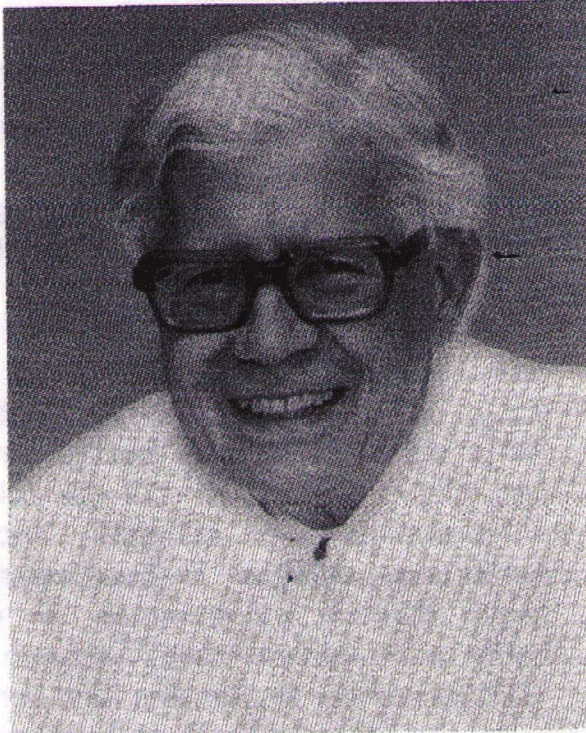


Dr. med. M. O. Bruker



Zöliakie



Die Zöliakie ist eine ernährungsbedingte Zivilisationskrankheit. Das bedeutet, dass sie durch Fehlernährung verursacht wird und die Behandlung in der Abstellung der Ernährungsgewohnheit liegt.

Die Zöliakie ist eine Erkrankung der Dünndarmschleimhaut, die schon im frühesten Kindesalter beginnen kann. Das Allergemeindefein ist beeinträchtigt, die Gewebsaufnahme mangelhaft, der Leib aufgeduldet, die Stühle reichlich und schlammig. Bei längerem Bestehen der Erkrankung kommt es zu einer Degeneration der Dünndarmschleimhaut mit Befall des Zottenepithels. Diese Befunde sind mikroskopisch durch Biopsie nachweisbar. Die Unverträglichkeit von Gluten, dem Klebereiweiß der Getreidearten Weizen, Roggen, Gerste und Hafer, besteht, beschränkt sich daher die übliche Behandlung in einer Vermeidung dieser Getreidearten. Diese Behandlungsart stellt zwar lediglich eine symptomatische Maßnahme dar, keine Heilbehandlung, da die Unverträglichkeit von Gluten ist nicht die Ursache, sondern lediglich ein charakteristisches Symptom der Zöliakie.

Es kommt vor, dass man die Erkrankung als unheilbar ansieht. Man begnügt sich in der Behandlung mit der Vermeidung von glutenhaltigen Getreidearten, zumal es bei längerer Durchführung dieser diätetischen Maßnahmen zu einer Regeneration der Dünndarmschleimhaut kommt, falls die Erkrankung noch nicht zu lange bestanden hat.

Man braucht aber auf eine Lösung nicht zu verzichten, wenn man die eigentlichen Ursachen der Erkrankung

Ist Zöliakie heilbar?

Dr. med. M. O. Bruker

Ursachen der Zöliakie

Die Zöliakie ist eine ernährungsbedingte Zivilisationskrankheit. Dies bedeutet, dass sie durch Fehlernährung verursacht wird und die Behandlung in der Abstellung der Ernährungsfehler liegt.

Die Zöliakie ist eine Erkrankung der Darmschleimhaut, die schon im frühesten Kindesalter beginnen kann. Das Allgemeinbefinden ist beeinträchtigt, die Gewichtszunahme mangelhaft, der Leib aufgetrieben, die Stühle reichlich und schaumig. Bei längerem Bestehen der Erkrankung kommt es zu einer Degeneration der Dünndarmschleimhaut mit Befall des Zottenepithels. Diese Befunde sind mikroskopisch durch Biopsie nachweisbar. Da eine Unverträglichkeit von Gluten, dem Klebereiweiß der Getreidesorten Weizen, Roggen, Gerste und Hafer besteht, beschränkte sich bisher die übliche Behandlung in einer Vermeidung dieser Getreidearten. Diese Behandlungsart stellt aber lediglich eine symptomatische Linderung, keine Heilbehandlung dar. Denn die Unverträglichkeit von Gluten ist nicht die Ursache, sondern lediglich ein charakteristisches Symptom der Zöliakie.

So kommt es, dass man die Erkrankung als unheilbar ansieht. Man begnügt sich in der Behandlung mit der Vermeidung von glutenhaltigen Getreidearten, zumal es bei längerer Durchführung dieser diätetischen Maßnahmen zu einer Regeneration der Dünndarmschleimhaut kommt, falls die Erkrankung noch nicht zu lange bestanden hat.

Man braucht aber auf eine echte Heilung nicht zu verzichten, wenn man die eigentlichen Ursachen der Erkrankung

kennt und damit die Möglichkeit hat, die Fehler abzustellen. Mindestens ebenso wichtig ist es, dass man durch frühzeitige Vermeidung der Ursachen die Erkrankung verhüten kann.

Historisch betrachtet ist es auffallend, dass die Zöliakie früher sehr selten war. Vor ?? ca. Jahren wurde sie als Heubner-Herter'sche Erkrankung bezeichnet. In den letzten Jahrzehnten hat die Zöliakie entsprechend der Zunahme anderer ernährungsbedingter Zivilisationskrankheiten deutlich zugenommen, so dass heute nach statistischen Angaben auf 1000 Einwohner ein krankes Kind kommt. In der Bundesrepublik Deutschland würde dies etwa 60000 Zöliakiekranken ergeben. Zu den klassischen ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten gehören der Gebissverfall durch Zahnkaries und Parodontose, die Erkrankungen der Bewegungsorgane (20 Millionen!), die Gefäßkrankungen mit Arteriosklerose und Herzinfarkt, die Stuhlverstopfung, die meisten Lebererkrankungen, die Steinbildungen, die Zuckerkrankheit, die Übergewichtigkeit und teilweise die Infektanfälligkeit und der Krebs. Da diese Krankheiten mit Ausnahme der Zahnkaries im Durchschnitt 20-40 Jahre benötigen, bis sie nachweisbar in Erscheinung treten, werden die meisten nicht als ernährungsbedingt erkannt und irrtümlich als Alterskrankheiten bezeichnet. Im Hinblick auf die lange Entstehungszeit der ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten ist es verständlich, dass die Folgen im Kindesalter erst in geringem Maße in Erscheinung treten. Die zivilisatorischen Veränderungen, die durch den Einbruch der Technik in den Nahrungsmittelbereich entstanden sind,

machen sich bei entsprechender Konstitution des Kindes bereits als Zöliakie bemerkbar.

Die Ursachen der Zöliakie als ernährungsbedingtem Zivilisationsschaden liegen im Grunde in denselben Faktoren wie bei den im späteren Alter auftretenden Krankheiten: Es sind die fabrikatorisch hergestellten Nahrungsmittel in Verbindung mit dem vermehrten Verzehr artfremden Eiweißes.

Die Ernährungsmaßnahmen, die zur Verhütung der Zöliakie notwendig sind, sind grundsätzlich dieselben wie bei der Behandlung bereits bestehender Erkrankungen. Nur müssen im letzteren Fall selbstverständlich trotz einsetzender Heilbehandlung anfangs die glutenhaltigen Getreide gemieden werden. Mit zunehmender Besserung durch die Heilbehandlung werden allmählich kleine Mengen Vollgetreide zugelegt, unter keinen Umständen jedoch in Form von Auszugsmehlen, auch nicht in kleinsten Mengen.

Ehe die Einzelheiten der Heilbehandlung besprochen werden, sei nochmals betont, dass die Unverträglichkeit von Gluten bei der Zöliakie zwar das klassische Kennzeichen dieser Erkrankung ist; aber sie ist nicht durch den Verzehr von glutenhaltigen Getreiden verursacht. Die Ursachen der Zöliakie liegen bei der Zivilisationskost. Diese ist durch mehrere Faktoren gekennzeichnet, in erster Linie durch den Mangel an Vitalstoffen. Die Vitalstoffe sind ein Sammelbegriff für biologische Wirkstoffe, nämlich Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Enzyme (Fermente), ungesättigte Fettsäuren, Aromastoffe und Faserstoffe (sogenannte Ballaststoffe). Dieser Vitalstoffmangel ist verursacht durch einen zu großen Anteil von erhitzter Nahrung und den Verzehr raffinierter Kohlenhydrate, d. h. von Auszugsmehlen und Fabrikzucker, ferner von raffinierten, fabrikatorisch hergestellten Fetten. Eine weitere nachteilige Kompo-

nente ist beim Kind das artfremde Eiweiß durch Kuhmilch, was beim Erwachsenen dem zu großen Verzehr von tierischem Eiweiß in Form von Fleisch, Wurst und Fisch entspricht.

Die Verhütung und Behandlung der Zöliakie

erfordert folgende Maßnahmen:

1. Unerlässlich ist die strengste Vermeidung des artfremden Eiweißes der Kuhmilch. Jede Art von Milch ist daher aus der Kostform zu streichen: Erhitzte Milch in Form von H-Milch, pasteurisierte Milch und sonstwie erhitzte Milch, Sauermilch, Joghurt, Kefir, Quark und rohe Milch. Im Fall der Zöliakie kommt es nicht auf den Vitamingehalt der Milch an, der durch Erhitzung verringert wird, sondern auf den Eiweißgehalt.

Hier bestehen deutliche Parallelen zwischen Erkrankungen der Haut und der Schleimhäute. Man könnte sagen, dass bei der Zöliakie an der Schleimhaut Ähnliches passiert wie bei den Erscheinungen der Neurodermitis an der Haut. Eine weitere Parallele besteht darin, dass beide Erkrankungen als unheilbar angesehen werden und dass sie auch tatsächlich mit der üblichen Behandlung unheilbar sind, während sie durch konsequente Heilnahrung über längere Zeit geheilt werden können. Wie lange es dauert, bis die Zöliakie ausgeheilt ist, ist vor allem davon abhängig, wie weit die Erkrankung fortgeschritten ist, ehe die Heilbehandlung einsetzt. Es kann nicht stark genug betont werden, dass die Vermeidung glutenhaltigen Getreides nicht zur Heilung der Zöliakie führt. Es ist wenig bekannt, dass es zahlreiche Kinder gibt – es ist etwa ein Drittel aller Kinder – deren Stoffwechsel mit der Kuhmilch nicht fertig wird. Die Unverträglichkeit der Kuhmilch kann

sich auf verschiedene Weise äußern: als Hautausschläge (Ekzem), als rezidivierende Infekte, als Schwellung der Lymphknoten, als allergische Phänomene an der Haut und den Schleimhäuten (Asthma). In diese Rubrik gehört auch die Zöliakie.

Zur Erklärung der Unverträglichkeit des Kuhmilcheiweißes mag die Tatsache dienen, dass es kaum ein im Freien lebendes Säugetier gibt, das nach Beendigung der Säuglingszeit noch Milch seiner eigenen Art trinkt, schon gar nicht Milch einer anderen Tierart. Der Gedanke wirkt grotesk, dass ein Löwe nach der Säuglingszeit nicht gedeiht, weil er nicht Eselmilch trinke und der Elefant Giraffenmilch benötige. Nur der menschlichen Mutter wird vorgeredet, dass ihr Kind ohne Kuhmilch nicht gedeihe, die eigentlich für das Kalb bestimmt ist. Bei dem sogenannten lymphatischen Kind kann man die Nachteile des artfremden Eiweißes klassisch nachweisen. Interessant ist in diesem Zusammenhang, dass zahlreiche sogenannte allergische Erkrankungen beim Kind und Erwachsenen durch **strenge** Vermeidung von tierischem Eiweiß (Milch, Joghurt, Quark, Eier, Käse, Wurst, Fleisch, Fisch) heilbar sind, im Gegensatz zur nur symptomatischen Linderung mit Cortison.

2. Ebenso streng muß die Vermeidung aller Auszugsmehlprodukte eingehalten werden. Unter Auszugsmehlen versteht man alle Mehle, denen die Randschichten und der Keim fehlen, die also nur noch aus dem vitalstoffarmen Stärkekern bestehen. Aus dem Weizen entsteht das Weißmehl, aus dem Roggen das Graumehl. Durch das Fehlen der in dem Keim und den Randschichten vorhandenen Vitalstoffe, vor allem des Vitamin-B-Komplexes, insbesondere des Vitamin B 1, kommt es zu tiefgreifenden Stoffwechselstörungen.
3. Diese Stoffwechselstörungen werden

verstärkt durch den gleichzeitigen Verzehr der verschiedenen Arten von **Fabrikzucker**, d. h. von industriell hergestelltem Fruchtzucker, Traubenzucker, von gewöhnlichem Haushaltszucker (Rohrzucker), der in der Bundesrepublik aus Zuckerrüben hergestellt wird. Der braune Zucker ist genauso schädlich wie andere Zuckerkonzentrate, z. B. Ahornsirup, Rübensirup, Birnendicksaft, Apfeldicksaft, Sucanat, Ur-Zucker u. a. m. Unschädlich sind dagegen Süßstoffe, die jedoch nicht zu empfehlen sind, da sie geeignet sind, das Verlangen nach Süßem zu unterhalten.

Die Kombination von Auszugsmehlen und Fabrikzucker ist besonders krankheitserzeugend, weil schon durch die Auszugsmehle eine Vitamin-B1-Unterversorgung entsteht, die durch den Vitamin-B-Räuber Fabrikzucker noch verstärkt wird.

4. Besonders zur Verhütung und Behandlung von Haut- und Schleimhauterkrankungen ist eine ausreichende Zufuhr der fettlöslichen Vitamine A, D, E und K nötig. Die Deckung des Bedarfs an fettlöslichen Vitaminen ist durch den Verzehr naturbelassener Fette gewährleistet, d. h. durch Butter und sogenannte kalt geschlagene Öle, unter Vermeidung von Fabrikfetten, d. h. von Ölen, die durch Raffination gewonnen sind, und von Margarinen.
5. Zur vitalstoffreichen Heilkost gehört auch ein gewisser Anteil von unerhitzten Lebensmitteln, d. h. von Frischkost. Dazu rechnen rohes Obst und rohe Gemüse. Es empfiehlt sich dabei, täglich möglichst zwei Gemüseteile zu essen, die unter der Erde gewachsen sind, wie z. B. Möhren, Rettich, rote Bete, und zwei, die oberhalb der Erde gewachsen sind, wie Blattsalate aus grünem Salat, Feldsalat, Weißkohl, Rotkohl, Tomaten, Gurken usw. Je größer der Frischkostanteil ist, umso rascher

erfolgt die Heilung. Der Anteil von Frischkost sollte mindestens ein Drittel der Gesamtnahrung ausmachen; in schweren Fällen ist aber eine ausschließliche Frischkosternährung am erfolgreichsten.

6. Schließlich ist wieder die Einbeziehung von Vollgetreide notwendig, da die Randschichten und der Keim biologische Wirkstoffe enthalten, die zur Verwertung der im Stärkekern enthaltenen Kohlenhydrate notwendig sind. Dies ist ein wesentlicher Faktor der Heilkost. Wie schon mehrfach erwähnt, kann mit fortschreitender Besserung durch die vitalstoffreiche Vollwertkost die Menge des Vollgetreides als Vollkornbrot und andere Vollkornprodukte allmählich gesteigert werden, während der Anteil an glutenfreien Mehlen allmählich entsprechend verringert und schließlich unnötig wird.

7. Unter den Vollkornprodukten nimmt der Frischkornbrei nach Kollath eine besondere Zentralstellung ein. Hier ist sein Rezept:

Er wird aus einer einzelnen Getreideart oder aus einer Mischung von Roggen, Weizen, Gerste, Hafer und Hirse, wie in Waerland's Kruska (erhältlich im Reformhaus) hergestellt. Von dieser Mischung werden 3 Esslöffel durch die Getreidemühle, in einem Mixapparat oder in einer alten (nicht neuen) Kaffeemühle grob geschrotet. Das Mahlen muß jedesmal frisch vor der Zubereitung vorgenommen werden! **Nicht** auf Vorrat mahlen!

Das gemahlene Getreide wird mit ungekochtem, kaltem Leitungswasser zu einem Brei gerührt und 5-12 Stunden stehen gelassen. Die Wassermenge wird so berechnet, dass nach der Quellung nichts weggegossen zu werden braucht.

Der Brei wird genussfähig gemacht durch Zusatz von frischem Obst (je nach Jahreszeit), Zitronensaft, 1 Teelöff-

fel Honig (nur manchmal; regelmäßig Honig kann Karies erzeugen), 1 Esslöffel. Sahne, geriebenen Nüssen.

Solange verfügbar, sollte man immer einen Apfel hineinreiben und sogleich untermischen, bevor er braun wird. Der geriebene Apfel macht den Frischkornbrei besonders luftig und wohlschmeckend.

Es ist ohne Belang, zu welcher Tageszeit der Brei genossen wird.

8. Zur besseren Verträglichkeit der Frischkost und der Vollkornprodukte hat sich bewährt, mindestens in der Anfangs- und Übergangszeit die Säfte aus Obst und Gemüse und gekochtes Obst zu meiden.

Zusammenfassend sei das Wesentliche der Ernährungsbehandlung in Stichworten nochmals aufgeführt:

Streng zu meiden sind:

1. Milch, Joghurt, Quark, Käse, Eier, Wurst, Fisch und Fleisch wegen des artfremden Eiweisses.
2. Auszugsmehle aus Weizen (Weißmehl) und Roggen (Graumehl).
3. Alle Arten von Fabrikzucker: Fruchtzucker, Traubenzucker, Rohrzucker (gewöhnlicher Haushaltszucker), gleichgültig ob weiß oder braun, Süßigkeiten, Süßspeisen, Marmeladen usw.
4. Fabrikfette (Margarinen und raffinierte Öle).
5. Säfte aus Obst und Gemüse und eingemachtes Obst.

Notwendig sind:

1. Ein gewisser Anteil an Frischkost aus Obst und Gemüse.
2. Naturbelassene Fette wie Butter und kalt geschlagene Öle.
3. Vollkornbrote aus Weizen, Gerste, Hafer, Hirse, Buchweizen und Vollkorn-

produkte, allmählich einschleichend und steigernd – je nach Befinden.

4. Frischkornbrei nach Kollath.

Alle übrigen Speisen, die nicht erwähnt sind, sind erlaubt.

Eine Unterstützung dieser Behandlung durch homöopathische Medikamente ist zu empfehlen.

Da es sich bei der angegebenen Ernährung um eine Kostform handelt, die nicht nur jede ernährungsbedingte Zivilisationskrankheit verhütet, sondern auch die Idealkost zur optimalen Entwicklung der Kinder und für gesunde Erwachsene zur Erhaltung der Leistungsfähigkeit und

Vitalität ist, kann sie unbegrenzt lange fortgesetzt werden. Wenn die Eltern eines kranken Kindes mitmachen, haben sie selbst ebenfalls gesundheitliche Vorteile.

Literaturhinweis

Dr. M. O. Bruker

Unsere Nahrung – unser Schicksal

geb., 464 S., ISBN 978-3-89189-003-5 emu-Verlag, 56112 Lahnstein

Bruker/Gutjahr

Biologischer Ratgeber für Mutter und Kind

geb., 360 S., ISBN 978-3-89189-011-0 emu-Verlag, 56112 Lahnstein

Copyright by
emu-Verlags- und Vertriebs-GmbH,
Dr.-Max-Otto-Bruker-Straße 3
56112 Lahnstein
www.emu-verlag.de