



Symptome: Plötzliches Gähnen, plötzliche Stimmungsschwankungen, plötzliche Müdigkeitsattacken bis hin zu Kollapszuständen oder Bewusstlosigkeit; Schwindel, Zitterhunger bzw. Heißhungerattacken, Verhaltensauffälligkeiten bis hin zu psychotischen Ausfällen; nach Mahlzeiten ist eine Besserung diverser Symptome zu beobachten.

Verdächtige Hinweise sind ein hoher Zuckerkonsum sowie ein häufiges Auslassen von Hauptmahlzeiten bzw. deren Ersatz in Form von Süßigkeiten.

Mögliche Ursache: Hypoglykämie-Syndrom

Bei vielen Menschen, insbesondere bei Kindern, bewirkt ein zu **hoher** Zuckerkonsum einen erhöhten **Insulinspiegel**, wodurch der Blutzuckerspiegel übermäßig absinkt. Da das Gehirn aber auf einen sehr konstanten Blutzuckerspiegel angewiesen ist, können Unterzuckerungen Gehirnstoffwechselstörungen und Hormonreaktionen auslösen.

Die Anzeichen für eine solche Störung sind vielfältig. Aber auch hier stehen vegetative und psychische Beschwerden im Vordergrund. Der Schweregrad der Symptome ist abhängig davon, wie schnell der Blutzuckerspiegel sinkt, wie weit er abfällt und wie lange er zu niedrig bleibt. Fällt der Blutzuckerspiegel langsam, treten die Symptome meist in milder Form auf. Je schneller sich der Wert aber nach unten bewegt, desto heftiger werden die Betroffenen mit einer kaum überschaubaren Vielfalt von Symptomen konfrontiert. Dies kann bis zu einer vollständigen Persönlichkeitsänderung führen.

Wie können diese ernährungsbedingten Störungen erkannt werden?

Im Rahmen von Laboruntersuchungen kann diesen Störungen auf den Grund gegangen werden. Die möglichen Ursachen können größtenteils durch Blutanalysen geklärt werden. Für diese ist lediglich eine einfache Blutentnahme notwendig. Um eine Glutenunverträglichkeit festzustellen, wird jedoch eine Stuhlprobe benötigt.

Was können Sie selbst tun?

Beobachten Sie sich! Können Sie Ihre Beschwerden zeitlich zuordnen? Notieren Sie sich, wenn Sie eine Veränderung der Beschwerden nach Nahrungsaufnahme bemerken. Sollte sich Ihr Zustand durch bestimmte Nahrungsmittel verschlechtern, wenden Sie sich vertrauensvoll an uns.

Sprechen Sie uns an. Wir beraten und behandeln Sie gerne.

Praxisstempel

Claudia Gehrig
Dipl. Naturheilpraktikerin
Kuttelgasse 1 / Ecke Rennweg (3.Stock)
8001 Zürich

Tel. 044 577 13 22
Email: info@naturheilpraxis-gehrig.ch



Ausgebrannt, nervös, niedergeschlagen?

Psychovegetatives Syndrom

Gehen Sie ernährungsbedingten psychischen Beschwerden auf den Grund!

