



Akademie der
Naturheilkunde

Ausbildung mit Weitblick

Fernausbildung
Fachberater/in
für holistische
Gesundheit



Modul 5

Liebe(r) Teilnehmer/in

Herzlich willkommen in Modul 5

Im 5. Modul warten – neben weiteren ernährungs-physiologischen Inhalten – noch einige andere signifikante Themen darauf, Ihnen vorgestellt zu werden. Somit dürfen Sie sich auch diesmal sehr auf das neue Modul freuen 😊.

Wie immer an dieser Stelle ein „klitzekleiner“ Einblick in die Themen des fünften Moduls:

Zucker

Was ist der Auslöser für den Heißhunger auf Süßes? Wie kann man der Droge Zucker entkommen?

Milch und Milchprodukte

Die erstaunliche Entwicklung der Milchindustrie. Welche gesundheitlichen Auswirkungen hat der Milchverzehr?

Nahrungsmittel-Intoleranzen

Wie entstehen Intoleranzen? Welche Rolle spielen in dieser Beziehung Entzündungsprozesse? Eine Intoleranz kommt selten alleine.

Lactose

Lactose-Intoleranz – ein ganz natürlicher Zustand? Diagnosemöglichkeiten, ganzheitliche Massnahmen, ...

Fructose

Was geschieht bei einer Fructose-Intoleranz im Körper? In welchem Zusammenhang steht die Dysbiose zur Fructose-Intoleranz?

Allergien

Worauf beruhen Allergien und wie können sie wieder verschwinden? Pseudo-Allergien, Kreuz-Allergien, ...

Wasser

Kennen Sie Axel Wassermann? Welches Wasser ist das richtige? Dehydrierung und ihre Folgen...

Die Homotoxinlehre

Krankheiten haben immer eine spezielle Bedeutung. Machen Medikamente krank? Durch Entgiftung geheilt?

Pilze im Körper

Welche Ursache steckt hinter einer Pilzinfektion? Candidose und ihre gravierenden Auswirkungen auf die Gesundheit. Die Anti-Pilz-Ernährung...

Die Darmreinigung

Welche Argumente sprechen für eine Darmreinigung? Welche Darmreinigung ist für wen richtig? Wir wirkt ein Einlauf?

Hautpflege als Gesundheitspflege

Gibt es eine Verbindung zwischen der Haut und dem Nervensystem? Welche Faktoren verhindern die Heilung einer Akne?

Wir wünschen Ihnen nun ganz viel Spass beim Lesen und mindestens genau so viel Freude beim Lernen. Lassen Sie sich weiterhin begeistern!

Ihr Akademie der Naturheilkunde-Team

13. Nennen Sie typische Symptome eines Serotoninmangels.

14. Welche Rolle spielen der Serotonin- und der Dopaminspiegel bei der Entwicklung einer Zuckersuchtsucht?

15. Nennen Sie mindestens 8 Tipps zur Überwindung der Zuckersucht.

1

Nahrungsmittel-Intoleranzen

Nahrungsmittel-Intoleranzen (= Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten) betreffen immer mehr Menschen – was von der Schulmedizin leider oft nicht berücksichtigt und daher auch nicht in die Diagnosefindung mit einbezogen wird. Betroffene erhalten daher nicht selten die Diagnose „Reizdarmsyndrom“ oder werden in die psychosomatische Abteilung „verschoben“. Dabei könnten bereits relativ einfache Testverfahren die häufigsten Nahrungsmittel-Intoleranzen nachweisen.

Die derzeit häufigsten Intoleranzen sind die folgenden:

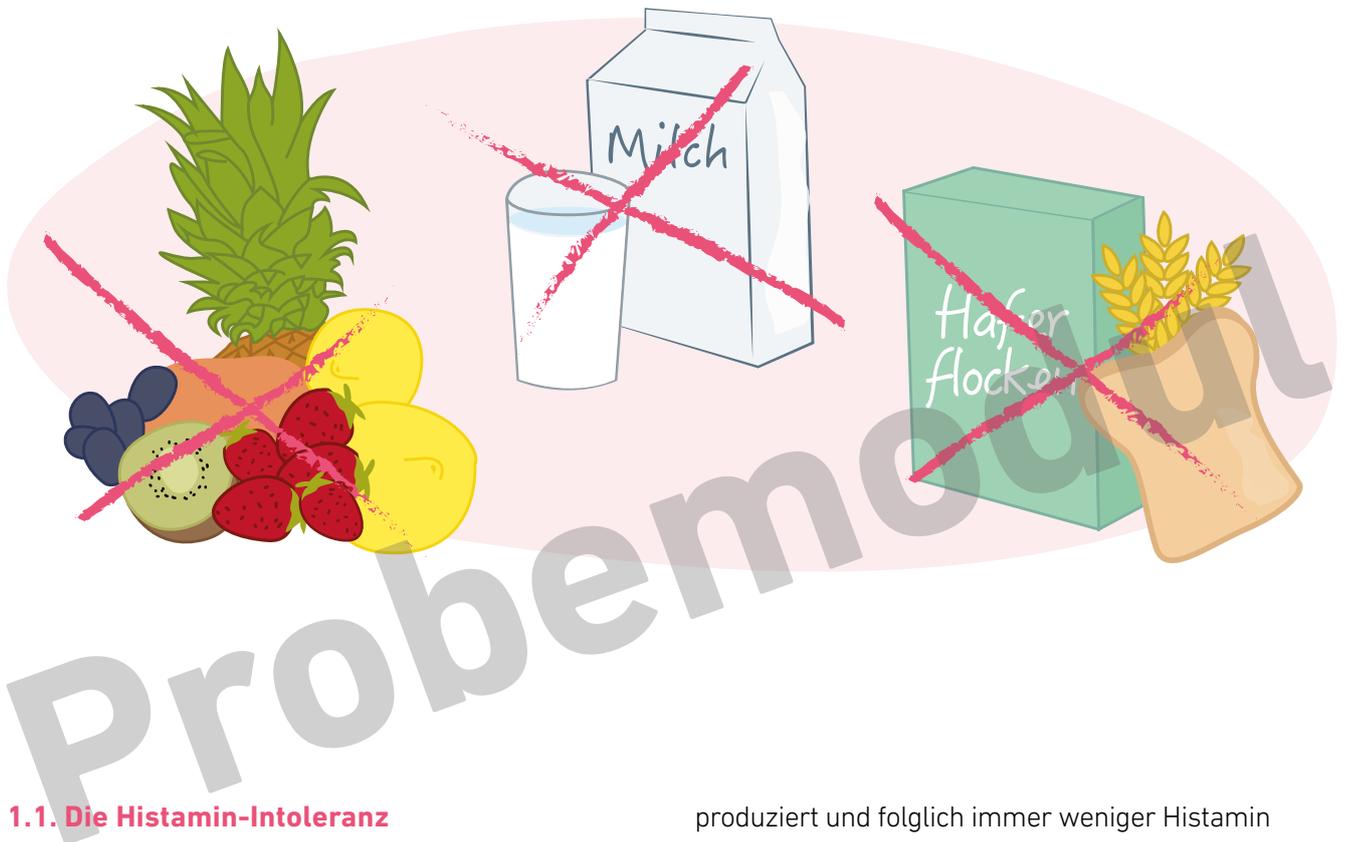
- Lactose-Intoleranz (mehr dazu in Unit 4 „Lactose-Intoleranz“)
- Fructose-Intoleranz (mehr dazu in Unit 5 „Fructose-Intoleranz“)
- Gluten-Intoleranz
- Histamin-Intoleranz
- Sorbit-Intoleranz

Oft ist es leider so, dass eine Intoleranz nicht allein, sondern in Gesellschaft anderer Intoleranzen auftritt. Betroffene haben also in manchen Fällen zwei oder mehrere Intoleranzen gleichzeitig. Meist führen sie zu ähnlichen Symptomen und erschweren dadurch die Diagnose. So leiden beispielsweise viele Glutenintolerante – insbesondere dann, wenn die Gluten-Intoleranz schon lange besteht – gleichzeitig auch an einer Lactose-Intoleranz. Auch eine Fructose-Intoleranz wird gern von einer Lactose-Intoleranz, oft aber auch von einer Sorbit-Intoleranz begleitet.

Um herauszufinden, welche Intoleranz vorliegt, empfiehlt es sich in jedem Fall – abgesehen von den nachfolgend aufgeführten ärztlichen Diagnoseverfahren – das in der Unit 5 „Fructose-Intoleranz“ näher beschriebene Ernährungstagebuch in die Tat umzusetzen. Damit können mögliche Zusammenhänge zwischen bestimmten Nahrungsmitteln und den auftretenden Beschwerden aufgespürt werden.

Allerdings treten die Symptome nicht immer unmittelbar nach dem Genuss der kritischen Speisen auf, sondern oft auch zeitversetzt, also beispielsweise erst einige Stunden später oder auch erst am nächsten Tag. Eindeutige Rückschlüsse sind auch dann schwieriger (aber nicht unmöglich), wenn mehrere Intoleranzen gleichzeitig vorliegen.

Nachfolgend stellen wir die Histamin-, die Gluten- und die Sorbit-Intoleranz kurz vor. Die Lactose- und die Fructose-Intoleranz hingegen werden – aufgrund ihrer wachsenden Verbreitung – ausführlich in separaten Units behandelt.



1.1. Die Histamin-Intoleranz

Eine Histamin-Intoleranz entsteht durch ein Ungleichgewicht zwischen dem im Körper anfallenden Histamin und dem Histaminabbau. Histamin dient als Gewebehormon und Neurotransmitter (Botenstoff). Es kann mit der Nahrung aufgenommen, aber auch im Körper hergestellt werden.

Normalerweise sorgt der Organismus eigenständig dafür, dass die Histaminkonzentration im Körper nicht zu sehr steigt. Das körpereigene Enzym Diaminoxidase (DAO) baut beim gesunden Menschen das Histamin immer wieder ab. Bei Menschen mit einer Histamin-Intoleranz jedoch funktionieren diese natürlichen Regelmechanismen nicht mehr.

Die DAO-bildenden Zellen sitzen in der Darmschleimhaut. Ist die Darmschleimhaut – aus welchen Gründen auch immer – gereizt, entzündet oder überlastet, dann leiden darunter auch die DAO-bildenden Zellen. Immer weniger DAO wird

produziert und folglich immer weniger Histamin abgebaut. Wird jetzt histaminreiche Nahrung gegessen, wird Alkohol getrunken oder werden womöglich Medikamente eingenommen, die die DAO-Bildung noch weiter hemmen, dann kommt es zu einem Histamin-Überschuss im Organismus und es treten die typischen Symptome einer Histamin-Intoleranz auf. Hierzu zählen der Fließschnupfen, Kopfschmerzen, Juckreiz, Herzklopfen, Atemnot, aber auch weicher Stuhl und Blähungen.

Histaminreiche Nahrungsmittel sind z. B. Wein, Sekt, Bier, reifer Käse, Sauerkraut, Rohwurst, Schokolade und Tomatenprodukte. Doch können bei einer Histamin-Intoleranz auch bestimmte Früchte zu den gefürchteten Symptomen führen. So gehören Erdbeeren, Ananas, Zitrusfrüchte und Kiwi zu den so genannten Histamin-Liberatoren. Das bedeutet, sie enthalten selbst kein Histamin, können im Körper jedoch die Freisetzung von Histamin aus körpereigenen Zellen anregen.

Ihr direkter Kontakt

Akademie der Naturheilkunde

service@akn.ch

www.akn.ch

Ein Projekt der

Swiss Education Center AG

Seidenhofstrasse 2

CH-6003 Luzern

T +41 41 511 83 60

F +41 41 511 83 69

