

Ich litt seit meiner Kindheit an einer Störung des Lymphabflusses. Besonders schlimm wurde es, wenn ich Kuh-Milch getrunken hatte. Danach hatte ich jedes Mal dicke [Lymphknoten](#) unter den Achseln und in der Leiste. Sahne dagegen konnte ich gut vertragen, ohne dass mein Lymphsystem reagierte.

Ich weiß, dass meine Mutter mich nicht gestillt hat, da in den 70er Jahren in den Krankenhäusern die Milchersatzprodukte an den Mann bzw. die Frau gebracht werden mussten und Stillen als altmodisch galt. Man hatte meiner Mutter erzählt: "Ihre Brustwarzen sind nicht zum Stillen geeignet. Sie brauchen es gar nicht erst zu versuchen"!

Die Tatsache, nicht gestillt worden zu sein, machte ich intuitiv schon immer für meine "**Milchallergie**" verantwortlich. Allerdings eher vor dem Hintergrund, dass mein Darm wahrscheinlich aufgrund des fehlenden Collostrums [*Anm.: erste Muttermilch*] nicht richtig entwickelt worden ist und daher manche Lebensmittel nicht verdaut werden können.

Nach Ihrem Seminar wurde mir jedoch der vermutlich wahre Grund für dieses Problem bewusst:

Ich glaube, dass ich durch den Verlust der Mutterbrust damals einen Selbstwert-Konflikt erlitten habe, im Sinne von: "Ich bin es nicht wert, dass meine Mutter mich stillt!" Dieser Konflikt war mit jedem Mal aktiv, wenn ich nicht die Brust, sondern Milch aus Tüten oder Milchpulver bekam ([Schiene](#)). Somit konnte es auch in den ersten Lebensmonaten nicht zu einer Heilung kommen. Als älteres Kind mochte ich keine Milch und habe diese von mir aus gemieden. In dieser Zeit (evtl. auch in der Pubertät, ich erinnere mich nicht mehr ganz genau) traten die dicken [Lymphknoten](#) zum ersten Mal auf.

Nach einem Besuch beim Hausarzt verordnete dieser mir erst einmal Penicillin und meinte: "Wenn es nicht besser wird, müssen wir ES rausschneiden!" Ich kann mich noch daran erinnern, wie schwer es mir fiel, die Tabletten zu schlucken. Zum Arzt gegangen, bin ich später jedoch aus Angst vor einer OP nicht mehr.

Als Erwachsener trank ich dann täglich Milch im Kaffee, sodass der Konflikt wieder aktiv wurde.

Irgendwann habe ich dann mal gelesen, dass in Sahne noch alles gute der Milch (Muttermilch) enthalten ist. Somit bin ich z. B. beim Kaffeetrinken dauerhaft auf Sahne umgestiegen und die **Lymphknotenschwellungen** blieben fortan aus.

Besonders schlimm wurde es jedoch einmal nach einem 10tägigen Urlaub in Spanien, in welchem ich täglich mindestens 2 Cafe con Leche (Milchkaffee) getrunken hatte. Kaum zu Hause angekommen (und wieder auf Sahne im Kaffee umgestiegen) bekam ich schmerzhaft geschwollene [Lymphknoten](#).

Ich glaube, ich konnte diesen Konflikt nun lösen, weil mir bewusst wurde, dass ich heute nicht mehr auf die Mutterbrust angewiesen bin. Außerdem bin ich inzwischen selber Mutter und habe unsere Tochter 8 Monate lang gestillt.

Milch vertrage ich nun, ohne dass mein Lymphsystem "reagiert"! :o)

Doch auch unsere 5 Jährige Tochter Sari reagierte auf Milch immer mit einem **wunden Popo**. Es lag wahrscheinlich daran, dass ich ihr gegenüber Milch immer als etwas Schlechtes dargestellt hatte, weil ich selbst keine Milch vertragen konnte. Sari jedoch trank sehr gerne Milch. Bei uns zu Hause bekam sie jedoch keine.

Allerdings gab ihr die Oma immer welche, wenn Sari mehrere Tage bei ihr zu Besuch war. Ich vermute, dass Saris Konflikt damals war: "Wenn ich Milch trinke, ist Mama böse auf mich (**Trennung**) und verhaut mir bestimmt den Popo!" Und die Heilung setzte jedes Mal dann ein, wenn Sari wieder zu Hause war und merkte: "Mama haut mir ja gar nicht den Popo!" Die Heilung begann und somit bekam sie, sobald sie wieder zu Hause (bei Mama) war, ihren wunden Popo.

Nachdem ich nun meinen Milch-Konflikt gelöst hatte, wollte ich auch Sari wieder Milch zu trinken geben.

Ich reichte ihr also ihr Lieblings Schoki-Müsli (welches sie sonst nur mit verdünnter Sahne bekam) mit einem ordentlichen Schuss Kuhmilch. Sari probierte und sagte: "Aber Mama, das ist ja Milch!?!?" Ich sagte: "Ja, iss ruhig! Ich glaube Du bist jetzt alt genug und verträgst sie jetzt!" Sari reagierte am nächsten Tag mit einem schmerzhaften, wunden "Riss" am Popo.

Seitdem trinkt sie täglich Milch und hat nie mehr reagiert :o)!

Ganz liebe Grüße aus dem Sauerland von

Karin B.

Anmerkung:

Wenn man die GNM begriffen hat, kann man sich selbst und anderen helfen!