



# **Laktoseintoleranz, Milchzuckerunverträglichkeit - Behandlung mit Pflanzenheilkunde, Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition)**

*Robert Kopf*

Download now

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# **Laktoseintoleranz, Milchzuckerunverträglichkeit - Behandlung mit Pflanzenheilkunde, Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition)**

*Robert Kopf*

**Laktoseintoleranz, Milchzuckerunverträglichkeit - Behandlung mit Pflanzenheilkunde, Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition)** Robert Kopf

Bei einer Laktose-Intoleranz führt der Verzehr laktosehaltiger Nahrungsmittel zu Beschwerden wie Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfall und Übelkeit. Die Milchzuckerunverträglichkeit beruht auf einem Mangel des Enzyms Laktase. Bei vielen Menschen schwächt sich die Enzymaktivität allmählich ab. Die Folge kann eine Laktoseintoleranz sein.

Milchzucker oder Laktose kommt natürlicherweise nur in der Muttermilch und in der Milch von Säugetieren vor. Laktose besteht aus zwei miteinander verbundenen Zuckermolekülen, der Glukose (Traubenzucker) und Galaktose. Der Darm kann sie aber nur als Einzelzucker aufnehmen. Daher muss der verzehrte Milchzucker zuerst in seine Bestandteile aufgespalten werden. Das erledigt ein in der Schleimhaut des Dünndarms sitzendes Enzym, die sogenannte Laktase.

Die Ursachen für eine sekundäre, also erworbene Milchzuckerunverträglichkeit, sind Darmerkrankungen, ein Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit), Magen-Darm-Operationen und Medikamente wie Antibiotika. Auch eine unausgeglichene Darmflora schwächt das Enzym Laktase.

Durch die gestörte Verdauung können lebensnotwendige Nährstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße über den Dünndarm nur noch teilweise aufgenommen werden und verbleiben unverdaut im Darm. Dies führt zu Beschwerden, Mangelerscheinungen und Gewichtsverlust.

In diesem naturheilkundlichen Ratgeber erhalten Sie Ernährungshinweise und Empfehlungen, wie Sie eine Laktose-Intoleranz mit Hilfe der Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und Wasserheilkunde behandeln können. Vorgestellt werden die bewährtesten Heilpflanzen, Teerezepte, Extrakte, Rezepturen für Tinkturen und Kräuterweine zum Selbermachen, Akupressurpunkte und Wasseranwendungen.

Bei der Akupressur werden bestimmte Punkte auf den Energiebahnen (Meridiane) des Körpers gedrückt, massiert oder beklopft. Durch das Akupressieren wird der Energiehaushalt zwischen den Meridianen ausgeglichen und der Kranke hat wieder genügend Kraft, um gesund zu werden.

Wasser bewirkt einen positiven Heilreiz bei der Behandlung einer Milchzuckerunverträglichkeit. Gegen körperlichen sowie psychischen Stress härten die Anwendungen ebenso ab, denn sie wirken harmonisierend auf das Nerven- und Hormonsystem.

Die Naturheilkunde wirkt ganzheitlich. Sie behandelt nicht nur einzelne Symptome, sondern hat den gesamten Menschen im Blick, also Körper, Seele und Geist. Ich wünsche Ihnen viel Erfolg bei der Behandlung einer Laktose-Intoleranz, Lebensfreude und vor allem Gesundheit.

 [\*\*Download\*\* Laktoseintoleranz, Milchzuckerunverträglichkeit - ...pdf](#)

 [\*\*Read Online\*\* Laktoseintoleranz, Milchzuckerunverträglichkeit ...pdf](#)

## **Download and Read Free Online Laktoseintoleranz, Milchzuckerunverträglichkeit - Behandlung mit Pflanzenheilkunde, Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) Robert Kopf**

---

### **From reader reviews:**

#### **Eduardo Ford:**

Hey guys, do you really wants to finds a new book to study? May be the book with the concept Laktoseintoleranz, Milchzuckerunverträglichkeit - Behandlung mit Pflanzenheilkunde, Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) suitable to you? Typically the book was written by well known writer in this era. Often the book untitled Laktoseintoleranz, Milchzuckerunverträglichkeit - Behandlung mit Pflanzenheilkunde, Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) is the one of several books which everyone read now. This kind of book was inspired a number of people in the world. When you read this e-book you will enter the new age that you ever know prior to. The author explained their thought in the simple way, and so all of people can easily to comprehend the core of this e-book. This book will give you a great deal of information about this world now. To help you see the represented of the world in this book.

#### **Bernard Kovach:**

Do you have something that you want such as book? The e-book lovers usually prefer to pick book like comic, quick story and the biggest the first is novel. Now, why not hoping Laktoseintoleranz, Milchzuckerunverträglichkeit - Behandlung mit Pflanzenheilkunde, Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) that give your enjoyment preference will be satisfied through reading this book. Reading routine all over the world can be said as the way for people to know world a great deal better then how they react toward the world. It can't be stated constantly that reading behavior only for the geeky man but for all of you who wants to be success person. So , for all you who want to start reading as your good habit, you may pick Laktoseintoleranz, Milchzuckerunverträglichkeit - Behandlung mit Pflanzenheilkunde, Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) become your current starter.

#### **Tammy Clark:**

Many people spending their time frame by playing outside using friends, fun activity having family or just watching TV the whole day. You can have new activity to invest your whole day by reading through a book. Ugh, you think reading a book will surely hard because you have to take the book everywhere? It ok you can have the e-book, having everywhere you want in your Touch screen phone. Like Laktoseintoleranz, Milchzuckerunverträglichkeit - Behandlung mit Pflanzenheilkunde, Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) which is keeping the e-book version. So , why not try out this book? Let's observe.

#### **Phillip Chadwick:**

E-book is one of source of expertise. We can add our expertise from it. Not only for students but additionally

native or citizen have to have book to know the change information of year to year. As we know those publications have many advantages. Beside we all add our knowledge, can also bring us to around the world. By book Laktoseintoleranz, Milchzuckerunverträglichkeit - Behandlung mit Pflanzenheilkunde, Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) we can take more advantage. Don't you to be creative people? To get creative person must choose to read a book. Only choose the best book that ideal with your aim. Don't end up being doubt to change your life with this book Laktoseintoleranz, Milchzuckerunverträglichkeit - Behandlung mit Pflanzenheilkunde, Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition). You can more desirable than now.

**Download and Read Online Laktoseintoleranz,  
Milchzuckerunverträglichkeit - Behandlung mit Pflanzenheilkunde,  
Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und  
naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) Robert Kopf  
#ZR74KISDMAH**

# **Read Laktoseintoleranz, Milchzuckerunverträglichkeit - Behandlung mit Pflanzenheilkunde, Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) by Robert Kopf for online ebook**

Laktoseintoleranz, Milchzuckerunverträglichkeit - Behandlung mit Pflanzenheilkunde, Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) by Robert Kopf Free PDF d0wnl0ad, audio books, books to read, good books to read, cheap books, good books, online books, books online, book reviews epub, read books online, books to read online, online library, greatbooks to read, PDF best books to read, top books to read Laktoseintoleranz, Milchzuckerunverträglichkeit - Behandlung mit Pflanzenheilkunde, Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) by Robert Kopf books to read online.

## **Online Laktoseintoleranz, Milchzuckerunverträglichkeit - Behandlung mit Pflanzenheilkunde, Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) by Robert Kopf ebook PDF download**

**Laktoseintoleranz, Milchzuckerunverträglichkeit - Behandlung mit Pflanzenheilkunde, Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) by Robert Kopf Doc**

**Laktoseintoleranz, Milchzuckerunverträglichkeit - Behandlung mit Pflanzenheilkunde, Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) by Robert Kopf Mobipocket**

**Laktoseintoleranz, Milchzuckerunverträglichkeit - Behandlung mit Pflanzenheilkunde, Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) by Robert Kopf EPub**