



WENN BROT KRANK MACHT

Einer von 100 Schweizern wird geschätzt, reagiert allergisch auf das in Getreide enthaltene Gluten. Getreidekörner sind gesund, fördern die Verdauung und versorgen den Körper mit wichtigen Vitaminen und Mineralien. Für die meisten Menschen mag diese Ernährungsregel stimmen, doch bei einigen führt der Verzehr von Brot, Nudeln oder Kuchen zu Blähungen, Übelkeit, Bauchschmerzen und Durchfall – sie vertragen das im Getreide enthaltene Gluten nicht. Die kleinsten Mengen Gluten reichen aus, um Symptome wie Durchfall oder Übelkeit auszulösen.

Zöliakie ist eine Unverträglichkeit des Dünndarms gegenüber dem Getreideeiweiss Gluten. Im Kindesalter manifestiert sich die Zöliakie oft nach dem Abstillen bei der Umstellung von Muttermilch zu glutenhaltiger Kost. Sollte sie dann nicht bemerkt werden, drohen Wachstums- und Entwicklungsstörungen. Zöliakie kann allerdings in jedem Alter auftreten, heutzutage werden vor allem Erwachsene diagnostiziert. Da die Symptome so zahlreich und unterschiedlich sind, ahnen viele Betroffene gar nicht, dass ihre Glutenunverträglichkeit der Auslöser ist. Bei Erwachsenen sind Eisenmangel, Müdigkeit, Gewichtsabnahme und Magen-Darm-Beschwerden typisch. Wenn die Krankheit länger nicht erkannt wird, können Mangelerscheinungen auftreten und sich chronische Entzündungen entwickeln, die den gesamten Organismus schwächen. Besteht der Verdacht auf

Zöliakie, wird zuerst eine Blutuntersuchung vorgenommen. Wenn spezifische Antikörper nachgewiesen werden, schafft eine darauf folgende Dünndarmbiopsie Gewissheit.

Die Aufnahme von glutenhaltigen Nahrungsmitteln führt zu einer Entzündung des Dünndarms. Erfolgt keine Ernährungsumstellung, bilden sich die Dünndarmzotten zurück. Die beschädigte Dünndarmschleimhaut ist nicht mehr in der Lage, genügend Nährstoffe aufzunehmen.

Glutenhaltig – Glutenfrei

Die Therapie besteht aus einer glutenfreien Ernährung. Gluten ist ein Sammelbegriff für bestimmte Proteine, welche in den folgenden Getreidesorten vorkommen: **Weizen, Dinkel (einschliesslich Grünkern), Gerste, Roggen und Hafer.**

Wer sich glutenfrei ernährt, muss deshalb diese Getreidesorten und alle daraus hergestellten Produkte oder Speisen wie Brot, Gebäck, Teigwaren, Getreideflocken, Paniertes, Mehlsaucen etc. meiden.

Glutenfrei sind folgende Stärkeprodukte: **Mais, Reis, Kartoffeln, Hirse, Buchweizen, Amaranth, Quinoa**

Auch eine Vielzahl von anderen Nahrungsmitteln enthält von Natur aus kein Gluten. Darunter sind zum Beispiel Fisch, Fleisch, Eier, Gemüse und Obst.



Schulmedizin 150, 200, 600 Stunden – für alle Ausbildungen der Komplementärmedizin

Traditionelle Chinesische Medizin – Grundlagen, Akupunktur, Tui-Na, Phyto

Traditionelle Europäische Naturheilkunde (TEN) – Ernährungs-, Pflanzenheilkunde

Reflexzonenmassage/NLP

SAKE Bildungszentrum AG

Scheibenstrasse 20 | 3014 Bern | 031 352 35 44
info@sake.ch | www.sake.ch



Glutenhaltiges Getreide und daraus hergestellte Erzeugnisse (Mehl, Stärke, etc.) müssen in der Zutatenliste immer aufgeführt werden, auch wenn sie nur in geringen Mengen zugegeben werden. Beachten Sie die Angaben auf der Verpackung. Spuren von Gluten können aber auch unbeabsichtigt in ein Produkt gelangen. Dies lässt sich manchmal nicht vermeiden. Auf Spuren muss hingewiesen werden, sofern der gesetzlich festgelegte Höchstwert überschritten wird. Das Symbol für glutenfrei ist die durchgestrichene Ähre. Heute gibt es zum Glück immer mehr Produkte für Betroffene. Sie sind in Reformhäusern, Drogerien, aber mittlerweile auch in Supermärkten zu finden.

Bei der Zöliakie lautet die Devise, Gluten aus der täglichen Ernährung zu eliminieren. Durch die konsequente Einhaltung der glutenfreien Diät gelingt die Regeneration der abgeflachten Dünndarmschleimhaut meist relativ schnell.

Glutensensitivität – eine verbreitete Lebensmittelunverträglichkeit

Glutensensitivität ist eine nicht-allergische glutenbedingte Funktionsstörung. Sie kann plötzlich und in jedem Alter auftreten. Diese Überempfindlichkeit auf Gluten äussert sich ähnlich wie die Zöliakie. Es könnte sich um eine vorübergehende Unverträglichkeit handeln, die sich nach einer glutenfreien Diät über einen Zeitraum von mindestens ein bis zwei Jahren wieder bessern kann.

Die Symptome betreffen vor allem den Magen-Darm-Trakt und äussern sich in Durchfall, Bauchschmerzen, Blähungen und Übelkeit. Aber auch über Bauchschmerzen hinaus leiden Betroffene. Sehr häufig klagen sie über Kopfschmerzen, Müdigkeit, Konzentrationsstörungen, Gemütsschwankungen und Taubheitsgefühl oder Kribbeln in den Gliedern. Auch Ekzeme können ein Indikator sein.

Publireportage



Die Biomedica Zürich...

...als eine der grössten Schulen im Bereich der Traditionellen Chinesischen Medizin, Westlichen Medizin sowie Massagen, wurde 1980 im Herzen von Zürich gegründet. Marina Tobler und Jan Zwarthoed übernahmen die Schule im Jahr 2004 und begleiten seither Studierende mit grossem Engagement.

Wir schöpfen aus unseren Wurzeln, gehen mit der Zeit, wachsen und wandeln uns stetig.

Inspiriert...

...von fernöstlicher Lebensphilosophie in Verbindung mit unserem westlichen Denken, bilden wir Studierende auf hohem Niveau in allen bedeutenden Fachrichtungen der TCM aus und weiter. Im modularen Baukastensystem bleiben Sie frei und flexibel in der Planung, ganz ohne Verbindlichkeiten und finanzieller Belastung. Unsere qualifizierten Dozenten unterrichten professionell und verbinden Theorie mit Praxis. Wir lassen Raum zum Denken. Auf 750 m² befinden sich unsere gemütlichen Schulungsräume, die Schulpraxis, der Aufenthaltsraum und das Sekretariat.

Unser Ziel ist es...

...Ihnen ein solides Fundament zu bieten, auf welches Sie aufbauen und bis zum erfolgreichen Therapeuten wachsen können. Mit Klarheit und Begeisterung begleiten wir Menschen in eine verantwortungsvolle Tätigkeit. "Entlassen" möchten wir sie mit einer achtsamen inneren Haltung, welche Ihre Berufung zum Beruf macht.

Ein starkes Team...

...engagiert sich unter innovativer Leitung für ein Berufsbild und unsere Zukunft! Im Rahmen der Höheren Fachprüfung haben wir unser gesamtes Angebot sowie die laufenden Kurse vollumfänglich zukunftsorientiert ausgerichtet und umgestaltet. Wir beraten und bieten individuelle Lösungen zur Erlangung des eidgenössisch anerkannten Abschlusses. Ergänzungsmodule sind in Planung und werden laufend auf unserer Website aktualisiert. Alle Kurse und Lehrgänge sind stets auf dem neusten Stand und auf die Reglemente des EMR, der ASCA und der SBO-TCM angepasst.

Zögern Sie nicht uns anzurufen – wir freuen uns auf Sie!

Biomedica Zürich | Flughafenstrasse 41 | 8152 Glattbrugg | Tel. 043 321 34 34 | info@biomedica.ch | www.biomedica.ch

Aufgrund dieser sehr variablen Symptomatik wird manchmal die Diagnose Reizdarm gestellt. Es gibt bis heute keine absolut verlässlichen Biomarker, das heisst messbare Indikatoren, für Glutensensitivität. Daher erfolgt die Diagnose nach dem Ausschlussverfahren. Konnte eine Zöliakie und eine Weizenallergie ausgeschlossen werden und tritt bei einer glutenfreien Diät Besserung ein, kann man von einer Glutensensitivität ausgehen. Da sich viele der Symptome mit denen anderer Erkrankungen decken, bleibt diese Unverträglichkeit aber oft unerkannt.

Standpunkt der chinesischen Medizin

Nahrungsmittelunverträglichkeiten sind mit einer energetischen Schwäche des Funktionskreises Milz begründet. Dieser Funktionskreis ist dafür verantwortlich, die Energie aus Nahrungsmitteln aufzunehmen und im Körper zu verteilen. Funktioniert der Funktionskreis Milz nicht ausreichend, ist der Ablauf gestört, steht

dem Körper nicht genügend Energie zur Verfügung. Deshalb fühlen sich Menschen mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten oft so energielos und schlapp.

Eine Milzfunktionschwäche kann unter anderem durch falsche Ernährung entstehen, aber auch eine angeborene Disposition haben. Milchprodukte, Weizenprodukte, zu viel rohe und kalte Nahrung begünstigen aus Sicht der chinesischen Ernährung die «Feuchtigkeit». Der Funktionskreis Milz mag es aber «trocken». «Zu viel Feuchtigkeit erstickt die Milz», sagt die Chinesische Medizin. Auch Stress, unterdrückte Gefühle, ständiges Grübeln, wiederholte Einnahme von Antibiotika und Hormonen, Diäten, unregelmässiges Essen, Weglassen von Mahlzeiten, Tiefkühlkost und ein zu grosser Zuckerkonsum können die Milzenergie schwächen.

Bei der Zöliakie herrscht neben der Feuchtigkeit vor allem Kälte im Körper vor.



Therapie der Zöliakie in der Chinesischen Medizin

1. Stärkung der Milzenergie
2. Austrocknung der Feuchtigkeit
3. Erwärmung

Natürlich spielt die chinesische Diätetik eine wichtige Rolle. Es gelten folgende Punkte bei der Zöliakie:

- Glutenfreie Ernährung (wie oben bereits erwähnt)
- Regelmässig warme Mahlzeiten, am besten 3x pro Tag
- Warm trinken oder zumindest zimmertemperiert
- Feuchtigkeitsbildende Nahrungsmittel wie Milch- und Milchprodukte meiden
- Zucker bringt auch viel Feuchtigkeit, darum nur in Massen konsumieren
- Obst und Gemüse saisonal und regional bevorzugen
- Besser 3 Mahlzeiten als 5 - 6 Mahlzeiten, damit der Verdauungstrakt zwischendurch zur Ruhe kommt und nicht ständig belastet wird
- Freude und Genuss am Essen!

Regelmässiges warmes Essen und Trinken und das Reduzieren an feuchtigkeitsbildenden Nahrungsmitteln stärkt die Milzenergie, trocknet die Feuchtigkeit und erwärmt. Das ist die beste Voraussetzung für eine starke Mitte, eine gute Verdauung und zur Prophylaxe und Unterstützung bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Allergien.

Quellen

- Pascale Barmet – «Das Geheimnis des Magenfeuers»
- Pascale Barmet – «Ja, diese Suppe esse ich gerne»
- Migros – «Häufigste Allergien und Intoleranzen»
- Schär – Gluten-Unverträglichkeiten erkennen

Empfehlenswerte Links

www.zoeliakie.ch
www.freefrom-supermarket.ch
www.gfshop.ch
www.i-can-eat.com
www.glutenfreieprodukte.ch

Publireportage



Die Höhere Fachschule für Naturheilverfahren

Die Paramed Akademie bietet seit 2004 als **Höhere Fachschule für Naturheilverfahren** staatlich anerkannte Bildungsgänge in verschiedenen Richtungen an. Sie ist Mitglied der hfnh.ch. Ab Frühling / Sommer 2015 wird das Gebiet der Komplementärmedizin Schweiz durch die neue Berufsbezeichnung – Naturheilpraktiker HFP – nach Richtlinien der OdA-AM bereichert. Bezeichnend für die Aktualität der Paramed Akademie! Die neue Ausbildung wie auch die einzelnen Übergangsmöglichkeiten stehen ab sofort im Angebot.

Was heisst das genau?

Einzigartig in der Schweiz ist, dass die neue Naturheilpraktiker-Ausbildung mit Höherer Fachprüfung in Richtung TCM oder TEN somit an einer Höheren Fachschule absolviert werden kann. Die grosse Erfahrung bei anspruchsvollen Bildungs- und Lehrgängen ermöglichte den raschen Aufbau neuer Lehrgänge mit Ziel Höhere Fachprüfung und eine Erweiterung des Angebotes basierend auf dem Wissen der renommierten Dozenten und den bewährten Modulen.

Erfahrung und Freude an der Naturheilkunde sind in der Paramed allseits und jederzeit spürbar. **Und dazu die Kompetenz einer Höheren Fachschule.**

Kennenlernen geht einfach: Infoabende, telefonischer Kontakt oder paramed.ch.

Paramed AG • Haldenstrasse 1 • 6340 Baar • 041 768 20 60 • info@paramed.ch • www.paramed.ch



TCM Therapeut / Therapeutin gesucht

Wir erwarten von Ihnen

- 5-jährige TCM-Ausbildung
- mit mind. 8-10 Jahren Berufserfahrung zu einem 100% Pensum
- vertiefte Kenntnisse der Zungen- und Pulsdiagnose, Akupunktur, Kräutertherapie, Tuina-Massage, Schröpfen
- motiviert und besitzt gute Teamfähigkeit

Wir bieten Ihnen:

- angenehmes und offenes Arbeitsklima
- marktgerechte Entlohnung

Gerne erwarten wir Ihre Bewerbung per Mail oder per Post an: verwaltung@tcm-fit.ch oder TCM-Fit AG, Baslerstr. 46, CH-4600 Olten, www.tcm-fit.ch

Geeignete Nahrungsmittel

Getreide/ Getreideprodukte	Getreide/ Getreideprodukte
Reis: Mehl, Körner, polierter Reis, Vollreis, Reiswaffeln, reine Reismudeln, wilder Reis, Hirse: Hirseflocken, Goldhirse, Mais: Mehl, Griess, Pop-Corn, Cornflakes, Buchweizen: Mehl, Körner, Quinoa, Amaranth, Tapioka, Glutenfreie Spezialprodukte: Mehle/ Mehlmischungen, Zwieback, Griess, Brot, Gebäck, Waffeln, Teigwaren	Weizen, Roggen, Hafer, Gerste, Grünkern, Dinkel, Kamut, Blugur, Couscous, Flockenmischungen, Brot, Darvida, Blevita, Zwieback. Und alle daraus hergestellten Nahrungsmittel
Mehle/ Stärkemehle/ Bindemittel	Mehle/ Stärkemehle/ Bindemittel
Mais-, Reis-, Buchweizen-, Soja- und Kastanienmehl, Glutenfreies Spezialmehl, Kartoffelstärke, Maisstärke, Weizenstärke	Weizen-, Roggen-, Hafer-, Gersten-, Grünkern- und Dinkelmehl, Weizen- und Haferkleie
Gebäck	Gebäck
Glutenfreie Backwaren, Nuss-oder Kokosmakrönl*, Zimtsterne, Brunsl, Chocoschüml, Schüml, Amaretti (Zutatenliste beachten)	Kuchen, Biscuits, Cakes, Torten, Strudel, Patisserie, Guetzli, Wähen, Magenbrot, Aperitiv-Gebäcke
Süssigkeiten/ Süssspeisen	Süssigkeiten/ Süssspeisen
Zucker, Honig, Birnendicksaft, Konfitüre, Gelée, Melasse, Kakaopulver, Milch-, Nuss- oder Zartbitterschokolade, After Eight, Nuss-Brotaufstrich, Meringues, Vermicelles, Sugus, Caramel, Gummibärchen, Bonbons, Marzipan, Sorbet	Malz, Malzextrakt, Gefüllte Schokolade wie Mars, Ovosport, Ovoschokolade, Balisto, M&Ms, Bounty, Milky-way, Snickers, Mohrenkopf (Biscuitboden), Smarties, Getreidestengel, Glacé mit Biscuits oder Waffeln, Cornet
Fett/ Öl	
Butter, Margarine, Minarine, Pflanzenöle, Pflanzenfette, Mayonnaise, Marzipan, Sorbet	
Suppen	Suppen
Bouillon mit Kräuter, Ei, Gemüse, Fisch oder Fleisch, Fleisch-oder Gemüsecrèmesuppe mit Maizena gebunden, Gemüsepüreesuppe	Bouillon mit Fädeli, Teigwaren, Backerbsen, Croutons, Crème-, Mehl-, Hafer-, Griessuppe
Saucen	Saucen
Klare Bratensauce, Jus, Gebundene Saucen mit Stärke oder anderen glutenfreien Bindemitteln	Béchamelsauce, alle mit Weizenmehl gebundenen Saucen, Beutelsaucen, Saucenwürfel und Saucenpasten (Zutatenliste beachten!)
Getränke	Getränke
Tee, reiner Bohnenkaffee, Schokolade-Kakaogetränke, reines Schokoladen- und Kakaopulver, Mineralwasser natur und gesüsst, Sirup, Frucht- und Gemüsesäfte, Alkoholische Getränke (ausser Bier)	Getreidekaffee, Kaffee mit Malzzusatz, Malzgetränke wie Ovomaltine etc. Bier, alkoholfreies Bier, Light-Bier
Eier	Eier
Weich- und hartgekochte Eier, Spiegel- und Rühreier, verlorene Eier, Französische Omelette, Eierstich	Pfannkuchen, Crepes, Rühreier mit Béchamel, Eier-Mehl-Speisen
Milch/ Milchprodukte	Milch/ Milchprodukte
Milch, Buttermilch, Kondensmilch, Joghurt, Kefir, Rahm, Käse, Quark, Sauermilch, Fondue mit glutenfreiem Brot, Raclette	Birchermus, Birchermus-Joghurt, Farmer muesli, Quarkkuchen, Käsekuchen, Käseschnitte

Geeignete Nahrungsmittel

Fleisch/Fisch	Fleisch/Fisch
Alle Fleischsorten frisch oder tiefgekühlt, Fleischwaren wie: Schinken, Speck, Bündnerfleisch, Rauchfleisch, Brät etc., Wurstwaren wie: Salami, Landjäger, Cervelat, Bratwurst, Aufschnitte, Lyoner etc., Süsswasser- und Meerfische, Schalen- und Krustentiere	Paniertes Fleisch, Hackbraten, Hamburger, Fleischkonserven in Sauce, Pasteten, Fleisch oder Wurst im Teig, Panierter Fisch, Fisch im Teig, Fischklösse, Fischkonserven
Tofu/Soja	Tofu/Soja
Soja: Bohnen, Keimlinge, Flocken, Mehl, Drink, Joghurt, Tofu	Soja-Produkte die Mehl, Paniermehl oder Getreidekörner enthalten
Hülsenfrüchte	Hülsenfrüchte
Alle Hülsenfrüchte getrocknet wie Kichererbsen, Erbsen, Bohnen, Linsen	Fertiggerichte und Eintöpfe mit gebundener Sauce
Gemüse/Kartoffeln	Gemüse/Kartoffeln
Alle Sorten frisch, tiefgekühlt, gedörrt oder aus der Dose (ohne Mehlsauce), Pilze, Blattsalate, Gemüsesäfte, Kartoffeln: Salzkartoffeln, Gschwelli, frischer Kartoffelstock, Rösti, Pommes Chips, Pommes frites	Gemüse oder Fertiggerichte an gebundener Sauce, Pilzsaucen, Gemüsesäften, Kartoffel oder Kartoffelprodukte mit Mehlzusatz wie z.B. Kartoffelgnocchi, Kroketten, Kartoffelchuechli, Kartoffelgratin mit Mehl
Früchte	
Alle Sorten roh oder gekocht, Dörrobst, Kandierte Früchte, Fruchtsäfte, Oliven, Avocados	
Nüsse/Samen	
Alle Nüsse, Erdnuss- und Mandelbutter, Kastanien: Mehl, Flocken, Vermicelles, Kokosnuss: Milch, Raspel, Alle Samen und Nusspasten	
Diverses	Diverses
Frische und getrocknete Kräuter, Gewürze, Gewürzmischungen, Gemüse- oder Fleischbouillon, Salz, Aromat, Essig, Senf, Backpulver, Vanillezucker	Fertige Salatsaucen, Sojasauce, Brotaufstriche in Büchsen/Tuben, Worchestersauce

Die Liste ist nicht vollständig. Die Chinesische Ernährungslehre empfiehlt keine Tiefkühlkost, Konserven oder Fertiggerichte. Die Milch und Milchprodukte sind nur in Massen zu konsumieren. Und auch Masshalten mit dem Alkoholkonsum.



Autorin: Pascale Anja Barmet
SBO-TCM Therapeutin mit Praxis in Zürich,
Naturärztin und Dipl. Ernährungsberaterin HF

Pascale Anja Barmet beschäftigt sich schon 16 Jahre mit dem Thema Ernährung, absolvierte fundierte Ausbildungen in westlicher und östlicher Ernährung und weilte hierzu auch längere Zeit in China. Sie ist Autorin von «Das Geheimnis des Magenfeuers», «Frauen essen anders» und «Ja, diese Suppe ess ich gerne!» Heute ist sie als Ausbilderin und Beraterin tätig. In ihrer Praxis, in Zürich, wendet sie zusätzlich Akupunktur, Kräutermedizin und Tuina-Massage an.