

Kost- Ernährungsumstellung **Schonkost im wahrsten Sinne des Wortes!** **Ernährung - allgemeine Regeln und speziell bei** **Histamin-Intoleranz**

Erkrankungen fordern uns in jeder Beziehung.
Emotional, körperlich, geistig und auch finanziell.

Nehmen wir Krankheit als Herausforderung an, um Änderungen herbei zu führen und um zu lernen.

Zur Einführung und Erklärung meiner (Er) – Kenntnisse:

Mein Sohn damals 17 Jahre jung, hatte ein diagnostiziertes Leaky gut Syndrom (durchlässiger Darm).

Er litt an zahlreichen Symptomen.

Ständige Infekte, Neigung zu Ekzemen, Blässe, schwache Muskeln, sensible Nerven Übelkeit, Durchfällen, Hautunreinheiten, Stimmungsschwankungen, Ängste um nur einige zu nennen.

Wir suchten viele Ärzte und Therapeuten auf, um Linderung oder vielleicht sogar Heilung zu finden.

Es war finanziell, körperlich und seelisch eine Herausforderung.

Leider brachte nichts einen wirklichen Erfolg. Allenfalls kurzfristige Erleichterung. Aber nie greifbar, warum es mal besser und mal wieder schlecht ging.

Jahre später nach unendlich langer Leidenszeit meines Sohnes (und auch mir), hatte ich das Glück Herrn Rosler vom Labor Vitatest kennen zu lernen.

Durch eine Stuhluntersuchung erhielten wir die Diagnose:

Histaminintoleranz

Erstmal machte sich für uns ein Buch mit sieben Siegeln auf.

Also hieß es lesen, Informationen besorgen und mit Therapeuten sprechen.

Histaminintoleranz

Diese geht oft einher mit einem entzündeten Darm.

Die Entzündungen wiederum führen häufig zum Leaky gut Syndrom.

So passte das Puzzle aller Symptome zusammen und wir hatten endlich eine Erklärung.

Doch nicht eingebildet krank, doch nicht psychisch, das war schon sehr beruhigend für uns.

Natürlich ist eine Diagnose einerseits eine Erleichterung.

Nur wie geht es für meinen Sohn weiter?

Ich glaube jede Mutter setzt alles daran, dass ihr Kind bald wieder gesund werden kann.

Das Kopfkino hörte nicht auf und ich erinnerte mich an meine Kindheit und wie meine Mutter mit den Krankheiten von uns Kindern umging.

In unserem Dorf gab es keinen Arzt, wir mussten uns selbst helfen. Es gab traditionell bei Magen- Darm Erkrankung, Schwäche, Erkältung, die gute Hühnersuppe, dazu wenn vorhanden ein Ei, Kartoffeln und Butter.

Kraftsuppen sind ja auch ein wesentlicher Bestandteil der TCM (Traditionelle chinesische Medizin).

Was ich in meinem Alltag vernachlässigt hatte, musste ich jetzt in dieser Lebenslage wieder lernen.

Also überwand ich meine Abneigung gegen Fleischknochen und Hühnerbeine.

Ich begann gute Suppen zu kochen.

Das schnelle Müsli, viel Obst und Rohkost, das schwer verdauliche Vollkornbrot haben wir komplett aus der Küche verbannt.

Meine Speisen sind schnell zubereitet, lecker und tragen der Gesundheit bei.

Natürlich war es mit dieser Kraftsuppe allein nicht getan, obwohl diese wirklich ein Meilenstein in der Gesundung darstellte.

Disziplin bei der Ernährung (*histaminarm*), forderten von meinem Sohn eine Menge Überwindung und Kraft.

Er musste verzichten.

Aber dieser Verzicht stellte sich im Endeffekt als gesundheitlicher Gewinn für uns alle heraus.

Ernährungsumstellung, Darm- Symbioselenkung (Darmbakterienaufbau) mit den für ihn speziell angefertigten Darmbakterien und Nahrungsergänzungsmitteln, wie z.B. Vitamin C , halfen innerhalb eines halben Jahres eine so deutliche Verbesserung zu erreichen, dass wir es kaum glauben konnten.

Heute ist mein Sohn ein kraftvoller, junger Mann, (mit glatter, schöner Haut) der sein Leben erfolgreich meistert und liebt.

Ein schöner Nebeneffekt war, dass auch ich positive Veränderungen spürte. Ich bekam Komplimente, hatte mehr Energie und einen besseren Schlaf.

„ Die Gesundheit liegt in unseren Händen! „

**Heilung kann manchmal so einfach sein, das durfte ich erfahren.
Vor allem durch eine Ernährungsumstellung.**

Aus der Not konnte ich eine Tugend machen. Heute helfe ich Menschen mit meiner Erfahrung, meinem Wissen, und vollstem Verständnis für deren Not.

Oft sind es hilfreiche Tipps, Rezepte, ein Anruf oder eine E-Mail und schon geht es wieder aufwärts.

Schließlich sind ungeklärte Verdauungsprobleme nicht mit einer Schmerztablette oder Antibiotika zu regeln.

Dieses, mein Wissen, will ich gerne weitergeben um den Betroffenen Frustration, Ängste und Rückfälle zu ersparen.

Kostumstellung-Einleitung

Unsere modernen Ernährungsgewohnheiten haben sich im Vergleich zu denen unserer Vorfahren rasant verändert.

Die Evolution steckt uns noch in den Knochen.

Unsere Verdauungsorgane, Magen, Leber, Galle, Bauchspeicheldrüse und der Darm funktionieren noch eher wie in der Steinzeit, als dass sie Brötchen, Nutella, Pizza etc. gut verarbeiten können.

Nein, sie können mit der Fülle von veränderten Nahrungsmitteln nicht mithalten.

Unser Körper ist so vielen Reizen ausgesetzt, von innen und außen.

Die von mir vorgeschlagene Kostumstellung gilt grundsätzlich für alle Störungen im Verdauungsbereich.

Die Rezepte habe ich dahingehend optimiert, dass auch Menschen mit Histaminintoleranz einen Leitfaden an der Hand haben.

Oft treten *Histaminintoleranzen, Reizdarm- und Darmentzündungen* zusammen auf.

Histaminintoleranz hat viele verschiedene Gesichter

Ein erheblicher Teil von Unverträglichkeitsreaktionen durch Nahrungsmittel ist nicht durch Allergien bedingt (denn es treten keine Antikörper auf), sondern sind *Intoleranzreaktionen* ohne Beteiligung des Immunsystems.

Selbst Nahrungsmittel die wir als der Gesundheit zuträglich erachten wie Bananen und Orangen können Histaminreaktionen auslösen.

Was ist Histamin?

Histamin ist ein Hormon, das von unseren Abwehrzellen bei allergischen Reaktionen, zeitverzögert ablaufenden Immunreaktionen (z.B. gegen Nahrungsmittel) und Entzündungen ausgeschüttet werden kann. Auch Nahrungsmittel sind histaminhaltig. Ernährung, Medikamente (DAO Hemmer), Stress und Allergien sind Histaminquellen.

Je älter Lebensmittel sind je mehr Histamin wird gebildet. Auch aufgewärmtes Essen hat mehr Histamin als frisch gekochtes.

Ein gestörter Histaminabbau kann zu vielen Störungen führen.

Mögliche Beschwerden und Erkrankungen

- Migräne, Stirnkopfschmerz, Spannungskopfschmerz, wiederkehrende Mittelohrentzündung.
- Chronische Nasennebenhöhlenentzündung, chronischer Schnupfen, Heuschnupfen, Infektanfälligkeit, chronische Bronchitis, Asthma.
- Magenschleimhautentzündung (Gastritis), Reizungen, Dünn- und Dickdarm-entzündungen Durchfall, Verstopfung, Darmkrämpfe mit Stuhlunregelmäßigkeiten, Blähungen.
- Störungen des Herzrhythmus (Tachykardie, Arrhythmie), Bluthochdruck zu niedriger Blutdruck.
- Schwellungen im Augenbereich, der Finger, Füße und Knöchel Erschöpfungszustände, Gefäßkrämpfe, Gefäßerschaffung.
- Hautausschläge juckend, schuppig, nassend oder trocken.
- Gelenkschmerzen, Muskelschmerzen, Weichteilrheuma, Gelenkentzündungen, chronischer Rückenschmerz.
- Allergische Erkrankungen, Bindehautentzündungen, Sonnenallergie.

Erhöhung der Magensäurebildung, was zu chronischen Magenschleimhautentzündungen führen kann.

Histamin kann Juckreiz verursachen. Bei vielen juckenden Hautausschlägen spielt eine gesteigerte lokale Histaminausschüttung eine Rolle. Dazu gehört z.B. Nesselsucht.

Histamin kann die Ausschüttung von Adrenalin erhöhen. Adrenalin ist ein Hormon, das zu Aggressionen und Unruhe führen kann. Nervosität, Angst- und Panikattacken, das nervöse Kind, der Hektiker, könnten hier ihre Ursache finden.

Diagnostik

Fast immer kann die Diagnose aus der genauen Anamnese und der sich ergebenden Symptomatik ermittelt werden.

Ich empfehle zur Absicherung eine *Stuhluntersuchung*.
Histamin kann auch im Urin und Blut bestimmt werden.
Diaminoxidase (DAO Histamin abbauendes Enzym) wird durch eine Blutuntersuchung abgeklärt.
Ich kenne allerdings auch Menschen mit Histaminproblematik die eine ausreichende DAO aufweisen. Also keine Garantie.

Ernährung

Ganz wesentlich muss auf die Reduktion der Zufuhr von Histamin, bis hin zum strikten Meiden geachtet werden
Dasselbe gilt auch für Substanzen die Histamin freisetzen.
Ebenso die, die die Aktivität der *DAO (Histamin abbauendes Enzym im Darm)* beeinflussen und so den schnellstmöglichen Abbau des Histamins verhindern.

Therapie

- **Ernährungstagebuch**
- **Einkauf frischer Lebensmittel**
- **Eigenzubereitung der Lebensmittel vom Markt, regional, saisonal**
- **Verzicht auf industrielle Nahrungsmittel**
- **Arzneimittel-Anamnese**
- **Stressbewältigung-Stressvermeidung**
- **Allergien abklären**
- **Entzündung insbesondere im Darm abklären.**

Unterstützende Behandlung

Die marktüblichen Medikamente gegen Allergien lindern zwar Symptome, Heilung kann man mit der Symptombekämpfung nicht erwarten. Nebenwirkungen wie Müdigkeit beeinträchtigen die Lebensqualität. Sie werden auch nicht immer vertragen. Ebenso die Mittel, welche Cromoglicinsäure als Mastzellenstabilisator enthalten haben oft Nebenwirkungen gerade bei magenempfindlichen Menschen.

Nahrungsergänzung und Präbiotika sind unerlässlich zum Aufbau einer gestörten Darmschleimhaut. Meist geht Histaminose mit einer gereizten oder entzündeten-Dünndarmschleimhaut einher. Eine gute fachliche Betreuung ist gerade im akuten Stadium hilfreich. Entzündete Schleimhäute vertragen keine Stimulation, da muss man beruhigen. In den Fällen, wo eine Erkrankung des Verdauungstraktes die Ursache der Histamin-Unverträglichkeit ist, muss versucht werden, die Darmschleimhaut so weit wiederherzustellen, dass sie wieder ausreichende Mengen an Diaminoxidase (DAO) produzieren kann.

**„Raus aus der Histaminfalle!“, das geht meist nur mit
erfahrenen Helfern.**

Histaminarme Ernährung

**„Schonkost ist ein Muss,
um aus dem Teufelskreis heraus zu kommen!“**

Schonkost bedeutet, alles zu meiden was die Verdauungsorgane und deren Schleimhäute reizen kann.

Seien Sie Ihr eigener Arzt, denken Sie mit. Körperreaktionen beobachten hilft beim Umgang mit dem Essen .Lebensmittel heraus zu finden (das mit aller Vorsicht) welche gesundheitlichen Reaktionen verursachen. Da gibt es ganz unterschiedliche Toleranzgrenzen und Empfindlichkeiten der Histamin produzierenden Zellen. Bei dem einen mag ein Schluck Wein oder eine Tomate schon Symptome hervorrufen bei dem anderen nicht. Und es ist Tagesform abhängig. An einem stressigen Tag sollte man noch behutsamer mit Lebensmitteln umgehen.

Die individuelle Toleranzschwelle unterliegt großen Schwankungen, da sie von vielen Faktoren beeinflusst wird.

- Was man vorher, dazu und danach sonst noch alles isst und trinkt
- Stress und Ärger ,Hetze beim Essen.
(Bessere Verträglichkeit während der Freizeit.)
- Vitamin- und Mineralstoffversorgung
- Große körperliche Anstrengung, auch zu viel Sport
- Schadstoffe (Ozon, Feinstaub) Rauchen, auch Passivrauchen
- Allergenkontakt und Kreuzreaktionen
- Schlafdauer, Schlafqualität
- Wetterwechsel, Wind und Kälte, extreme Sonnenbäder

Auch der Histamingehalt in den Lebensmitteln schwankt stark. Die Symptome können bei gleichen Lebensmitteln einmal auftreten und ein anderes Mal nicht.

Trinken:

Am besten warmes Wasser, stündlich eine Tasse. Gleich am Morgen füllen sie zwei Thermoskannen mit Wasser, so dass immer Vorrat zur Verfügung steht.

Heil- bzw. Mineralwasser

Versorgen uns mit wichtigen Elektrolyten.

Gerolsteiner, staatliche Fachinger, Hirschquelle: der Gehalt an natürlichem Calcium, Magnesium, Kalium und das Hydrogenkarbonat im Fachinger wirkt beruhigend auf Magen/Darm, versorgen uns mit wichtigen Stoffen. Calcium/Magnesium stabilisieren die Mastzellen.

Bei Neigung zur Verstopfung, zur Anregung der Gallensäfte schätze ich ein Heilwasser in dem der Gehalt an Sulfur hoch ist wie z.B. Aqua-Römer.

Fleischbrühe

Eine selbst gekochte Knochen- oder Fleischbrühe wirkt aufbauend, nährend, Schleimhaut beruhigend. Ich meine weniger das Fleisch, sondern die Kraft der Knochensuppen. Unsere Vorfahren hatten Traditionen, dazu gehörten feste Mahlzeiten und als Vorspeise kenne ich noch die täglich obligate Suppe. Genau diese Nährstoffe wie Kollagen, benötigt unser Körper. Fehlen diese Stoffe, wird alles schwächer wie Bildung von Magensaft, Schleimhäute, die Säfteproduktion der Bauchspeicheldrüse. Suppen öffnen ja bekanntlich den Magen, helfen die Verdauungssäfte zu fördern, geben gute Nährstoffe, gerade die Gelatine aus den Knorpeln der ausgekochten Knochen eignen sich gut als Aufbaumittel für die Schleimhäute.

Kräutertee

Kräutertee kann Schleimhäute auch reizen, einmal durch Gerbstoffe aber auch durch Schärfe wie beim Ingwer oder der Fruchtsäure bei Früchtetees.

Deshalb vorsichtig mit Tee umgehen. Tee gilt immer noch als Droge im medizinischen Sinne.

Beruhigende Tees wie Fenchel-Anis-Kümmel-Tee, Frauenmantel, Schafgarbe, Melisse haben ihren berechtigten Platz in der Schonkost.

Eibischwurzel kann als Schleimhautaubau-Tee probiert werden.

Kaffee

Koffein ist ein Genussgift, reizt die Nerven und greift massiv in Regelprozesse der Zellen ein, in dem es beispielsweise bestimmte Enzyme hemmt, welche die Reaktionen auf Adrenalin schwächen und so dessen Wirkung verstärkt. Zudem verändert Koffein den Blutfluss und damit die Sauerstoffversorgung für die Zellen.

Schwarztee/ Grüner Tee

Auf die Gerbstoffe achten. Je nach Sorte reizt diese auch die Schleimhäute. Tees nicht auf nüchternen Magen trinken. Schwarztee bindet Eisen im Blut: Bei Entzündungen im Körper wird Eisen zur Reparatur benötigt.

Grüner Tee hat viele gute Stoffe, auch hier gilt, nicht auf nüchternen Magen und schonende Sorten aussuchen wie der Pai Mu Tan. Auf eine schonende Zubereitung achten.

Fruchtsäfte

Fruchtsäure und Fruchtzucker reizen die Schleimhäute, deshalb strikt meiden. 40 % der Europäer leiden an einer Fruchtzuckerunverträglichkeit. Was nützen die Vitamine wenn der Zucker nicht abgebaut werden kann oder dazu beiträgt, dass Darmentzündungen bestehen bleiben oder entstehen können.

„Nummer Eins ist und bleibt das warme Wasser und die aufbauenden Suppen!“

Obst

In der ersten Stufe der Schonkost ist Obst nicht erlaubt. Das säurehaltige Obst kann die empfindlichen Schleimhäute von Mund, Magen und Darm reizen. Nur reifes Obst mit wenig Fruchtsäure z.B. Heidelbeeren kann ich empfehlen. Wichtig: Obst nicht zum Frühstück. Beginnen Sie den Tag mit einer warmen und würzigen Variante. Zum Beispiel einer Kraftsuppe.

Gemüse

Zu Beginn der Kur leicht verdauliches Gemüse essen, Faserstoffe meiden, auf keinen Fall Rohkost am Abend, da ist das Verdauungsfeuer schwächer. Erstmal auf Rohkost verzichten. Beginnen Sie mit Karotten, Fenchel, Zucchini, Süßkartoffeln, Pastinaken. Alles gekocht oder schonend gedünstet.

Tomaten gelten als Histaminliberatoren. Zu meiden sind Nudeln mit Tomatensoße, also die hoch konzentrierten Tomatenprodukte, auch Ketchup. Wir lesen ja immer wie toll das in den Tomaten enthaltene Lycopin blutverdünnend wirkt, die Säure der Tomaten wird nicht beachtet.

Essig

Gärungsessig gehört grundsätzlich zu den sehr stark histaminhaltigen Lebensmitteln, wobei es aber auch hier große Unterschiede im Histamingehalt gibt: Von den Gärungsessigarten ist Alkoholoessig (Branntweinessig, Weingeistessig) sehr histaminarm und daher gut verträglich.. Unter den Obstessigen ist der Apfelessig der histaminärmste. Besonders viel Histamin findet man in Balsamessig.

Einen verträglichen Essig zu finden stellt sich oft als schwierig heraus, weil oft unverträgliche Zusatzstoffe (Konservierungsstoffe, Farbstoffe) zugegeben werden, deshalb wie immer auch hier gut auf die Zutatenliste achten und vorsichtig austesten.

Im Reformhaus nachfragen.

Das betrifft auch alle sauer /Essig eingelegten Lebensmittel wie Gurken, Mix Pickles, Maiskölbchen ect.

Auch Zitronensäure wird nicht immer vertragen. Zitrusfrüchte selbst sind immer kritisch.

Wert wäre ein Versuch mit *Kanne Brottrunk*. Einem milchsauer vergorenem Getränk mit dem man auch sehr schön Salatsoßen anmachen kann und gleichzeitig hilft es dem Darm. Aber auch hier gilt austesten und weniger ist mehr.

Schokolade

Schokolade und andere mit Kakao hergestellte Produkte (Kuchen, Kakaogetränke, Schokoriegel, Schoko-Eis) sind unverträglich. Von Migränepatienten wird Schokolade oft besonders schlecht vertragen. Schokolade enthält zwar nur sehr wenig Histamin, aber dafür Phenylethylamin und Tyramin zwei biogene Amine, die aus dem Kakao stammen. Diese rufen ähnliche Beschwerden hervor wie histaminhaltige Lebensmittel. Weiße Schokolade ist besser verträglich.

Lebensmittelzusatzstoffe

Zahlreiche Lebensmittelzusatzstoffe (vorwiegend Farbstoffe, Konservierungsstoffe, Geschmacksverstärker, einzelne Verdickungsmittel) sind bei Histaminose eindeutig unverträglich oder stehen im Verdacht, Unverträglichkeitsreaktionen hervorrufen zu können.

Beispielsweise: E210-219, E200-203, E221-228, E620-625, E100, E101, E102, E104, E120, E123, E127, E131, E132 [Schmiedel 2008].

„Getreideprodukte insbesondere Weizen meiden!“

Brot, Gebäck, Pizza, Pasta – Weizen ist in unserer Nahrung allgegenwärtig. Kaum jemand weiß, was für ein gesundheitsschädigender Dickmacher das goldgelbe Korn ist.

In der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts wurde das Getreide genetisch so verändert, dass es mit dem „Urweizen“ nicht mehr viel gemein hat. Der „neue Weizen“ macht dick, fördert Diabetes sowie Alterungsprozesse. Weizen in Verbindung mit Hefe ist für den Magen schwer verdaulich.

Das klassische Frühstück: Brötchen mit Quark und Marmelade, dazu eine Tasse Kaffee ist für die Magensaftproduktion ein Problem. Histaminausschüttung kann durch eine solche Ernährung provoziert werden.

Glutenfreie Getreide wie Hirse, Quinoa, glutenfreier Hafer, können gegessen werden, liegen aber bei empfindlichen Menschen schwer im Magen.

Ein vorsichtiges Probieren mit reinen Dinkelprodukten (glutenhaltig) kann versucht werden.

Reis ist leicht verdaulich, hat kein Gluten, deshalb wird Reis oft gut vertragen. Vorrat sollte immer im Haus sein. Gekocht hält er im Kühlschrank mehrere Tage. Reis mit wenig Öl in der Pfanne anwärmen. Wer mag auch mit einem Ei.

Kartoffeln gelten als Schonkost, sind gut verdaulich, haben einen hohen Basenanteil, aber auch schnell verfügbare Glucose. Führen deshalb zu höheren Insulinausschüttungen. Deshalb wenig davon essen. Besser sind gekochte Pellkartoffeln vom Vortag (dadurch wird Glukose abgebaut) diese schälen und in Butterschmalz leicht anbraten. *In manchen Fällen wird die Kartoffel nicht vertragen. Also wieder austesten.*

Hafer hat in der Schonkost einen hohen Stellenwert. Die darin enthaltene Beta-Glucane wirken heilend auf die Schleimhäute. Hafer bindet Gallensäure und zuviel Cholesterin und hat gute Nährstoffe. Hafer hat einen geringen Anteil an Gluten, wird aber trotzdem wegen der verdauungsfreundlichen Inhaltsstoffen meist gut vertragen. Es gibt inzwischen glutenfreien Hafer in Bioläden. Die Zubereitung ist wichtig, siehe Rezeptteil.

Buchweizen zählt nicht zu den Getreidesorten enthält kein Gluten und hat viele gute Nährstoffe. Buchweizen gehört zur Pflanzengattung der Knöterichgewächse.

Beachte: nicht das kalte Müsli mit Joghurt und Obst ist Schonkost, sondern warm und würzig, das tut dem Magen gut.

Öle und Fette

Bei ganz empfindlichen Menschen bzw. bei Problemen der Fettverdauung empfehle ich Fette und Öle, aus Palm, Kokosfett Distel, Leinöl, Olivenöl. Diese werden am leichtesten verdaut. Sie sind reich an Omega-3, Vitamin A, D, E. Im Reformhaus erhältlich oder in guten Ölmühlen.

Butterschmalz oder Kokosfett unterstützen die Bauchspeicheldrüse in ihrer Enzym- und Basenproduktion.

Omega-3-Fettsäuren in Form Leinöl oder von Fischölkapseln unterstützen die Heilung bei entzündlichen Vorgängen im Körper.

Am Anfang der Therapie vorsichtig dosieren. Weniger ist mehr.

„Ölwechsel der gut tut!“

Leinöl, Omega-3-Power –Ergänzung für jeden Tag

Mit etwas Leinöl können Sie Omega-3-Fette als Baustoffe für Gewebeshormone in alle Körperzellen einlagern.

Ein- bis zweimal pro Woche eine Salatsoße angereichert mit Leinöl. Auch zur Hafer-
suppe passt ein EL davon ganz gut. Hiermit erhalten Sie die Omega-3 Lagerbestän-
de der Zellen für die Gewebshormone. Die Hormonproduktion normalisiert sich und
schließlich werden dann auch die langen Omega-3-Fette die für Gehirn und Nerven
wichtig sind vermehrt produziert.

Kochen

Zwei Esslöffel Leinsamen mit 250 ml Wasser 5 Min. leise köcheln lassen, abseihen.
Der Schleim kann auf Vorrat gekocht werden und hält sich im Kühlschrank 3-4 Tage.

Kaltansatz

2 EL mit 6 EL Wasser über Nacht ansetzen, am Morgen trinken.

Empfindliche Menschen nur den Schleim essen/ trinken.

Kinder 2 x 1 Tel., Erwachsene 2 bis 3 x 1 Esslöffel täglich einnehmen, egal ob vor,
zu, oder nach den Mahlzeiten.

Variante

Leinsamen Trinkkur bei Magen-, Bauchspeicheldrüse- Gallenschwäche

2 EL Leinsamen frisch zerkleinern im Mixer, mit einem halben Liter kochendem Was-
ser übergießen, in ein Schraubglas mit Deckel umfüllen und über Nacht stehen las-
sen.

Am nächsten Morgen die Flüssigkeit trinken, den Leinsamensatz wegschütten.

Flohsamenschalen – Rezept

Ein gutes Darmpflegemittel sowohl bei Durchfall als auch Verstopfung

2 x tägl. 1 – 2 EL in einer Tasse Wasser gelöst trinken

Eier

Ein weich gekochtes Ei gilt in der Schonkost als bekömmlich. Wenn keine Allergie
auf das Hühnereiweiß vorliegt, können gut und gerne täglich 2 bis 4 Eier verzehrt
werden. Es kommt auch auf die Zubereitung an. Verträglich sind Rühreier, vorsichtig
gebraten, das Eiweiß sollte keine Blasen werfen. Auf keinen Fall so anbraten das
dabei ein brauner knuspriger Rand entsteht. Das so stark veränderte Eiweiß gilt als
sehr schwer verdaulich. Wieder gilt austesten was am besten vertragen wird.
Empfindliche Menschen sollten nur das Eigelb essen.

Eier enthalten Calcium, Eisen, Kalium, Kupfer, Magnesium, Mangan, Natrium, Phos-
phor, Selen, Zink, Biotin, Folsäure, Nicotinamid, Pantothesäure, Vitamin A, Vitamin B
2, B6, B 12, Aminosäuren, Vitamin D, E und K. Gute Qualität bevorzugen.

Milchprodukte

Kuhmilchprodukte sind aufgrund der heutigen Züchtungen und Antibiotikabelastun-
gen, als hoch allergen einzustufen. Deshalb bevorzuge ich Ziege und Schafskäse-
produkte. Austesten

Wenn Sie es genau wissen wollen ob Schafs-oder Ziegenkäse für Sie gut verträglich
sind, empfehle ich einen Bluttest auf Nahrungsmittelunverträglichkeiten (IgG-d-
Kyper-Allergo-Plus).

Akzeptiert werden Butter, Sahne, Creme fraiche und Frischkäse, hier ist der Hauptbestandteil ja das Fett und nicht das schwer verdauliche Eiweiß.

Stutenmilch kommt der menschlichen Muttermilch an nächsten. Daher wird diese meist gut vertragen. Ist auch eine gute Aufbaukost nach schweren Erkrankungen. Auch habe ich von Patienten mit Laktoseintoleranz gehört das Laktose freie Lebensmittel nicht immer vertragen werden, wenn Probleme mit Histamin bestehen. Gilt nicht für alle.

Hülsenfrüchte/Sojaprodukte

Sind schwer verdaulich und haben in der Schonkost keinen Platz. Bedenkt man, dass Sojabohnen roh verzehrt als giftig gelten. Hülsenfrüchte enthalten Phytate und Toxine, diese speichern das Düngemittel Phosphor. Sie binden Eisen und Calcium. Soja ist hoch allergen. Deshalb Finger weg, vor allem bei Histaminintoleranz.

Süßen

Ich empfehle wenn die Stevia- Süße als weißes Pulver. Man muss sich an den leicht bitteren Nachgeschmack gewöhnen. Wird im Allgemeinen gut vertragen und belastet die Verdauungsorgane nicht.

Salzen

Schonkost bedeutet nur eine Prise naturbelassenes Salz (Steinsalz aus dem Biolen oder Meersalz. Meiden Sie Jodierung und Fluoridierung.

Kräuter und Gewürze

Können auch die schon empfindlichen Schleimhäute reizen. Neben den Vitaminen sind auch reizende Substanzen wie Gerbstoffe vorhanden. Scharfe Gewürze werden dann vertragen, wenn man z.B. Kurkuma in Fett zum Dufte bringen, so wie es alle Asiaten gerne machen. Nur Kurkuma über das Essen streuen oder pur nehmen kann unerwünschte Reaktionen auslösen. Vorsichtig mit Petersilie und Basilikum anfangen. Basilikum hat einen beruhigenden Einfluss auf Verdauungsdrüsen.

Zur Information:

Trennkost mildert allergische Reaktionen

Auch eine Möglichkeit um die Verdauungsorgane zu entlasten.

Wie günstig sich Trennkost bei bestimmten Nahrungsmittelallergien auswirkt, ergibt sich aus folgenden Untersuchungsergebnissen:

Histamin ist ein Stoff der aus bestimmten körpereigenen weißen Blutkörperchen, insbesondere bei allergischen Reaktionen ausgeschüttet wird. Histaminase ist das körpereigene Enzym, welches das Histamin wieder abbaut. Beim Verzehr von Mahlzeiten, die sowohl Eiweiß als auch Kohlenhydrate enthalten, steigt der Verbrauch an Histaminase an, weil Histamin gebildet wird.

Bei der Ernährung durch Trennkost ist dies nicht der Fall. Es treten bei der Trennung von Eiweiß und Kohlenhydraten seltener allergische bzw. Unverträglichkeitsreaktionen auf oder aber diese Reaktionen sind weniger stark ausgeprägt.

Die bekannten Histamin-Reaktion auslösende Nahrungsmittel wie Rotwein, Sauerkraut, geräucherter Fisch, gereifter Käse, Erdbeeren, Orangen sollten gänzlich gemieden werden.

Wichtig: Finden Sie heraus, welches Lebensmittel bei Ihnen reagiert. So können bei dem einen 1 TL Tomatenmark in der Soße zu heftigen Reaktionen führen, der andere verträgt gut und gerne eine Tomate im Salat. Wie gesagt, Tomate ist ein Histamin auslöser, nur sehr oft kommt es auf die Menge an. Berge von Nudeln(Weizen) mit Tomatensoße zw. Ketchup sollten gemieden werden. Und das nicht nur für Menschen mit Beschwerden.

Bitte beachten Sie:

Alle hier vorgestellten Diagnose- und Behandlungsmethoden sind Verfahren der naturheilkundlichen Erfahrungsmedizin, die nicht zu den allgemein anerkannten Methoden im Sinne einer Anerkennung durch die Schulmedizin gehören. Alle getroffenen Aussagen, über Eigenschaften und Wirkungen, sowie Indikationen der vorgestellten Verfahren beruhen auf den Erkenntnissen und Erfahrungswerten in der jeweilige Therapierichtung selbst, die von der herrschenden Schulmedizin nicht geteilt werden.

Rezepte

Heil- und Aufbaunahrung

Den von Therapeuten empfohlenen Probiotika zur Regeneration der Schleimhäute eingenommen, hilft diese Hafersuppe im Darm eine Grundlage zu schaffen, dass sich Bakterien besser einnisten können. Eine Darm-Schleimhaut-Aufbaukur schlägt dann besser an.

Haferbrei – Schonkost bei empfindlicher Verdauung /Reizdarm

Haferschleim für die ganz empfindlichen Menschen. Ein kranker Magen verträgt am Anfang der Kur nur den Schleim. Dieses Süppchen kann sehr lecker schmecken. Ein Haferbrei könnte schon zu schwer sein für die irritierte Magenschleimhaut. 3 EL Hafer in 1 Tasse Wasser 10 Minuten weich kochen, durch ein Sieb streichen, salzen und etwas Butter dazu geben. Nur diesen Schleim als Suppe trinken.

Variante: Hafer bekömmlicher machen, sozusagen fermentieren: in dem wir 3 EL feine Haferflocken mit 1 EL Buttermilch zum Ansäuern dazugeben, 2 Tassen Wasser.

Am nächsten Morgen zu einer Suppe aufkochen, ein Stich Butter und eine Prise Salz dazu, gut wäre noch Knochenbrühe.

Schonkost Stufe 1

(starke Entzündungen/Durchfall/Bauchschmerzen)

Selbst gekochte Kraftsuppe und als Ausnahme wenn es schnell gehen muss eine gute Fleischbrühe aus dem Reformhaus/Bioladen ohne Hefe, Geschmacksverstärker oder Weizen. **Austesten**

Schonkost der Stufe 2

darf auch ein Eigelb mit aufgekocht werden.

Schonkost der Stufe 3

auch ein ganzes Ei mit aufkochen, evtl. Kräuter dazu.

Süße Variante

Einen TL Honig oder Stevia-Süße und ein Stich Butter.

Oder ein EL Blaubeeren mit kochen

Oder Gewürze wie Zimt (Vorsicht bei Gewürzen - Histaminreaktionen).
In kleinen Portionen essen, lieber öfters etwas essen.
Kann zwischendurch auch als kalte Süßspeise gegessen werden.

Nicht den Magen austrocknen lassen, er muss wieder in die Säfteproduktion kommen.

Reis-Congee

Reis-Congee ist ein einfaches Rezept. Es lässt sich als Hausmittel bei verschiedenen Beschwerden und für eine Vielzahl von gesundheitlichen Zwecken einsetzen.

Reis-Congee ist das Hauptgericht in der chinesischen Küche. Chinesen nehmen es täglich mindestens einmal, meist am Morgen allein gegessen zu sich.

Reis-Congee ist einfach zuzubereiten und äußerst bekömmlich, schmeckt aber für unsere Zungen langweilig, fade.

Wie der Name Reisbrei schon andeutet bestehen die Zutaten aus Wasser und Reis, der sehr lange gekocht wird. Durch die Zugabe verschiedener Zutaten wie Gemüse, Gewürze oder Heilpflanzen lässt sich Reis-Congee unterschiedlich anwenden..

Wirkung

Reis-Congee ist leicht bekömmlich, leicht verstoffwechselbar, wirkt entgiftend und stärkt bei Schwäche und in der Rekonvaleszenz.

Nach den Regeln der chinesischen Medizin tonisiert Reis-Congee Qi und Blut im Körper, es stärkt den mittleren Erwärmer und fördert die Urinausscheidung.

Im Verhältnis beanspruchte Verdauungskraft zu gelieferter Energie hat Reis-Congee die beste Energiebilanz von allen Diätrezepten.

Reis-Congee kann selbst von Säuglingen verdaut werden wenn diese Muttermilch nicht vertragen und auf Kuhmilch allergisch reagieren. Ebenso für Menschen die altersschwach sind oder nach langer schwerer Krankheit.

Zubereitung

Weißer Reis mit kaltem Wasser im Verhältnis 1:10 (100 g Reis auf 1Liter Wasser) in einem großen Topf ohne Salz aufkochen und auf kleiner Flamme mit Deckel etwa 1,5 bis 2 Stunden köcheln lassen.

Kann 3 bis 4 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Zugabe von Zutaten.

Zur Behandlung von chronischem Durchfall und Blähungen wird das Congee mit Karotten und/oder Fenchel zubereitet. Wird das Gemüse von Anfang an mitgekocht, dienen sie der Bekömmlichkeit. Kann auch erst 20 Min. vor dem Ende der Garzeit zugefügt werden, so bleiben Geschmack und Vitamine erhalten.

Süße Variante: 1 TL Honig und Butter, evtl. 1 EL Blaubeeren zum Schluss dazu geben.

Bei akuten Verdauungsproblemen nur die würzige Variante wählen.

Tipp: Leckerer Nachtisch

2 EL Flohsamen in eine große Tasse mit ½ voll Wasser 5 Min. quellen lassen.

Wenig gefrorene Blaubeeren dazu

Wenig Kefir, Sahne oder Schwedenmilch dazu (wenn vertragen)

Evtl. süßen mit Stevia oder ein wenig Honig.

Geeignet als Nachtisch oder so einfach zwischendurch naschen.

Ich schätze Blaubeeren weil sie wenig Fruchtzucker haben. Dadurch kalorienarm.

Ganz empfindliche Menschen beginnen mit Flohsamenschalen und Wasser, also pur.

Frühstücksvariationen

- Hafersuppe, dazu Knäckebrot (Kein Weizen keine Hefe) mit Belag nach Wunsch und Verträglichkeit.
- Reiscongee mit Gemüse
- Gekochten Reis mit Gemüse und Ziegenfrischkäse
- Bratkartoffeln mit Ei oder Ziegenfrischkäse
- Gedünstetes Gemüse mit Ziegenfrischkäse und Kräuter
- Proteinbrötchen und Ziegenfrischkäse

Mittag

- Vorspeise eine kräftige Brühe oder Suppe
- Reissalat
- Kartoffeln oder Reis mit Fleisch
- Buchweizenpfannkuchen würzig
- Antipasti mit Käse/Eier/Fleisch/Fisch
- Frischer Fisch gedünstet mit Reis oder Kartoffeln
- Gekochtes Kalbfleisch mit Gemüse und Reis

Abendessen

- Ähnlich wie mittags, wichtig ist wieder warm und würzig.

Vorrat

Heilung kommt nicht von allein. Planen Sie rechtzeitig den Einkauf, sowohl die nötigen naturheilkundlichen Mittel als auch die Ihnen bekömmlichen Lebensmittel. Haben Sie immer ausreichend Vorrat von Lebensmittel zu hause die Ihnen schmecken und gut bekommen. Insbesondere Kartoffeln und Reis sollten immer gekocht im Kühlschrank bereit stehen, so kann man schnell was Leckeres zubereiten.

Leckeres schnell zubereitet

- **Variante 1**
Pellkartoffeln vom Vortag schälen, in der Pfanne mit Butterschmalz anbraten, zwei Eier dazu, etwas Gemüse.
- **Variante 2**
Kartoffeln schälen und anbraten, dazu Ziegenfrischkäse oder Butter
- **Variante 3**
Butterschmalz oder Öl in der Pfanne erhitzen. Gemüse wie Karotten und Zucchini kleinschneiden, anbraten. Den gekochten Reis dazu, etwas Salz und Ziegenfeta. Basilikum
- **Variante 4**
Pfannkuchen siehe Rezepte
- **Variante 5**
Wokgemüse, dazu Frischkäse oder Fisch, Fleisch, Reis

Suppen

Mit einer Suppe sollte jede Mahlzeit beginnen. Denken wir an die asiatischen Länder, dort haben Suppen „noch“ Tradition. So wie es Jahrhunderte lang bei uns auch war. Und was für gute Suppen. Da wird stundenlang alles Mögliche ausgekocht. In der Kosmetik kennen wir ja das Kollagen für die Straffheit der Haut, der Grundstoff dieser Kosmetika ist oft Kollagen. Durch das Auskochen der Knochen bekommen wir Kollagen, Futter für unsere Knorpel, Haut und Haare, Eisen, Zink. Der Magen freut sich über die Wärme, die Inhaltsstoffe regen ihn an seine Säfte zu bilden. mich, dass Mein Großvater war nie krank und ist sehr alt geworden. Lag es neben seinem Propolisverzehr* als Imker, auch an der täglichen Suppe?

*

Bis heute wird Propolis (Schutzharz der Bienen) in den verschiedensten Zubereitungen traditionell angewendet, etwa um Infekten vorzubeugen und sie zu behandeln und die Abwehrkräfte zu stärken.

Mutters Hühnersuppe

Zutaten

1 Suppenhuhn ca. 2200 g, mit Hühnerklein von guter Qualität
Suppengemüse wie Karotten, Pastinaken, 1 Zwiebel
1 daumengroßes Stück Ingwer
6 Pfefferkörner, 6 Wacholderblätter und Salz
Petersilie mit Stängel

Zubereitung

Suppengemüse vorbereiten,
Zwiebel mit Schale halbieren und in ein wenig Fett anbräunen (mit der Schnittfläche nach unten legen.)
Ca.6 Liter kaltes Wasser mit dem Huhn, Gewürzen und Zwiebel (mit Schale, sorgt für eine schöne Farbe der Suppe) aufsetzen.
Nach dem Aufkochen bei geöffnetem Deckel leicht simmern lassen.
Schaum mit der Kehle abnehmen. Nach einer Stunde trenne ich die schon weichen Hühnerbrüste heraus, für ein Frikassee oder Salat. Alles andere bleibt in der Brühe. Die Suppe mindestens 2 Stunden weiter köcheln lassen, damit möglichst viele gute Nährstoffe aus dem Fleisch und den Knochen gelöst werden.
Auf ca. 4 Liter reduzieren lassen.
Suppe (klären) durch ein Sieb gießen, welches mit einem Küchentuch ausgelegt ist.
Das Gemüse in die Suppe geben und garziehen lassen.
Weitere Einlagen nach Geschmack:
Reis, Glasnudeln, Gemüse, Kräuter, Pfannkuchen streifen (als Flädlesuppe).

So erhält man eine gesunde schmackhafte Suppe, die im Kühlschrank aufbewahrt über einige Tage verbraucht werden kann.
Gut auch schon zum Frühstück, wie es in vielen asiatischen Ländern schon seit Jahrhunderten zu einem gesunden Tagesanfang gehört.
Wer weniger Hühnersuppe kochen möchte reduziert einfach die Zutaten.
Wichtig ist das lange auskochen.

Fleischsuppe

Zutaten

Suppenfleisch (Kalb, Hähnchen) mit Markknochen
Zwiebel
Wacholderbeeren
Pimentkörner
Pfefferkörner ganz und Salz
Suppengemüse (Pastinaken, wenn vertragen Karotten.
Gemüse was vertragen wird und schmeckt).
Wenig Zitronenschale gerieben
Zum Anbraten Butterschmalz

Zubereitung

Suppenfleisch in Fett anbraten
Zwiebel schälen, halbieren, Schnittfläche anbraten.
Kaltes Wasser in den Topf, angebratenes Fleisch und Zwiebel hinein geben, erhitzen. Nach dem Aufkochen bei geöffnetem Deckel leicht simmern lassen. Schaum mit abschöpfen das die Brühe klar bleibt.
Wacholder, Piment, Pfeffer und Salz. 30 Minuten mitköcheln lassen.
Inzwischen Gemüse Einlage und Ingwer vorbereiten. In kleine Würfel oder schmale Streifen je nach Geschmack.
Alles in die Brühe geben.
Wenig geriebene Zitronenschale dazu für den Geschmack.
Weitere 20 Minuten simmern lassen, nicht Kochen.
Dann das Fleisch aus dem Topf nehmen und klein schneiden und zurück zur Brühe geben. Fertig und genießen.

Fischfond

Zutaten:

750 g Fischkarkassen (Gräten, Kopf, Flossen..)fangfrisch, nur beste Qualität
auch Süßwasserfische wie Forelle, Renke, Saibling sind erlaubt.
Suppengrün (Petersilie, anderes Gemüse was vertragen wird wie Pastinake) Karotte
macht die Fischsuppe süßlich, deshalb vorsichtig.
1 Zwiebel klein geschnitten
1 L Wasser
2 EL Butter
1 Lorbeerblatt
1 L kaltes Wasser

Zubereitung

Fischkarkassen 30 Min. wässern, die Kiemen entfernen (sonst wird die Suppe bitter)
Butter vorsichtig erhitzen, abgetropfte Karkassen darin erhitzen, nicht braun werden lassen.
Geschnittene Zwiebel mit andünsten, Suppengrün dazugeben mit einem Liter kaltem Wasser angießen. Langsam zum Kochen bringen. 20 Min. köcheln lassen, nicht länger. Zwischendurch immer wieder den Schaum abschöpfen. Abgießen.

Schnelle Gemüsesuppe

Zutaten:

2 Schalotten, Gemüse nach Wunsch und Verträglichkeit wie Fenchel, Zucchini, Brokkoli, Pastinaken.
Etwas Öl oder Butterschmalz zum anbraten, Pfeffer aus der Mühle, Salz, wenn nötig
Gemüsebrühe(wie schon beschrieben) Fleischbrühe zum nachwürzen. Kräutern,
Creme fraiche oder Sahne.

Zubereitung

Die kleingeschnittenen Schalotten in ein wenig Butterschmalz oder Öl andünsten, Gemüse dazu, Pfeffer und Salz und so viel Wasser wie die Konsistenz der Suppe sein soll. Ca. 10 – 20 Min, garen, würzen, evtl. fein pürieren. Mit Kräuter und Creme fraiche servieren.

Wer es gehaltvoller will, mit einem Eigelb legieren.

Basilikumsuppe

Zutaten

1 Schalotte
1 EL Öl
1 große Kartoffeln geschält und klein gewürfelt
1 Bund Basilikum (austesten)
500 ml Brühe
2 EL Creme fraiche, Sahne oder ein Stich Butter

Zubereitung

Schalotte in Öl oder Butterschmalz andünsten, gewürfelte Kartoffeln dazu, 5 Min. unter wenden anbraten mit Brühe ablöschen und ca. 15 Min. garen. Basilikumblätter dazu, Creme fraiche und alles pürieren. Würzen mit Salz und Pfeffer aus der Mühle.

Eierstichsuppe

Zutaten

1 Ei
1 Eigelb
Salz, Muskat
1 Tasse Sahne

Zubereitung

Alle Zutaten mixen und eine feuerfeste Form ausbuttern, die Flüssigkeit einfüllen und im heißen Wasserbad ca. 20 Min. stocken lassen. Erkalten lassen, den Inhalt auf einen Teller stürzen, würfeln und zur Suppe geben.

Kartoffelgerichte

Kartoffelplätzchen

Zutaten

800 g gekochte kalte Kartoffeln
2 Eigelbe
Salz
Muskat
Butterschmalz zum Ausbacken

Zubereitung

Muskat fein reiben, Kartoffeln fein reiben. Mit Eigelb und Salz zu einem Teig verkneten. Kleine Plätzchen formen und in heißem Butterschmalz goldgelb ausbacken.

Kartoffelsalat

Zutaten

4 – 6 große gekochte, kalte Kartoffeln
1 – 2 EL Butter
Salz- Kräuter

Zubereitung

Kartoffeln schälen und feinblättrig schneiden oder auf dem Gurkenhobel
In eine Schüssel geben, wenig heißes Wasser, Salz, vermischen.
Butterstückchen im heißen Wasserbad vorsichtig schmelzen lassen,
nicht zu heiß werden lassen, die Butter sollte cremig bleiben. Abschmecken,
warm servieren.

Kartoffelknödel

Zutaten

600 g gekochte Kartoffeln vom Vortag
Muskat, Salz
1 Tasse Hartweizengrieß (Austesten) eventuell austauschen gegen Dinkelgrieß
2 Eigelbe

Zubereitung

Muskat reiben, frische Kartoffeln schälen, ebenfalls fein reiben, salzen, mit 2 Eigelben und dem Grieß gut durchkneten.
Golfballgroße Knödel formen und in leicht köchelndem Salzwasser langsam gar ziehen lassen.
Erkalten lassen, Knödel in der Mitte teilen und in Butterschmalz in der Pfanne backen so dass eine hellbraune Kruste entsteht.

Diese Knödel machen satt, dazu passt eine Gemüsepfanne oder Salat mit z.B. Avocado (Kreuzreaktion Bananenunverträglichkeit austesten)

Süßkartoffel gebacken

3 Süßkartoffeln schälen und klein würfeln. Mit ca. 2 EL Öl, Salz und Pfeffer mischen und im Backofen oder Pfanne anbraten und bei geschlossenem Deckel ca. 15 Min. garen lassen.

Kräuter hacken mit Zitronensaft abschmecken, Ziegenkäse passt dazu.

Schnelle Küche

Mittagspause-Suppe fürs Büro auf die Schnelle

Brühwürfel aus dem Reformhaus oder Bioladen, Kräuter, Ei

Im Wasserkocher 1 große Tasse Wasser aufkochen. Brühwürfel und ein Ei in die Tasse. Mit dem kochenden Wasser übergießen, Kräuter dazu. FERTIG

Kleiner Snack

Auf Weizenprodukte verzichten.

In der Schale gekochte Kartoffeln, ohne Schale gegessen mit Ziegenfrischkäse oder Butter, dazu rohes Gemüse wie Gurken, grüne Oliven wenn vertragen.

Reissalat

Gekochter Reis

1 Tasse Erbsen,

1 Schalotte

1 Karotte

1 EL Öl

Salz Pfeffer

Kapern oder grüne Oliven (! wenn vertragen!)

Gemüse in Öl oder Butterschmalz ca. 5 – 7 Min. dünsten, Pfeffer aus der Mühle und Salz dazu. Reis untermischen, abschmecken mit Kapern, Oliven, evtl. Kräuter

Antipasti

Gemüse gedünstet (Backofen oder Pfanne mit Deckel) in gutem Öl oder Butterschmalz wie Zucchini, Schalotten, Karotten, Fenchel. Würzen mit Salz und Pfeffer, evtl. Kapern und grüne Oliven dazu. Eignet sich sowohl kalt als auch warm nur mit Schafskäse als Mahlzeit oder zum Mitnehmen oder als Beilage zu allen Speisen.

Variante 1 Kartoffeln schälen, in der Pfanne mit Butterschmalz anbraten, zwei Eier dazu, etwas Gemüse. Oliven wenn vertragen.

Variante 2 Kartoffeln schälen und anbraten, dazu Ziegenfrischkäse oder Butter

Variante 3 Butterschmalz oder Öl in der Pfanne erhitzen. Gemüse wie Karotten und Zucchini kleinschneiden, anbraten. Den gekochten Reis dazu, etwas Salz und Ziegenfrischkäse. Mit frischem Basilikum oder Petersilie würzen.

Variante 4 Pfannkuchen siehe Rezepte

Variante 5 Wokgemüse

Fleischgerichte

Hackfleischsoße

Zutaten

600 g Hackfleisch /Rind/Lamm/Kalb
Olivenöl oder Butterschmalz zum Anbraten
1 Glas Fleischfond oder 250 ml Fleischbrühe
600 g Hackfleisch
4 Schalotten
2 Karotten
1 kleine Zucchini
1 Bund Petersilie Großblatt
Kapern und Senf (Verträglichkeit testen)
Salz/Pfeffer

Zubereitung

Schalotten und Gemüse schälen, fein würfeln,
Hackfleisch in einer Pfanne anbraten,
Zwiebeln dazugeben, Salzen und pfeffern. Mit Brühe angießen und Gemüse dazu und alles zusammen ca. 30 Min. in der offenen Pfanne garen.
Mit Kapern abschmecken.(wenn verträglich)

Hackfleischbällchen

Zutaten

600 g Hackfleisch vom Rind/Lamm/Kalb
2 gekochte kalte Kartoffeln (zum Binden anstatt Brötchen oder Brösel)
2 Eigelbe
Salz/Pfeffer/Kräuter gehackt
1 EL Senf (Verträglichkeit testen)

Muskat gerieben

Zubereitung

Kartoffeln schälen, fein reiben, Kräuter hacken alles mit Hackfleisch gut mischen. Bällchen formen.
In Butterschmalz oder Öl ausbraten.

Kalbsragout

Zutaten

800 g Kalbsschulter in 80 g schwere Würfel geschnitten
200 g Schalotten geschält
1 Karotte und 50 g Sellerie oder Pastinake, geschält und geschnitten
2 Knoblauchzehen geschält
15 schwarze oder grüne Oliven (*Verträglichkeit testen*)
1 Bio Zitrone (*Verträglichkeit testen*)
1 Fleischtomate ohne Haut und gewürfelt
Salz, Pfeffer
500 ml Wasser

Zubereitung

Wasser im Topf kochen, Zitronenschale hin schneiden
Fleischstückchen darin 5 Min. kochen. Herausnehmen, Zitronenschale wegwerfen.
Abtropfen lassen.
Öl in die Pfanne, Gemüse und Fleischwürfel darin langsam angehen lassen ohne dass Schalotten und Fleisch wirklich angebraten würden. Salzen, Saft einer ½ Zitrone, 500 ml von dem Fleischwasser. Alles zusammen im Topf mit Deckel ca. 60 Min. schmoren lassen.
Dazu passen Kartoffeln oder Reis.

Königsberger Klopse (4 Personen)

Zutaten

500 g Kalbfleischhack
2 Eigelbe
Muskatnuss frisch gerieben
Salz, Pfeffer
2 gekochte kalte Kartoffeln (anstatt eingeweichte Brötchen zum binden)
1 EL Senf (*Verträglichkeit testen*)
Kapern (*Verträglichkeit testen*)

Zubereitung

Alle Zutaten gut mischen, golfballgroße Bällchen formen und in heißer Fleischbrühe ca. 8 Min. ziehen lassen. Herausnehmen und warm stellen. ¼ Liter Fleischbrühe und ¼ l Sahne lasse ich zusammen zu einer dicklichen Soße einkochen. Bällchen in die Soße legen und mit Kapern würzen. Dazu passt Reis. Die Sardellenfilets nach klassischem Rezept müssen wir uns jetzt denken. (Histaminauslöser)

Fleischsalat

(Trennkost Eiweißmahlzeit)

Rindfleisch zum Kochen, dazu 3 – 4 Markknochen vom Rind oder Kalb im Dampfdrucktopf weich kochen mit Zutaten wie Zwiebel, Karotten, Petersilie, Sellerie, Pfefferkörner, Salz

Nach dem Garen Fleisch herausnehmen und den mageren Teil in kleine Stückchen schneiden und in eine Schüssel geben, etwas Zitronensaft (*Verträglichkeit testen*) dazu und durchmischen.

1 Tasse Brühe, dem Mark, den fettigeren Fleischresten, dem Gemüse (ohne die Pfefferkörner) mit etwas Sahne im Mixer so fein pürieren, dass eine cremige Soße entsteht. Mit einigen Spritzern Zitronensaft und evtl. Gemüsebrühwürze abschmecken. Evtl. noch etwas Brühe zugießen.

Fleischstückchen mit ca. einer Tasse von der Soße vermengen, dazu kleingeschnittenes Gemüse wie Gurkenscheiben, Radieschen, Kräuter, etwas Rucola oder Radichio dazu. (*Verträglichkeit testen*)

Abschmecken.

Nachspeise: Blaubeeren mit Sahne. Keine Kohlenhydrate dazu essen!!!

Huhn mit Kokosnuss-Creme-Soße

Zutaten

4 Hühnerschenkel oder ein ganzes Huhn geteilt.

4 Schalotten

4 Karotten

1 Zucchini

1 Dose Kokosmilch

Salz

Pfeffer

Zubereitung

4 Hühnerbeine salzen, würzen und in Butterschmalz kräftig von beiden Seiten anbraten. Schalotten, Karotten und Zucchini dazu geben. Mit 250 ml Kokosnussmilch ablöschen und bei geschlossenem Deckel ca.40 Min. schmoren lassen.

Fleisch herausnehmen und die Soße mit dem Gemüse im Mixer oder mit dem Pürierstab zu einer cremigen Soße mixen. Abschmecken. Dazu Salat servieren.

Zu einer eiweißhaltigen Trennkostmahlzeit keine Kohlenhydrate wie Reis, Nudeln Kartoffeln servieren.

Gemüse kann beliebig geändert werden, je nach Verträglichkeit.

Verträgliche Soßen

Gute Fleisch-Soße

Zutaten

1 Beinscheibe vom Rind oder Kalb
3 mittelgroße Zwiebeln
Petersilie mit Stängel
3 Steinpilze oder Shitakepilze oder andere Sorten
1 Karotte, 1 Tasse Pastinaken, 1 Tasse Sellerie, 1 – 2 kleine Tomaten (wenn vertragen)
Olivenöl zum Braten
Salz, Pfeffer, Senf,
Sahne oder Creme fraiche

Zubereitung

Beinscheibe in Öl oder Butterschmalz zusammen mit den Zwiebeln kräftig anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Senf (*Verträglichkeit testen*) bestreichen, Gemüse dazu geben und weitere 5 Min. braten.

Eine Tasse Fleischfond oder Wasser dazu, aufkochen lassen. Deckel drauf und ca. 1 – 2 Std. schmoren lassen.

Fleisch von Sehnen und Bänder trennen, diese zusammen mit den gekochten Zwiebeln wenig Gemüse, dem Mark aus den Knochen und etwas Sahne im Mixer fein pürieren.

Die Sehnen und Bänder enthalten viel Kollagen, dies ist zum Aufbau der Darmschleimhaut, Knochensubstanz und Gelenkknorpel wichtig.

Das Fleisch kann mit der Soße angerichtet werden oder für einen leckeren Salat.

Gute Gemüse-Soße

Die „gute Fleisch-Soße“ kann auch nur aus verträglichen Gemüse zubereitet werden.

Pfannkuchen

Einfache Pfannkuchen

2 Eier

4 EL Sahne

1 EL Kartoffelmehl

1 Pr. Salz

Alle Zutaten verrühren.

Wenig Butterschmalz in der Pfanne erhitzen.

Pfannkuchenteig darin zum Stocken bringen,

wenn der Teig am Rand sich bräunlich färbt und die Teigmasse gestockt ist, dann wenden.

Schmeckt pur ganz gut.

oder mit einer handvoll Kräuter wie Basilikum, Petersilie, Schnittlauch, pikant mit Hackfleischsoße, Schafs- Ziegenkäse oder Gemüse.

Die süße Variante mit einem halbe Löffel Marmelade /Reissirup/Honig

Buchweizenpfannkuchen

3 EL Buchweizenmehl gut gehäuft

1 Tasse Wasser (200 ml)

Etwas Salz

2 Eier (für Trennkost 2 Eigelb)

2 EL süße Sahne

Alle Zutaten verrühren.

Butterschmalz oder Öl in die Pfanne erhitzen und Pfannkuchen ausbacken.

Varianten wie oben und alles was verträglich ist und schmeckt.

Unterstützende Maßnahmen **zur Nervenberuhigung**

- Reibesitzbäder nach Kuhne und Schlenz
- Fußbäder haben Entgiftungsfunktion und beruhigen die Nerven
- Kaisernatron/Schüßler- Salze/Magnesium- Chlorid ins gut warme Wasser.

Bauchwickel feucht/warm

Anwendung: Wärmflasche mit wenig heißem Wasser füllen. Normal großes Handtuch dreifach falten und mit heißem Wasser befeuchten. Nicht zu viel Wasser. Zu einer Rolle formen, kräftig draufdrücken so dass alles Wasser in dem Tuch gut verteilt ist. Rolle wieder lösen und das gefaltete, feucht- warme Handtuch auf den Bauch legen. Die Wärmflasche oben drauf legen, dadurch hält der Wickel länger warm. 20 – 30 Minuten ruhen ohne Ablenkung wie Fernsehen oder Buch lesen.

Bauchwickel mit warmem Rizinusöl/ Majoran- Salbe

2 EL Öl im Wasserbad erwärmen, noch gut warm auf den Bauch auftragen. Mit einem trockenen Tuch abdecken (Größe eines Küchenhandtuches. Handtuch um den Bauch wickeln und mit einer Wärmflasche warm halten. Ruhe einhalten. Anwendung ca. 20 Minuten.

Klosterfrau Melissengeist

Äußerliche Einreibungen helfen auch den Kreislauf zu beleben, die Nerven zu beruhigen.

Unterstützende Maßnahmen zur Regeneration der Schleimhäute

Präbiotika:

Zum Aufbau der Darmschleimhaut

(!Vorsicht geboten unter fachlicher Begleitung!)

Nahrungsergänzung:

Komplexmittel wie Antihistamin

Einzelmittel

können den Heilungsprozess unterstützen.

- **Omega 3 Fischölkapseln /Leinöl**
- **Magnesium**
- **Calcium**
- **Vitamin B 5 (Panthenol/ Bepanthen)**
- **Vitamin B 6**
- **Kupfer**
- **Zink**
- **Vitamin C gepuffert (wenn vertragen)**
- **Biotin**
- **Tryptophan**
- **Glutamin/ Carnitin**
- **Omega3-Kapseln von Fischöl und Leinöl**
- **Calcium/ Quercus von WALA**
- **Vitamin E in hochwertiger Qualität**

**Wichtig ist die richtige Dosierung zu finden. Nicht nach der Devise handeln
viel hilft viel. Eine empfindlicher Organismus benötigt behutsames Vorgehen.**

Zur ersten Selbsteinschätzung habe ich diesen Test entwickelt

Selbsttest:

Wie viel Histamin vertragen Sie?

Immer mehr Menschen können Histamin nur ungenügend abbauen. Sie auch?

Kreuzen Sie an:

- Werden Sie häufig von lästigen Beschwerden unklarer Ursache geplagt?
- Sind Sie oft krank oder nur selten rundum gesund?
- Leiden Sie immer wieder unter einem oder mehreren der folgenden Symptome?
 - Anschwellende Nasenschleimhaut, laufende oder verstopfte Nase,
 - Dauerschnupfen, Niesen, Hustenreiz, Atembeschwerde
 - Durchfall, Bauchschmerzen, Blähungen, Sodbrennen
 - Juckreiz, Hautrötungen, Ausschlag, Nesselfieber, Erröten im Gesicht, Entzündungen
 - Hitzewallungen, Schweißausbrüche, nächtliches Schwitzen
 - Nasse Hände, gestörtes Temperaturempfinden
 - Herzrasen, Herzklopfen, Herzstolpern, Blutdruckabfall
 - Kopfschmerzen, Migräne, Schwindel, Schlafstörungen, Müdigkeit, Energielosigkeit, Erschöpfungsgefühl
 - Nervosität, Angst, Panikattacken, unerklärliche Traurigkeit, depressive Verstimmungen

- Nervliche Beeinträchtigungen, Konzentrationsstörungen, Unruhe
- Übelkeit, Erbrechen, Seekrankheit, Müdigkeit nach dem Essen
- Menstruationsbeschwerden, PMS

Dann könnte eine Unverträglichkeit die Ursache sein!

Was plagt mich so? Was stimmt nicht mit mir? Ich bilde mir das doch nicht ein? Wenn Sie keinen klaren Auslöser erkennen können.

Wenn Sie auf Alkohol v.a. Rotwein/Sekt üppige Mahlzeiten besonders Fisch, Fleisch, Käse, Tomaten, Essig, auf Farbstoffe, Konservierungsstoffe oder auf gewisse Medikamente reagieren.

Wenn Stress, Zigarettenrauch, Luftverschmutzung, Duftstoffe oder andere Umwelteinflüsse Ihre Symptome zusätzlich verstärken

Wenn bereits Allergien oder Unverträglichkeiten diagnostiziert wurden, Ihre Beschwerden aber trotz meiden der bekannten Auslöser nicht ganz verschwinden.

Dann ist möglicherweise Ihr Histamin-Abbau auf Grund einer Empfindlichkeit im Dünndarm oder Stoffwechselstörung verlangsamt. Der Körper wird schubweise oder chronisch mit dem körpereigenen Botenstoff Histamin vergiftet.

Bitte beachten Sie:

Alle hier vorgestellten Diagnose- und Behandlungsmethoden sind Verfahren der naturheilkundlichen Erfahrungsmedizin, die nicht zu den allgemein anerkannten Methoden im Sinne einer Anerkennung durch die Schulmedizin gehören. Alle getroffenen Aussagen, über Eigenschaften und Wirkungen, sowie Indikationen der vorgestellten Verfahren beruhen auf den Erkenntnissen und Erfahrungswerten in der jeweiligen Therapierichtung selbst, die von der herrschenden Schulmedizin nicht geteilt werden