

Falsche Ernährung macht krank

Ein Erfahrungsbericht von Freya M.

Ja, ich gebe es zu, ich bin ein Herdentier, und ja, ich bin bequem. Wie alle habe ich, zumindest in punkto Ernährung, immer gemacht, was man mir gesagt hat. Jeden Tag eine Portion Milch oder Milchprodukt, es ist ja so gut für die Knochen. In Maßen Fleisch, damit man seine Mineralien und Vitamine bekommt, Gemüse und Obst ebenfalls für den Vitaminhaushalt und den Ballaststoffen und viel Bewegung bzw. Sport.

So ernährt, sollte ich nun gesund alt werden. Älter wurde ich auch jedes Jahr, nur meine Gesundheit, die blieb auf der Strecke, trotz der Empfehlungen von Ernährungswissenschaftlern und Forschern. Es war wohl mein persönliches Schicksal, was mich da ereilte, das war zumindest meine Meinung.

Mit 24 Jahren bekam ich eine Pollenallergie und ich wurde zunehmend allergisch gegen die unterschiedlichsten Lebensmittel. Es gab ja Cortison und das Problem war erst mal behoben. Einige Jahre später, diagnostizierte man eine Lactoseintolleranz, ich habe lactosefreie Produkte gekauft.

Es kamen viele Erkrankungen hinzu, die mich an meine psychischen und körperlichen Grenzen brachten. Von Arzt zu Arzt bin ich gelaufen und bekam Medikamente. Die zwar halfen aber danach hatte ich dann wieder eine neue Erkrankung.

Jeden Strohhalm habe ich ergriffen um gesund zu werden. Yoga, autogenes Training, Homöopathie, Reha-Sport usw.. Im Endeffekt blieben mir nur die Medikamente die halfen und das waren nicht wenige.

Eine Ursache war nicht zu erkennen, ich war halt immer schon sehr kränklich und musste mich damit abfinden und die Krankheiten annehmen, wie mir mal ein Arzt gesagt hatte, dann könnte ich damit auch besser umgehen.

Meine letzten zwei Jahre der Beschwerden beschreibe ich als Ausgangssituation:

Magen-Darm-Trakt: Jeden Morgen habe ich mich erbrochen, mir war bis mittags übel. Ich hatte fast täglich Durchfall und einen aufgetriebenen Leib mit Bauchkrämpfen.

Gelenke und Knochengerüst: Die Hand- und Fingergelenke und der linke Ellenbogen waren schmerzhaft geschwollen. Die Lendenwirbelsäule schmerzte, ich konnte mich nachts im Bett nicht umdrehen, Sitzen oder längeres Stehen waren nicht möglich. Oft waren die Entzündungswerte erhöht. Beide Füße waren schmerzhaft, li. war die Fußwölbung geschwollen.

Freya M.

Muskeln: Über Monate (Ende 2012 bis Anfang 2013) versteiften sich meine Muskeln, so dass ich oft gestolpert und dann gestürzt bin.

Zusätzlich kam es gegen Morgen zu Muskelkrämpfen in den Waden und Füßen. Die Ursache ist unklar, Magnesium bringt keine Besserung.

Restless-Legs-Syndrom: Trotz der Medikamente hatte ich unregelmäßig leichte Beschwerden, Kribbeln und Schmerzen in den Beinen.

Blutdruck: Über den Tag um 140/80, zum Abend oft bis 180/90 unter der medikamentösen Behandlung.

Allgemeinbefinden: Ich war immer erschöpft, überfordert und gereizt. Morgens, wenn ich mit meinem Hund vom Gassi gehen zurückkam, war ich so müde, dass ich danach mindestens 2 Stunden geschlafen habe. Ich hatte Luftnot beim Treppensteigen und schnellem Gehen. Von den Schwierigkeiten beim Bücken ganz zu schweigen.

Gewicht: Über die letzten 5 Jahre hatte ich eine Gewichtszunahme von 10 Kg auf 73 Kg, meine Bauchumfang lag bei 103 cm und das alles bei einer Größe von 162 cm.

Das Finale: Im September 2012 hatte ich plötzlich eine Ermüdungsfraktur im li. Mittelfuß und danach diagnostizierte man eine Plantarfaszitis mit partieller Rissbildung li. Fuß. Das Laufen war nun fasst nicht mehr möglich. Die Beschwerden ziehen sich bis Juli 2013 hin. Das Einzige was die Beschwerden linderte, waren Salzbäder mit Totem Meer Salz.

Meine Fragen nach dem „Warum“, machten mich bei einigen Ärzten sehr unbeliebt. Auf deren Behandlung habe ich dann auch verzichtet.

Medikation ohne Namensnennung :

Blutdrucktabletten : 1x morgens 20 mg

Magen-Darm-Therapeutikum: 1x morgens

Allergietabletten: 1 x abends, bei Bedarf Asthmaspray: 2x 2 Hub

Dopamin-Agonist (Restless-Legs-Syndrom): 1,5 mg—1,5 mg—2 mg

Entzündungshemmendes Schmerzmittel 100 mg

Nun kam der entscheidende Moment in meinem Leben. Am **6. Juni 2013** hatte ich mal wieder einen Termin bei meinem Hausarzt, denn dort war ich Dauergast, aber an diesem Tag, um ihm mitzuteilen, dass ich meine Ernährung umstellen wolle. Auf Milch und Milchprodukte wollte ich in Zukunft verzichten und wenig Fleisch und Eier essen. Mein Hausarzt schlug mir aber vor, unter ärztlicher Kontrolle (wegen eines Morbus Biermer, das ist eine B12-Aufnahmestörung) für drei Monate, meine Ernährung auf vegan umzustellen. Es erfolgte gleichzeitig eine Behandlung mit Akupunktur und

Freya M.

Bioresonanztherapie und wöchentlicher Substitution mit Vit. B12 Ampullen über 6 Wochen.

Damit hatte ich nun nicht gerechnet und es dauerte auch ein paar Stunden, bis ich diese Kröte geschluckt hatte.

Aber ich bin ein Mensch der Tat und sehr konsequent. Warum also nicht auch diesen Strohhalm ergreifen, es waren ja schon so viele. Vielleicht ist dieser ja der Richtige.

Zu Hause sollte ich täglich weiter mit Totem Meer Salz Fußbäder machen. Zum einen zur Schmerzlinderung und zum anderen die Säureausleitung zu unterstützen.

Die Umstellung auf eine vegane Ernährung begann am 06. Juni 2013, also noch am selben Tag nach dem Arztbesuch.

Es war nicht ganz einfach, denn mein erster Einkauf dauerte 3 Stunden. Alle Inhaltsstoffe habe ich durchgelesen und mehrere Geschäfte angelaufen um alles zu bekommen. Da meine Schwester einige Tage vorher zu Besuch war und sie Veganerin ist, war es mein Glück, dass sie mir einige Lebensmittel zum Probieren da gelassen hatte. Sie konnte mir auch gute Tipps geben, wo ich die Dinge bestellen kann, die ich nicht im Geschäft bekomme. Der zweite Einkauf ging schon besser und der Dritte war normal.

Das Kochen ist für mich kein Problem gewesen, es war nur ein Umdenken erforderlich und Rezepte gibt es gute im Internet.

Resümee nach 6 Wochen:

Magen-Darm-Trakt: Nach ca. 10 Tagen waren die morgendliche Übelkeit, das Erbrechen und der Durchfall mit Bauchkrämpfen verschwunden.

Gelenke und Knochengerüst: Die Schmerzen im Rücken und Ellenbogen sind fast verschwunden. Zum Ende der 6 Wochen konnte ich wieder normal laufen und hatte nur Beschwerden im den Füßen, wenn ich gesessen oder gelegen hatte. Das verschwand aber nach ein paar Schritten.

Geblichen ist die Schwellung der Finger in der re. Hand. Wobei die Schmerzen geringer und die Finger gut beweglich sind.

Schmerzmittel sind nicht mehr erforderlich!

Freya M.

Muskeln: Die Muskelkrämpfe gegen Morgen bestehen weiterhin unverändert.

Allgemeinbefinden: Ich bekomme wieder gut Luft und bin wieder deutlich agiler. Auch die morgendliche Müdigkeit ist weg.

Allergie: Nach 40 Jahren kann ich wieder Bananen und rohe Möhren essen.

Gewicht: Nebenbei habe ich 7 Kg an Gewicht verloren, jetzt also 66 Kg, der Bauchumfang um 10 cm, jetzt also 93 cm.

Mitte Juli las ich einen Bericht, das Glutamat das Restless-Legs-Syndrom auslösen soll. Im Internet fand ich ähnliche Berichte. Ab dem **2. August 2013** habe ich bewusst das Glutamat reduziert oder habe ganz darauf verzichtet. Die Beschwerden unter der Medikation verschwanden nach und nach und sind bis jetzt nicht wieder aufgetreten.

Nach 6 Wochen erfolgte eine Blutuntersuchung auf Vit. B12, Folsäure, Vit. D3, Ferritin und ein kleines Blutbild. Bis auf Vit. D3 waren alle Werte im Normbereich.

In Zukunft werden monatlich Vit. B12-Spritzen und Vit. D3 Tabletten zugeführt.

Für mich ist nun klar, ich bleibe bei dieser Ernährung, denn ich glaube inzwischen, das man das Leid der geschundenen Tiere in homöopathischen Dosen über ihr Fleisch und ihre Produkte aufnimmt und deshalb so leiden muss.

Es tut mir leid, dass ich so lange gebraucht habe, um zu dieser Erkenntnis zu kommen. Auch meine Ignoranz kann ich inzwischen nicht mehr begreifen.

Denn mit dem Wissen von dem Leid der Tiere machen wir uns schuldig und keiner kann heute sagen, dass er nichts wusste. Denn es gehen laufend Berichte durch die Medien, wo den Menschen dieses Leid vorgeführt wird. Als Herdentier gehörte ich natürlich auch dazu, aber ich habe die Kurve gekriegt, auch wenn der Auslöser die Erkrankungen waren. Aber so macht sich das Leid der Tiere eben bemerkbar und wer nicht hören will muss fühlen.

Freya M.

Resümee nach 12 Wochen:

Magen-Darm-Trakt: Unverändert gut.

Gelenke und Knochengüst: Unverändert gut. Die Finger der re. Hand noch leicht geschwollen.

Muskeln: Die Muskelkrämpfe bestehen unverändert.

Allergie: Habe die Tabletten wegen der Pollenallergie ganz abgesetzt. Da das Jahr aber Wettertechnisch sehr ungewöhnlich war, muss ich das neue Jahr abwarten. Die Allergiesaison beginnt bei mir mit der Haselnussblüte im Januar und endet im Oktober. Ich kann wieder Pfirsiche mit Haut essen.

Blutdruck: Vom 15.08. - 17.08. hatte ich ständigen Schwindel. Habe am 18.08. die Tabletten erst ganz weg gelassen. Der Blutdruck stieg schwankend über den Tag bis 160/89. Seit dem 19.08. nehme ich noch eine $\frac{1}{2}$ Tablette. Die Messung erfolgt unregelmäßig und der Blutdruck ist bisher im Normbereich.

Restless-Legs-Syndrom: Vom 15.08. habe ich auf das Glutamat ganz verzichtet. Am 19.08. erfolgte die Reduktion von Dopamin um 0,5 mg zum Abend hin. Da sich keine Beschwerden zeigten, erfolgte ab 21.08. eine weitere Reduktion um 0,5 mg. Weiterhin keine Beschwerden.

Gewicht: Das Gewicht ist konstant bei 66 Kg, der Bauchumfang hat sich um weitere 2 cm reduziert und liegt nun bei 91 cm.

Medikation:

Blutdrucktablette: $\frac{1}{2}$ Tbl. morgens

Magen-Darm-Therapeutikum: 1x morgens

Dopamin-Agonist: 1,5 mg - 0-2,5 mg

Vit. D3-Tablette 1x 1000 I.E.

Unser Körper ist ein Wunderwerk der Evolution. Er ist nicht nur leidensfähig, sondern auch regenerationsfähig. Das beste Beispiel dafür bin ich.

Für mich ist klar, ich werde wieder ganz gesund, denn was in den letzten 3 Monaten in meinem Körper passiert ist, habe ich mir in den kühnsten Träumen nicht vorstellen können.

Ab jetzt werde ich jeden Monat ein neues Resümee ziehen und bin gespannt was mich erwartet.