

### **Am Ende wird doch noch alles gut....**

Zuerst kamen immer wiederkehrende hartnäckige Beschwerden, dann folgte ein Arztbesuch nach dem anderen...wer kennt das nicht.

Als die Diagnose Laktose-/Fruktoseintoleranz gestellt war, hieß es für mich erst mal, die Infoblätter des Arztes zu studieren und mir selbst mit Hilfe stundenlanger Internetrecherchen ein gewisses Grundwissen anzueignen. Allerdings kam ich zu keinem ausreichend zufriedenstellenden Ergebnis und zermatschte Bananen, Reiswaffeln und Kartoffel-/Karottenpüree waren zwar verträglich, aber keine Dauerlösung...

Auf einer der vielen Internetseiten fand ich einen Link „Ernährungsberater in Ihrer Nähe“, dem ich folgte. Dann schickte ich Frau Homoth eine Nachricht per Kontaktformular mit einer Situationsbeschreibung und der hoffnungsvollen Frage: „Können Sie mir da weiterhelfen?“ Die Antwort kam schnell und war sehr vielversprechend!

Schon beim ersten Treffen mit Frau Homoth löste sich mein Fragen-Sorgen-Chaos in Luft auf und ich bekam – neben den Infos, die ich suchte – Ernährungstipps, einige verträgliche Rezepte und einen neuen Begleiter: mein Ernährungstagebuch.

Allerdings war mein Bauch damit noch nicht ganz zufrieden, also nahm Frau Homoth sich sehr viel Zeit, studierte meine Ernährungstagebücher, beantwortete meine Frage-Mails, suchte mögliche Problemstellen und ordnete weitere Untersuchungen an, bis klar war, wo es hängt. Bei ihr fühlte ich mich mit meinen Beschwerden ernstgenommen, verstanden und gut aufgehoben. Frau Homoth machte mir immer wieder Mut, fand Antworten auf meine Fragen, Lösungen für meine Probleme und nahm mich an die Hand, um mich auf diesem Weg der Umstellung ein Stück zu begleiten und mir weiterzuhelfen.

Inzwischen weiß ich, was ich problemlos vertrage und wovon ich lieber die Finger lassen sollte, dank welcher Präparate ich eine Einladung bei Freunden oder ein Mittagessen im Restaurant gut überstehe und kann ohne Frau Homoth weitergehen. Aber wenn ich nochmal Hilfe brauchen sollte, werde ich mich mit Sicherheit wieder an Frau Homoth wenden, und ich würde sie sicher auch meiner besten Freundin empfehlen.