

Martin Lürbke - Osteopath
zert. Osteopath für Neugeborene,
Säuglinge & Kleinkinder

Im Stift 19
58730 Fröndenberg

Tel. 02373-918953

Christoph Rys - Osteopath
Arzt für Orthopädie / Chirotherapie

Kleiststr. 1
49716 Meppen



Liebe Patientin, lieber Patient!

Bei Ihnen wurde durch Austestung eine MILCH-Unverträglichkeit festgestellt. Das bedeutet, daß diese Substanz für Sie eine leichte Toxizität (Giftigkeit) verursacht. Die Giftigkeit der Substanz kann man im Blut nicht nachweisen. Das einzige, was man im Blut nachweisen kann, sind allergische Reaktionen, die ich wiederum mit kinesiologischen Techniken nicht feststellen kann. Eine Bestätigung der Unverträglichkeit durch einen Bluttest ist unnötig.

Der Verzicht auf Grundlebensmittel stellt sicher einen zusätzlichen Aufwand dar, aber die Untersuchungen, zusammen mit den klinischen Befunden, die bei Ihnen erhoben worden sind, haben eine ziemlich hohe Zuverlässigkeitsrate.

Ihr Wohlbefinden sollte Ihnen einen Versuch für zunächst _____ wert sein. Wenn Sie die Diät richtig einhalten, werden Sie feststellen, daß Ihre Beschwerden sich deutlich bessern, nicht nur im Bereich der Gelenke und der Wirbelsäule.

Martin Lürbke

Christoph Rys

Ernährung ohne Kuhmilch-Eiweiß

Wer Bestandteile der Kuhmilch nicht verträgt, sollte auf Milchprodukte und Nahrungsmittel, die Milcheiweiß enthalten, verzichten. Dazu gehören:

Milch in jeder Form; z.B. Rohmilch, Frischmilch, Vollmilch, Magermilch, fettarme Milch, pasteurisierte oder sterilisierte Milch, Kondensmilch, Milchpulver, usw.

Milcherzeugnisse; z.B. Joghurt, Buttermilch, Dickmilch, Kefir, Sauermilch, Molke, Schlagsahne, saure Sahne, usw.

Milchmischerzeugnisse; Milchprodukte, die mit Früchten, Säften, Getreide, Aromen, Vitaminen, Ballaststoffen, usw. gemischt sind und teilweise unter Phantasienamen (z.B. R'aktiv, Milli brasili, etc.) verkauft werden. Instantpulver für Milchgetränke, Kaffeetränke nach Cappuccino-Art, Milchspeise-Eis, Kakao- u. Vanilletrunk, Fruchtmilch, kohlenstoffhaltige Milchmischgetränke, Dessert und Pudding auf Milchbasis, usw.

Käse; z.B. Frischkäse, Weichkäse, Schnittkäse, Hartkäse, Mozzarella, Hüttenkäse, Schmelzkäse

! Ziegen- oder Schafskäse sind grundsätzlich erlaubt !

Schokolade; Milkschokolade, Rahm- u. Sahneschokolade, weiße Schokolade, Haselnuss-Milkschokolade sowie Milch-Überzugsmasse
Schokoladen ab 50 % Kakaobestandteil enthalten in der Regel keine Milchanteile, z.B. Bitterschokolade oder Herrenschokolade (Zutatenbeschreibung durchlesen)

Nahrungsmittel, die Milchbestandteile enthalten können:

Hinter folgenden Bezeichnungen verbergen sich Milchbestandteile:

Milcheiweiß, Molke, Molkepulver, Molkeprotein, Casein, Vollmilchpulver, Magermilchpulver, Milchzucker, Lactose

Dazu gehören insbesondere:

- viele Brotsorten, Gebäck (Kekse, Kuchen, usw.)
- Backmischungen für Brot, Kuchen und Gebäck
- Fleisch- und Wurst-Immitate auf Soja- oder Getreidebasis
- Säuglingskost, adaptierte Milchnahrung für Säuglinge
- cremige Liköre und Mixgetränke
- Fleischkonserven, Fleischeinlagen von Fertigprodukten
- Fischkonserven, Fischfertiggerichte und deren Marinaden (insbesondere Fischklöße, Fischklopse, Fischfrikadellen, Fischpasten)
- fertige Kartoffelgerichte
- Feinkostsalate
- Mayonnaise, Senf, Fertigsaucen, Ketchup
- Süßigkeiten
- Margarine (insbesondere höherwertige Haushaltssorten) eine Margarine ohne Milchzusatz ist die Sonnenblumen-Margarine von ALDI
- Fertiggerichte, insbesondere Diätgerichte
- Hoherhitze (abgepackte) Wurstwaren
- Aufläufe, Gratins, Quiches
- Mondamin, Kartoffelmehl
- häufig auch Orangensaft (um den trüben, fruchtigen Charakter zu erreichen)

Achten Sie besonders auf Brot, da nach unseren Informationen über 90% aller Brotsorten aus einer Vormischung gebacken sind. In diesen Vormischungen wird von der Industrie eine große Menge Molke zugefügt.

Kaufen Sie das Brot entweder im Reform-Haus, im Bio-Laden oder backen Sie selber. Dann aber nicht aus fertigen Backmischungen. Fragen Sie auch Ihren Bäcker nach Brotsorten, die nicht aus Vormischungen gebacken sind, z.B. **Dinkel-Brot**.

Es ist wichtig, daß Sie auf die kleinsten Beimischungen von Milch und Milchprodukten verzichten, um den Erfolg der Behandlung zu gewährleisten.

Ernährungsempfehlung

Milch und Milchprodukte sind eine wichtige Kalzium-Quelle. Um Mängeln vorzubeugen, sollten daher andere kalziumreiche Nahrungsmittel bevorzugt werden, z.B. Brokkoli, Petersilie, Schnittlauch, Kresse, Sesam, Haselnüsse, Pistazien, Sojabohnen, Sardinen oder Tofu.

Um Eiweißmängel zu vermeiden, sollte die Ernährung ausreichend andere Eiweißträger wie Fleisch, Fisch und Getreide enthalten, sofern diese vertragen werden.