

**Quod me nutrit  
me destruit**

-

**Wenn man die Nahrung  
nicht mehr verträgt**

mit freundlicher Unterstützung der



**meta Fackler**  
Arzneimittel GmbH  
nature at work 

Michael Schlimpen – Gesund werden, gesund bleiben



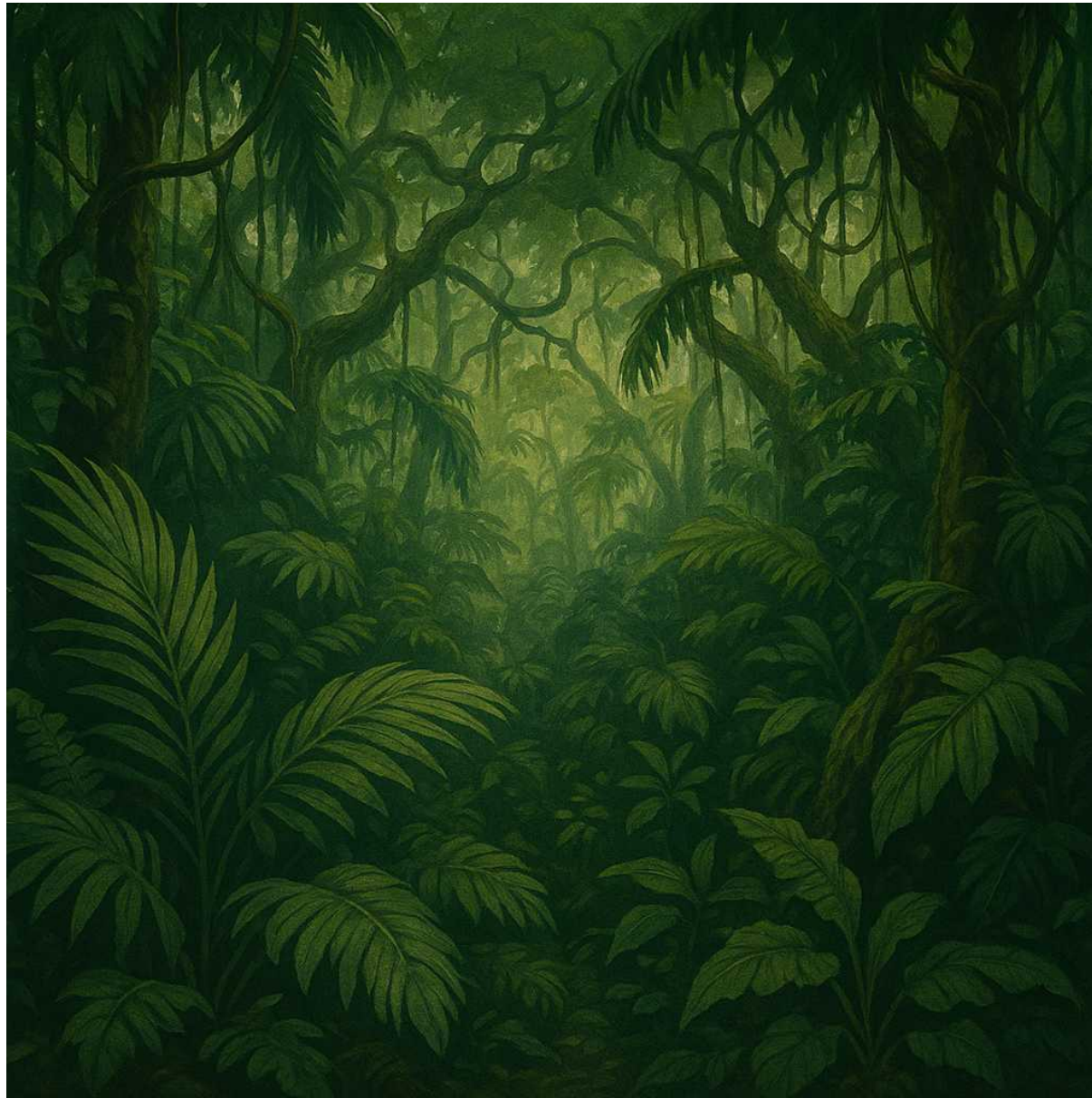
# Nahrungsmittelunverträglichkeiten

## Der heutige Abend:

- Definitionen
- Unterscheidungskriterien
- Komplikationen, wie SIBO, MCAS werden bewusst heute außen vor gelassen!
- Therapieansätze



# Nahrungsmittelunverträglichkeiten – Willkommen im Dschungel



Michael Schlimpen – Gesund werden, gesund bleiben



# Nahrungsmittelunverträglichkeiten – Willkommen im Dschungel

## Definitionen:

Nahrungsmittelunverträglichkeiten:

*„Nahrungsmittelunverträglichkeiten sind alle nicht-immunologisch bedingten, unerwünschten Reaktionen des Körpers auf den Verzehr bestimmter Nahrungsmittel oder deren Bestandteile.“*

(Das ist der Konsens mit leichten Variationen je nach WHO, DGAKI, EAACI)



# Nahrungsmittelunverträglichkeiten – Willkommen im Dschungel

## Definitionen:

Nahrungsmittel-Allergie:

*„Nahrungsmittelallergien sind unerwünschte, reproduzierbare Reaktionen auf Nahrungsmittel, die durch eine spezifische Immunantwort des Körpers ausgelöst werden.“*

(EAACI Definition [Anm.d.A.: European Academy of Allergy and Clinical Immunology, 2014; aktualisiert 2021])



# Nahrungsmittelunverträglichkeiten – Willkommen im Dschungel

## Definitionen:

### Nahrungsmittel-Allergie:

Das bedeutet:

#### **Immunologisch vermittelt:**

Die Reaktion erfolgt über das Immunsystem, im Gegensatz zu Unverträglichkeiten, die nicht-immunologisch sind.

#### **Spezifische Antikörper oder Immunzellen:**

Meist über Immunglobulin E (IgE) → Soforttyp-Allergie, Typ I nach Coombs & Gell

Seltener über T-Zell-vermittelte Mechanismen → Spättyp-Allergie, Typ IV

#### **Reproduzierbar:**

Die Reaktion tritt bei jedem Kontakt mit dem auslösenden Allergen auf – auch in kleinsten Mengen.

#### **Klinisch relevant:**

Sie führt zu objektiven Symptomen, z. B. Hautausschlag, Atemnot, Magen-Darm-Beschwerden oder anaphylaktischem Schock.



# Nahrungsmittelunverträglichkeiten – Willkommen im Dschungel

## Definitionen:

Nahrungsmittel-Allergie:

Womit haben wir es dann im Alltag in der Praxis zu tun?

Wie oft treten tatsächlich manifeste Allergien auf ?  
(im Vergleich zu den ganzen durch Nahrungsmittel getriggerten Symptomen, mit denen die Patienten zu uns kommen?)

Bilden sich die Patienten die Probleme dann nur ein?



# Nahrungsmittelunverträglichkeiten – Willkommen im Dschungel

## Definitionen:

Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten:  
enzymatische Ursachen:

- Laktoseintoleranz
- Fruktose-Malabsorption
- Saccharoseintoleranz
- Histaminintoleranz  
(mittlerweile auch oft Histaminose genannt)
- Sorbitintoleranz



# Nahrungsmittelunverträglichkeiten – Willkommen im Dschungel

## Definitionen:

Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten:  
pharmakologisch bedingt

-->Wirkstoffe in Lebensmitteln haben direkte pharmakologische Effekte auf Gefäße, Nerven, Bronchien etc. Nicht immunologisch, aber dosisabhängig:

- Histamin (wie in Rotwein, altem Käse etc. enthalten)
- Tyramin (Rotwein, Käse, Schokolade)
- Serotonin (Tomaten, Bananen, Avocado)
- Koffein (Kaffee, Tee, Cola)
- Glutamat (Fertigprodukte, asiatische Speisen → „*China-Restaurant-Syndrom*“)
- Sulfite, Benzoate (Wein, Trockenfrüchte)



# Nahrungsmittelunverträglichkeiten – Willkommen im Dschungel

## Definitionen:

Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten:

pseudoallergisch

→ Klinisch einer Allergie ähnlich, aber ohne spezifische Immunreaktion.

→ Meist durch unspezifische Mastzell-Degranulation oder direkte Mediatorfreisetzung:

- Konservierungsstoffe (Sulfite, Benzoate)
- Farbstoffe (Tartrazin, Azofarbstoffe)
- Medikamente (ASS, NSAR)



# Nahrungsmittelunverträglichkeiten – Willkommen im Dschungel

## Definitionen:

Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten:

toxisch

→ Direkte toxische Wirkung von Nahrungsmittelbestandteilen oder -kontaminanten:

- mikrobiell (verdorbener Fisch, Salmonellen usw.)
- pflanzlich (Pilze, unreife Bohnen (Phasin) usw.)
- chemisch (Pestizide, Schwermetalle...)



# Nahrungsmittelunverträglichkeiten – Willkommen im Dschungel

## Definitionen:

Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten:  
psychovegetativ

→ Keine echte Intoleranz, sondern funktionelle Störungen oder Konditionierungseffekte:

- Reizdarm-Syndrom mit Nahrungsbezug
- Aversion / Ekel
- stressinduziert



# Nahrungsmittelunverträglichkeiten – Willkommen im Dschungel

## Definitionen:

Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten:

Misch- oder Grenzformen

→ Manche Reaktionen sind nicht eindeutig immunologisch oder nicht-immunologisch, sondern komplex:

- Leaky-Gut-Syndrom
- Histaminintoleranz + Mastzellaktivierung



# Nahrungsmittelunverträglichkeiten – Willkommen im Dschungel

## Definitionen:

### Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten:

Hauptmechanismus	Beispiel	Beteiligung Immunsystem
Enzymatisch	Laktoseintoleranz	✗
Transportbedingt	Fruktosemalabsorption	✗
Pharmakologisch	Histamin, Glutamat	✗
Toxisch	verdorbener Fisch	✗
Pseudoallergisch	Sulfite, Tartrazin	✗ (Mastzellaktivierung, aber unspezifisch)
Immunologisch (Allergie)	IgE, T-Zell	✓

# Nahrungsmittelunverträglichkeiten – Willkommen im Dschungel

## Definitionen:

Was ist mit IgG-vermittelten Reaktionen auf Nahrungsmittel?

DGAKI (Deutsche Gesellschaft für Allergologie und klinische Immunologie)

Leitlinie Nahrungsmittelallergie, 2022

„Die Bestimmung von IgG- oder IgG4-Antikörpern gegen Nahrungsmittel ist nicht geeignet, um Nahrungsmittelallergien oder -unverträglichkeiten zu diagnostizieren.“

„Ein positiver IgG-Befund zeigt lediglich eine Auseinandersetzung des Immunsystems mit Nahrungsmittelantigenen und ist ein normales physiologisches Phänomen bei regelmäßigem Verzehr dieser Lebensmittel.“

„Eine diätetische Konsequenz aufgrund solcher Testergebnisse ist nicht gerechtfertigt.“

□ □ Kernaussage:

IgG gegen Lebensmittel ist kein Krankheitsmarker, sondern ein Zeichen normaler Toleranzbildung.



# Nahrungsmittelunverträglichkeiten – Willkommen im Dschungel

## Definitionen:

Was ist mit IgG-vermittelten Reaktionen auf Nahrungsmittel?

EAACI (European Academy of Allergy and Clinical Immunology)

Positionspapier 2010, bestätigt 2021

„IgG4 gegen Nahrungsmittel reflektiert physiologische Immunantworten auf die Aufnahme von Nahrungsmitteln und korreliert nicht mit Symptomen einer Allergie oder Unverträglichkeit.“

„Der Einsatz solcher Tests kann zu unnötigen und potenziell schädlichen Eliminationsdiäten führen.“

□ □ Kernaussage:

Der Test ist wissenschaftlich nicht validiert und sollte nicht verwendet werden.



# Nahrungsmittelunverträglichkeiten – Willkommen im Dschungel

## Definitionen:

Was ist mit IgG-vermittelten Reaktionen auf Nahrungsmittel?

DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung)

„IgG-Tests auf Nahrungsmittel sind keine geeignete Methode, um Nahrungsmittelallergien, -unverträglichkeiten oder -intoleranzen zu diagnostizieren.“

„Die Testergebnisse führen häufig zu fehlgeleiteten Ernährungsumstellungen und damit zu Risiken einer Mangelernährung.“

□ □ Kernaussage:

DGE warnt ausdrücklich vor kommerziellen IgG-Tests und deren Nutzung zur Ernährungsberatung.



# Nahrungsmittelunverträglichkeiten – Willkommen im Dschungel

## Definitionen:

Was ist mit IgG-vermittelten Reaktionen auf Nahrungsmittel?

BfR (Bundesinstitut für Risikobewertung)

„Die Bestimmung von IgG-Antikörpern gegen Nahrungsmittel ist diagnostisch wertlos.“

„Derartige Tests dürfen nicht zur Grundlage medizinischer Entscheidungen gemacht werden.“

— BfR-Stellungnahme 2011; bestätigt 2019

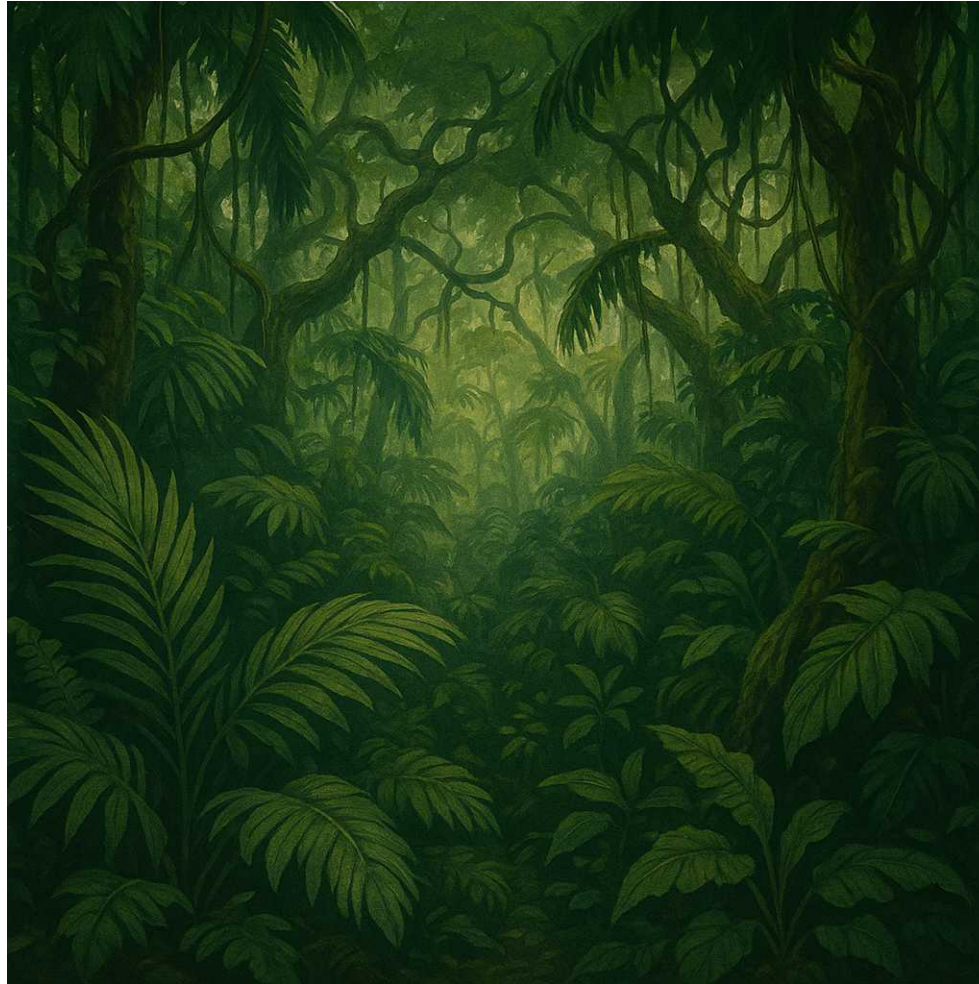
□ □ Kernaussage:

Keine wissenschaftliche Grundlage; keine diagnostische Relevanz.



# Nahrungsmittelunverträglichkeiten – Willkommen im Dschungel

## Bereit für noch mehr Dschungel?



# Nahrungsmittelunverträglichkeiten – Willkommen im Dschungel

## Definitionen:

IgE ↔ LTT:

Zusammenfassung der offiziellen Allergien bisher:

1) Nahrungsmittel-Allergien sind immunologisch vermittelt

2) **Spezifische Antikörper oder Immunzellen:**

Meist über Immunglobulin E (IgE) → Soforttyp-Allergie, Typ I nach Coombs & Gell

Seltener über T-Zell-vermittelte Mechanismen → Spättyp-Allergie, Typ IV



# Nahrungsmittelunverträglichkeiten – Willkommen im Dschungel

## Definitionen:

IgE ↔ LTT:

Was ist der LTT eigentlich?:

LTT steht für Lymphozyten-Transformations-Test

Der LTT ist ein Labortest, mit dem man untersucht, ob bestimmte Abwehrzellen (Lymphozyten) des Immunsystems auf bestimmte Stoffe reagieren – etwa auf Lebensmittel, Metalle oder Medikamente.

Man kann sich das so vorstellen:

Das Immunsystem merkt sich, mit welchen Substanzen es schon einmal zu tun hatte.

Wenn es dann wieder damit in Kontakt kommt, reagieren manche Immunzellen aktiver – und genau das kann man im Labor sichtbar machen.



# Nahrungsmittelunverträglichkeiten – Willkommen im Dschungel

## Definitionen:

IgE ↔ LTT:

Was ist der LTT eigentlich?:

- Es wird eine kleine Blutprobe abgenommen.
- Im Labor werden die weißen Blutkörperchen mit bestimmten Teststoffen „konfrontiert“ (z. B. Nahrungsmittelproteinen, Medikamenten oder Metallen).
- Wenn das Immunsystem diese Stoffe als „bekannt“ oder „reizend“ erkennt, beginnen die Lymphozyten, sich zu vermehren.
- Diese zelluläre Reaktion wird gemessen – meist als sogenannter Stimulation Index (SI).
- Ein höherer Wert bedeutet eine stärkere Immunaktivierung.



# Nahrungsmittelunverträglichkeiten – Willkommen im Dschungel

## Definitionen:

IgE ↔ LTT:














Was sagt die „Schulmedizin“ zum LTT?:

- Der LTT ist kein grundsätzlich „falscher“ Test, aber er wird nur in sehr engen Indikationsbereichen anerkannt. Die Schulmedizin unterscheidet hier klar zwischen wissenschaftlich validierten und nicht ausreichend belegten Anwendungen.



# Nahrungsmittelunverträglichkeiten – Willkommen im Dschungel

## Lymphozytentransformationstest (LTT) – Schulmedizinische Anerkennung im Überblick

Einsatzgebiet	Typisches Beispiel	Anerkennung / Empfehlung	Begründung	Kommentar / praktische Bedeutung
 <b>Medikamentenallergien (Typ IV)</b>	Antibiotika (z. B. Penicillin), Antiepileptika, Sulfonamide	 <b>Teilweise anerkannt</b>	Zellvermittelte Spättypreaktionen lassen sich objektivieren; ergänzend zu Epikutantest und Anamnese sinnvoll.	Wird in spezialisierten Allergielabors als Zusatztest genutzt; hilfreich bei unklaren Hauttest-Ergebnissen.
 <b>Metallallergien / Implantatunverträglichkeiten</b>	Nickel, Kobalt, Titan, Palladium	 <b>Teilweise anerkannt</b>	T-Zell-basierte Immunreaktionen nachgewiesen; sinnvoll bei chronischen Entzündungen nach Implantation.	Wird in Umwelt- und Implantatmedizin akzeptiert; unterstützt Materialauswahl und Beurteilung chronischer Reaktionen.
 <b>Kontaktallergien (berufsbedingt)</b>	Latex, Epoxidharze, Acrylate	 <b>Begrenzt einsetzbar</b>	Ergänzend zu Epikutantest bei Spättyp-Reaktionen möglich, aber nicht Routine.	Forschung & Arbeitsmedizin; nur in Spezialfällen.
 <b>Nahrungsmittelallergien / -unverträglichkeiten</b>	Milch, Weizen, Hühnerei, Histamin, Zusatzstoffe	 <b>Nicht anerkannt</b>	Keine ausreichende Standardisierung; fehlende Korrelation zwischen Test und klinischer Relevanz.	Schulmedizinisch nicht empfohlen; in der Komplementärmedizin teils als Hinweisdiagnostik genutzt.
 <b>Umwelt- &amp; Schimmelpilzreaktionen</b>	Schimmel, Lösungsmittel, Holzschutzmittel	 <b>Nicht anerkannt</b>	Datenlage unzureichend; hohe Variabilität zwischen Laboren.	Keine Leitlinienempfehlung; Anwendung experimentell.
 <b>Schwermetallbelastung / Amalgam</b>	Quecksilber, Gold, Palladium	 <b>Nicht anerkannt</b>	Immunologische Reaktionen schwer von toxischen Effekten abzugrenzen.	In der Komplementärmedizin teils ergänzend genutzt.
 <b>Chronische Multisystemerkrankungen (z. B. CFS, MCS)</b>	Mehrfachbelastungen (Chemikalien, Nahrungsmittel)	 <b>Nicht anerkannt</b>	Keine wissenschaftlich belegte Validität oder Reproduzierbarkeit.	Nur orientierend in funktioneller Medizin verwendet.



# Nahrungsmittelunverträglichkeiten – Willkommen im Dschungel

## Definitionen:

IgE ↔ LTT:

Was sagt das IMD Berlin zum LTT?:



# Nahrungsmittelunverträglichkeiten – Willkommen im Dschungel

## Definitionen:

IgE ↔ LTT:

Was sagt das IMD Berlin zum LTT?:

Der LTT ist die derzeit einzige in vitro-Labormethode zum Nachweis einer spezifischen zellulären Sensibilisierung. Der Test wurde erstmals 1960 beschrieben und hat sich seitdem durch Entwicklung der Zellkulturtechniken und der Analyseverfahren zu einem reproduzierbaren und hochsensitiven Verfahren für die medizinisch-biologische Forschung entwickelt. Er basiert auf dem Prinzip der Antigen-(Allergen)-spezifisch induzierten Zellteilung von Lymphozyten nach Kontakt mit ihrem „passenden Allergen“. Eine positive Reaktion im LTT beweist die Existenz von allergen-spezifischen Lymphozyten (Gedächtniszellen) im Blut des Patienten. Die heute verwendeten optimierten LTT-Varianten haben durch Zusatz von gentechnisch hergestelltem Interferon-alpha zur Zellkultur eine gesteigerte Sensitivität und Spezifität erlangt (von Baehr 2001, Paquette RL 1998, Marrack P 1999).



# Nahrungsmittelunverträglichkeiten – Willkommen im Dschungel

## Definitionen:

IgE ↔ LTT:

Was sagt das IMD Berlin zum LTT?:

Noch vor 20 Jahren hatte der LTT eine relativ geringe Empfindlichkeit und war dem Hauttest allenfalls gleichwertig, wenn nicht sogar unterlegen. In dieser Zeit entstand die einzige „Richtlinie“ die den LTT negativ beurteilt (Richtlinie der Kontaktallergiegruppe der Deutschen Dermatologischen Gesellschaft von 1998). Seine Spezifität war damals noch gering, was an fraglich positiven Reaktionen erkennbar war. In den gut 20 Jahren seit Veröffentlichung dieser veralteten Richtlinie hat sich der Stellenwert des LTT grundlegend geändert. Die heute in immunologischen Speziallabors angewandten LTT-Technologien sind sehr verlässlich und zeichnen sich durch hohe Sensitivität und Spezifität aus. Dazu haben die Weiterentwicklungen der Zellkulturtechniken und –medien, die Qualität der zur Zellstimulation verwendeten Allergene und nicht zuletzt die grundlegend verbesserten Messmethoden beigetragen. Die früher zur <sup>3</sup>H-Thymidin-Aktivitätsbestimmung verwendeten Flüssigszintillations-Geräte sind durch Festphase-beta-Counter ersetzt wurden, die jegliche nachträgliche Manipulation der Allergen-stimulierten Zellen erübrigen. Zudem wird der LTT heute in sogenannten Mikrokulturtechniken durchgeführt, weshalb Mehrfachansätze mit jedem Allergen möglich sind, was die Sicherheit der Aussage bedeutend erhöht.



# Nahrungsmittelunverträglichkeiten – Willkommen im Dschungel

## Definitionen:

IgE ↔ LTT:

Was sagt das IMD Berlin zum LTT?:

Als Konsequenz der methodischen Entwicklungen und auch in Anerkennung der erreichten Sensitivität und Spezifität wurde der LTT in der derzeit standardisierten Form in unserem Labor durch Fachgutachter der DACH schon im Frühjahr 2007 erstmals nach DIN EN ISO 15189 als Prüfverfahren akkreditiert. Wesentliche Inhalte dieser Prüfung sind die klinische Validität und die Reproduzierbarkeit der Ergebnisse.

In 2008 hat die Kommission „Methoden und Qualitätssicherung“ des Robert-Koch-Institutes als Berufsgremien-unabhängige Institution im Bundesgesundheitsblatt eine Stellungnahme zum LTT im Bundesgesundheitsblatt publiziert in der dem LTT Vorteile im Vergleich zum Epikutantest in den Fällen zugeschrieben wird, in denen der Primärkontakt nicht über die Haut stattgefunden hat (sogenannte systemische Sensibilisierung). Das gleiche betont die 2016 publizierte Stellungnahme der Ludwig-Maximilians-Universität München in dem Artikel "Rolle des Lymphozytentransformationstests zur Beurteilung einer Metallsensibilisierung" (Quelle 34).



# Nahrungsmittelunverträglichkeiten – Willkommen im Dschungel

## Definitionen:

IgE ↔ LTT:

Was sagt das IMD Berlin zum LTT?:

Im Übrigen wäre auch die nachträgliche Kontrolle des LTT-Resultates durch einen Epikutantest eindeutig kontraindiziert. Der Epikutantest ist ein Screeningtest, der aber (aus den oben genannten Gründen) keinen Goldstandard darstellt. Die Stellungnahme des Robert-Koch-Institutes sagt unmissverständlich aus, dass ein falsch negativer Epikutantest möglich ist und gerade dieses eine Indikation für den LTT ist. Das bedeutet, dass gerade diese negativen Epikutantestergebnisse über den LTT kontrolliert werden sollten. Keine mir bekannte Stellungnahme neueren Datums stellt ein positives LTT-Testergebnis in Frage. Somit wäre es widersinnig, dass man mit den Epikutantest als zwar kostengünstigeren aber weniger sensitiven Test zur Kontrolle des LTT einsetzt.

Der methodisch sehr anspruchsvolle Labortest LTT gehört nicht zu den alternativen oder komplementärmedizinischen Testmethoden. Sonst hätte er sicher auch keine eigene Ziffer im Laborkatalog der Gebührenordnung für Ärzte (GOÄ, Ziffer 3694).



# Nahrungsmittelunverträglichkeiten – Willkommen im Dschungel

## Bleibt also nur noch der IgE ?!

Die Deutsche Gesellschaft für Allergologie und klinische Immunologie (DGAKI) und die EAACI sagen eindeutig:

*„Der Epikutantest ist kein Standardverfahren zur Diagnostik von Nahrungsmittelallergien.*

*Eine Anwendung kann nur bei Verdacht auf eine Kontaktallergie durch Nahrungsmittelbestandteile erwogen werden.“*

— DGAKI Leitlinie Nahrungsmittelallergie, 2022

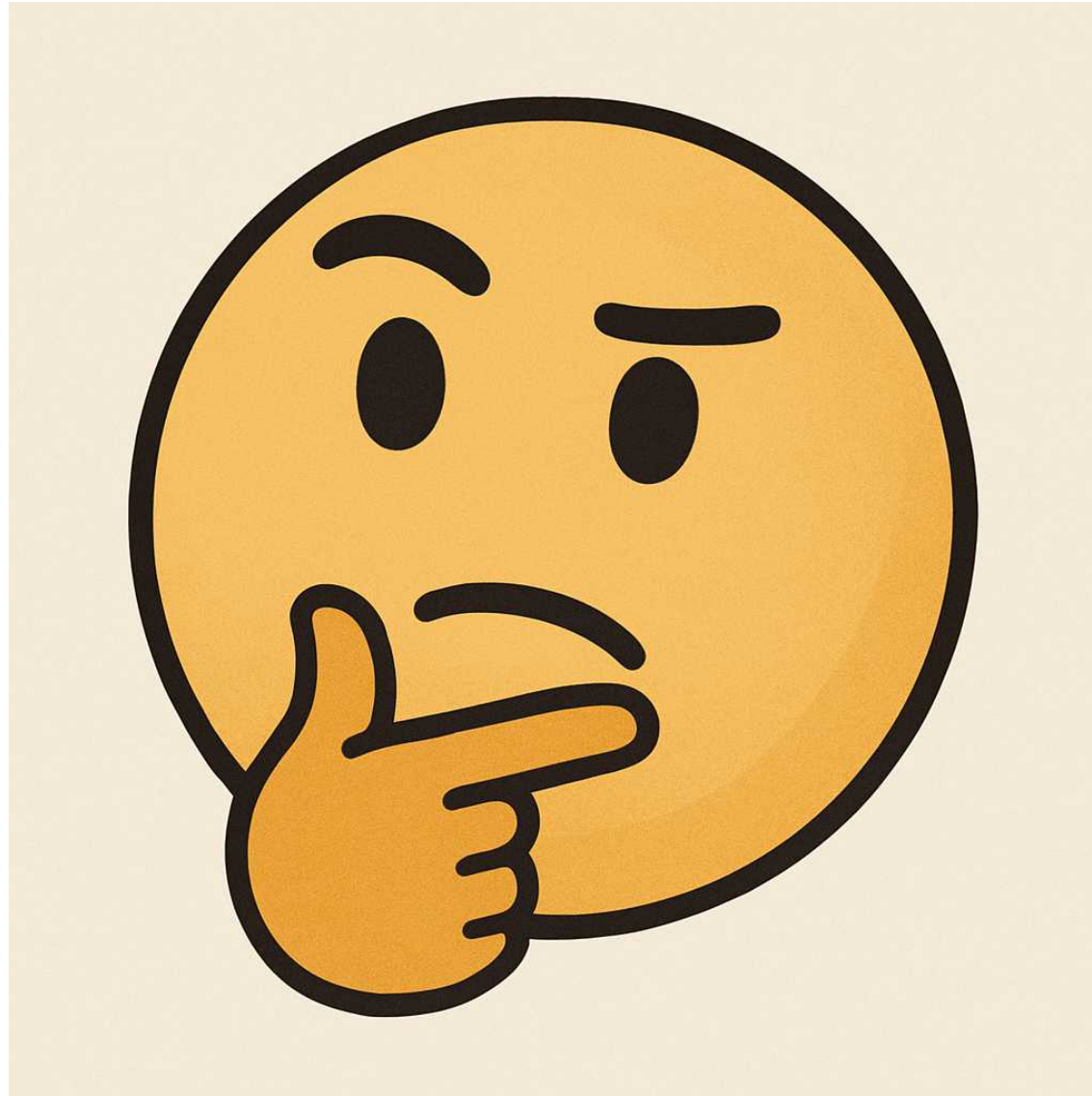
---

Ein positiver IgE-Nachweis bedeutet nur, dass eine Sensibilisierung besteht, nicht, dass tatsächlich Symptome auftreten.  
Das muss immer mit der Anamnese und ggf. Provokationstests abgeglichen werden.



# Nahrungsmittelunverträglichkeiten – Willkommen im Dschungel

Und nun?



# Nahrungsmittelunverträglichkeiten – Willkommen im Dschungel

Um es mit den Worten meines Vaters zu sagen:



Michael Schlimpen – Gesund werden, gesund bleiben



# Nahrungsmittelunverträglichkeiten – Willkommen im Dschungel

Um es mit den Worten meines Vaters zu sagen:

**Wer misst, misst Mist**

**Und wer viel misst, misst viel Mist**



# Nahrungsmittelunverträglichkeiten – Hilfe für Patienten

## Was wir brauchen:

- Eine grundlegende, praxisrelevante Diagnostik
  - Wie sieht es mit dem Darm aus?
  - Wie sieht es grundlegend mit dem Immunsystem aus?
  - Wie ist die Ernährung?
  - Wie sieht die Mikronährstoffversorgung aus?
  - Was ist mit vegetativen, psycho-emotionalen Faktoren?
- Breitbandige, möglichst ganzheitliche Therapie
  - Ernährungsbegleitung
  - mikrobiologische, phytotherapeutische und homöopathisch-spagyrische Therapie
  - gezielte Substitution
- Empathie, Beobachtungsgabe



# Nahrungsmittelunverträglichkeiten – Hilfe für Patienten

## Was wir brauchen:

- Weg von
- Worauf reagierst Du?

hin zu:

Warum macht Dein Immunsystem das?



# Nahrungsmittelunverträglichkeiten – Hilfe für Patienten

## Therapeutische Ansätze – Verdauung & Darm

- Ernährung begleiten
  - pflanzenbetont (>80%)
  - ggf. Reduktion von Getreide
  - möglichst frisch zubereitet (wenig „Convenience-Food“, kein Junk-Food)
  - milchsauer Vergorenes
  - Rohkostanteile
  - reichlich stilles Wasser, ungesüßte Kräutertees
- Essens-Rituale
  - kurzes Ritual („Tischgebet“)
  - in Ruhe essen (Handy weg, keine Diskussionen usw.)
  - ordentlich kauen (!)



# Nahrungsmittelunverträglichkeiten – Hilfe für Patienten

## Therapeutische Ansätze – Verdauung & Darm

- Magenprobleme begleiten
  - metanuxvomica
    - Absinthium zur Durchwärmung und Kräftigung des Magens
    - Argentum nitricum bei gereizten und entzündeten Schleimhäuten, „nervöser Magen“
    - Basilicum ist verdauungsfördernd und entkrampfend
    - Belladonna wirkt u.a. auf die glatte Muskulatur. plötzlich einsetzende, brennende Schmerzen, klassische Gastritis-Symptome
    - Mandragora wirkt vegetativ ausgleichend, sedierend und entkrampfend
    - Nux Vomica, klassisches Mittel für den Stress-Magen



# Nahrungsmittelunverträglichkeiten – Hilfe für Patienten

## Therapeutische Ansätze – Verdauung & Darm

- Magenprobleme begleiten
  - phytotherapeutische Unterstützung durch Gastritol Liquid oder Iberogast-Tropfen
  - Mineralisch durch Heilerde
  - „Work-Life-Balance“
    - Persönlichkeits-Training
    - Meditation, Entspannung, Atemtechniken, Kälteanwendungen



# Nahrungsmittelunverträglichkeiten – Hilfe für Patienten

## Therapeutische Ansätze – Verdauung & Darm

- Verdauungsprobleme begleiten
- metaharonga
  - Harongarinde indiziert bei exokrinen Schwächen der Bauchspeicheldrüse
  - Syzygium Jambolanum u.a. Verbesserung des Lipidprofils
  - Taraxacum und Eichhornia dienen ebenfalls der Verbesserung der Verdauungsfunktion
  - Nux vomica und Asa foetida greifen wieder die vegetativen Begleitsymptome und Ursachen mit ab.
  - Okoubaka hat sich bei unspezifischen Unverträglichkeitsreaktionen auf Nahrungsmittel bewährt.



# Nahrungsmittelunverträglichkeiten – Hilfe für Patienten

## Therapeutische Ansätze – Verdauung & Darm

- Verdauungsprobleme begleiten
- Verdauungsenzyme
- Sollte der Wert der Pankreas Elastase 1 im Stuhl  $<200\mu\text{g/g}$  sinken, spricht man von einer exokrinen Pankreasinsuffizienz und nicht mehr von einer naturheilkundlichen Verdauungsschwäche.

Hier ist der Einsatz von Verdauungsenzymen indiziert.

- Erfahrungsgemäß sind „pflanzliche“ Verdauungsenzyme (extrahiert aus Reispilzen) durch ihre hohe Säureaktivität (ab pH3) deutlich effizienter, da die Verdauung bereits im Magen beginnt  
(→ Repha: Nortase)



# Nahrungsmittelunverträglichkeiten – Hilfe für Patienten

## Therapeutische Ansätze – Verdauung & Darm

- Verdauungsprobleme begleiten
- Viele Verdauungsschwächen werden einfach nicht diagnostiziert:

*„Patienten mit exokriner Pankreasinsuffizienz laufen im Mittel über 60 Monate (5 Jahre) mit unklaren Verdauungsbeschwerden herum, bevor erstmals eine Bestimmung der Pankreas-Elastase im Stuhl oder eine andere spezifische Diagnostik erfolgt.“*

— Lankisch PG et al., Dtsch Med Wochenschr, frühe 1990er Jahre

- Wenn es gährt und fault im Darm, dann haben die Patienten oft das Gefühl, es läge an den Nahrungsmitteln !!!



# Nahrungsmittelunverträglichkeiten – Hilfe für Patienten

## Therapeutische Ansätze – Verdauung & Darm

- Verdauungsprobleme begleiten
- Leber als zentrales Stoffwechsel-Organ mitbehandeln



# Nahrungsmittelunverträglichkeiten – Hilfe für Patienten

## Therapeutische Ansätze – Verdauung & Darm

- Verdauungsprobleme begleiten
  - generell kann der Wert der Bitterstoffe in unserer Ernährung nicht hoch genug gelobt werden.
  - Leider ist das genau die Geschmacksrichtung, die im Grunde genommen, durch süß ersetzt wurde.
  - Züchtung von bitterstoffarmen Gemüsen und Salaten unterstreicht diesen skurrilen Trend



# Nahrungsmittelunverträglichkeiten – Hilfe für Patienten

## Therapeutische Ansätze – Verdauung & Darm

- Schleimhäute sanieren
  - Ein ganz elementarer Punkt in der Therapie des ganzen Komplexes der Verdauungsbeschwerden und Reaktionen auf Nahrungsmittel.
  - Die Darmschleimhaut ist die größte Immunbarriere zur Außenwelt in unserem Körper:



# Nahrungsmittelunverträglichkeiten – Hilfe für Patienten

## Therapeutische Ansätze – Verdauung & Darm

- Schleimhäute sanieren
- Ein ganz elementarer Punkt in der Therapie des ganzen Komplexes der Verdauungsbeschwerden und Reaktionen auf Nahrungsmittel.
- Die Darmschleimhaut ist die größte Immunbarriere zur Außenwelt in unserem Körper:



# Nahrungsmittelunverträglichkeiten – Hilfe für Patienten

## Therapeutische Ansätze – Verdauung & Darm

- Schleimhäute sanieren
  - Phytotherapie:
    - Myrrhinil Intest
    - Schafgabentinktur
    - Ceres Bellis perennis bei tiefen Ulcerationen
  - iatrochemisch:
    - Strumatik-Pulver (Bezug: Rosenapotheke Friedberg)
  - mikrobiologisch:
    - Rephalysin C
  - multimodal:
    - Mukosa Repair forte
    - Heilerde



# Nahrungsmittelunverträglichkeiten – Hilfe für Patienten

## Therapeutische Ansätze – Verdauung & Darm

- Darm pflegen
  - Ballaststoffe
  - Ballaststoffe
  - Ballaststoffe
  - !!!!!!!!!!!!!



# Nahrungsmittelunverträglichkeiten – Hilfe für Patienten

## Therapeutische Ansätze – Mikronährstoffe

- Mikronährstoffversorgung
- Vitamin D

The screenshot shows the PubMed website interface. At the top, the NIH National Library of Medicine logo is visible. The search bar contains the text 'vitamin d'. Below the search bar, there are options for 'Advanced', 'Create alert', and 'Create RSS'. The search results section shows '108,605 results' and a 'Page 1 of 10,861' indicator. A bar chart titled 'RESULTS BY YEAR' shows the number of results from 1922 to 2025, with a significant increase starting around 2010. The first search result is a review article titled '[Vitamin D metabolism]' by Kulda V., published in Vnitr Lek. 2012 May;58(5):400-4. The article's PMID is 22716179 and it is a Czech review. The abstract states: 'Vitamin D is the collective name for cholecalciferol (vitamin D3) and ergocalciferol (vitamin D2), which are precursors of hormones with an important role in regulation of the metabolism of calcium and phosphates. This review article describes the production of vita ...'



# Nahrungsmittelunverträglichkeiten – Hilfe für Patienten

## Therapeutische Ansätze – Mikronährstoffe

- Mikronährstoffversorgung
- Vitamin D

PubMed®

vitamin d

Advanced Create alert Create RSS Search User Guide

Save Email Send to Sort by: Best match Display options

MY CUSTOM FILTERS

73,897 results Page 1 of 7,390

RESULTS BY YEAR

2005 2025

[Vitamin D metabolism].  
1 Kulda V.  
Cite Vnitr Lek. 2012 May;58(5):400-4.  
PMID: 22716179 Review. Czech.  
Share **Vitamin D** is the collective name for cholecalciferol (vitamin D3) and ergocalciferol (vitamin D2), which are precursors of hormones with an important role in regulation of the metabolism of calcium and phosphates. This review article describes the production of vita ...



# Nahrungsmittelunverträglichkeiten – Hilfe für Patienten

## Therapeutische Ansätze – Mikronährstoffe

- Mikronährstoffversorgung
  - Omega-3
    - schleimhautregenerierend
    - entzündungshemmend
    - anti-allergisch
  - Wichtig: Richtige Dosierung!
    - Erwachsene ca. 2.000mg reine Omega-3 Fettsäuren
    - bevorzugt aus Algen (-->höherer DHA Gehalt, nachhaltiger, ethisch und toxikologisch unbedenklich)



# Nahrungsmittelunverträglichkeiten – Hilfe für Patienten

## Therapeutische Ansätze – Mikronährstoffe

- Mikronährstoffversorgung
  - Selen
    - Selen ist ein Mangel-Spurenelement und kommt in unseren europäischen Böden wenig vor.
    - Schilddrüsen-Stoffwechsel (Umwandlung von T4 in T3)
    - Immunsystem
    - Entzündungsstoffwechsel
    - Dosis:
      - 100 – 300µg Natriumselenit (gut für Infusionen und schnellem Auffüllen)
      - 50 – 100µg Selenmethionin, natürliche Selenhefe (bildet stabilere Depots im Körper)



# Nahrungsmittelunverträglichkeiten – Hilfe für Patienten

## Therapeutische Ansätze – Mikronährstoffe

- Mikronährstoffversorgung
  - Zink
    - Unser Immun-Allrounder
    - Messungen im Vollblut lohnen sich. Im Gegensatz zu Selen, was fast immer im Mangel oder suboptimalen Bereich liegt, ist Zink ein absoluter Wackel-Kandidat.
    - Dosis:
      - akut und kurzfristig bei nachgewiesenem Mangel:  
50 – 100mg/Tag
      - normale Akut-Dosis:  
30 – 50mg/Tag
      - Dauersubstitution:  
10 – 20 mg/Tag



# Nahrungsmittelunverträglichkeiten – Hilfe für Patienten

## Therapeutische Ansätze – Mikronährstoffe

- Mikronährstoffversorgung
  - B-Vitamine
    - u.a. wichtig für die Umwandlung von Stoffen im Körper (Hormon- & Immunsystem)
    - wichtig für die Energiebereitstellung im Körper
    - wichtig für das Nervensystem (peripher, ZNS, vegetativ)
    - teils wichtig für die Zellregeneration von Häuten und Schleimhäuten (B3, B5)



# Nahrungsmittelunverträglichkeiten – Hilfe für Patienten

## Therapeutische Ansätze – psycho-vegetative Faktoren

- Gespräche, Empathie
  - Viele Patienten fühlen sich verloren und allein gelassen mit ihren Beschwerden.
  - Neben Odysseen von Allgemeinpraxen über allergologische Praxen bis hin zu Uni-Kliniken haben die Patienten Vieles durch.
  - Manchmal ist es zu Beginn gar nicht mehr entscheidend, ob das psycho-vegetative zuerst da war oder im Laufe der Zeit als Folge aufgetreten ist.



# Nahrungsmittelunverträglichkeiten – Hilfe für Patienten

## Therapeutische Ansätze – psycho-vegetative Faktoren

- Gespräche, Empathie
- Vorgehen in unserer Praxis:
  - Anamnese 90 Minuten
  - Sichtung von Vorbefunden
  - Vorarbeiten loben (egal, ob von anderen Therapeuten oder Eigeninitiative der Patienten)
  - innerlich kartografieren und sortieren der vorliegenden Befunde diagnostische Lücken aufdecken
  - diagnostisches Konzept erstellen und mit Patient besprechen und **AUFSCHREIBEN**.  
→ Das vermittelt dem Patienten Kompetenz, Sicherheit und das man einen Plan hat.



# Nahrungsmittelunverträglichkeiten – Hilfe für Patienten

## Therapeutische Ansätze – psycho-vegetative Faktoren

- metakavernit
  - Eine fein abgestimmte Mischung, die wenig organotrop wirkt, dafür breitbandig neuro-vegetativ ausgleichend.
  - Es werden Symptome des „gestressten Managers“ genau so abgedeckt, wie vom ängstlichen als auch der gereizte Typus.



# Nahrungsmittelunverträglichkeiten – Hilfe für Patienten

## Therapeutische Ansätze – psycho-vegetative Faktoren

- Ergänzend können hier noch spagyrische Mittel zur Anwendung kommen, wie Phönix Aurum spag. um das Nervensystem zu stärken oder Phönix Argentum spag. um ein überreiztes Nervensystem zu beruhigen. Diese werden gerne auch in Form einer rhythmisierenden Therapie eingesetzt, so dass die Gold-Präparate morgens und die Silber-Präparate abends eingesetzt werden.

Das metakavernit läuft dann mit 3 x 10-20 Tropfen ganztägig mit.



# Nahrungsmittelunverträglichkeiten – Hilfe für Patienten

## Therapeutische Ansätze – psycho-vegetative Faktoren

- Verschlimmern sich die Symptome im Winter, ist der Einsatz von Lichtpflanzen, wie Johanniskraut sinnvoll, da sie neben der Stärkung der Nerven auch eine Serotoninerhöhung mit sich bringen.
  - Ceres Hypericum ø
  - Hypericum Steierl Potenzakkord (ø, D6, D12)



# Nahrungsmittelunverträglichkeiten – Hilfe für Patienten

## Therapeutische Ansätze – ambulante Begleitbehandlungen

- Injektionen



# Nahrungsmittelunverträglichkeiten – Hilfe für Patienten

## Therapeutische Ansätze – ambulante Begleitbehandlungen

- Massagen
  - entspannende und ausgleichende Massagen mit hochwertigen Ölen (Soluna Rhythmus-Kosmetik) haben einen starken Effekt auf die Patienten.
  - In einer Medizin, die immer technischer und distanzierter wird, WOLLEN die Menschen angefasst werden!



# Nahrungsmittelunverträglichkeiten – Hilfe für Patienten

## Zusammenfassung

- Labordiagnostik
  - Die Labordiagnostik ist in den letzten Jahren und Jahrzehnten sehr weit fortgeschritten. Es gibt wenig, was man nicht messen könnte.
  - Gefahr:  
Man kann sich vollkommen in der Labordiagnostik verlieren und horrenden Kosten für private Leistungsträger und Patienten produzieren.
  - Labor hat keinen Selbstzweck!  
Labor soll uns helfen, unsere Gedanken, unsere Verdachtsmomente und den Therapieerfolg zu sortieren und zu dokumentieren!
  - Erst Basis-Diagnostik (Stuhlbefund, Entzündungsmarker, Mikronährstoffe)  
später ggf. Spezial-Labor (Nahrungsmittel IgE, IgG, LTT)



# Nahrungsmittelunverträglichkeiten – Hilfe für Patienten

## Zusammenfassung

- Labordiagnostik
- Wie beim TÜV beim Auto.

Dort wird auch nicht zuerst die Vergasereinstellung und sonstigen technischen Feinjustierungen geprüft, sondern:

- Funktionieren die Bremsen?
- Funktioniert das Licht?
- Zustand Karosserie?



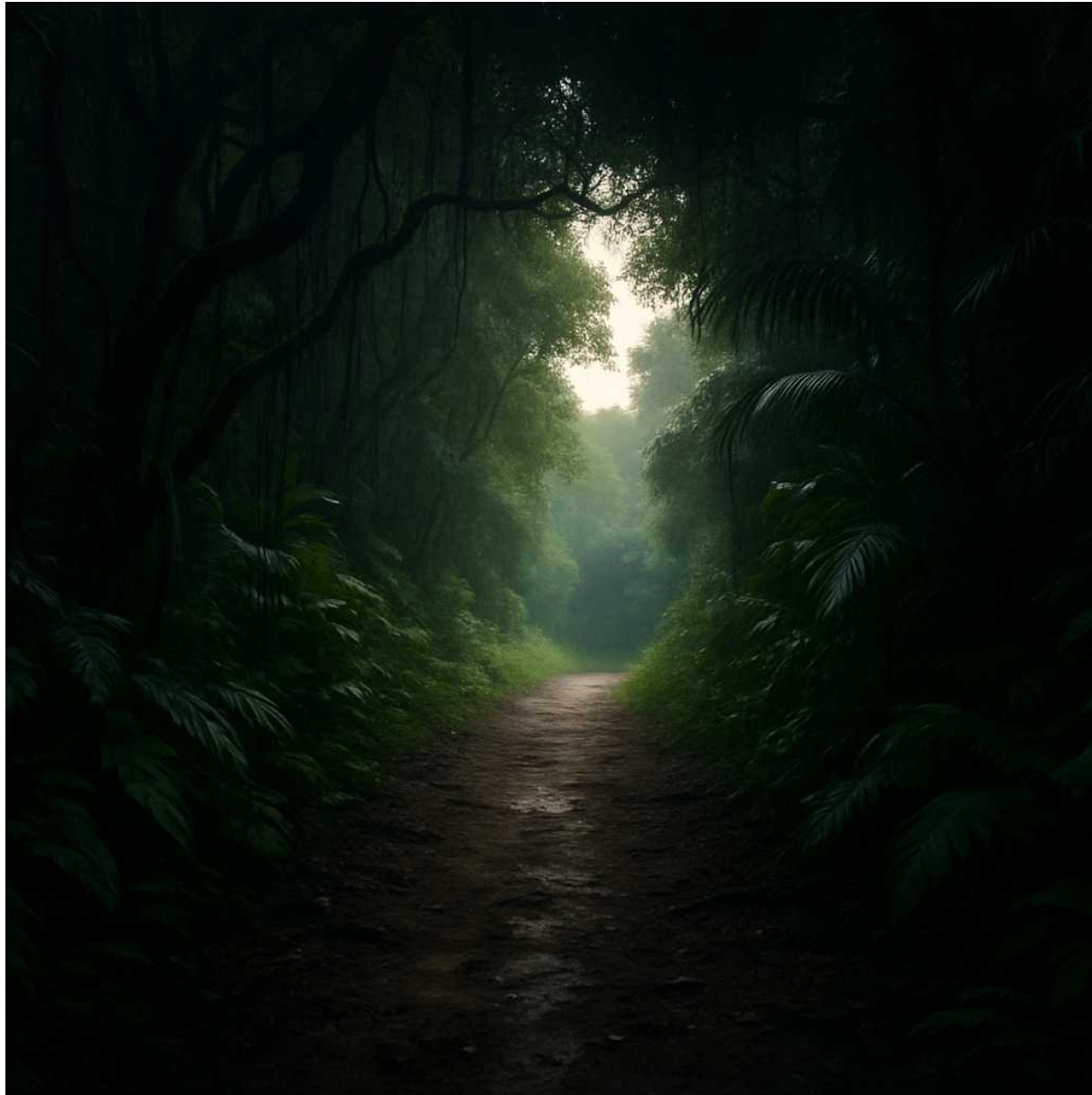
# Nahrungsmittelunverträglichkeiten – Hilfe für Patienten

## Zusammenfassung

- Basisstrategien
  - Verdauung und Darm (insbesondere Schleimhäute) sanieren
  - Ernährung optimieren, ggf. korrigieren
  - Betriebsstoffe (Mikronährstoffe) auffüllen und gute Spiegel erhalten
- empathische Therapien
  - Verständnis zeigen
  - aufrichtig hinhören
  - Gespräche mit dem Patienten
    - Wie geht es Ihnen?  
Was hat sich denn schon verbessert seit dem letzten Mal?
  - Eigenverantwortung des Patienten fördern
    - Ernährung, Entspannungsübungen, Medikamente & Supplementplan...



# Nahrungsmittelunverträglichkeiten



Alle Bilder, Grafiken und Packshots metaFackler oder KI-generiert



Michael Schlimpen – Gesund werden, gesund bleiben

