

die vorsichtig und nicht über längere Zeit eingesetzt werden darf. Ma huang sollte ausschliesslich in akuten Phasen verwendet werden. Bei schwachen Patienten sollte davon abgesehen werden, und es sollten weniger drastische Mittel eingesetzt werden, die das Lungen Qi verteilen und absenken. Falls erhältlich, sollte Honig präpariertes *ma huang* (*zhi ma huang* oder *mi ma huang*) eingesetzt werden, da durch die Vorbehandlung mit Honig die diaphoretischen Eigenschaften reduziert werden, und die Droge somit nicht mehr so «aggressiv» ist.

Chronischer Heuschnupfen

Bei über Jahre anhaltenden Heuschnupfenproblemen muss unbedingt das Sprichwort berücksichtigt werden: *chronische Krankheiten dringen in die Netzwerkgefässe (luo) ein*. Das bedeutet, dass sich in chronischen Krankheiten Blutstase bildet. Dies gilt auch bei Heuschnupfen und anderen Allergien. In diesen Fällen kann der Rezeptur *chi shao* (*Paeoniae Rx rubra*) und *mu dan pi* (*Moutan Rx*) beigefügt werden. Will man die Blut aktivierende Wirkung weiter verstärken, eigenen sich *chuan xiong* (*Chuanxiong Rh*) und *dan shen* (*Salviae Rx et Rh*).

Nieren-Yang Mangel

Abwehr-Qi hat seinen Ursprung im Yang der Nieren. Um das Abwehr-Qi zu stärken, kann es deshalb hilfreich sein, neben der Stärkung des Milz- und Lungen-Qi, auch das Nieren-Yang zu aktivieren. Dies gilt vor allem dann, wenn sich auch Nieren-Yang-Mangel Zeichen zeigen wie Kältegefühl, Kreuzschmerzen, häufiges Wasserlösen, etc. Die besten Mittel, um das Nieren-Yang zu aktivieren, sind *rou cong rong* (*Cistanches Deserticolae Rh*), *lu jiao* (*Cervi Cornu*), *bu gu zhi* (*Psoraleae Fr*) und *wu wei zi* (*Schisandrae Fr*). Allerdings muss man beim Einsatz dieser Mittel vorsichtig sein, um keine Hitze zu schüren. Meist reicht der Einsatz von einem oder zwei dieser Mittel in der Präventionsrezeptur.

Beispielrezeptur

Die folgende Rezeptur soll als Beispiel die obigen Ausführungen darstellen. Sie wurde für einen 7-jährigen Bub mit Heuschnupfen zusammengesetzt. Er präsentierte sich mit folgender Symptomatik: akuter Heuschnupfen mit juckenden, geröteten und geschwollenen Augen und leicht verstopfter Nase. Der Bub trinkt generell viel Milch und isst ein Joghurt täglich. Seine Energie ist gut, die Verdauung normal. Die Zungenspitze ist gerötet und weist einen verdickten Belag in der Mitte auf.

Aufgrund dieser Symptome wurde dem Jungen folgende Akutmischung in Granulatform verschrieben:

Ju hua (*Chrysanthemi Fl*), 1g
Sang ye (*Mori Fo*), 1g
Jing jie (*Schizonepetae Hb*), 0.8g
Fang feng (*Saposhnikoviae Rx*), 1g
Chan tui (*Periostracum Cicadae*), 1g
Xi xin (*Asari Hb*), 0.3g
Cang er zi (*Xanthii Fr*), 1g
Bai zhi (*Angelicae dahuricae Rx*), 0.8g
Wu Wei zi (*Schisandrae Fr*), 0.7g
Chen pi (*Citri Pc*), 0.6g
Fu ling (*Poria*), 0.8g

Ban xia (*Pinelliae Rh*), 0.7g
Huo xiang (*Pogostemonis Hb*), 0.7g

Von dieser Mischung wurden täglich zweimal je 3g eingenommen. Nach Abklingen der Symptome im ersten Jahr und einen Monat vor der nächsten Allergiesaison wurde dem Jungen folgende Präventionsrezeptur ebenfalls in Granulatform verschrieben:

Yu ping feng san, 4g
Ju hua (*Chrysanthemi Fl*), 0.8g
Wu wei zi (*Schisandrae Fr*), 0.7g
Fu ling (*Poria*), 1g
Huo xiang (*Pogostemonis Hb*), 0.9g
Chen pi (*Citri Pc*), 0.8g
Ban xia (*Pinelliae Rh*), 0.7g

Von dieser Mischung wurden täglich zweimal je 2g eingenommen. Nach der Einnahme dieser Präventionsmischung waren in der zweiten Allergiesaison die Symptome stark reduziert und die Akutmischung musste nur sporadisch bei sehr starker Pollenbelastung eingenommen werden.

- 1 Erschienen in der Ausgabe der Zeitschrift Komplementäre und integrative Medizin, März 2008
- 2 Im vorliegenden Artikel kann aus Platzgründen nicht auf die Details der Kombinationen eingegangen werden. Die Module werden sehr pragmatisch beschrieben. Eine detailliertere Auseinandersetzung damit ist für ein besseres Verständnis jedoch zwingend.
- 3 Weiter muss natürlich berücksichtigt werden, dass Abwehr-Qi auch von der Stärke des Nieren-Yang abhängig ist.
- 4 Für eine detaillierte Beschreibung dieser Kombination, siehe unter xiao qing long tang.
- 5 Zu dieser Zeit war xi xin (*Asari Hb*) noch erhältlich. Heute könnte xi xin in dieser Rezeptur ersetzt werden mit 0.8g e bu shi cao (*Centipedeae Hb*).



Autor: Simon Becker
 SBO-TCM Therapeut mit
 Praxis in Wädenswil

Simon Becker studierte Chinesische Medizin in den USA. Danach absolvierte er ein längeres Praktikum in China. Er ist Autor von «A Handbook of Chinese Hematology», «The Treatment of Cardiovascular Diseases with Chinese Medicine» und «Correcting the Errors in the Forest of Medicine». Zur Zeit arbeitet er als TCM-Spezialist bei Lian Chinaherb und als Dozent für TCM im In- und Ausland. Er war langjähriger Präsident der SBO-TCM und ist Co-Präsident der Oda Alternativmedizin. Er führt eine eigene Praxis in Wädenswil.

LAKTOSEINTOLERANZ

Laktoseintoleranz oder Laktoseunverträglichkeit ist eine Nahrungsmittelunverträglichkeit. Das bedeutet, dass der Körper Schwierigkeiten bei der Verarbeitung der Laktose (Milchzucker) hat, was bei den Betroffenen zu zahlreichen Beschwerden führt, wie Durchfälle, Blähungen, Bauchkrämpfe und andere.

Die Ursache ist ein Enzymmangel. Der Körper von Menschen mit Laktoseintoleranz produziert zu wenig vom Enzym Laktase, das den Milchzucker aufspaltet. Aufgrund des Enzymmangels wird der Milchzucker nicht ausreichend aufgespaltet und abgebaut. So gelangt er unverdaut in den Dickdarm, wo ihn Bakterien verstoffwechseln. Bei der Tätigkeit der Bakterien entstehen sowohl Stoffwechselprodukte als auch Gase. Diese führen zu den typischen Laktoseintoleranz-Symptomen.

Anders als bei Nahrungsmittelallergien, bei denen das Immunsystem bestimmte Substanzen in der Nahrung unnötigerweise als feindlich einstuft und überreagiert, spielt das Immunsystem bei den Nahrungsmittelunverträglichkeiten keine Rolle. Damit unterscheidet sich die Laktoseintoleranz grundlegend von der Milchallergie.

Was ist Laktose?

Laktose ist als Milchzucker ein natürlicher Bestandteil von Milch. Es ist ein Zweifachzucker (Disaccharid), der aus zwei Zuckermolekülen besteht, der Galaktose (Schleimzucker) und der Glukose (Traubenzucker).

Die Milch von Säugetiere enthält unterschiedlich viel Laktose:

Milch	Anteil Laktose in Milch pro 100g
Kuhmilch	4,8-5g
Ziegenmilch	4,1g
Schafsmilch	4,8g
Stutenmilch	6,2g
Menschliche Muttermilch	7g

Laktose ist nicht nur in reiner Milch enthalten, sondern auch in fast allen verarbeiteten Milchprodukten wie:

- Käse
- Rahm
- Molke
- Joghurt
- Milch-Energy-Drinks

Und selbst in industriell hergestellten Lebensmitteln, bei denen man keinen Milchanteil vermutet, findet sich der Milchzucker sehr häufig, vor allem in Gewürzmischungen.

Warum kommt Laktose in so vielen Lebensmitteln vor?

- Laktose wird bei Backwaren und Fertigprodukten eingesetzt, da sie beim Backen bräunlich wird und dem Essen so ein knuspriges Aussehen verleihen kann. Anders als Hefe vergärt die Laktose dabei nicht.
- Mit Laktose können Lebensmittel eiweissreicher gemacht werden, denn der Milchzucker stabilisiert Eiweisse, die ohne ihn zerfallen würden.
- Laktose vergrössert die Zähigkeit von Nahrungsmitteln, die Produkte lassen sich angenehmer kauen. Dabei hat Laktose im Vergleich zu Haushaltszucker nur ein Drittel der Süsse. So kann recht viel Laktose beigemischt werden, um die Konsistenz zu bestimmen, ohne dass der Geschmack dadurch stark verändert wird.
- Bei Süsswaren wird Laktose genutzt, um die Kristallisationseigenschaften von Zucker bzw. Zuckerlösungen anzupassen.
- Laktose transportiert Aromen, Geschmacksverstärker und Süsstoffe, wird also als Trägerstoff eingesetzt.
- Auch bei Medikamenten wird Laktose verwendet, um die Wirkstoffe des Medikamentes im Körper zu transportieren.

Ursache und Verbreitung

Immer mehr Menschen leiden unter Laktoseintoleranz. Woran liegt das? Wie viele Leute haben eine Unverträglichkeit gegenüber Milchzucker? Und was richtet die Erkrankung im Körper der Betroffenen an?

Laktoseintoleranz ist eine der weltweit am stärksten verbreitete Unverträglichkeit. Wohl keine andere Erkrankung ist für einen so grossen Teil der Verdauungsbeschwerden auf der Welt verantwortlich. Der Anteil der Weltbevölkerung, der unter der Intoleranz leidet, wird auf rund 70% geschätzt. In der Schweiz ist jede fünfte Person davon betroffen, also rund 20%. Vor allem die schwarze Bevölkerung sowie die Asiaten haben Probleme mit dem Abbau des Milchzuckers nach dem Kleinkindalter. Frauen und Männer sind etwa gleich betroffen, jedoch verspüren Frauen häufiger und heftiger Symptome. Nur wenige Menschen tolerieren die Laktose über ihr ganzes Leben hinweg konstant gut. Es ist ganz normal, dass der Körper die Laktose im fortschreitenden Alter weniger gut verträgt.



Unterschieden werden drei Arten von Laktasemangel:

Primärer Laktasemangel

Wird erworben und nicht geerbt. Entwickelt sich schleichend und beginnt im Säuglingsalter am Ende der Stillzeit. Ist die häufigste Form.

Sekundärer Laktasemangel

Besonders beim Entfernen von Teilen des Dünndarms kann eine sekundäre Laktoseintoleranz entstehen. Eine weitere Ursache kann in der Einnahme von chemischen Substanzen, insbesondere von Antibiotika und Zytostatika, liegen. Auch eine häufige Behandlung mit Röntgenstrahlen sowie Alkoholmissbrauch können für die Ausbildung dieser Form der Milchzuckerunverträglichkeit verantwortlich sein. Nicht zuletzt kann auch ein Reizdarmsyndrom dazu führen.

Da die Laktase-Enzyme in der äussersten Schicht der Darmschleimhaut lokalisiert sind, sind sie auch am «verwundbarsten». Bereits kleine Entzündungsherde im Dünndarm reichen aus, um die Enzymaktivität und damit die Verträglichkeit von Milchzucker spürbar zu beeinträchtigen. Die sekundäre Laktoseintoleranz muss nicht zwangsläufig ein Leben lang bestehen. In Abhängigkeit von der Grunderkrankung, die diesem Enzymmangel vorausgeht, können die Symptome bei einem fortschreitenden Heilungsprozess wieder abklingen.

Der angeborene Laktasemangel

Bei dieser äusserst seltenen Form der Laktose-Intoleranz handelt es sich um einen angeborenen (kongenitalen) Enzymdefekt. Er ist genetisch bedingt und kann auch vererbt werden. Die Betroffenen leiden bereits von Geburt an unter einem Mangel an Laktase-Enzymen im Dünndarm. Die Unverträglichkeit besteht lebenslanglich und kann im Säuglingsalter lebensbedrohlich sein.

Woher kommt die Laktoseintoleranz?

Woher Laktose-Toleranz und Laktose-Intoleranz kommen, daran scheiden sich die Geister. Unterschiedliche Theorien existieren derzeit parallel, endgültige Beweise stehen noch aus. Einige Fakten deuten darauf hin, dass vor 10.000 Jahren kein Mensch Laktose nach der Stillzeit vertragen hat, und dass die Laktose-Toleranz nach dem Kleinkindalter eine recht junge Fähigkeit der Menschen bzw. mancher Menschen ist.

Die These vom Entwicklungsfortschritt

Die Befürworter der These vom Entwicklungsfortschritt proklamieren, dass Babys, die Milch mit zunehmendem Alter schlechter vertragen – also weniger Laktase-Enzyme produzieren und damit Milch aufnehmen können – eher dazu gezwungen sind, von der Muttermilch wegzukommen und auf andere, feste Nahrungsmittel umzusteigen. Die Laktoseintoleranz hilft somit bei der Weiterentwicklung der Kleinkinder.

Die These der Gene

Verfechter dieser Theorie gehen davon aus, dass die an sich unnötige Laktose-Toleranz vererbt wird. Sie berufen sich auf mehrere grosse Familienstudien im kaukasischen Raum.

Die These der Kulturhistorie

In den 1970ern kam die kulturhistorische These zur Entstehung der Laktoseintoleranz auf. In Nordwesteuropa hat die wachsende Milchviehwirtschaft dazu geführt, dass die Menschen, die Laktose vertragen, einen grossen Überlebens- oder Selektionsvorteil haben. Wer also Laktose vertragen hat, war besser dran als die anderen, die von den zahlreichen Milchprodukten krank wurden. Bei Ländern ohne ausgeprägte Milchviehwirtschaft, zum Beispiel im asiatischen Raum, war der Milchzucker kein Thema, das sich auf Gesundheit und Fortpflanzungschancen auswirken konnte. Daher vertragen auch heute sehr viel weniger Asiaten Milchprodukte als Nordwesteuropäer.

Symptome

Laktoseintoleranz kann zahlreiche Symptome hervorbringen. Am häufigsten sind Verdauungsbeschwerden. Aber auch weitere, unspezifische Beschwerden, die oft nicht sofort mit der Aufnahme von Milchzucker in Verbindung gebracht werden, können auftreten.

Verdauungsbeschwerden:

- Bauchschmerzen, Krämpfe
- Bauchgeräusche und vermehrt Wind
- Blähungen
- Breiiger Stuhl, Durchfall
- Luftaufstossen
- Übelkeit, Erbrechen (letzteres vor allem bei Kindern nach der Aufnahme einer grossen Menge Milchzucker)
- Verstopfung

Weitere Beschwerden:

- Dauerhafte Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Erschöpfung, Leistungstiefs
- Innere Unruhe, Anspannung, Nervosität
- Schlafstörungen
- Konzentrationsstörungen
- Krankheitsgefühle
- Gliederschmerzen
- Kopfschmerzen
- Schwindelgefühle
- Unreine Haut, Pickel
- Verzögertes Wachstum beim Säugling

Da das Gebiet der Nahrungsmittelunverträglichkeiten noch immer nicht ausreichend erforscht ist, könnten auch weitere Symptome mit einer Laktoseintoleranz in Verbindung stehen.

Wie stark sind die Beschwerden?

Ob die Symptome auftreten und wie stark, hängt von verschiedenen Faktoren ab:

- Die persönliche Ausprägung der Laktoseintoleranz
- Die Menge und Art der auf einmal eingenommenen Speisen/Getränke und die Menge der darin enthaltenen Laktose
- Die Darmflora des Betroffenen
- Der Gesamtzustand von Körper und Psyche

Laktosefreie Ernährung

Wer unter einer Laktoseintoleranz leidet, muss seine Ernährung umstellen. Medikamente gegen Durchfall oder Blähungen sind die falsche Behandlungsmethode. Bewährt haben sich folgende drei Stufen für die Ernährungsumstellung.

1. Stufe – die Karenzphase: Die richtige Umstellung auf laktosefreie Ernährung beginnt mit zwei bis vier Wochen des vollständigen Verzichts auf Laktose, täglich sollte dabei weniger als 1 Gramm Laktose verzehrt werden. So kann sich der Darm regenerieren.

2. Stufe – Verträglichkeit testen: Nach dem vollständigen Verzicht auf laktosehaltige Milchprodukte beginnt eine Testphase, in der das persönliche Ausmass der Unverträglichkeit herausgefunden wird. Manche Betroffene vertragen viel mehr Laktose als andere.

3. Stufe – Langfristig gesund ernähren: Um Mangelernährung zu vermeiden, müssen einige Dinge bei einer langfristigen laktosefreien Ernährung beachtet werden. So kann der Körper auch ohne Milchprodukte mit ausreichend Nährstoffen versorgt werden.



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.