

HOMÖOPATHIE IM ALLTAG: WENN WIR UNSER ESSEN NICHT MEHR VERTRAGEN

VON RUTH HUNZIKER



Buchstaben, Symbole und Zeichen sind mittlerweile selbstverständlich geworden auf unseren Speisekarten.

Auch die Regale in unseren Einkaufszentren werden stetig erweitert mit Lebensmitteln, die von irgendetwas befreit wurden. Essenseinladungen werden immer komplizierter. Der eine hat eine Lactoseintoleranz, der andere eine Glutenunverträglichkeit, und dem dritten bekommt Histamin nicht.

Erwachsene sind am häufigsten allergisch auf Haselnüsse, Sellerie, Äpfel, Baumnüsse und Kiwi. Besonders schwerwiegende allergische Reaktionen treten bei Erdnüssen, Meeresfrüchten oder Nüssen und Sesamsamen auf. Kreuzreaktionen zwischen Birkenpollen und rohem Stein- und Kernobst sind häufig, kommen aber auch zwischen Milben und Meeresfrüchten sowie Latex und exotischen Früchten vor. Kinder reagieren typischerweise auf Kuhmilch, Hühnerfleisch, Erdnuss und Nüsse.

Was ist mit uns geschehen, dass wir unsere lebensnotwendige Nahrung nicht mehr vertragen?

Die Wissenschaft hat keine klare Antwort darauf. Neben einer genetischen Vorbelastung und Umweltfaktoren spielen auch unsere verfremdeten Nahrungsmittel eine Rolle. Stabilisatoren, Emulgatoren oder Konservierungsstoffe finden sich in immer mehr unserer Lebensmittel. Ein gutes Beispiel dafür ist die Züchtung von Weizen mit einem möglichst hohen Glutengehalt: Unser Weizen enthält das Zehnfache an Gluten (50 Prozent) als noch vor 50 Jahren. Hohe Glutenwerte begünstigen die Herstellung industriell gefertigter Backwaren. Unser Verdauungssystem konnte sich in einem so kurzen Zeitraum nicht an die veränderten Lebensmittel anpassen. Nach dem Verzehr von Weizenprodukten verspüren daher viele Leute, auch ohne die Diagnose Zöliakie, ein Unwohlsein, beispielsweise in Form von Blähungen. In meiner Praxis konnte ich beobachten, dass der Verzehr von Weizenprodukten bei einigen Personen eine träge Darmperistaltik verursacht, was zu Verstopfung führen kann.

Echte Nahrungsmittelallergien treten bei etwa 5 Prozent der Bevölkerung auf. Nahrungsmittelintoleranzen sind in Europa sehr häufig. 20 bis 50 Prozent der Bevölkerung sind betroffen. Mögliche Symptome von Nahrungsmittelunverträglichkeiten sind Juckreiz, Ekzeme, Nesselfieber, Schnupfen, Atembeschwerden, Übelkeit, Erbrechen, Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfall, Verstopfung und Kopfschmerzen.

Homöopathische Vorgehensweise

Wurde eine Intoleranz oder eine Allergie diagnostiziert, soll der Betroffene vorerst auf die entsprechenden Lebensmittel verzichten. Gleichzeitig suche ich das passende Konstitutionsmittel. Bestätigt sich bei der Folgekonsultation, dass das homöopathische Mittel wirkt, kann der Betroffene langsam beginnen, das unbekömmliche Lebensmittel in kleinen Mengen zu konsumieren. Gibt es keine negativen Reaktionen, kann man das Lebensmittel immer häufiger und in grösseren Mengen zu sich nehmen, bis man wieder beim normalen Essverhalten angelangt ist.

Ein Beispiel aus der Praxis: Helena* kommt mit einem massiven Haut-

ausschlag um den Mund zu mir in die Praxis. Sie wird deshalb immer wieder im Kindergarten gehänselt. Es wurde noch keine medizinische Abklärung gemacht. Neben der Einnahme des homöopathischen Mittels rate ich der Mutter, Helena keine Milchprodukte mehr zu geben. Die Lactoseintoleranz ist mit 10 bis 30 Prozent Betroffenen am häufigsten. Nach der Mitteleinnahme und der Umstellung der Ernährung verschwindet der Hautausschlag recht schnell. Helena verzichtet insgesamt drei Monate auf Milchprodukte. Der langsame Wiedereinstieg mit Butter gelingt. Schrittweise wird die Produktpalette erweitert. Neun Monate nach Beginn der Therapie bekommt Helena wieder einen leichten Hautausschlag um den Mund. Nach Wiederholung des Konstitutionsmittels ist Helena bis jetzt stabil.

*Name geändert

RUTH HUNZIKER ist dipl. Homöopathin hfnh SHI. Eigene Praxis in Winterthur und Andelfingen. Zudem Biologiestudium an der Universität Zürich mit Abschluss an der Philosophischen Fakultät II als dipl. Botanikerin. Kontakt: Telefon 052 203 52 52 oder E-Mail info@am-puls.ch.