

Z

Zahnende Kinder

~~Chamomilla D 2 (eine Backe rot, die andere blass) oder Belladonna D 6,
3×täglich 5 Tropfen im Wechsel~~

Zöliakie

Zöliakie ist eine ernährungsbedingte Zivilisationskrankheit, bei der es zu einer Degeneration der Darmzotten kommt. Sie gilt als unheilbar. Das in fast allen Getreidearten vorkommende Klebereiweiß Gluten kann nicht verdaut werden.

Symptome sind wässrige häufige Durchfälle, aufgetriebener Leib, dünne Extremitäten, Gewichtsverlust.

Zöliakie ist heilbar, wenn der Patient bereit ist, die Ernährung konsequent umzustellen. Das bedeutet in der Praxis, dass er über längere Zeit reine Frischkost essen sollte, damit sich der gewünschte Erfolg einstellt.

Mehlnährschaden

Früher, als ich noch studierte, hieß die Zöliakie „Mehlnährschaden“ und „Heubner-Hertersche Krankheit“ oder „Herterscher intestinaler Infantilismus“ (benannt nach den Ärzten Otto Heubner, 1843–1926, und Christian A. Herter, 1865–1910). Es ist notwendig, dies zu erwähnen, denn man hatte schon damals erkannt, dass auf Grund des Verzehrs von Auszugsmehlen Störungen im Verdauungstrakt auftraten.

Der Schweizer Arzt Bircher-Benner (1869–1939) war der erste Arzt, dem es gelang, die Zöliakie mit reiner Frischkost zur Ausheilung zu bringen. Die Geschichte seiner Patientin, des kleinen

Mädchens Lala, ging damals als aufsehenerregendes Geschehen durch die Presse, denn der Fall galt als hoffnungslos. Das Züricher Krankenhaus übernahm die Therapieempfehlungen Bircher-Benners. Da man jedoch die nötige Konsequenz und das Wissen um die Zusammenhänge nicht einbrachte, versandete diese Behandlungsmöglichkeit dort bald wieder.

! Frischkost als Heilkost

Wenn die Erkrankung durch falsche Ernährung noch nicht zu lange besteht, ist eine Regeneration der Darmzotten möglich. Auch dies ist davon abhängig, wie intensiv die Heilkost (Frischkost) durchgeführt wird. Da in der Schulmedizin die Frischkost als Heilkost für die Zöliakie und die vielen anderen ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten nicht gelehrt wird, aber auch nicht bekannt ist – eben weil sie nicht gelehrt wird –, werden sich die Vertreter der etablierten Medizin für eine Frischkost als Heilkost auch nicht einsetzen. Sie haben ja in dieser Beziehung keine Erfahrung. So werden sie die Zöliakie auch weiterhin als unheilbar bezeichnen.

Dies soll zugleich eine Anregung sein, dass die Vertreter der Schulmedizin selbst mal Erfahrung sammeln, um sich von der Heilwirkung der Frischkost zu überzeugen.

Krankheit nimmt zu

Historisch ist es auffallend, dass die Zöliakie auch noch zu Bircher-Benners Zeiten eher selten auftrat. In den letzten Jahrzehnten hat sie, entsprechend der Zunahme anderer ernährungsbedingter Zivilisationskrankheiten, deutlich zugenommen, so dass heute auf 1000 Einwohner bereits ein an Zöliakie erkranktes Kind kommen soll. Wenn es denn nicht noch mehr sind! Betrachtet man die Säuglingsernährung in Form von Präparaten, die Fabriknahrungsmittel für Kleinkinder und den Fast-Food-Konsum der Jugendlichen, ist dies nicht verwunderlich.

Die Ernährungsmaßnahmen, die zur Verhütung der Zöliakie

notwendig sind, sind grundsätzlich dieselben wie bei der Behandlung der bereits bestehenden Erkrankung. *Nur müssen im letzteren Fall selbstverständlich trotz einsetzender Heilbehandlung anfangs die glutenhaltigen Getreide gemieden werden (Weizen, Dinkel, Roggen, Gerste, Hafer). Erlaubt sind dagegen Reis, Mais, Hirse und Buchweizen. Mit zunehmender Besserung durch die Heilbehandlung werden allmählich kleine Mengen Vollgetreide zugelegt, unter keinen Umständen jedoch in Form von Auszugsmehlen, auch nicht in kleinsten Mengen!*

Hier in Kürze die wichtigsten Hinweise:

1. Unerlässlich ist die strengste Vermeidung von tierischem Eiweiß. Jede Art von Milch ist aus dem Kostplan zu streichen (also auch Joghurt), weiterhin Quark, Käse, Eier, Wurst, Fisch und Fleisch.

Es bestehen deutliche Parallelen zwischen Erkrankungen der Haut und der Schleimhaut. Man könnte sagen, dass bei der Zöliakie an der Schleimhaut des Darms Ähnliches passiert wie bei den Erscheinungen von Hauterkrankungen (sogenannter Neurodermitis, Ekzem u. a.). Die Neurodermitis gilt auch als unheilbar, ist aber absolut heilbar.

2. Ebenso streng muss die Vermeidung aller Auszugsmehlprodukte eingehalten werden.
3. Diese Stoffwechselstörungen, zu denen ja auch die Zöliakie gehört, werden verstärkt durch den Verzehr von Fabrikzucker. Also sind alle Fabrikzuckerarten zu meiden. In der Anfangsphase auch Honig, gekochtes Obst, Säfte und Trockenfrüchte.
4. Besonders wichtig ist eine ausreichende Zufuhr der fettlöslichen Vitamine A, D, E und K. Die Deckung des Bedarfs ist durch den Verzehr naturbelassener Fette gewährleistet, also Butter, naturbelassene, nicht raffinierte, sogenannte kaltgepresste Öle, Sahne. Fabrikfette, also raffinierte Öle und Margarine, sind zu meiden.
5. Zur vitalstoffreichen Vollwertkost, die zur Heilung der Zöliakie Voraussetzung ist, gehört ein gewisser Anteil (etwa ein

Drittel) unerhitzter Lebensmittel, also Frischkost in Form von rohem Gemüse und Obst. Wie bereits erwähnt, ist in schweren Fällen die ausschließliche Frischkosternährung am erfolgreichsten.

6. Es gehört täglich ein Frischkorngericht in diesen Ernährungsplan. Zu Beginn selbstverständlich aus glutenfreien Getreidearten (Buchweizen, Hirse, Reis, Mais), später – bei Besserung – können allmählich andere Getreidearten einbezogen werden.

! *Es kann nicht stark genug betont werden, dass die Vermeidung glutenhaltigen Getreides nicht zur Heilung der Zöliakie führt. Heilung ist nur erreichbar durch die Zufuhr biologischer Wirkstoffe mit einer frischkostreichen, vitalstoffreichen Vollwertkost. Denn die Erkrankung entstand ja durch Mangel in der Nahrung. Also kann die Heilung auch nur erzielt werden, indem man diesen Mangel behebt. Das Weglassen von Gluten entspricht lediglich einer symptomatischen Linderungsbehandlung.*

Es braucht Jahre, wenn nicht gar Jahrzehnte geduldiger Beobachtung und ärztlicher Erfahrung am Patienten, um zu einer schlüssigen und erfolgreichen Therapie zu kommen. Das Feld der Ernährung ist dabei von der Schulmedizin sträflich vernachlässigt worden. Zudem müssen alle wissenschaftlichen Behauptungen empirisch bestätigt werden. Wenn Widersprüche da sind, hat die Erfahrung das letzte Wort und nicht „Laborwissen“.

Die üblichen Therapievorschlage kommen heute iberwiegend von Seiten der Pharma- und – wenn es sich um Diatplane handelt – von der Nahrungsmittelindustrie. Sie finanzieren die arztlischen Fortbildungstagungen und Kongresse. Aus deren Labors stammen dann die „wissenschaftlichen Erkenntnisse“.

Als alter Arzt (Jahrgang 1909) darf ich mir erlauben, Bilanz zu ziehen. Fur die Richtigkeit meiner Behandlung stehe ich ein. iber 60 lange Jahre habe ich immer wieder exakt die Krank-

heitsverläufe beobachtet. Ich war bereits mehr als 30 Jahre ärztlich tätig, als mein erstes Buch über diese Zusammenhänge erschien und ich sicher war, dass meine Beobachtungen stimmen. Heute ist der Buchmarkt überschwemmt von Gesundheitsliteratur, die überwiegend von Medizinjournlisten und Nicht-Ärzten zusammengeschrieben wird. Der Patient weiß gar nicht mehr, wem er glauben soll. Vergeblich wird er nach einem Ratgeber für Zöliakieerkrankte suchen, der meine Therapie bestätigt. Es gibt ihn aus o. g. Gründen nicht.

Weiterführende Literatur: „Leber-, Galle-, Magen-, Darm- und Bauchspeicheldrüsenerkrankungen“ (emu).

~~Zunge~~

~~weiß, belegt~~

Behandlung:

- *Antimonium crudum D4, 3×täglich 1 Tablette*
- *Natürlich langfristig Richtigstellung der Ernährung in Form einer vitalstoffreichen Vollwertkost.*

~~Zungenbrennen~~

~~Zungenbrennen ist ein sehr vieldeutiges Symptom. Eine gründliche Untersuchung zur Feststellung der Ursache ist notwendig. Oft liegen Blutkrankheiten zugrunde.~~

- *Als homöopathisches Mittel Arsenicum album D6, 3×täglich 5 Tropfen.*