

# Intermittierendes Fasten? Gluten weglassen? Hypnose? Was bringt es?



Praxis für funktionelle Medizin  
Astrid Neumann  
Heilpraktikerin

## Patientenerfahrungen

Liebe Patientinnen und Patienten,  
liebe Interessierte,

Ernährungsberatung ist einer meiner Schwerpunkte in der Praxis. Patienten kommen mit den unterschiedlichsten Wünschen und Beschwerden: Vom Abnehmen über Austesten von Unverträglichkeiten bis hin zu Ursachenfindung bei komplexen Krankheitsgeschehen wie Hashimoto oder anderen Autoimmunerkrankungen. Was ändert sich durch eine Ernährungsumstellung? Hier einige Erfahrungen, die keine Heilversprechen sind und keinen Gang zum Arzt ersparen, wenn schwere Erkrankungen vorliegen:

### **Intermittierendes Fasten kann bei Dauerentzündungen helfen?**

Ein 45jähriger Patient hatte für sich vor etwa einem Jahr diese Art des Fastens entdeckt, nachdem wir diskutiert hatten, ob ein Orangensaft am Morgen das „beste Frühstück sei“? Da er morgens wenig Hunger verspürte, hat er einfach das Frühstück ausfallen lassen. Die erste Mahlzeit am Tag war das Mittagessen um 12 Uhr und ein Abendessen um 18:30 Uhr. Die „Fastenzeit“ dauerte somit 16-17 Stunden. In vielen Studien wird mittlerweile bestätigt, dass sich diese Art des Fastens sehr positiv auf die Gesundheit auswirken kann. Der Patient hat jetzt deutlich weniger Schmerzen im Schulter-Nacken-Bereich, vorher ein Dauer-Schmerzort und im Grunde austherapiert. Er ist fitter und leistungsfähiger. Zudem hat er relativ einfach 7 kg abgenommen.

### **Gluten – der „Dauerbrenner“ bei vielen unklaren Beschwerden?**

Ein hoher Anteil an Patienten kommt mit Darmbeschwerden zu mir. Diese sind u.a. verknüpft mit verschiedenen, oft schwer zu behandelnden Begleiterscheinungen wie

- Hautbeschwerden (trockene oder fettige Haut, Pickel, Psoriasis, Neurodermitis, Fußpilz)
- Entzündungen (Gelenke, Muskeln)
- Allergien, Heuschnupfen
- Kopfschmerzen, Migräne
- Konzentrationsprobleme, Müdigkeit
- Schlafstörungen, Ängste, Aggressionen

Wenn Gluten als „nicht verträglich“ ausgetestet wird und diese Patienten Dinkel, Roggen, Weizen und Haferflocken komplett weglassen, spüren sie relativ schnell eine Verbesserung ihrer Beschwerden, wenn es deren Ursache ist. Wichtig: Glutenhaltige Getreide **nicht** einfach durch Pseudogetreide wie Quinoa oder Amaranth ersetzen, denn auch hier kommt es zu Unverträglichkeiten, sondern lieber Buchweizen, Hirse, Chiasamen oder Mais austesten und verwenden.

Eine 16jährige Schülerin spürte schon – nachdem kein glutenhaltiges Brot mehr gegessen hat - gleich die nächsten Tage eine deutliche Verbesserung. Sie wollte kaum glauben, dass allein nur das Weglassen von Gluten so eine Auswirkung auf das körperliche und seelische Wohlbefinden hat. Müdigkeit und Trägheit waren wie weggezaubert. Sie hat dafür noch begleitend für sie geeignete Darmbakterien in Pulverform eingenommen. Es gibt hier große Unterschiede. Nicht alle Patienten können alle Darmbakterien einnehmen. Es gibt z.B. Darmbakterien, die eine Histaminausschüttung direkt anregen. Das ist kontraproduktiv und verstärkt u.U. die Beschwerden. Nach einem halben Jahr Karenz hat die Schülerin mit ganz kleinen Portionen glutenhaltigem Brot wieder angefangen und kann heute wieder ganz normal Gluten zu sich nehmen.

# Intermittierendes Fasten? Gluten weglassen? Hypnose? Was bringt es?



Praxis für funktionelle Medizin  
Astrid Neumann  
Heilpraktikerin

## Eiweiß sättigt

Eine 42jährige Patientin hat den Eiweißanteil in der Ernährung deutlich erhöht: Jogurt morgens, mittags mehr Fleisch oder Hülsenfrüchte, abends keine Kohlenhydrate (auch kein Zucker!). Sie hat ein deutlich höheres Sättigungsgefühl und dadurch mehr Zufriedenheit und nicht diesen Dauerhunger nach „etwas“. Nebenbei ist sie ihren hartnäckigen Fußpilz losgeworden. Oft essen wir viel mehr als wir wollen, weil wir nicht genügend Eiweiß zu uns nehmen. Der Körper ist intelligent und wir essen so lange, bis wir den Eiweißanteil irgendwie erhöhen. Der menschliche Körper braucht ca. 1 – 1,2 g pro kg Körpergewicht. Überprüfen Sie für sich, welchen Wert Sie erreichen.

## Hypnose – ein „Umdenken“ wird möglich

Eine Tiefenentspannung mit Hypnose hat bei einer 39jährigen Patientin dazu geführt, dass sie für sich eine seelische „Sättigung“ erreichen und Blockaden beim Abnehmen lösen konnte. Sie hat dann ihre Ernährung auf Gemüse und Obst umgestellt und 7 kg abgenommen. Die Frage nach dem „sich satt fühlen“ steckt oft hinter dem Diätwunsch. Wir sind emotional nicht gesättigt und hungern eigentlich nach ganz anderem wie Anerkennung, Liebe oder Entspannung.

## Reizdarm durch Dauerreize?

Klar: Bei einer Lactoseintoleranz sollte man Milchprodukte mit Lactose besser weglassen oder lactosefreie Produkte verwenden. Doch viele Menschen wissen gar nicht, dass sie darunter leiden, haben Blähungen, Durchfall, Unwohlsein, Müdigkeit. Eine 61jährige Patientin wollte nicht glauben, dass es an der Milch im Kaffee liegen könnte, dass sie seit Jahrzehnten Durchfall hatte. Sie tippte auf Aufregung, schob es auf die Psyche, Diagnose Reizdarm. Doch ein einfacher Versuch, nämlich die Milch im Kaffee durch Sojamilch oder Kokosmilch zu ersetzen, überzeugte sie. Sie war abrupt beschwerdefrei. Die üblichen Mittel bei Reizdarm sind bei ihr jetzt überflüssig geworden.

## Brauchen wir strengere Diäten wie das Autoimmunprotokolls (AIP)?

Manchen Patienten geht es dauerhaft besser, wenn sie die bestimmte Nahrungsmittel für immer weglassen wie Milchprodukte oder Gluten. Klingt hart, aber es kommt vor, dass die Entzündung im Körper so weit fortgeschritten und schwerwiegende Erkrankungen wie Autoimmunerkrankungen evtl. die Folge sind, sodass eine stricte Diät z.B. auf Basis des **Autoimmunprotokolls AIP** notwendig wird. AIP beruht auf einem hohen Anteil an Gemüse (450 g pro Tag), Fleisch, Fisch etc.. Anfangs werden keine Kohlenhydrate, Eier, Milchprodukte, Nüsse gegessen. Dadurch können Entzündungen u. U. ganz zurückgehen, z.B. bei einer 53jährigen Patientin mit Hashimoto-Thyreoiditis, einem Leaky Gut und einer entwickelten Histaminintoleranz. Hier hat das AIP dazu geführt, dass die Darmentzündung weg ist, Gluten, Eier und Milchprodukte wieder in Maßen gegessen werden können. Leider ist die chronische Erkrankung Hashimoto und auch die Histaminintoleranz weiterhin vorhanden, d.h. sie nimmt weiter Schilddrüsenhormone. Histaminhaltige Lebensmittel und Histaminliberatoren müssen gemieden werden (Käse, geräucherte Lebensmittel, Tomaten, Auberginen etc.), da sie sonst Migräneanfälle, Konzentrationsstörungen u.a. bei ihr auslösen. Doch das Plus an Lebensqualität – mehr Energie, ein viel höhere Leistungsfähigkeit und Konzentrationsfähigkeit – gleichen alle Nachteile des Verzichts aus. Wichtig: Nur das Wohlbefinden der Patienten zählt.

Vielleicht ist das eine Inspiration für Sie, auch Ihre Ernährungsgewohnheiten mal zu hinterfragen?

Wenn Sie Fragen zu diesem spannenden Thema oder zu anderen Themen haben rufen Sie einfach an.  
Ich wünsche Ihnen eine gute Gesundheit!

Ihre

Astrid Neumann