



## **Gluten- und Tiermilch-Karenz-Kur (GuTKK)**

Eine wichtige Voraussetzung für einen Erfolg dieser Kur ist der Ausgleich aller Mikronährstoffmängel. Hierzu ist eine Ganzheitsmedizinische Untersuchung inkl. einer umfassenden Labordiagnostik notwendig. Erst, wenn alle Mängel beseitigt und die Darmschleimhautzellen wieder mit allen benötigten Nährstoffen versorgt sind, lohnt sich die Durchführung einer solchen Sanierungs-Kur. In der Regel ist dies nach zwei bis drei Monaten Einnahme der entsprechenden Nahrungsergänzungen soweit.

Informieren Sie sich rechtzeitig über den Gluten- und Tiermilchgehalt in den einzelnen Nahrungsmitteln. Meiden Sie generell Fertiggerichte (Hierin sind häufig Gluten und sehr oft Milchpulver enthalten!).



Machen Sie sich für die zwei bis drei Wochen der Kur einen Speiseplan. Kaufen Sie möglichst frische, regionale Lebensmittel und bereiten Sie diese möglichst frisch zu. Legen Sie die Kur ggf. auf Ihren Urlaub, falls Ihr Alltag das frische Kochen nicht zulässt.

**Vermeiden Sie nun über zwei bis drei Wochen strikt alle auf der nächsten Seite aufgeführten Lebensmittel!**

In dieser Zeit sollten Sie den Darm nicht nur von den schlimmsten Reizstoffen freihalten, sondern ihn auch mit einem Probiotikum unterstützen. Bewährt hat sich bei meinen Patienten das

### **Pro Em San der Firma tisso**

Bezugsquelle: „Pro Em San“ bestellbar unter [www.tisso.de](http://www.tisso.de) (1Liter ca. 40.-€)

Zusätzlich sollten Sie Streß aller Art minimieren, auf genügend Bewegung an der Luft, ausreichend Ruhephasen und Schlaf achten!

Nach einigen Tagen werden Sie merken, daß sich Ihr Bauch entspannter anfühlt und immer seltener aufgebläht ist.

Nach zwei bis drei Wochen fügen Sie zu Ihrem Speiseplan Stück für Stück wieder die Lebensmittel zu, auf die Sie am schwersten verzichten können. Beklopfen Sie täglich Ihren Bauch und spüren Sie in sich hinein. Ab einer gewissen Menge gluten- und/oder milchhaltiger Nahrungsmittel werden Sie wieder ein ungutes Bauchgefühl und ein leichtes Aufgeblähtsein bemerken. Das ist dann momentan Ihre Höchstmenge an Reizstoffen, die Ihr Darm schadlos vertragen kann. Halten Sie sich daran, damit Sie gesund und beschwerdefrei bleiben.

Sollten Sie z.B. im Urlaub oder bei Festen doch einmal die maximal verträgliche Reizstoffmenge überschritten oder gar anhaltende Beschwerden wie Völlegefühl, geblähten Bauch oder Sodbrennen haben, so wiederholen Sie einfach die Kur und geben Ihrem Darm so die Möglichkeit sich wieder abzuheilen.

Viel Erfolg und ein angenehmes Bauchgefühl!

*Dr. Nicolai Schreck*

## Meiden Sie:

- **Weizen**  
enthält Unmengen an Gluten
  - **Dinkel**  
enthält Gluten
  - **Roggen**  
enthält Secalin
  - **Gerste**  
enthält Hordein
  - **Milch u. Frischmilchprodukte**  
enthalten Casein, das die gleiche Wirkung auf den Darm hat wie Gluten!
- Casein ist das Haupteiweiß der **Kuhmilch**. **Käse** und **Quark** enthalten am meisten Casein, aber auch **Joghurt** und in geringerem Maße in Buttermilch oder Kefir.
- Schaf- und Ziegenmilch enthalten deutlich weniger Casein und sind damit für den Menschen besser verträglich. In der Zeit Ihrer Karenz-Kur sollten Sie aber auch diese ganz meiden!



## gute Alternativen:

### Getreide:

- Reis, Mais, Buchweizen, Hirse, Amaranth, Quinoa, Sonnenblumenkerne, Sesamkerne, Leinsamen, Kürbiskerne, Mohn
- Sojamehl, Kastanienmehl
- Hanfsaaten

### Milchprodukte:

- Soja-, Mandel- oder Nußmilch enthalten kein Casein.



Viel Erfolg und ein angenehmes Bauchgefühl!

*Dr. Nicolai Schreck*