

Miriam und der Zucker

Miriam ist 5. Ihre Mutter kommt mit ihr im Frühsommer in meine Ordination. Der HNO Arzt hat eine Polypenoperation vorgeschlagen, da die Kleine dauernd krank ist und in der Nacht keine Luft durch die Nase bekommt.

Miriam liebt Süßigkeiten. Ich empfehle ein homöopathisches Mittel - Agraphis nutans D12 3mal 5 Kügelchen am Tag - und eine Reduktion des Zuckerkonsums.

Im September ist der HNO Arzt sehr überrascht, weil sich die Polypen zurückgebildet haben. Es ist keine Operation mehr notwendig. Mutter und Tochter haben den Sommer über die Süßigkeiten zur Gänze gestrichen. Es gab nicht einmal Eis! Das sei gar nicht so schwierig gewesen, berichtet die Mutter. Ihre Tochter habe jedem erklärt, dass sie das nicht essen dürfe, weil sie nicht operiert werden wolle. Kinder nehmen Ernährungseinschränkungen manchmal viel gelassener als wir Erwachsenen!

Zucker gehört wie die Milch zu den „befeuchtenden“ Nahrungsmitteln. Und wenn zu viel befeuchtet wird, verdichtet sich die Feuchtigkeit, dann entsteht im Körper etwas, das die Chinesen Tan nennen. Wir übersetzen das mit Schleim.

Tan ist ein weit verbreitetes Konzept in der TCM. Schleim kann aus der Nase laufen, Schleim kann in den Nasennebenhöhlen entstehen, kann in den Bronchien auftreten. Verdickter Schleim bildet Nasenpolypen. Auch zum Beispiel bei gynäkologischen Krankheitsbildern bildet Tan oft eine wichtige chinesische Diagnose.

Um den Schleim zu behandeln gibt es die Möglichkeit, so wie hier bei Miriam, befeuchtende Nahrungsmittel zu meiden. Oder die Möglichkeit trocknende Nahrungsmittel zu verordnen. Berühmte „Trockner“ sind die Hirse, der Kardamom oder die Orangenschale. Bei mir steht immer ein Gläschen Orangenaroma im Kühlschrank.

Bei anderen Krankheitsbildern gibt es das Gegenteil von zu viel Feuchtigkeit: zu viel Trockenheit. Aber davon mehr im nächsten Feuilleton!

REZEPT ORANGENZUCKER

Von einer biologischen Orange die Schale mit einem Reibeisen abschaben. Diese mit einem kleinen Gläschen Zucker vermengen und einige Tage lang auf einem Teller trocknen lassen. Dazwischen immer durchbewegen, damit sich keine Klümpchen bilden. Den Orangenzucker habe ich im Kühlschrank stehen und gebe ihn sparsam zur Salatmarinade oder zu Süßspeisen.