

## Kuhmilch-Allergie

Die energetische Testung hat bei Ihnen/Ihrem Kind eine allergische Reaktion auf Kuhmilch ergeben. Wir unterscheiden verschiedene Arten von Allergien:

**Akute Kuhmilchallergie:** Der Genuss führt zu akuten, nach kurzer Zeit auftretenden Symptomen wie Durchfälle, Hauterscheinungen, Schwellungen, Niesattacken, Asthma, usw. Diese Allergien lassen sich meist auch in herkömmlichen Allergietests (Prick-, Antikörpertest) nachweisen.

**Chronische Kuhmilchallergie:** Der Genuss führt nicht zu akuten Symptomen. Durch den täglichen Genuss von kleinen oder großen Mengen an Milchprodukten können sich chronische Entzündungen an Haut (Ekzem, Neurodermitis), Atemwegen (Infektanfälligkeit, chronische Sinusitis, Asthma), Darm (Reizdarm, Colitis) oder andere Symptome entwickeln. Kuhmilch ist oft auch das „Grundallergen“ für das Auftreten weiterer Allergien wie Heuschnupfen, Tierhaarallergie, usw. Dieser Typ von Allergie bzw. Unverträglichkeit zeigt sich meist nicht in Blut- oder Hauttests.

Während der Zeit der Bioresonanztherapie müssen Kuhmilchprodukte (für ca. 4 – 8 Wochen, nicht lebenslang!) streng gemieden werden. Die Allergie besteht auf das Milcheiweiß, die Vermeidung von Milchzucker (Laktose) ist nicht ausreichend.

### **Auch keine laktosefreien Milchprodukte (minus L) verwenden!**

Patienten mit chronischer Neurodermitis, chronischem Asthma und chronischer Colitis müssen eine sehr strenge Kuhmilchkarenz durchführen. Nicht nur jeglicher Genuss in kleinsten Spuren, auch der Kontakt mit entsprechenden Nahrungsmitteln sollte gemieden werden. Bei Karenzfehlern kann es zu einer akuten Verschlimmerung der Symptome kommen.

Spielt die Kuhmilchallergie eher eine Rolle als „Hintergrundbelastung“ für andere Allergien (Hausstaub, Pollen, Tierhaare), wird ein gelegentlicher Karenzfehler keine wesentlichen Auswirkungen auf Symptome und Therapieerfolg haben.

### **Verbotene Nahrungsmittel:**

**Alle Kuhmilchprodukte** in roher, gekochter, pasteurisierter Form, auch haltbar gemacht, konzentriert, kondensiert, gefriergetrocknet als Pulvermilch etc.

Alle auf Milchbasis hergestellten **Babynahrungen** und auch so genannte „Heilnahrungen“ (Humana-Heilnahrung etc.) enthalten Magermilchpulver.

**Molkereiprodukte** wie Butter, Quark, Joghurt, Kefir, Sauermilch, Fruchtjoghurt, Fruchtzwerge, Obstgarten, Crème fraiche, Molke usw. Alle Käsesorten, auch Hartkäse, Parmesan.

**Backwaren** mit von vornherein bekanntem Milchanteil (Milchbrot, Zopfbrot, „Kartoffelbrot“, Brioche etc.). Fertigbackwaren und sog. Knabbergebäck (Soletti, Goldfischli, Crackers etc.).

**Knödel** (=Klöße) als Semmel- oder Kartoffelknödel, auch tief gefroren oder als Halbfertigprodukt.

**Konditoreiwaren** wie Torten, Kuchen, Kekse, Donuts, süße Stückchen usw.

**Speise-Eis** in allen Varianten, auch Softeis, Halbgefrorenes

**Schokolade** in praktisch jeder Form. Auch die beliebten „Riegel“, z.B. Bounty, Mars, Milkyway, Milchschnitte etc., Nutella.

riffels – Praxis für Physiotherapie, Osteopathie und Naturheilkunde

Marcel Riffel ++ Heilpraktiker ++ Physiotherapeut ++ geo-/baubiologischer Berater

In den Steinen 7 ++ 73760 Ostfildern ++ Tel.: 0711 – 300 22 29 ++ www.riffels.net

## **Milchpulver kann in versteckter Form auch in Brot, Wurst und Fertiggerichten enthalten sein!**

### **Nahrungsmittel, die Milcheiweiß enthalten können:**

**Margarine:** Abgesehen davon, dass Margarine als industrielles Kunstprodukt nicht so “gesund“ ist, wie vielfach von der Werbung dargestellt, enthalten die meisten Margarinesorten relativ große Anteile an Milcheiweiß. Ausnahmen sind manche Reformhausmargarinen.

**Teigwaren:** Teigwaren sind eine häufige Fehlerquelle, sie enthalten oft Milchanteile, diese sind aber praktisch nie auf der Verpackung deklariert. Man kann davon ausgehen, dass alle italienischen Teigwaren (Spaghetti, Penne, Tortellini, Rigatoni, Lasagne...) unverträglich sind.

**Brot und Backwaren** in jeder Form erfordern von allen Nahrungsmitteln die größte Aufmerksamkeit und das größte Misstrauen. Die Ursache dafür liegt vorwiegend in den vom Bäcker verwendeten „Backtriebmitteln“, die häufig auf Milchbasis hergestellt werden. Der Milchanteil ist auf dem Produkt nicht deklariert und daher dem Bäcker auch nicht bekannt, im Produkt selbst auch nicht relevant. Es handelt sich hier um ein typisches, aber praktisch außerordentlich wichtiges Beispiel für die reine Informationswirkung des Milcheiweißmoleküls.

Praktische Konsequenz: Brot selbst backen oder durch Test immer wieder kontrollieren lassen.

**Wurst- und Fleischwaren:** Beimengungen von Milch (meist Magermilchpulver) zu Wurst- und Fleischwaren sind zwar nach dem Lebensmittelgesetz verboten, kommen aber vor. Auch hier muss im Zweifelsfalle getestet werden.

**Getreideflockenpräparate :** Die speziell in der Kinderernährung häufig verwendeten Getreidepräparate (Reisflocken, Haferschleim, Dreikornflocken, Miluvit), aber auch andere, speziell für die Kinderernährung bestimmten Produkte (z.B. „Kindergrieß“) enthalten – obwohl sie zum Mischen mit Milch vorgesehen sind und ein Milchzusatz nicht deklariert ist – in Spuren Milcheiweiß ! Bei milchallergischen Kleinkindern sollte man alle derartigen Fertigprodukte sicherheitshalber meiden und Haferflocken, Reis, Grieß etc. im Originalzustand verwenden.

**Suppen und Saucenkonzentrate:** Handelsübliche Suppenwürfel wie beispielsweise Knorr oder Maggi erweisen sich fast immer für Kuhmilchallergiker als problematisch; die im Reformhaus erhältlichen Rigolta- oder Cenovis-Würfel sind meist erlaubt.

**Ketchup, Senf** und ähnliche Industrieprodukte sollten immer getestet werden. Manche Fabrikate sind verboten.

**Sauerkraut** wird oft mit Molke eingestampft und muss daher immer getestet werden.

### **Erlaubt (wenn keine Allergie darauf vorliegt):**

Ziegenmilch und –käse, Schafsmilch und –käse, Stutenmilch, Sojamilch, Tofu, Reismilch, Mandelmilch, Hafermilch.

**Die Milchkenz ist nicht einfach, aber für einen überschaubaren Zeitraum durchführbar! Tausende Patienten haben es vor Ihnen auch schon geschafft!**

Nach erfolgreicher Bioresonanztherapie werden Milchprodukte in der Regel wieder problemlos vertragen. Zur Entlastung von Immunsystem, Darmschleimhaut und Stoffwechsel sollten auch in Zukunft Milchprodukte nur in kleineren Mengen zugeführt werden.

Unser Praxisteam unterstützt Sie gerne bei auftretenden Fragen!

### **Weiterführende nützlich Informationen finden Sie unter :**

[www.LebeGesund.de](http://www.LebeGesund.de)

[www.foodoase.de](http://www.foodoase.de) (Allergiefilter)