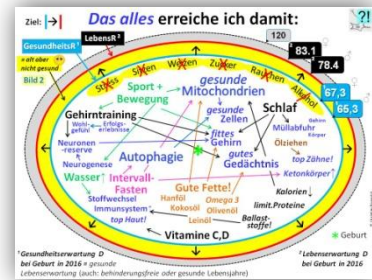


# Laktose-Intoleranz

Es muss so um 2010 gewesen sein, als ich meinem Hausarzt meine ständigen Probleme mit der Verdauung schildere – starke Blähungen, Bauchschmerzen, Durchfall. Selten war meine Verdauung in Ordnung.



Stuhlproben werden untersucht – ohne Befund. Dann müssen wir mal eine Darmspiegelung machen, meint der Arzt, um zu schauen, ob alles in Ordnung ist.

Dazu kommt es nicht. Denn kurze Zeit nach dem letzten Termin beim Hausarzt stoße ich im Internet auf die **Laktoseintoleranz** und dass es ein einfaches Mittel gibt, um die Beschwerden zu beseitigen: **die Einnahme von Laktase!**

Dieses Enzym, das der Körper bei mir nicht mehr ausreichend produziert, spaltet die Laktose auf und kann ganz einfach von aussen zugeführt werden, man schluckt vor Mahlzeiten mit Milchprodukten eine Pille – fertig!

Ausprobieren kann ich es ja mal, denke ich, und ich kaufe in einer Apotheke eine Packung „Laktase 4000“ (oder war es ... 5000? egal).

**Innerhalb eines Tages bin ich meine Beschwerden los!  
Ich kann es kaum glauben, aber es ist so.**

Und so ist es noch heute. Pro Monat brauche ich Laktase für ungefähr 10 Euro. Ich brauche keine teuren laktosefreien Produkte zu kaufen. Ich muss nur dran denken, vor dem Essen eine Tablette (jetzt Laktase 7000) zu nehmen. Und weil ich nur zwei Mal am Tag esse, habe ich keine Probleme damit, daran zu denken.