

"Bin im 12. Monat. Leider ist es so, dass ich doch ein wenig frustriert bin ... Außer, dass ich es geschafft habe von L-Thyroxin runter zu kommen, ist nicht viel passiert!

Bauchweh mit sehr starken Blähungen, Unverträglichkeiten ohne Ende, heiße Füße, Haut jucken (Rücken), Neigung zu geschwellenen Beinen/Füßen, Lidränder gerötet und trockene Augen, Antriebsschwierigkeiten (Blutdruck oft beide Werte unter 100, Fingergelenkschmerzen usw.

Soweit mein Bericht - leider nicht gerade ein Erfolgsbericht. Danke, liebe Jutta, für dein "Zuhören" und vielleicht besteht doch noch Hoffnung!? Mit lieben Grüßen von Christine"

Antwort: Nee, damit wäre ich auch nicht zufrieden. :-(Da hat sich ja noch gar nichts getan! Eigentlich sollten sich diese Beschwerden innerhalb der ersten Wochen verabschieden.

1. Sehr deutlich ist die Leberbelastung. Alles was du schilderst, hat mit der Leber zu tun. Es könnte sein, dass der Körper noch mit der Entgiftung überlastet ist.
2. *Bauchweh mit sehr starken Blähungen* weist auf Verdauungsschwäche hin. Hast du Enzyme probiert? Wie ist es mit [Digesto Hevert Verdauungstropfen](#)?
3. Wie ist die Nährstoffsituation? Wenn sich so gar nichts tut, würde ich eine Vollblutanalyse machen und mit dem Fachmann darüber sprechen. Steven schaut auf die Zunge und in die Sclera (Augenweißes). Mit diesen uralten Diagnosemethoden kann man gezielte Ratschläge zur Ernährung geben. Überleg es dir mal, [hier ist der Link](#).

Wie sieht die Ernährung aus?

"Ich richte mich eigentlich ganz gut nach deinem Programm, esse Gemüsereis zum Frühstück (mit Dulse) und zu Abend, mittags grünen Salat mit Brot (meist glutenfrei), verwende viel Kokosfett, würze mit Shoyu und Miso, esse Fisch und Eier, trinke meist heißes Wasser und selten grün. Tee. Heißhunger habe ich oft auf Brot und auf dunkle Schokolade ..."

Antwort: Hm, daran habe ich einiges zu meckern.

- Wo bleibt die **Miso-Gemüsesuppe**? Die ist der Hauptpunkt beim Frühstück.

-

Hausaufgabe: Schau dir die Lektionen "Miso" und Lektion 3 "Gemüse zum Frühstück" noch mal genauer an. Ab sofort gibt es die Miso Suppe jeden Morgen. Und zwar mit Kuzu. Du kannst davon auch nochmal am Tage oder abends essen.

- Gemüsereis? Das ist ein Essen für unterwegs, völlig in Ordnung. Aber zu Hause sollte es einfacher Reis sein, den man richtig KAUEN kann.

Hausaufgabe: Lektion 2 nochmal anschauen.

- Dulse reicht nicht. Das ist nur der Einstieg. Fang sofort mit Kombu an und befreunde dich mit den anderen Algen.

Hausaufgabe:

1. Morgens in der Miso Suppe hast du ab jetzt Wakame.
2. Lektion Kombu durcharbeiten und mit Kombu kochen.
3. Lektion Meeresalgen nochmal durchgehen.

- Heißhunger auf Brot und Schokolade sollte vergehen, wenn du den Anteil Kokosfett erhöhst und vielleicht mehr Fisch isst. Hülsenfrüchte gehen wahrscheinlich nicht wegen der Blähungen, vermute ich. Vielleicht wird das besser, wenn du die Verdauungstropfen von Hevert nimmst. Oder wenn du die richtigen Bitterstoffe für dich findest.
- Brot kannst du ja essen, das war nur ganz am Anfang die Empfehlung, es wegzulassen. Streich gute Bio-Sauerrahmbutter drauf.

Vielleicht fehlen dir Ideen für den kreativen Umgang mit Reis? Oder Rezepte für Brotaufstriche? Dann hilft dir das Ebook "Essen als Medizin", das eine Ergänzung dieses Kurses ist. Schau nach auf deiner persönlichen Seite.