleich beim täglichen Einkauf mitnehmen. Irgendwann lernte ich, dass eine Intoleranz durchaus auch einmal zu Ende sein kann. Voraussetzung: Man saniert seinen Darm. Das dauert allerdings ein bis zwei Jahre. Und man darf – was Stress und Ernährungsgewohnheiten betrifft – nicht rückfällig werden. Denn sonst kann der Darm sich nicht regenerieren. Vorsichtig sollte man dann mit einer Art Experiment beginnen und sehen, ob kleine Mengen dessen, wogegen man so heftig reagiert hat, mittlerweile wieder vertragen werden. So kann man relativ schnell herausfinden, ob man schon wieder gesünder ist oder ob man sich noch einige Zeit lang zurückhalten soll. Zwei Jahre dauerte mein Leidensweg. Ganz zu Ende ist er auch heute nicht, denn ich bin immer noch vorsichtig. Zwar vertrage ich wieder Glutenhaltiges oder auch Eier, aber dennoch möchte ich es nicht übertreiben. Auch hier lebe ich nach dem Grundsatz: Weniger ist mehr!

Von Arnold Brosche

#### Die Strategie, wenn's rumort



- Lassen Sie sich beim Arzt oder Heilpraktiker auf eine Nahrungsmittelallergie oder -intoleranz testen
- Stellen Sie Ihre Lebens- und Ernährungsgewohnheiten um
- Versuchen Sie, positiv zu denken, nehmen Sie die Nahrungsmittelunverträglichkeit als Chance wahr, etwa um abzuspecken
- Beschäftigen Sie sich mit dem, was Sie essen, und achten Sie auf die Inhaltsstoffe von Lebensmitteln
- Und auch wenn es Ihnen besser geht: Fallen Sie nicht in alte, falsche Gewohnheiten zurück!



**Expertin in Sachen Nahrungsmittelunverträglichkeiten:** Andrea Dohrn ist Heilpraktikerin in München

## „Fertigprodukte besser meiden“

**Was ist der Unterschied zwischen einer Nahrungsmittelallergie, -intoleranz und wo kommt die Histaminose ins Spiel?**

Die Nahrungsmittelallergie verursacht spontane Reaktionen, die innerhalb von 30 Minuten nach Nahrungszehr zu starken Beschwerden bis hin zu Schockreaktionen führen können. Hier bildet das Abwehrsystem IgE Antikörper. Handelt es sich um eine Nahrungsmittelintoleranz, treten die Symptome oft erst Stunden bis Tage später auf. Diese Überempfindlichkeits-

reaktionen auf bestimmte Nahrungsmittel, Konservierungs-, Farb- oder Zusatzstoffe verursachen oft chronische Entzündungen im Darm, die meist mit einer Durchlässigkeit der Darmschleimhäute einhergehen. Etwa 45 % der Bevölkerung sind inzwischen davon betroffen. Bei Histaminose fehlt dem Darm zusätzlich ein Enzym, um Histamin in der Nahrung oder auch in bestimmten Medikamenten abzubauen. Gelangt es ins Blut, ruft es allergieartige Symptome hervor. Deswegen sprechen Experten bei so begründeten Nahrungsmittelintoleranzen auch von einer Pseudoallergie.

### Was sind die häufigsten Nahrungsmittelunverträglichkeiten?

Die meisten Betroffenen reagieren auf das in Kuhmilch enthaltene Milcheiweiß sowie Milchzucker, auch unter dem Fachbegriff Laktose bekannt, auf Gluten (zu finden in Getreide, insbesondere in Weizen und Roggen), auf tierisches Eiweiß, wie es in Hühnereiern vorkommt, sowie auf Fruktose. Nüsse, Kern- und Steinobst rufen häufig Allergien hervor.

### Wie lassen sich Nahrungsmittelallergien und -intoleranzen diagnostizieren?

Durch einen Bluttest (Allergiescreening) wird zunächst festgestellt, ob eine Allergie, eine Nahrungsmittelunverträglichkeit oder eine Histaminose vorliegt – oder ob es sich um eine Kombination handelt. Liegt ein positiver Befund vor, kann man in der zweiten Stufe gezielt auf die Suche nach den Lebensmittelgruppen gehen, die als Auslöser in Frage kommen. Eine zusätzliche Stuhlanalyse gibt Aufschluss über die Beschaffenheit und die Problemfaktoren des Dickdarmes. Hieraus ergeben sich auch wertvolle Hinweise für ein Therapiekonzept.

### Welche Therapien haben sich bewährt, um Allergien oder Unverträglichkeiten wieder loszuwerden?

Es gibt drei Ansatzpunkte: eine Ernährungsumstellung, die Sanierung des Darms und eine gesunde Lebensführung. Der Schweregrad der Unverträglichkeit bzw. der Allergie bestimmt die Art der Diät und die Dauer der Enthaltensamkeit von diesen Lebensmitteln. Wichtig ist es, zeitgleich die geschädigte Darmschleimhaut zu reparieren und die Darmflora aufzubauen, denn sonst kann keine Genesung stattfinden. Gesunde Darmbakterien, Aminosäuren, Vitamine, Spurenelemente und Pflanzenstoffe kommen hier zum Einsatz. Auch eine Colon-Hydrotherapie sollte in Betracht gezogen werden. Betroffene sollten Fertigprodukte, Fastfood, Zuckerersatz- sowie Lebensmittelzusatz- und Konservierungsstoffe meiden und wenig Weißmehl und Zucker essen. Am besten sind frisch zubereitete, abwechslungsreiche Mahlzeiten mit einheimischen, genfreien Lebensmitteln. Außerdem sollten sie sich keinen Schadstoffen aussetzen und sich mehr Ruhe gönnen. ●



**Notruf:  
112**

## Serie: Erste Hilfe

### Schock am Unfallort

8,5 Millionen Menschen waren im vergangenen Jahr in einen Unfall verwickelt, jeder zehnte Deutsche. Oft stehen Menschen ohne oder mit nur leichten Verletzungen unter Schock. Experten unterscheiden dabei zwischen dem Fluchttyp, der unruhig umherläuft, und dem Schrecktyp, der apathisch und teilnahmslos wirkt. In den meisten Fällen können die Betroffenen das Erlebte innerhalb von Tagen oder Wochen verarbeiten und zur Normalität zurückkehren. Gelingt ihnen das nicht, kann sich in der Folge eine sogenannte „posttraumatische Belastungsstörung“ mit Schlafstörungen, Depressionen oder Suchtverhalten entwickeln.

#### Das passiert:

Der Körper schüttet Hormone wie Adrenalin, Noradrenalin und Kortisol aus, die für die unterschiedlichen körperlichen Reaktionen verantwortlich sind. Die Schockmechanismen schützen den Körper in der belastenden Situation.

#### Um die Betroffenen im Notfall zu unterstützen, sollten Sie keinesfalls ...

- Vorwürfe machen oder Beschuldigungen aussprechen
- mögliche Ursachen diskutieren
- beunruhigende Einschätzungen oder Diagnosen äußern
- Vorgänge bagatellisieren und Betroffene belügen

#### Stattdessen sollten Sie ...

- sagen, dass Sie da sind, wer Sie sind und was geschieht
- das Gespräch aufrechterhalten und „aktiv“ zuhören
- den Betroffenen vor Zuschauern abschirmen
- vorsichtig Körperkontakt (Hand, Arm, Schulter) suchen bzw. anbieten
- das Selbstwirksamkeitsgefühl des Patienten stärken und ihm einfache Aufgaben geben (Menschen in Extremsituationen haben ein hohes Informationsbedürfnis und möchten die Kontrolle über die Situation wiedererlangen)
- erklären, dass alles Menschenmögliche getan wird
- Bescheid sagen, wenn Sie sich wegbewegen

Constanze Löffler, Ärztin und Medizinjournalistin