

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 66 (2009)  
**Heft:** 12: Reizdarm natürlich behandeln

**Artikel:** Laktose-Intoleranz heilen?  
**Autor:** Gutmann, Petra  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-558427>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)


### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 22.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**





# Laktose-Intoleranz heilen?

Kann man bei einer Laktose-Intoleranz mehr tun als Milchprodukte meiden und Laktase schlucken? Die Naturheilkunde hat ihre eigenen Therapiemöglichkeiten.

Petra Gutmann

Zehn bis 15 Prozent der Bevölkerung in der Schweiz, Deutschland und Österreich sind von einer Laktose-Intoleranz bzw. Milchzucker-Unverträglichkeit betroffen. Das heisst, bei ihnen gelangt der Milchzucker (die Laktose) aus der Nahrung unverdaut in den Dickdarm, wo er zu gären beginnt und Bauchschmerzen, Blähungen, Krämpfe und Durchfall verursacht. Die Laktose-Intoleranz ist mit einer mangelhaften

Produktion von Laktase verknüpft, also jenes Enzyms, das den Milchzucker im Dünndarm in seine kleinsten Bausteine Glukose und Galaktose aufspaltet. In seltenen Fällen besteht die Laktose-Intoleranz von Geburt an. Meistens jedoch lässt die Laktase-Produktion erst mit fortschreitendem Alter nach oder ist die Folge einer chronisch-entzündlichen Darmerkrankung.



## Das empfiehlt die Schulmedizin

Ob angeboren oder im Verlauf des Lebens entstanden, schulmedizinisch gilt die Laktose-Intoleranz als unheilbar. Um beschwerdefrei leben zu können, müssen sich die Betroffenen an folgende Verhaltensregeln halten:

- Verzicht auf Milchzucker, also auf Milch, Milchprodukte und zahlreiche Fertig-Lebensmittel, die Milchzucker als Geschmacksverstärker oder zur Verlängerung der Haltbarkeit enthalten.
- Ausweichen auf laktosefreie Spezialprodukte aus Reformhaus und Supermärkten. Das Angebot umfasst etliche Produkte, unter anderem Milchdrinks, Frischkäse, Jogurt, Biscuits, Schokolade, Bouillon, Salatsauce und Streuwürze.
- Das Verdauungsenzym Laktase in Tablettenform schlucken – entweder täglich oder bei Bedarf.
- Medikamente vorsichtig konsumieren. Im Beipackzettel nachlesen, ob Laktose drin ist.

Diese Regeln werden im Alltag häufig in abgemilderter Form befolgt. Das hat folgenden Grund: «Die meisten PatientInnen mit einer Laktose-Intoleranz vertragen niedrige Dosen Milchzucker», erklärt die am Berner Inselspital tätige Allergologin Dr. med. Christiane Pichler. «Meistens ist eine vollständig lak-

tosefreie Ernährung gar nicht notwendig. Sogar Menschen mit einer starken Laktose-Intoleranz können in der Regel einen Deziliter Milch pro Tag verdauen.»

## Wirkt Jogurt heilend?

Laut Berichten in der Publikumspressen kann der tägliche Genuss von Jogurt die Laktose-Intoleranz abschwächen. Stimmt das? Tatsächlich ist Jogurt reich an Milchsäurebakterien, die im Darm Milchzucker abbauen. Trotzdem sind Jogurt und weitere Sauermilchprodukte nach aktuellem Wissensstand nur bedingt empfehlenswert.

Grund: «Die im Joghurt enthaltenen Bakterien-Keimzahlen sind in aller Regel zu niedrig, um anhaltende Effekte auf die Darmflora auszuüben. Dem Organismus müssen mindestens eine Milliarde Laktobazillen bzw. 10<sup>9</sup> kolonienbildende Einheiten pro Gramm zugeführt werden, um einen dauerhaften Nutzen zu erzielen», erklärt die deutsche Ärztin und Mikrobiologin Dr. Kerstin Rusch.

Mit anderen Worten: So hohe Mengen an Milchsäurebakterien enthalten nur probiotische Präparate aus Drogerie, Apotheke und Arztpraxis. Beispiel: Eine Einzeldosis des Präparats «SymbioLact Comp.» beinhaltet zweimal 10<sup>9</sup> KBE/g Laktobazillen und Bi-

Bis zu einem Deziliter Milch können meist auch Menschen mit Laktose-Intoleranz verdauen. Gut zu wissen: Extrahartkäse wie Sbrinz und viele Alpkäse sowie Hartkäse (Emmentaler, Gruyère) enthalten keinen Milchzucker.





fidobakterien. Wichtig zu wissen ist zudem, dass bei der industriellen Joghurt-Herstellung grosse Mengen lebendiger Milchsäurebakterien durch die Hitzebehandlung verloren gehen.

### Erfolgreich mit Mikrobiologie

Werden Milchsäurebakterien dagegen in ausreichend hoher Konzentration geschluckt, sind gute Therapieerfolge möglich, wie Kerstin Rusch erklärt. «Die Symptome der erworbenen Laktose-Intoleranz können gelindert oder vollständig beseitigt werden. Dafür müssen die Milchsäurebakterien-Präparate täglich eingenommen werden.»

Also doch nur Symptombeseitigung, keine echte Heilung? «Auch eine Heilung ist möglich, aber nur dann, wenn die Laktose-Intoleranz als Folge einer chronischen Entzündung der Darmschleimhaut auftritt. Wird diese erfolgreich behandelt, kann auch die Laktose-Intoleranz ausheilen», sagt Dr. Rusch.

### Die Darmzellen trainieren

Aus Sicht der Traditionellen Europäischen Naturheilkunde TED spielt die Ernährung eine ausschlaggebende Rolle bei der Laktose-Therapie. Sie wird gemäss TED durch die heute übliche nährstoff- und ballaststoffarme Kost (mit)verursacht. Diese Fehlernährung unterfordere die Schleimhautzellen des Darms mit der Folge, dass die Darmschleimhaut verkümmere und die Laktase-Produktion nachlasse.

Naturheilkundliche und komplementärmedizinische Therapeutinnen und Therapeuten empfehlen deshalb oft, bei einer Laktose-Intoleranz zuerst den Darm zu sanieren und diesen danach wieder an Milchzucker zu gewöhnen: «Die erste Voraussetzung für eine Gewöhnung an Milchprodukte ist eine kerngesunde Basiskost ohne Süssigkeiten und Weissmehlprodukte», sagt beispielsweise der Ernährungsforscher Dr. Dennis Savaiano von der Universität Minnesota. Damit gemeint ist eine vollwertige Kost mit täglich reichlich Obst, Gemüse, Salat und Vollkornprodukten.

### Individuell kurieren

Mitunter hört man in naturheilkundlichen Kreisen, die Laktose-Intoleranz lasse sich mit homöopathisch aufbereiteten Milchsorben kurieren. Diese Ansicht wird jedoch von den meisten Schweizer Homöopathen abgelehnt, obschon potenzierte und dynamisierte

Milch ein gebräuchliches homöopathisches Heilmittel darstellt, etwa als Lactacidum (potenzierte Milchsäure), Lac humanum (Menschenmilch), Lac caninum (Hundemilch) oder Lac delphinium (Delfinmilch).

Der springende Punkt: «Milch wird in homöopathischer Zubereitung für die unterschiedlichsten Krankheitsbilder eingesetzt, von Verstopfung über Schlafbeschwerden bis hin zu psychischen Problemen», erklärt die Homöopathin Petra Schmid.

«Ein Allheilmittel gegen Laktose-Intoleranz gibt es nicht; der Weg zur Heilung ist absolut individuell. Es braucht eine ausführliche Diagnose und eine klassische Konstitutionstherapie – nur so kann der ganze Mensch in seiner körperlichen und psychischen Befindlichkeit erfasst und behandelt werden.» ■

#### INFO

#### Laktose-Intoleranz richtig erkennen

Für eine Selbstdiagnose der Laktose-Intoleranz gibt es zwei Möglichkeiten:

- Beim Diät-Test verzichtet der Patient mehrere Tage lang auf laktosehaltige Lebensmittel, also auf Milch, Käse, Joghurt, Rahm und laktosehaltige Fertigliefmittel (Beipackzettel). Gehen die Symptome zurück oder verschwinden ganz, ist eine Laktose-Intoleranz wahrscheinlich.
- Der anschliessende Expositionstest kann die Diagnose festigen. Nach mehreren Tagen laktosefreier Ernährung wird in einem Glas Wasser 50 bis 100 g Milchzucker (Drogerie, Apotheke) aufgelöst und getrunken. Treten innerhalb der nächsten Stunden die typischen Symptome auf (Bauchschmerzen, Darmgeräusche, Krämpfe, Durchfall), besteht mit grosser Sicherheit eine Laktose-Intoleranz.



Dennoch genügen die beiden Tests in der Praxis mitunter nicht. Absolute Sicherheit bringt in diesem Fall nur ein Laktose-Toleranztest beim Arzt. Dabei wird entweder der Blutzucker nach Laktose-Gabe gemessen oder der  $H_2$ -Gehalt der Ausatemluft erfasst, der Rückschlüsse auf die Tätigkeit der Milchsäurebakterien im Darm erlaubt.