



DAS
VERTRAG

ICH
NICHT!

Ein Blähbauch, der jeder Behandlung trotz. Überflüssige Kilos, die hartnäckig auf den Hüften sitzen. Schwankende Werte bei Blutzucker, Blutdruck oder Leber. Schmerzen im Bewegungsapparat, Gefäßablagerungen, Depressionen, Hyperaktivität, Darmprobleme... Das und noch viel mehr kann durch primäre Unverträglichkeiten verursacht werden! Meistens bleiben sie im Dunkeln, werden nie erkannt. Behandelt werden nur die Auswirkungen, zu denen beinahe das ganze Spektrum führender Erkrankungen gehört. Spezielle Bluttests werden nur selten angefordert und zeigen nicht immer richtige Ergebnisse. Das alles trägt dazu bei, dass Menschen heute selbst aktiv werden müssen. Denn „offiziell“ ist das Wissen um primäre Unverträglichkeiten noch lange nicht! Der Therapeut Franz Kohl kennt sich durch persönliche Betroffenheit besonders gut bei dem Thema aus und unterrichtet andere, wie sie durch den Armlängenreflextest und seiner Methode in wenigen Minuten Unverträglichkeiten erkennen können. Franz Kohl im Gespräch mit *Dr. phil. Doris Ehrenberger*

D.E.: Sie haben mehr als 20 jährige Praxiserfahrung und messen unter anderem dem Thema Unverträglichkeiten viel Bedeutung bei. Wie kamen Sie dazu?

F.K.: Ich habe selbst eine Unverträglichkeit auf Gluten, das Klebereiweiß von Getreide. Meine Tochter hat Zöliakie, die schlimmste Form der Glutenunverträglichkeit. Einer meiner Söhne reagiert u.a. unverträglich auf Milcheiweiß. Bis wir herausgefunden haben, was los ist, haben wir eine Odyssee hinter uns gebracht.



„Es sind weit mehr Menschen betroffen als man denkt und allen könnte geholfen werden.“

D.E.: Unverträglichkeiten, Allergien, Histaminintoleranz interessieren heute viele unserer Leser, weil viele davon betroffen sind. Für uns ist es wichtig, das Thema tiefer zu beleuchten, denn es schafft Unzufriedenheit, wenn jemand Naturmittel nimmt und der Blähbauch, das Übergewicht, der Heuschnupfen zwar besser werden, es aber immer wieder zu Rückschlägen kommt. Dann erkläre ich immer, dass das Naturmittel noch so wirksam sein kann, wenn etwas die körpereigene Regulation, speziell den Darm, letztlich aber den ganzen Körper so belastet wie ein unverträgliches Nahrungsmittel, das ständig gegessen wird, dann kann das beste Naturmittel nicht dagegen an. Natürlich nimmt man mit der Buntnessel ab, kann mit Curcuma oder Sternanis dem Blähbauch entgegenwirken, mit Grapefruitkernextrakt den geschwächten Darm in vielerlei Hinsicht stärken, mit Reishi gegen Allergien oder Magenbeschwerden angehen, doch wirklich erfolgreich wird man erst sein, wenn man unverträgliche Nahrungsmittel weglässt.

F.K.: Das ist auch meine Erfahrung und sie wird durch die hundertfache Beobachtung gestützt, dass gleich unzählige Symptome einfach von selbst verschwinden, wenn man unverträgliche Nahrungsmittel nicht mehr isst. Da sind auch solche Symptome dabei, auf die man in Zusammenhang mit Unverträglichkeiten gar nicht kommen würde.

D.E.: Was wäre das zum Beispiel?

F.K.: Durch diverse Studien aus Deutschland oder Amerika weiß man, dass ungefähr 80 Prozent aller Einwohner eine primäre Unverträglichkeit haben. Nur ein Drittel davon hat eine Magen-Darm-Symptomatik, die mehr oder weniger direkt auf eine Unverträglichkeit schließen lässt. Etwa typisch ist, mit einem Blähbauch zu reagieren. Der Darm kann das Gegessene nicht abbauen, es beginnt zu gären bzw. zu faulen. Ein Blähbauch ist immer ein Zeichen, dass der Darm nicht richtig funktioniert. Der Rest der Betroffenen kann alles Mögliche haben. Von Migräne angefangen, psychische Störungen,

veränderte Blutbilder, vor allem in Hinblick auf die Leberwerte, aber auch Zuckerkrankheit, Bluthochdruck, Blutniederdruck, Gicht, Arthrosen, Rheuma... die individuelle Antwort des jeweiligen Systems auf die Unverträglichkeiten kann völlig unterschiedlich sein. Inzwischen weiß man, dass im Darm selbst zuerst einmal Abwehrreaktionen entstehen und Entzündungsstoffe frei werden, die dann überall hinwandern können. Die Leber muss vermehrt arbeiten um diese Entzündungsstoffe vermehrt abzubauen. Deshalb ist oft der Leberwert verändert, aber nicht immer. Bei manchen sind die Blutwerte unverändert, dafür steigt der Blutdruck, bei anderen wiederum verändern sich nur die IgE-Werte im Blut, wie bei Allergien, obwohl man keine Allergie findet. Ein besonders interessantes Beispiel kommt aus meiner eigenen Familie. Meine Schwiegermutter hat eine Gluten- und Hühnereiweißintoleranz. Nach einem halben Jahr Verzicht waren ihre verkalkten Gefäße wieder frei. Verkalkungen, Verklebungen, Bindegewebschwächen, sogar Probleme mit Bändern, Faszien, Bandscheiben, Abnutzungen, Arthrose an den Fingern, Leistenbruch – all das kann in der Unverträglichkeit die eigentliche Ursache haben und ist deshalb in einem anderen Licht zu sehen. Selbst Polypen, Colitis ulcerosa, Morbus Crohn, Zysten können durch Weglassen der unverträglichen Nahrungsmittel verschwinden.

D.E.: Worauf kann man primär unverträglich reagieren? Hat das mit den bekannten Unverträglichkeiten auf Laktose- (Milchzucker) oder Fruktose (Fruchtzucker) zu tun, die ja eigentlich nur eine Verarbeitungsschwäche sein sollen?

„Primäre Unverträglichkeiten gibt es häufig auf vier Arten von Eiweiß (Getreide/Gluten, Milch, Soja, Huhn/Ei) und auf Milchzucker (Laktose)“.

F.K.: Man muss zwischen primären Unverträglichkeiten und den erworbenen Schwächen infolge der Schädigung des Darmes unterscheiden. Primäre Unverträglichkeiten hat man z. B. auf eine Form von Eiweiß, z. B. auf Gluten, das Klebereiweiß des Getreides, auf Milchzucker (Laktose) oder auf Milcheiweiß. Sojaeiweiß oder Hühnereiweiß (Hühnerei und Hühnerfleisch) kommen schon seltener vor. Von den rund 80



% Betroffenen haben rund 50 % eine Glutenunverträglichkeit und rund 30 % eine Milchzuckerunverträglichkeit. Leider ist die Glutenintoleranz labor-technisch schwieriger festzustellen und muss erst mal als untersuchungswürdig erkannt werden. Viele Schulmediziner anerkennen den Unterschied zwischen Zöliakie und verminderter Glutenverträglichkeit noch nicht einmal. Dabei sind viele von ihnen statistisch gesehen selbst betroffen und könnten durch einfaches Weglassen von glutenhaltigen Nahrungsmitteln die wohltuende Wirkung sehr schnell selbst erfahren.

Die sekundären Unverträglichkeiten

auf Laktose-, Fruktose- und Histamin sind hingegen labortechnisch leicht zu diagnostizieren. Sie sind aber nur die Folge der durch die Primärunverträglichkeit entstandenen Darmschwäche, ein Hilferuf des Körpers, wenn der Darm Laktose, Fruktose oder Histamin durch Enzymmangel nicht mehr selber abbauen und bestimmte Nahrungsmittel wie Milchprodukte, Obst oder Histamin reiche Nahrungsmittel wie Faschiertes, älteres Fleisch oder Fisch, Wein, Käse, Essig, Sauerkraut, Hefe, Schokolade und div. Nüsse nicht mehr verträgt. Histamin frei setzende Nahrungsmittel wie Ananas, Erdbeeren, Kiwis, Bananen, Tomaten und Zitrusfrüchte, die aber selbst kein Histamin enthalten, verschlimmern die Symptomatik und verwirren die Betroffenen zumeist noch, da sie nicht nachvollziehen können, was genau sie nicht vertragen. Dabei subsumiert sich das Problem. Letztlich kann dann eine Kleinigkeit das Fass zum Überlaufen bringen und eine heftige Reaktion hervorrufen. So zum Beispiel vertragen sie primär kein Gluten (oder nur sehr geringe Mengen davon) und entwickeln sekundär eine Histamin-Intoleranz, weil ihr geschwächter Darm nicht mehr genügend Diaminoxidase, ein Histamin abbauendes Enzym, erzeugen kann. Sie werden unter Umständen sehr heftig auf Pizza reagieren! Warum? Nun der Pizzateig enthält Weißmehl mit sehr hohem (hochgezüchteten) Gluten-Anteil und jede Menge Hefe. Zudem Käse und Schinken, die einiges an Histamin enthalten. Zu allem kommt noch die Tomatensauce, die Histamin schwallartig im Körper freisetzt. Sie haben also auf einer kleinen harmlosen Pizza oder ähnlichen Speisen alles, was sie nicht vertragen, kombiniert. Die Reaktion kann gleich oder verzögert erfolgen - je nach Höhe des Histaminspiegels - und von Migräne, Durchfall, Bauchkrämpfen bis Kreislaufkollaps reichen. Aber wie gesagt, die Ursache für diese Störung liegt in der Schwächung des Systems, entstanden durch die primäre Unverträglichkeit auf hauptsächlich eine der genannten vier Arten von Eiweiß oder Laktose.

D.E.: Bei den sekundären Unverträglichkeiten bzw. Enzymschwächen können wir mit unseren Natursubstanzen sehr gut helfen. Laktobac Darmbakterien erzeugen etwa Laktase zur

Verdauung von Milchzucker, Protease zur Verdauung von Eiweiß, Lipase zur Verdauung von Fett. Zusätzlich wirkt sich oft kolloidales Silizium bei Laktose- und Fruktoseintoleranz günstig aus, bei Histaminunverträglichkeit hingegen fehlt oft der Vitamin B-Komplex aus Quinoa. Der Reishi Heilpilz wirkt wie ein Antihistaminikum der Histaminausschüttung entgegen und ist daher bei allen Allergien günstig. Doch ich kann bestätigen, dass es bei vielen Betroffenen trotz Erfolgen oft nicht zu 100 % gelingt, die Symptome in den Griff zu bekommen. Es gibt starke Auf- und Abs. Es wäre natürlich eine interessante Erklärung, dass die unerkannten primären Unverträglichkeiten stets schwächen und der Heilung entgegenwirken. Wenn man bedenkt, dass Getreide, Milchprodukte, Eier bei uns jeden Tag gegessen werden, müssen die Auswirkungen bei Unverträglichkeit beachtlich sein und man kommt selbst nie darauf, dass man sich auch über „gesunde Ernährung“ krank essen kann.

F.K.: Und da die meisten primären Unverträglichkeiten praktisch nicht diagnostiziert werden, bleiben die vielen Erkrankungen im Hintergrund immer nur symptombezogen behandelbar. Es gehören auch psychische Störungen dazu. Etwa Hyperaktivität bei Kindern, Aufmerksamkeitsdefizit, Depressionen, Burnout, wenn der Gehirnstoffwechsel entgleist. Neueste Forschungen aus den USA zeigen, dass auch Schizophrenie und Absberger Syndrom möglicherweise darauf zurückzuführen sind.

D.E.: Häufig haben Menschen mit Unverträglichkeiten auch Allergien. Wie ist da der Zusammenhang?

F.K.: Durch die Intoleranz auf ein Eiweiß entsteht eine Überbereitschaft auch auf andere Eiweißkörper allergisch zu reagieren. Deshalb der langsame IgE-Antikörper Anstieg im Blut, ein Zeichen für die Bereitschaft für oder das Vorhandensein von Allergien. Im Darm selbst entstehen Entzündungsstoffe und Antikörper. Solange man das unverträgliche Nahrungsmittel weiter isst, entstehen immer neue Entzündungsstoffe und Antikörper. Die Allergie wird immer neu gefüttert. Das System beruhigt sich erst wirklich

durch Weglassen des primär unverträglichen Nahrungsmittels. Zusätzlich können Akupunktur, Homöopathie, Leber-Darm-Reinigung helfen.


D.E.: Wie findet man nun das primär unverträgliche Nahrungsmittel am zuverlässigsten heraus?

F.K.: Mit einem kinesiologicalen Test, dem Armlängenreflextest, den ich seit 20 Jahren praktiziere. Der ausführende Tester sollte darüber gut Bescheid wissen, sonst ist es ein Ratespiel mit dem Unbewussten und kann genauso falsch sein. Grundsätzlich ist der Test einfach, ich zeige ihn in einem Tageskurs. Wichtig ist das Merkblatt, wo überall Unverträgliches enthalten ist. Es geht auch um die Frage, was passiert im Darm und was braucht der Organismus zur Unterstützung. 95 % der Therapeuten, die das bei mir gelernt haben, üben das Gelernte auch wirklich aus. Außerdem habe ich die Sensonance-Methode entwickelt, diese basiert auf den 64 Schlüsseln gemäß den Hexagrammen des I Ging und auch den 64 Codons unseres Genetischen Codes. Es ist ein in sich geschlossenes System, das u.a. abfragbar macht, ob Unverträglichkeiten vorliegen, ererbt oder erworben sind, ob sie löschar sind und auch wie.

„Eine breite Palette von Störungen und Erkrankungen geht von primären Unverträglichkeiten aus, die sogar vererbt werden können. Ursprünglich meist ausgelöst durch Schocks und Traumata früherer Generationen.“

D.E.: Ererbt? Wie kann man sich das vorstellen?

F.K.: Man braucht zwei funktionstüchtige Gene, um etwa Gluten zu verarbeiten. Ist nur ein Gen funktionsfähig, dann hat man eine verminderte Glutenverträglichkeit und verträgt um 80 % weniger Gluten als ein Mensch, der beide funktionsfähigen Gene hat. Durch Schocks und Traumata, aber auch durch Umweltgifte oder Operationen können Genschäden entstehen. Anhand der beiden Weltkriege in Europa und dem traumatischen Erlebnis rund um das World Trade Center in New York konnten Forscher nachweisen, sogar mit dem Rasterelektronenmikroskop fotografieren, dass durch einen Schock Methylgruppen frei wer-



den und sich so an Teile des Genstranges anlegen können, dass dieser abgeschaltet wird, also nicht mehr funktionsfähig ist. Diese Einschränkung der Gentätigkeit kann vererbt werden.

D.E.: Wir leiden also an den Kriegserlebnissen und Schocks unserer Vorfahren?

F.K.: Ja und das betrifft sogar viele! Ist die primäre Unverträglichkeit vererbt, ist sie nach heutigem Ermessen auch nicht zu ändern. Man muss auf die entsprechenden Nahrungsmittel verzichten, wenn man sich gut fühlen will.

D.E.: Gibt es Chancen, die in diesem Leben erworbenen Methylgruppen auf dem Genstrang wieder loszuwerden?

F.K.: Das kann man auch ertesten und häufig ist das auch so. Zunächst wird das primär unverträgliche Nahrungsmittel ermittelt und der Zeitraum festgelegt, wie lange man es zunächst nicht essen darf um den Körper zu regenerieren. Zwei, drei, vier Monate Auslasszeit sind üblich. Danach kann die Unverträglichkeit verschwunden sein, wenn man sie erworben hat. Wenn man sie erbt hat, sieht es wie erwähnt schlechter aus. Zunächst kommt im Anschluss an die Auslasszeit die „Rotationsdiät“. Individuell wird ermittelt, wie viel man davon nun in der Woche verträgt und in welchen Intervallen man es essen darf. Erfahrungsgemäß verzichtet jedoch so mancher lieber freiwillig auch nach der Auslasszeit, weil er sich so gut fühlt anstatt wieder ein Symptom zu riskieren. Schließlich kann abgefragt werden, ob und wie man die Unverträglichkeit löschen kann oder ob noch etwas anderes ansteht zu tun.

D.E.: Ist die Zöliakie mit Glutenunverträglichkeit gleichzusetzen?

F. K.: Nein, Zöliakie ist die hundertprozentige Glutenintoleranz. Das ist mit einem Bluttest, der auch mal falsch negativ oder falsch positiv sein kann, bedingt nachweisbar. Eine Dünndarmbiopsie schafft schließlich Klarheit. Bei meiner Tochter kamen wir lange nicht darauf, dass sie Zöliakie hat. Ich habe sie damals mit Hilfe von chinesischer Puls- und Zungendiagnostik und Symptomatik diagnostiziert. Und da kam heraus: Feuchte und Kälte im Dickdarm, unter anderem ein Zeichen für Zöliakie. Da hab ich mir gedacht: Ja, das könnte durchaus sein, das Kind ist ein bisschen abwesend, hat einen geblähten Bauch, klagt über Bauchschmerzen, ist schwächlich... Schlussendlich nach 2 Jahren Leidensweg durch viele Praxen sind wir dann durch einen Spezialisten darauf gekommen, dass sie Zöliakie hat. Zöliakie wird auch das Chamäleon der Krankheiten genannt, weil sie so viele Symptome haben kann. Aber auch auf alle anderen Unverträglichkeiten trifft das zu.

„Man braucht nur wenige Minuten, um eine primäre Unverträglichkeit aufzudecken.“

D.E.: Was macht man, wenn man eine primäre Unverträglichkeit vermutet, aber nicht zu einem kinesiologischen Test kommen kann, auch weil Sie nun in erster Linie Therapeuten ausbilden?

F.K.: Das „verdächtige Nahrungsmittel“ 2 bis 3 Wochen wegzulassen genügt um zu erkennen, was sich verändert. Wenn man das Unverträgliche wieder isst, hat man Reaktionen. So wie auch kleine Kinder noch auffällig auf Unverträgliches reagieren und hyperaktiv werden, kann man z.B. mit Hauterscheinungen, Herzrasen, Migräne, Kopfweh reagieren. Lässt man das unverträgliche Eiweiß oder Kohlenhydrat weg, beruhigt sich das System wieder. Isst man es allerdings weiter, kommt nach der erwähnten Überreaktion eine Talfahrt. Man ist müde und schläfrig, energielos, bis hin zur Depression. Das kennen die meisten Betroffenen sehr gut und leiden oft ein ganzes Leben darunter. Lässt man es aber schlussendlich weg, kommt man nach 2-3 Wochen aus dem Loch heraus. Dann ist man oft 1 bis 2 Tage hyperaktiv, wie aufgezogen. Danach normalisiert sich der Stoffwechsel, d.h. der Organismus regeneriert sich selbst.

D.E.: Was kann man während der Auslasszeit an Positivem bemerken?

F.K.: Man nimmt ab, Wasseransammlungen von 2 bis 3 Kilo verschwinden, ebenso Nachmittagsträgheit und Schlafstörungen. Blutzucker und Bluthochdruck gehen allmählich runter. Der Blähbauch geht zurück. Es bleiben möglicherweise gar keine Symptome mehr über, egal mit wie vielen der Betroffene zu kämpfen hatte. Isst man jedoch dazwischen etwas Unverträgliches, hat man das Symptom sehr bald wieder.

Franz Kohl schult Therapeuten im Austesten von primären Unverträglichkeiten mit dem Armlängenreflextest. 2 Termine sind derzeit fixiert: im Rahmen der Tage der Heilung am 20. Oktober am Haarberghof im Südburgenland (auch einzeln als Tagesevent buchbar) und im Rahmen des Therapeuten Jour Fixe 17.11. in Wien. Anmeldung dazu siehe Editorial S.2. ✍