



re FRESH

Online Kurs

Modul Darm

GESUNDER DARM FÜR GESUNDE HORMON BALANCE

Ein Gleichgewicht unserer Darmflora ist nicht nur die Voraussetzung für Wohlbefinden und Gesundheit sondern auch für unser Hormon System. Ein Ungleichgewicht bringt Störung und kann Krankheiten hervorrufen.

Folgende Faktoren können die Balance stören:

- Umwelteinflüsse
- Ernährung
- Alkohol
- Lebensführung,
- Bewegungsmangel
- Stress, körperlich, mental und seelisch
- Medikamente
- Antibiotika (Forscher in Heidelberg haben herausgefunden, dass Antibiotika und verschiedene andere Medikamente die Zahl der Darmbakterien reduzieren. Nach jeder Antibiotika Gabe muss der Darm neu aufgebaut werden)
- Einfluss von Schadstoffen wie Pestizide, Schwermetalle, Konservierungsstoffe oder Lösemittel
- Amalgam kann die Darmflora so beeinträchtigen, dass Pilze überhand nehmen
- falsche oder belastete Lebensmittel. Gerade Zucker bietet hier eine tolle Grundlage für eine gestörte Darmflora.



Der Darm spielt eine wichtige Rolle für unserer Gesundheit. Er ist unser grösstes Immunsystem. Er besteht aus einem hochkomplexen und sensiblen Netzwerk mit anderen Organen. Die meisten Fremdkörper gelangen über die Nahrung in den Körper und damit in den Darm. Zu einem intakten Darm gehören eine gesunde Darmschleimhaut sowie ein intakte Darmflora. Bei Störungen der Darmflora kann deshalb die Widerstandskraft von Schleimhäuten im ganzen Körper und auf diese Weise die gesamte Immunabwehr beeinträchtigt werden. Eine intakte Darmflora verhindert die Ansiedelung von pathogenen Fremdkeimen, beeinflusst das Milieu durch ph-Absenkung, regt den Stoffwechsel und die Kolondurchblutung an und produziert Vitamine der B-Gruppe, Folsäure, Biotin, Niacin und Panthothensäure. Wichtig ist jedoch eine gesunde Mischung, das heisst das Verhältnis von guten und schlechten Bakterien. Nicht nur für die Verdauung, sondern auch für die gesamte Gesundheit und auch die Psyche. Besonders die Bildung des Glückshormone Serotonin wird im Darm durch Bakterien beeinflusst. 95% unserer Serotoninbildung wird im Darm produziert. Nach neuesten Erkenntnissen wissen wir, dass sehr viele Beschwerden auch psychischer Art mit dem Darm in Zusammenhang stehen.

- Müdigkeit, Erschöpfung
- Gereiztheit
- Stimmungsschwankungen, Depression
- Schlafstörungen, Angststörungen
- Kopfschmerzen
- Rückenschmerzen
- Tinnitus
- Herzbeschwerden
- Allergien
- Asthma



Symptome einer gestörten Darmflora

- Hormon Dysbalancen
- Blähungen
- Durchfall
- Reizdarm
- Verstopfung
- Mundgeruch
- Schmerzen
- Histamin-Unverträglichkeit
- Gewichtsprobleme
- Beschwerden im Intimbereich
- Systemerkrankungen wie:
 - Schuppenflechte
 - Neurodermitis
 - Asthma
 - Heuschnupfen
 - Autoimmunerkrankungen
 - Nahrungsmittelunverträglichkeiten



Der Zusammenhang zwischen Darmgesundheit und Hormonsystem

Natürlich ist der Darm wichtig für verschiedene Prozesse im Körper – nicht nur für eine ausreichende Versorgung mit Nährstoffen und das Immunsystem. Ein gesunder Darm ist auch die Voraussetzung für ein gesundes Hormonsystem, denn damit der Organismus alle benötigten Hormone “bauen” kann, braucht er zum Beispiel verschiedene Mikronährstoffe, die er aus der Ernährung bezieht. Weiterhin ist der Darm selbst Produzent von Hormonen wie Serotonin und Melatonin.

Auch für einen gesunden Östrogenspiegel ist der Darm von zentraler Bedeutung. Bei einem gesunden Mikrobiom produziert der Körper – vor allem in den Eierstöcken – genau die richtige Menge des Enzyms β -Glucoronidase. Dieses Enzym ist für die Regulierung des Östrogenspiegels zuständig. Wenn die Darmflora gestört ist, wird die Aktivität dieses Enzyms beeinträchtigt und dies kann zu einer Unter- oder Überversorgung mit freiem Östrogen führen. Erkrankungen wie Endometriose, Brustkrebs oder Polyzystische Ovarsyndrom (PCOS) stehen wiederum in engem Zusammenhang zum Östrogenspiegel haben.

PCOS und der Darm

Das Mikrobiom kann auch zu Symptomen beitragen, die mit PCOS in Verbindung stehen, indem es Energiestoffwechsel, Körpergewicht und Insulinsensitivität beeinflusst. In mehreren neuen Studien wurde das Mikrobiom von PCOS-Patientinnen mit dem von einer gesunden Kontrollgruppe verglichen. Das Ergebnis zeigt, dass das Mikrobiom von PCOS-Patientinnen deutlich verändert war und eine geringere Vielfalt und eine veränderte Zusammensetzung der Bakterienstämme aufwies.

Das Mikrobiom und der Hormonhaushalt, das Immunsystem und der Stoffwechsel stehen also in einem sehr engen Zusammenhang. Hieraus ergeben sich für die Zukunft neue Therapieoptionen für Frauen mit einem hormonellen Ungleichgewichten. Die Gesundheit des Darms ist wichtiger Bestandteil der Hormongesundheit und sollte bei jeder Therapie mit berücksichtigt werden.

Schilddrüse und der Darm

Mikroben, die sich in deinem Darm befinden, haben einen immensen Einfluss auf die Hormonbalance unseres Organismus und beeinflussen auch die Produktion der Schilddrüsenhormone. Gibt man Nagern ein Breitspektrumantibiotikum, das die Zahl der Darmbakterien ordentlich dezimiert, dann wird dadurch auch die Schilddrüse in Mitleidenschaft gezogen. Bereits zwei bis drei Tage nach Therapiebeginn, nahm in einer Studie die Schilddrüse weniger Jod auf und die Hormonspiegel sanken. Kein Wunder, denn die Mikroorganismen spielen eine wichtige Rolle für das Hormonsystem. So wird der überwiegende Teil der Schilddrüsenhormone als inaktives Thyroxin (T4) hergestellt, dass erst in die aktive Wirkform T3 umgewandelt werden muss. Etwa ein Fünftel dieses Umbauprozesses leistet die Darmflora – wenn sie gesund ist. Durch eine gestörte Darmflora sinken die Spiegel der aktiven Schilddrüsenhormone, was zu den typischen Symptomen einer Unterfunktion führen kann, obwohl die Schilddrüse selber nicht krank ist, sondern es nur an der Hormonumwandlung im Darm hapert. Deshalb ist es wichtig auch die Darmflora wieder gut aufzustellen.



Die Psyche, der Stress und der Darm

Stress wirkt sich auf unseren Darm und auf unsere Darmflora aus.

Umgekehrt kann auch der Zustand unseres Darms unser Seelenleben beeinflussen. Das legen aktuelle Studienergebnisse nahe. Demzufolge wird etwa unsere Stress-Resistenz durch den Mikrobemix im Darm mitbestimmt. Ob wir Stress gut wegstecken oder eher empfindlich auf psychische Belastungen reagieren, hängt demzufolge auch von der Zusammensetzung unserer Darmflora ab.

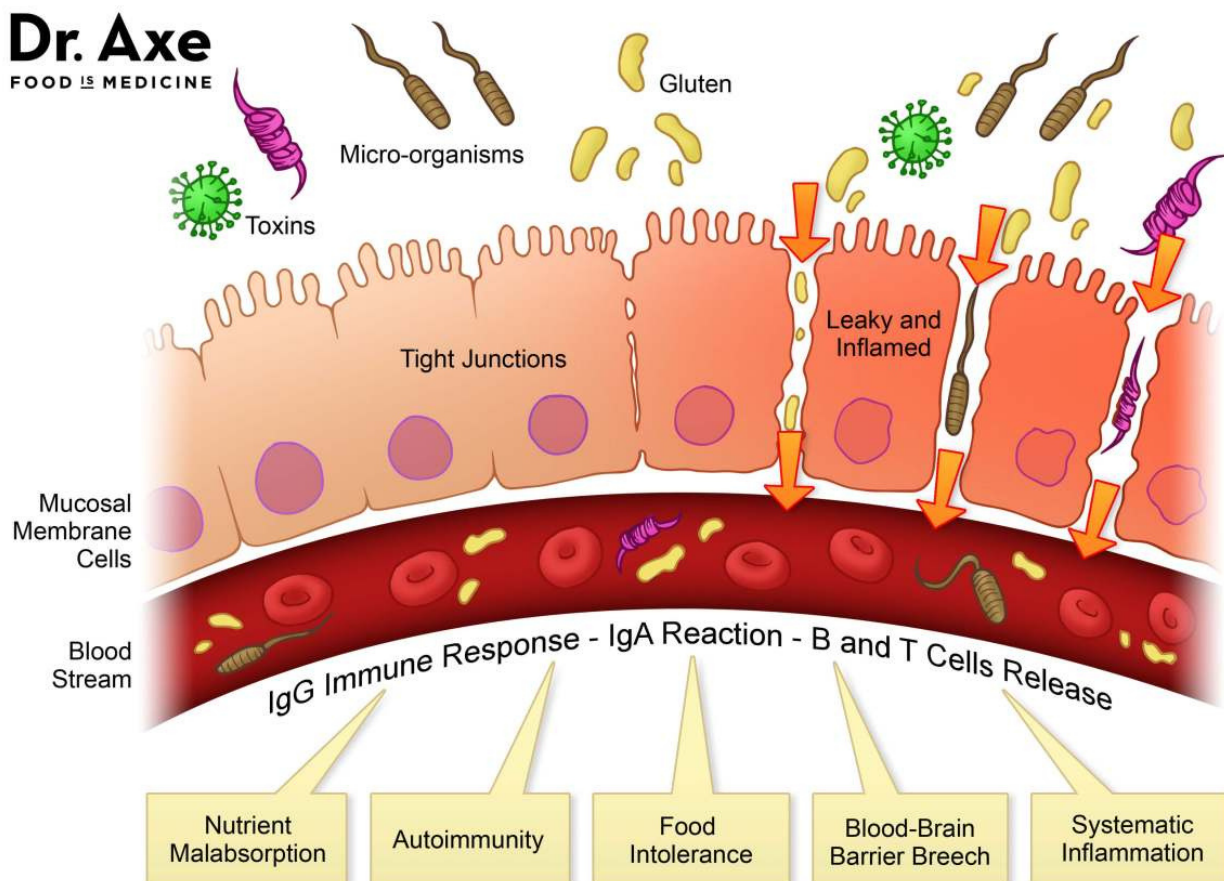
Darüber hinaus sollen die Winzlinge im Darm sogar unseren Gemütszustand und unser Verhalten beeinflussen. Forscher vermuten, dass unsere Darmbakterien mit darüber bestimmen, ob wir zu Depressionen oder Angstgefühlen neigen. Dabei spielen offenbar die hormonähnlichen Substanzen eine zentrale Rolle, die von unseren Darmbakterien produziert werden. Über den Blutweg oder die Nervenverbindung zwischen Darm und Gehirn (Vagus-Nerv), könnten sie die Hirnchemie beeinflussen.

Stress führt dazu,

- dass die Darmflora aus dem Gleichgewicht gerät. Man hat beobachtet, dass unter Stress die Artenvielfalt der im Darm lebenden Bakterien sinkt und unerwünschte Keime sich breit machen.
- dass die Darmwand aufgrund der Stress-Hormone im Blut durchlässiger wird. Auf diese Weise verliert die Darmbarriere ihre Schutzfunktion.

Chronischer Stress der zu einer Nebennierenschwäche führt, schadet auch unseren Darmbakterien. So hat man festgestellt, dass sich die Zusammensetzung unserer Darmflora verändert, wenn wir ständig unter psychischem Druck stehen. Denn dann ziehen sich die guten Darmbakterien zurück – etwa die Laktobazillen und Bifidobakterien – und krankmachende Bakterien, zu denen die Clostridien gehören, können sich leicht ausbreiten. Auch die Artenvielfalt der im Darm lebenden Bakterien nimmt ab. Eine solche Dysbiose, kann Verdauungsbeschwerden wie zum Beispiel Blähungen oder Durchfall nach sich ziehen. Hinzu kommt, dass Dauerstress auch unsere Darmbarriere angreift und die Darmwand in der Folge durchlässiger wird. Somit entsteht ein sogenannter Leaky-Gut. (mehr dazu gleich) Dann können Partikel und Substanzen, die eigentlich „draußen“ bleiben sollten (z. B. Schadstoffe, Krankheitserreger), die Darmwand passieren und in den Körper gelangen.

Im Falle eines Leaky Gut, wo der Darm durchlässig wird und das Immunsystem strapaziert, kommt es zu einer Aktivierung des sympathischen Nervensystems, welches eine Nebenniereninsuffizienz begünstigen kann. Durch die schlechtere Aufnahme von Nährstoffen kommt es zusätzlich zu einer Unterversorgung des Systems, was noch mehr Stress bedeutet. Zeichen dafür sind auffällige Stuhlgänge (Verstopfung/Durchfälle) wie auch Blähungen, Unverträglichkeiten und Allergien. Deshalb ist eine Darmsanierung hier von grösster Bedeutung.



Das Leaky Gut Syndrom betrifft insbesondere den Dünndarm, nicht den Dickdarm. Doch was bedeutet es, wenn der Dünndarm "undicht" ist?

Die Darmschleimhaut stellt eine Barriere zwischen dem Darminhalt und dem Blutkreislauf dar. Man sagt daher auch Darmbarriere dazu. Wenn die Barriere intakt ist, lässt die Darmschleimhaut lediglich Wasser und die benötigten Nährstoffe in den Blutkreislauf passieren.

Beim Leaky Gut Syndrom aber weist die Darmschleimhaut plötzlich Lücken auf, so dass jetzt auch Stoffe in den Blutkreislauf gelangen können, die dort auf keinen Fall hingehören und normalerweise mit dem Stuhl ausgeschieden werden sollten.

Dabei handelt es sich um Giftstoffe, Pilze, Pilztoxine und unvollständig verdaute Partikel. Treffen diese Substanzen nun im Blut ein, klingeln sämtliche Alarmglocken des Immunsystems.

Wenn man nun auch weiss, dass Estriol (ein Hormon der Östrogengruppe) verantwortlich ist für gesunde Schleimhäute sollte dringend einen Hormon Speicheltest machen, um abzuklären, ob dieses Hormon in Mangel ist und dann dementsprechend auf natürliche Art aufzubauen. Nur leider wissen das die wenigsten.

Um die Eindringlinge zu vernichten, kommt es zu Immunreaktionen.

Entzündungsstoffe werden ausgeschüttet und gleichzeitig bildet der Organismus Antikörper gegen die Fremdstoffe. Das ist sehr häufig der Beginn unterschiedlicher Allergien.

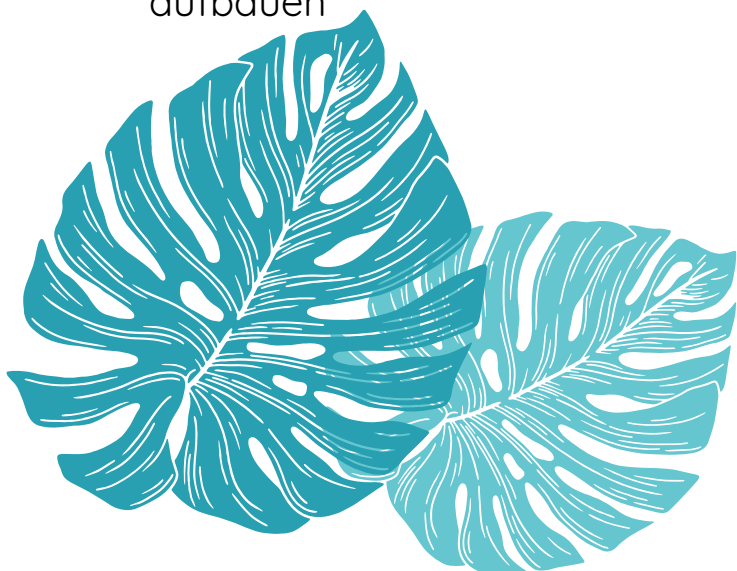
Da die Struktur der Fremdstoffe in manchen Fällen auch körpereigenem Gewebe ähnelt, kann es von seiten des Immunsystems nun zu Verwechslungen kommen. Es greift eigene Zellen an – im Glauben, es handle sich um einen der Eindringlinge. Die Autoimmunerkrankung ist da.

Leaky Gut Syndrom und Autoimmunerkrankungen wie Hashimoto

Zu den Autoimmunerkrankungen zählen so weit verbreitete Beschwerden wie das Rheuma (rheumatoide Arthritis), die chronische Schilddrüsenentzündung Hashimoto Thyreoiditis oder auch die Autoimmunerkrankungen der Haut (Pemphigus foliaceus, Lichen sclerosus, Lupus erythematodes, Vitiligo, Psoriasis). Auch die Multiple Sklerose und die Sarkoidose (Lunge, Augen, Bindegewebe) gehören dazu, eventuell Morbus Bechterew sowie die bereits genannten chronisch entzündlichen Darmerkrankungen Morbus Crohn und Colitis ulcerosa (und viele mehr).

Es gibt zahlreiche Faktoren, die zu einer durchlässigen Darmwand dem Leaky-Gut- Syndrom führen können, doch die häufigsten sind Stress, Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Nährstoffmangel. Um den Darm zu entlasten und wieder aufzubauen sollten folgende Dinge beachtet werden:

- Unverträgliche Nahrungsmittel vom Speiseplan streichen für mindestens 30 bis 90 Tage
- Fehlende Enzyme zur Verbesserung der Verdauung supplementieren
- Körper mit Nährstoffe versorgen, um das Gleichgewicht der Darmflora herzustellen.
- Darmflora mit Probiotika aufbauen



Häufig sind folgende Nahrungsmittel kritisch für die Darmgesundheit:

1. Gluten oder sogar alle Getreide Sorten
2. Milch und Milchprodukte
3. Koffein (bei Nebennierenschwäche eh Gift für dich)
4. Eier
5. Zucker
6. Hülsenfrüchte
7. Nachtschattengewächs
8. Nüsse
9. Soja

Die beste Methode herauszufinden auf welche Mittel du reagierst ist die Beobachtungsmethode. Notiere dir, wie in einem Tagebuch, alle Lebensmittel, die du über den Tag gegessen hast und schreibe alle Beobachtungen wie Blähungen, verstopfte Nase, Müdigkeit, Unwohlsein, Durchfall, etc. auf. Solltest du auf ein oder 8mehrere Lebensmittel reagieren, so sind diese Lebensmittel Toxine für deinen Darm und Körper, die auf jeden Fall bis zur Ausheilung gestrichen werden müssen vom Speiseplan.

NAHRUNGSUNVERTRÄGLICHKEITEN

Aus meiner Erfahrung heraus war das Weglassen von Gluten bzw. sämtlichen Mehlprodukten eine gewaltige Verbesserung hinsichtlich Energie und Wohlfühlgefühl. Denn Glutenunverträglichkeiten werden immer mehr diagnostiziert. Schlimmer jedoch sind die versteckten Fälle. Die Gluten-Intoleranz verursacht eine Menge Probleme, nicht nur den Leaky-Gut. Ohne Brot können wir anscheinend nicht sein. Da Brot und Nudeln leider Gottes viel zu viel auf dem Speiseplan steht, wurde auch an dem guten alten Ur-Gluten, Gen-manipuliert und es so verändert, dass es „ertragreicher“ ist. Davon hat nur die Industrie was, aber nicht wir Menschen. Ganz im Gegenteil. Zu den typischen Glutenproblemen zählen Durchfälle, Bauchschmerzen sowie Blähbauch. Bei Frauen jedoch besteht machmal der einzige Warnhinweis in Knochenschwund, einem unregelmässigen Zyklus oder Schwierigkeiten Schwanger zu werden. Neuste Studien bringen Gluten auch auch mit Schilddrüsenprobleme sowie ADHS in Verbindung. Bereits 18 Millionen Amerikaner geben an an einer Gluten-Sensibilität zu leiden, das bedeutet, dass sie zwar keine Immunreaktion gegenüber Gluten zeigen, aber verschiedene Probleme haben. Die meisten Menschen wissen gar nicht, dass sie von diesem Problem betroffen sind. Tatsächlich sind 97% nicht diagnostiziert und werden nicht „behandlet“. Wer an einer Gluten-Unverträglichkeit und oder einem Leaky-Gut leidet, hat auch ein grösseres Risiko, vorzeitig in die Wechseljahre zu kommen oder unfruchtbar zu werden, was durch eine Gluten- frei Ernährung rückgängig gemacht werden kann. Gluten kann also unser ganzes Hormon System aus den Fugen bringen.

WAS DU JETZT TUN SOLLTEST

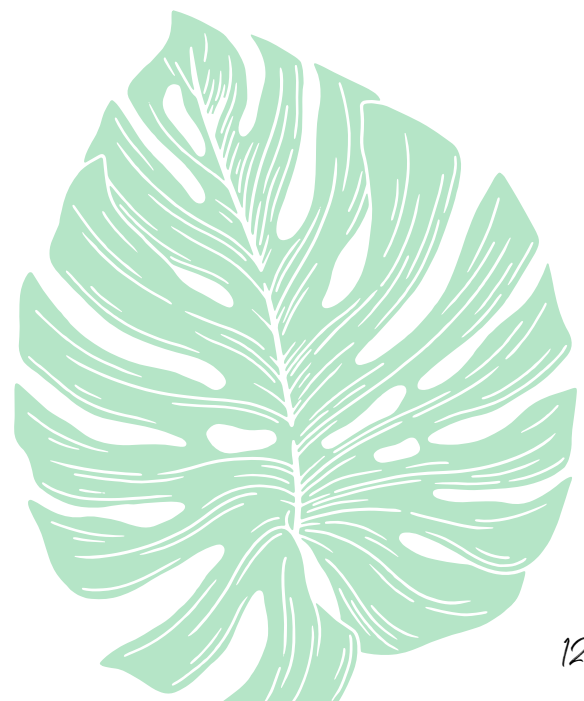
BEOBACHTUNG

Führe ein Tagebuch und schaue, auf welche Lebensmittel du vielleicht reagierst . Das kann vieles sein, Nicht nur Gluten. Bedenke aber auch: Viele sagen, sie haben keine Gluten Unverträglichkeit, aber eine Gluten Sensibiliät ist etwas anderes, nur mit den selben Auswirkungen. Sei ehrlich zu dir selbst. Viele wollen auch auf das geliebte Brötchen oder Spaghetti nicht verzichten und verneinen es kategorisch. Eine bewusste Beobachtung hilft weiter. Probiere es für ein paar Tage mal weg zu lassen. Das ist der beste Weg zu sehen, ob es dir vielleicht dadurch alleine schon besser geht, du mehr Energie hast und dich allgemein wohler fühlst.

DARM FRAGEBOGEN

Sehr oft sind auch Parasiten, Pilzbefall, Dünndarm Fehlbesiedelung der Grund, dass deine Darmflora gestört ist. Du hast auf den folgenden Seiten eine Art Fragebogen. Dieser kann dir einen Überblick geben, ob du vielleicht eine Dünndarmfehlbesiedelung hast, Parasiten oder Pilze, oder eben einen Leahy Gut.

- Bei mir wurde SD Unterfunktion diagnostiziert oder Hashimoto
- Reizdarmsyndrom oder eine entzündliche Darmerkrankung
- Nach dem Essen Blähungen Bauchschmerzen oder Krämpfe
- Übelriechender, weicher Stuhl
- Nahrungsunverträglichkeiten
- Histaminintoleranz
- Gelenkschmerzen
- Ich bin die ganze Zeit müde
- Ich habe Hautprobleme, Schuppenflechte, Ekzeme, Nesselsucht, unerklärlicher Ausschlag
- Ich fühle mich deprimiert und verzweifelt
- Vitamin B Mangel



Ich habe eine Autoimmunkrankheit (Luxus, Colitis, Arthritis, Schuppenflechte)

Ich habe Haut- oder Nagelpilz

Ich leide unter dem chronischen Müdigkeitssyndrom oder Fibromyalgie oder fühle mich die ganze Zeit energielos

Ich habe Verdauungsprobleme wie Blähungen, Verstopfung oder Durchfall

Ich habe Konzentrations- oder Gedächtnisprobleme, keine Orientierung, ADS, ADHS

Ich habe Hautprobleme

Ich bin leicht reizbar oder habe häufig Stimmungsschwankungen, Angstzustände oder Depressionen

Ich habe Scheidenpilze oder Juckreiz

Ich leide an jahreszeitliche Allergien oder juckende Ohren

Ich habe Verlangen nach Zucker und Kohlenhydraten

- ☐ Ich habe eine SD Unterfunktion oder Hashimoto
- ☐ Ich habe Verstopfung, Durchfall oder Blähungen
- ☐ Ich habe Reisen im Ausland unternommen
- ☐ Ich erinnere mich an einen Durchfall auf einer Reise
- ☐ Ich hatte Nahrungsmittelvergiftung
- ☐ Ich habe Ein- und Durchschlafstörungen und wache nachts mehrmals auf.
- ☐ Ich habe Hautprobleme, Ekzeme, Schuppenflechte
- ☐ Ich knirsche im Schlaf mit den Zähnen
- ☐ Ich habe Schmerzen in Muskeln und Gelenken
- ☐ Ich bin fast immer erschöpft, deprimiert oder apathisch
- ☐ Ich bin nie satt nach dem Essen
- ☐ Ich habe Eisenmangel
- ☐ Ich habe Colitis Ulcerosa oder Morbus Crohn



Ich sehe unverdaute Nahrung in meinem Stuhl

Ich habe nach dem Essen Blähungen

Ich leide nach dem Essen an Reflux, Aufstossen oder Brennen in der Brust.

Mein Magen fühlt sich nach dem Essen schwer an

Ich habe nicht regelmässig mind. 1 mal am Tag Stuhlgang

Ich habe häufig weichen oder dünnen Stuhlgang

Mein Stuhl ist klein und kaum geformt oder sehr hart

Ich habe Nahrungsmittelunverträglichkeiten

Ich habe mind. 3 Haken bei Hefepilzüberwucherung oder

Dünndarmfehlbesiedelung gemacht

Ich habe eine Autoimmunkrankheit

Ich habe chronischen Stress

Ich schlafe selten 7,5 - 9 Stunden durch

Ich habe das Gefühl, dass zugeführte Vitalstoffe nicht im Körper ankommen.

Finde deinen Weg der Darmsanierung

Zähle nun genau, wieviele Haken du in jeder Kategorie gemacht hast. Wenn du bei einem oder mehreren mindesten 4 Haken hast, dann lese dir genau die Darmsanierung Info zu dieser Kategorie durch. Es kann auch durchaus sein, dass es mehrere Kategorien sind. Dies ist nur eine Hilfestellung und kein Befund. Wenn du es genau wissen möchtest, kann dieser Fragebogen dann Hinweise geben, die du mit der Stuhl-Labor-Diagnostik im Detail herausfinden kannst. Du kannst auch hierfür gerne einen Arzt aufsuchen, der dich in der Darm Diagnose besser unterstützen kann. Meine Hilfe zu Selbsthilfe Tipps können dir schon einmal auf natürliche Weise einen Lösungsweg aufzeigen, den du gleich beginnen kannst.

WAS DU TUN KANNST

DARM PLUS

DÜNNDARM

Oregano Öl,
Pfefferminz Öl
Thyme Öl

Prescript Assit /
Soil based
Probiotic
Microb-clear 1

PARASITEN

Oregano Öl
Gewürznelken
Kurkuma
Papaya Kerne
Kürbiskerne

HEFEPILZ

Caprylsäure 2
Tabletten
morgens und
abends

Candisol 2
Tabletten
morgens und
abends

LEAKY GUT

Test machen
GI Repair Powder
1 EL
L-Glutamine 4 gr
nüchtern
Gluten meiden &
Darmaufbaupro-
gramm

PARASITEN

WAS TUN BEI PARASITEN ?

Darmwürmer sind Parasiten, welche sich gerne in der Darmwand im Gastrointestinaltrakt einnisten. Hier beeinträchtigen sie die Funktion des Darms und verursachen im gesamten Körper unterschiedlichste Symptome. Je nach Art des Darmwurms können die Symptome variieren. Von Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfall, Mundgeruch und einem konstanten Hungergefühl bis hin zum Juckreiz um das Rektum und einer allgemeinen Schwäche können sich die Symptome im gesamten Körper äußern. Aber auch unruhiger Schlaf, Anämie, Gewichtsverlust, Fieber, häufige Kopfschmerzen, Übelkeit und Schmerzen in den Beinen entstehen oft bei einem Wurmbefall des Darms. Es gibt verschiedene Arten von Darmwürmern, die den menschlichen Körper befallen können. Zu den gefährlichsten gehören der Fadenwurm, Madenwurm, Bandwurm und Peitschenwurm. Die meisten Parasiten gelangen in den menschlichen Körper durch eine schlechte Hygiene oder kontaminierte Lebensmittel oder Wasser. Gerade im Ausland ist das Risiko höher. Aber auch Überträger wie Mücken, ein schwaches Immunsystem, der Verzehr von rohem und ungekochtem Fleisch und durch sexuellen Kontakt können Würmer übertragen werden.

Neem

Neemblätter töten Parasiten richten sich gegen alle Arten der Darmwürmer. Sie helfen außerdem die Giftstoffe, welche diese beim Sterben hinterlassen aus dem Körper zu beseitigen. Dafür Neemblätter zu einer feinen Paste zermahlen und jeden Morgen 1/2 Esslöffel davon mit einem Glas Wasser zu sich nehmen. Die Anwendung 1 Woche durchführen. In der 2. Woche eine Pause einlegen und in der dritten Woche wieder fortsetzen.

PARASITEN

Gewürznelken

Gewürznelken töten Bandwürmer und zerstören parasitäre Eier. Sie wirken antiseptisch, antibakteriell, zerstören Parasiten und schützen vor den Folgen eines parasitären Befalls. Einfach 1 Teelöffel pulverisierte Nelken in eine Tasse mit heißem Wasser geben, bedecken und 10 bis 20 Minuten ziehen lassen. Den Tee 3 Mal täglich für 1 Woche lang trinken. Um maximale Erfolge zu erzielen, jedes Mal frisch gemahlenes Nelkenpulver verwenden.

Karotten

Karotten helfen, die Eier der Darmwürmer zu zerstören. Ihr hoher Beta-Carotin-Gehalt wird im Körper in Vitamin A umgewandelt, welches sich gegen die Eier der Darmwürmer richtet. Karotten sind außerdem reich an Vitamin C und Zink, welche die Funktion des Immunsystems unterstützen. Ein starkes Immunsystem hilft, Parasiten abzuwehren. Einfach 2 Karotten raspeln, mit 2 Esslöffel Kürbiskernöl vermischen und 1 Woche lang jedem Morgen auf nüchternem Magen essen. An diesen Vormittagen nichts Weiteres essen, um die Darmwürmer zu beseitigen.

Kurkuma

Kurkuma arbeitet als internes Antiseptikum. Seine antimikrobiellen Eigenschaften töten Darmwürmer und lindern häufige Symptome, die durch Darmparasiten verursacht werden. Dazu gehören Blähungen, Bauchschmerzen und Übelkeit. Einfach 1/2 Teelöffel Kurkumapulver mit einer Prise Salz in einer halben Tasse mit warmem Wasser vermischen und 5 Tage hintereinander trinken. Es gibt verschiedene natürliche Hausmittel, die antiparasitär wirken und sich gegen Darmwürmer richten. Neben diesen Hausmitteln ist es wichtig, ausreichend zu trinken. Mit einem Estradiol Mangel sollte bei Kurkuma langsam machen, da es Estradiol senken kann, aber für eine paar Tage als Würmer Kur, kann es nicht schaden.

PARASITEN

Papayakerne

Papayakerne können sehr einfach zur Parasitenbekämpfung oder auch zur Vorbeugung gegen einen möglichen Parasitenbefall eingesetzt werden. Man kaut einfach mehrmals täglich 5 – 6 Papayakerne. Aus Studien weiss man, dass Papayakerne zuverlässig Darmparasiten vertreiben. So zeigte sich beispielsweise in einer Studie mit 1700 Kindern zwischen ein und fünf Jahren, dass diese problemlos von ihren Darmparasiten wie Rund-, Faden- und Madenwürmern befreit werden konnten.

Oregano-Öl gegen Darmparasiten

Das Oregano-Öl hat sich als natürliches Antibiotikum vielfach bewährt. Mit seiner konzentrierten Heilkraft, die wesentlich stärker ist als die des frischen oder getrockneten Oregano-Krauts, hat es auch seine antiparasitäre Wirkung unter Beweis gestellt. Daher passt dieses Öl ganz besonders gut in ein Anti-Parasiten-Programm. Die allgemeine Empfehlung lautet: Bis zu dreimal täglich zwei bis drei Tropfen des Öls zusammen mit dem Saft einer halben frisch gepressten Zitrone in ein Glas Wasser geben. Vorsicht! Hoch konzentriertes Oregano Öl kann die Schleimhäute im Mund angreifen. Ich empfehle therapeutisches Oregano Öl von DoTerra über die Kapselform mit Trägeröl einzunehmen.

Achte beim Öl auf einen hohen Carvacrol-Gehalt, da besonders dieser Pflanzenstoff stark gegen Parasiten wirkt.

PARASITEN

Wermut gegen Darmparasiten

Der Wermut zählt zu den bittersten Heilpflanzen und ist als allgemeine Heilpflanze zur Reinigung und Stärkung des Körpers bekannt. Seit Jahrhunderten findet der Wermut als DAS Mittel gegen Darmparasiten Verwendung und trägt nicht zuletzt deshalb den Beinamen "Wurmkraut". Wermut kann als Flüssigextrakt, Tee oder in Form von Kapseln eingenommen werden. Das reine Wermutöl ist toxisch. Daher darf es nicht pur eingenommen werden!

Mit Knoblauch gegen Darmparasiten

Frischer Knoblauch hat viele überragende gesundheitliche Eigenschaften. So verwundert es nicht, dass Knoblauch auch ein exzellentes Mittel im Kampf gegen Parasiten ist. Frischer Knoblauch wirkt sowohl gegen Spulwürmer und Bandwürmer, als auch gegen Giardien (eine Gattung der Geisseltiere). Verantwortlich für seine antiparasitäre Wirkung ist sein hoher Anteil an Allicin. Diese Substanz entsteht aus der Aminosäure Alliin, die durch das Schneiden oder Pressen der frischen Knoblauchzehe freigesetzt wird. Da Allicin bereits nach kurzer Zeit zu einer anderen Schwefelverbindung abgebaut wird, ist es wichtig, den Knoblauch relativ schnell nach dem Pressen oder Schneiden der Zehe zu verzehren. Das Ergebnis ist eine stark antibiotische, antivirale, antiparasitäre, immunsystemstärkende und entzündungshemmende Wirkung, die jetzt natürlich bei den unterschiedlichsten Beschwerden Einsatz finden kann. Der Olivenbaumblatt-Extrakt ist daher ideal bei sämtlichen Problemen des Verdauungssystems, die auf Infektionen (ob durch Pilze, Bakterien oder Parasiten) beruhen.

PARASITEN

Schwarzwalnuss-Schale gegen Darmparasiten

Die Schwarzwalnuss findet traditionell Einsatz bei Pilzinfektionen, wie z. B. dem Flechtengrind (einer Hautpilzerkrankung). Die Ureinwohner Nordamerikas nutzen die Schale der Schwarzwalnuss ferner seit vielen Jahrhunderten bei Parasitenbefall. Auch ausgewachsene Parasiten sollen sich mit der Schwarzwalnussschale abtöten lassen. Produkte mit der Schwarzwalnussschale gibt es in Tropfen- oder Kapselform. Die genaue Dosierung entnehme am besten der jeweiligen Produktbeschreibung.

Olivenbaumblatt-Extrakt

Olivenbäume können tausend Jahre und älter werden. Diese Leistung ist natürlich nur möglich, weil der Olivenbaum über zahlreiche sekundäre Pflanzenstoffe verfügt, die ihn schützen. Seine Blätter enthalten Stoffe gegen Fressfeinde, Stoffe gegen Bakterien, Stoffe gegen Pilze, Stoffe gegen Verbrennungen (durch UV-Strahlung) und auch Stoffe gegen Parasiten. Alle diese Stoffe befinden sich im Olivenbaumblatt-Extrakt in konzentrierter Form und helfen dann dem Menschen nicht nur gegen Parasiten, sondern auf ganz vielfältige Weise, insbesondere deshalb, da die einzelnen Substanzen im Olivenbaumblatt-Extrakt sich gegenseitig in ihren Eigenschaften verstärken.

PARASITEN

Kürbiskerne

Kürbiskerne wirken gemäss der naturheilkundlichen Literatur besonders effektiv bei einem Band- und Spulwurmbefall. Sie enthalten eine Substanz namens Piperazin, die zur Lähmung der Parasiten beiträgt, so dass sie noch lebend über den Darm ausgeschieden werden können. In einem Artikel über natürliche Heilmittel gegen Parasiten beschrieb die bekannte amerikanische Heilpraktikerin und Ernährungstherapeutin Cathy Wong, in welcher Weise naturheilkundlich arbeitende Therapeuten Kürbiskerne bei Parasitenbefall erfolgreich einsetzen. Das Rezept: 1 Tasse Kürbiskerne in einem leistungsstarken Mixer pulverisieren und mit 2 Tassen verdünntem Fruchtsaft (ohne Zuckerzusatz) vermischen und schluckweise auf nüchternen Magen trinken. Nach ca. 2 Stunden Rizinusöl oder ein anderes natürliches Abführmittel einnehmen, damit die jetzt betäubten Würmer, noch bevor sie sich wieder erholen können, rasch ausgespült werden können.

Parasiten-Entgiftung:

Das Programm Ein Programm für eine Parasiten-Entgiftung könnte folgendermassen aussehen: Begleitend zur Darmreinigung (z. B. aus Flohsamenschalen, Bentonit und einem Probiotikum) nehme dreimal täglich Kokosöl oder reiche deine Mahlzeiten damit an. Zusätzlich nehme täglich über vier Wochen hinweg Kapseln mit Oregano-Öl, mit Schwarzwalnuss und mit Olivenbaumblatt-Extrakt. Nach der ersten Woche nehme die pulverisierten Kürbiskerne, wie im Rezept oben beschrieben.

DARMPILZE & PARASITEN

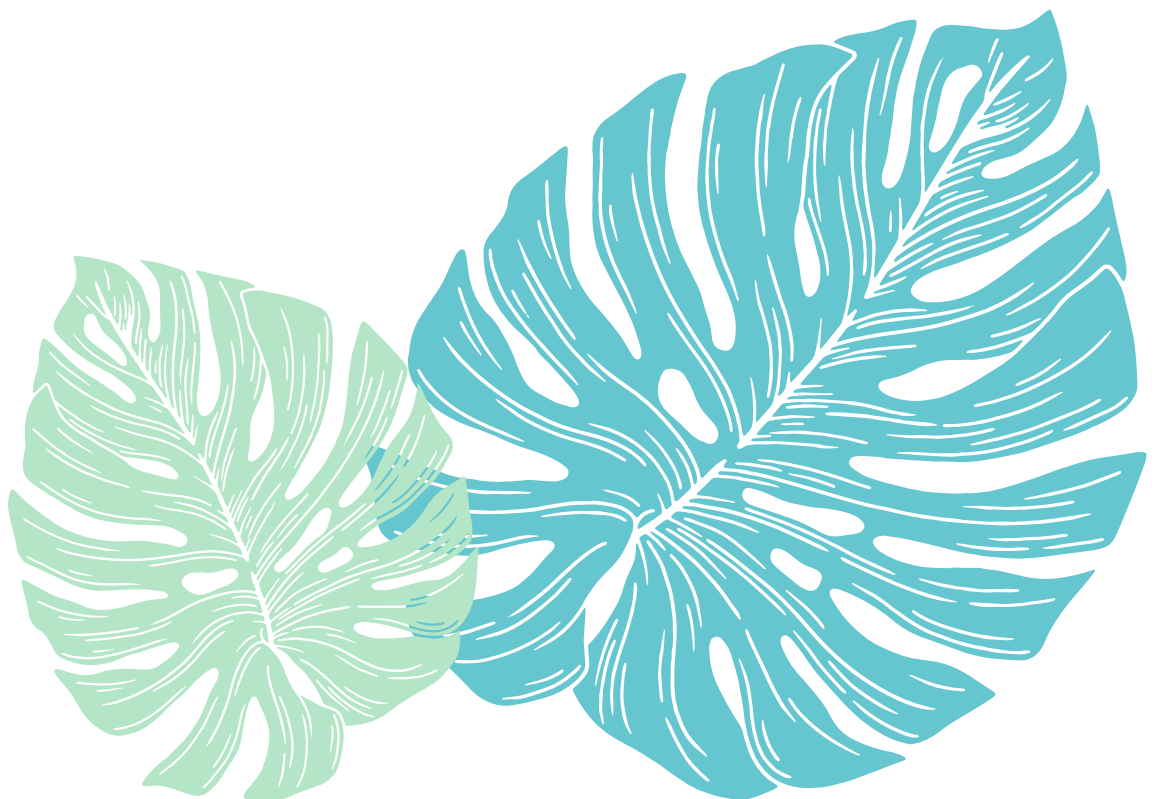
Kokosöl

Kokosöl ist mittlerweile in aller Munde. So ist dies ein geeignetes Mittel, mit dem das „Ölziehen“ durchgeführt werden kann. Dabei wird für einige Minuten lang ein Teelöffel oder Esslöffel voll Öl im Mund durch die Zähne gepresst, hin und her gespült, eventuell auch damit gegurgelt und danach das Ganze unbedingt ausgespuckt. Die dabei entstandene hellgelbe Masse enthält viele Keime, die im Mund nichts zu suchen haben.

Dieses Verfahren schützt vor Infektionen der Mundschleimhaut, vor Erkältungen, Karies, aber auch vor Candida. Die Wirkung kann durch die Zugabe eines winzigen Tropfens reinem hochwertigen Zimtöls unterstützt werden. Das Kokosöl ist auch für die innerliche Einnahme geeignet. Zwei bis drei Tee- oder auch Esslöffel davon täglich, wirken keimtötend und somit auch antimykotisch. Kokosöl ist reich an mittelkettigen Fettsäuren (MCT). Besonders die Laurinsäure ist für ihre pilz- und parasitenfeindliche Wirkung bekannt. Kokosnüsse gehören zu den beeindruckendsten Mitteln gegen Würmer. Sie helfen alle Arten der Darmwürmer auszutreiben und besitzen starke antiparasitäre Eigenschaften. Sowohl die ganze Kokosnuss als auch das Kokosöl können verwendet werden, um Darmwürmer zu bekämpfen. Um Parasiten loszuwerden: Täglich mit dem Frühstück 1 Esslöffel zerkleinerte Kokosnuss verzehren. Nach drei Stunden in einem Glas warme Mandelmilch 2 Esslöffel Rizinusöl vermischen und trinken. Die Anwendung täglich wiederholen, bis der Befall verschwindet. Dazu täglich 2 bis 4 Esslöffel extra natives Kokosöl verzehren. Dieses Öl ist reich an mittelkettigen Triglyceriden, die Parasiten aus dem Körper vertreiben und gleichzeitig das Immunsystem stärken. Kokosöl sollte jedoch aufgrund seiner vielen anderen positiven Wirkungen sicher nicht nur während einer Parasiten-Entgiftung oder Darmreinigung verwendet werden, sondern jeden Tag – zumal Kokosöl das beste Öl zum Erhitzen darstellt, aber auch Rohkostgerichten wie Frucht-Shakes, Rohkostkeksen oder selbstgemachter Schokolade ein wunderbares Aroma verleiht. Für die tägliche Einnahme werden – abhängig vom persönlichen Körpergewicht – die folgenden Kokosöl-Mengen empfohlen:

Körpergewicht (Kg) / Esslöffel Kokosöl 79+ / 4+ (Das bedeutet: Wenn du 79 oder mehr Kilogramm wiegst, dann esse täglich 4 oder mehr Esslöffel Kokosöl.)

68 / 3,5 (Das bedeutet: Wenn du zwischen 68 und 79 Kilogramm wiegst, dann esse täglich zwischen 3,5 und 4 Esslöffel Kokosöl.)



DARMPILZE

WAS TUN BEI DARMPILZEN?

Von Darmpilzen ist die Rede, wenn der Darm mit Hefepilz befallen ist und zwar mit der Hefepilzart *Candida albicans*. Dieser Pilz ist zwar in jedem Darm vorhanden, nur wenn er überhand nimmt kann er verschiedenen Symptome verursachen. Eine Übermass an Darmpilzen hat eine Auswirkung auf den ganzen Organismus. Dies begünstigt einen Mangel an Vitaminen, Enzymen und Antikörper was wiederum das Entstehen von Krankheiten begünstigt. Hefepilze treten vermehrt auf, wenn das Zuckerangebot zu hoch ist. Auch durch Antibiotika Gaben kann ein Übermass von Darmpilzen entstehen. Die Liste der Symptome die auf Darmpilz hinweist können sein :

:Verdauungsprobleme wie Blähungen, Völlegefühl, Bauchschmerzen, Bauchkrämpfe, Schwindel, Müdigkeit, Leistungsabfall, Juckende Haut / Scheide / After und auch Nahrungsmittelunverträglichkeiten.

Typisch ist auch ein Auftreten von Durchfall und Verstopfung im Wechsel. Sowie auch ein weisser Belag auf der Zunge oder Mundgeruch. Du kannst folgendes tun um die Pilzbelastung zu reduzieren:

- Myrrhinil Intest (nutze ich übrigens bei ALLEN akuten Magen-Darm Geschichten)
- Grapefruitsamenextrakt
- Teebaumöl

WICHTIG!!!! Unbedingt auf Zucker verzichten

Ein Darmpilzbefall kann zu einem Leaky-Gut führen. Schau dir deshalb auch die Infos zum Thema Leaky-Gut an.

DARMPILZE

Apfelessig

Apfelessig ist ein bekanntes Hausmittel. Er kurbelt den Stoffwechsel an und schützt vor Übersäuerung. Zugleich unterstützt er positiv das Gleichgewicht der Darmflora, sodass sich der Hefepilz nicht so leicht niederlassen und vermehren kann.

Granatapfel

Der Granatapfel ist dafür bekannt, dass er Frauen in den Wechseljahren hilft und sich günstig auf die Gefäße auswirken kann. Aber auch im Zusammenhang mit Candida hat er seine Daseinsberechtigung. Dieser besondere Apfel enthält Punicalagin. Dies ist ein Gerbstoff, der sich positiv auf die Beseitigung des Hefepilzes auswirken kann.

Zimt

Zimt wird in der Küche vor allem in der Weihnachtszeit gerne verwendet. Zimt hilft bei Magen-Darmbeschwerden, wirkt antiviral, antibakteriell und antimykotisch. Dieses Gewürz wird hochdosiert in Kapselform zur Normalisierung des Zuckerstoffwechsels verwendet, ist aber auch bei Candida hilfreich. Zimtrinde (Cassio) wird den Mahlzeiten hinzugefügt.

Anti-Pilz-Diät

Die Anti-Pilz-Diät ist die Basis, um den Candida zu bekämpfen. Zucker ist absolut zu meiden. Dazu gehören Süßigkeiten, Brotaufstriche, gesüßte Getränke, Kuchen und andere gesüßte Speisen. Alkohol ist ebenso nicht erlaubt. Eine basenreiche Kost steht absolut im Vordergrund: Viel Gemüse – wenig Tierisches. Gemüse sollte nicht roh, sondern blanchiert gegessen werden. Salat ist geeignet. In der ersten Diätwoche nur ein Stück Obst am Tag. Gesteigert wird dann, Woche für Woche. Auch sollte das Weißmehl ganz vom Speiseplan verbannt werden. Eine Alternative ist Brot aus feingemahlenem Dinkelmehl, gerne auch gemischt mit Roggen. Jedoch sollten alle Kohlenhydrate, zu denen auch Reis, Kartoffeln, Nudeln und Brot gehören, nur in kleinen Mengen gegessen werden. Blähendes ist zu meiden und vor allem Alles, was Hefe enthält.

DÜNNDARM FEHLBESIEDELUNG

WAS TUN BEI EINER DÜNNDARMFEHLBESIEDELUNG?

Kurz gesagt handelt es sich bei der Dünndarmfehlbesiedlung um eine gestörte Mikroflora im Dünndarm, wobei sich dort zu viele und/oder die falschen Bakterien angesiedelt haben. Das führt nicht nur zu schmerzhaften Verdauungsproblemen, sondern kann weitreichende Folgen mit sich bringen, wie beispielsweise eine Mangelernährung. Besonders problematisch: Die Behandlung einer Fehlbeseidlung wird nicht nur dadurch erschwert, dass sie auf verschiedenen Ursachen beruhen kann, sondern ebenso aufgrund bisher nicht eindeutig definierter Diagnosekriterien und -methoden. Du kannst dir sicher vorstellen, für betroffene Personen bedeutet das oftmals eine langwierige Odyssee mit wachsendem Leidensdruck. Wenn sich im Dünndarm plötzlich zu viele Milchsäurebakterien niederlassen – die eigentlich in den Dickdarm gehören – dann kann das zu unangenehmen Symptomen führen, ein Blähbauch entwickelt sich, auch Bauchschmerzen, Durchfall oder Verstopfung können dazu kommen. Man spricht von einer Dünndarmfehlbesiedlung. Die Schulmedizin verordnet Antibiotika, um die Bakterien abzutöten. Doch wird auf diese Weise natürlich die gesamte Darmflora geschädigt, also auch die Darmflora im Dickdarm. Die typischen Symptome einer Dünndarmfehlbesiedlung sind ein aufgeblähter Bauch und Bauchschmerzen. Blähungen gehen oft nicht ab, was den aufgeblähten Bauch und die Schmerzen erklärt. Meist tauchen diese Beschwerden unmittelbar nach den Mahlzeiten auf und bleiben stundenlang bestehen, was die Lebensqualität stark beeinträchtigt. Auch chronischer Durchfall oder eine chronische Verstopfung können sich einstellen, so dass damit im Grunde die Symptome eines Reizdarmsyndroms beschrieben wären. Viele Reizdarmsyndrom-Patienten leiden nicht grundlos an ihren Beschwerden (wie viele Ärzte diesen Patienten leider immer wieder mitteilen), sondern infolge einer Dünndarmfehlbesiedlung. Ja, es sollen über 50 Prozent aller Reizdarmpatienten sein, deren Reizdarm in Wirklichkeit eine Dünndarmfehlbesiedlung ist. Die Therapie setzt in der Regel auf zwei Komponenten. Mangelernährung wird durch Supplementierung von Mikronährstoffen – oder bei starkem Gewichtsverlust mit MCT- Fetten (mittelkettige Fette, die schnell vom Körper aufgenommen werden) – und Verdauungsenzymen entgegengewirkt.

DÜNNDARM FEHLBESIEDELUNG

Zum anderen kommen Breitbandantibiotika, die mit ihrer Wirkung ein breites Bakterienspektrum erfassen, über sieben bis zehn Tage zum Einsatz. Hier wird z. B. Norfloxacin verwendet, welches meistens für eine Besserung der Symptome für einige Monate sorgt. Allerdings gehen mit dieser Behandlung auch Nebenwirkungen wie Diarrhö, Obstipation, Schwindel oder Hautausschläge einher. Zudem kann der Einsatz zu Antibiotikaresistenzen führen. Daher werden alternativ auch andere Antibiotika verwendet, die nicht-resorbierbar sind und lokal wirken, was zu weniger Nebenwirkungen und Resistenzen führt. Eines dieser Mittel ist Rifaximin, welches jedoch in Deutschland nicht für die SIBO-Behandlung zugelassen ist: Patienten müssen die Kosten für die Therapie größtenteils selbst tragen. Ein weiteres Manko der Antibiotikabehandlung ist der oftmals nur wenige Monate anhaltende Behandlungserfolg, denn danach treten die Symptome meistens wieder auf. Für den Patienten eine entmutigende und frustrierende Situation.

Pflanzenwirkstoffe - eine mögliche Alternative

Die bessere Alternative zum Antibiotika ist mit Pflanzenwirkstoffen z. B. in **Oregano-** und **Thymianöl**, Berberin- und Wermutextrakt oder auch Goldfaden- und Berberitzenwurzel- Präparaten sowie **Pfefferminzöl**. Denn nach Einnahme dieser zeigte sich in Studien eine positive Wirkung bei betroffenen Patienten, denen vorher eine Antibiotikatherapie nicht geholfen hatte (Chedid et al., 2014).

Dünndarmfehlbesiedelung wird auch oft als SIBO aus dem amerikanischen abgekürzt

DÜNNDARM FEHLBESIEDLUNG

Ernährungstherapie: Der Verzicht auf bestimmte Kohlenhydrate wird als Unterstützung der Therapie bei Dünndarmfehlbesiedlung vorgeschlagen. Beim „Kohlenhydrat-Fasten“ werden Zuckerarten ausgespart, aus denen Bakterien schnell Energie ziehen. Dies sind sogenannte fermentierte Oligo-, Di- und Monosaccharide sowie Polyole (kurz FODMAP's).

Ziele der Mikronährstoffmedizin

Die Mikronährstoffmedizin hat das Ziel, eine Unterversorgung mit Mikronährstoffen durch die Dünndarmfehlbesiedlung auszugleichen. Meist empfehlen Experten deshalb ein Kombinationspräparat, das den Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen deckt. Dazu gehören vor allem die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K. Zudem soll die Darmschleimhaut wiederaufgebaut (bedenke hier auch einen möglichen Estriol Mangel) und geschützt werden. Durch den Aufbau der Darmschleimhaut wird eine erhöhte Infektanfälligkeit und das Auftreten von Lebensmittelallergien vermieden. Weitere wichtige Mikronährstoffe sind:

Glutamin stärkt die Darmwand.

Vitamin B12 gleicht einen Mangel aus.

Omega-3-Fettsäuren sowie Quercetin und Rutin lindern Entzündungen.

Probiotika verringern eventuell Durchfall, Verstopfung und Schmerzen.

Glutamin

Die Aminosäure Glutamin ernährt die Zellen im Dünndarm (Enterozyten) und fördert ihre Regeneration, wenn sie geschädigt sind. Auch trägt Glutamin dazu bei, dass der Darm besser abgedichtet ist: Es können weniger Schadstoffe und Bakterien in den Blutkreislauf gelangen und Folgebeschwerden auslösen. Auch zeigen Vorstudien und teils hochwertige Studien, dass Glutamin Schleimhautentzündungen verringerte und die Durchlässigkeit der Schleimhaut reduzierte.

DÜNNDARM FEHLBESIEDLUNG

Dosierung und Einnahmeempfehlung von Glutamin

Um die Darmwand bei einer Dünndarmfehlbesiedlung zu stärken, empfehlen Mikronährstoff-Experten die Einnahme von 5.000 bis 15.000 Milligramm Glutamin pro Tag. Die Einnahme erfolgt idealerweise 30 Minuten vor einer Mahlzeit und verteilt auf mehrere Portionen – zum Beispiel morgens, mittags und abends. So kann der Körper Glutamin optimal aufnehmen.

ACHTUNG

Patienten mit schweren Lebererkrankungen wie einer Leberzirrhose dürfen kein Glutamin einnehmen: Es wird mehr Ammoniak gebildet, was die Erkrankung verschlimmern kann. Schwerkranke Personen (wie Menschen mit Organversagen) dürfen ohne ärztliche Aufsicht kein Glutamin einnehmen. Auch bei Störungen der Nierenfunktion sollte ein Arzt über die Dosis von Glutamin entscheiden. Das Gleiche gilt für Menschen in einem hohen Lebensalter.

Vitamin B12

Bei einer Dünndarmfehlbesiedlung kommt es oft zu einem Mangel, der sich unter anderem durch Müdigkeit, Konzentrationsstörungen und Taubheitsgefühle zeigt. Grund hierfür ist die verminderte Aufnahme von Vitamin B12 im Darm. Aus Tierstudien weiß man, dass die schädlichen Bakterien bei einer Dünndarmfehlbesiedlung Vitamin B12 verbrauchen. Zusätzlich wird die Aufnahme durch die Darmschädigung erschwert. Bei Menschen mit Magen-Darm-Erkrankungen sollte die Vitamin-B12-Versorgung immer im Auge behalten werden, um einen Mangel zu vermeiden.

DÜNNDARM FEHLBESIEDLUNG

Dosierung und Einnahmeempfehlung von Vitamin B12

Bei einer Dünndarmfehlbesiedlung empfehlen Mikronährstoff-Mediziner täglich 10 bis 20 Mikrogramm Vitamin B12, um einem Mangel vorzubeugen. Liegt bereits ein Mangel vor, empfiehlt ein Arzt in der Regel eine höhere Dosierung (je nach Ausprägung zwischen 250 und 1.000 Mikrogramm pro Tag). Idealerweise wird Vitamin B12 als Methylcobalamin eingenommen. Um die Verträglichkeit für den Magen zu erhöhen, ist die Einnahme mit den Mahlzeiten empfehlenswert.

Omega 3

Omega 3 unterstützt die Bildung von gesundheitsfördernden Bakterien im Dünndarm. Wirkweise von Omega-3-Fettsäuren: Omega-3-Fettsäuren sind für ihre entzündungslindernde Wirkung bekannt. Sie können aber auch die Zusammensetzung der Darmflora beeinflussen, denn sie steigern die Vermehrung gesundheitsfördernder Bakterien. Diese produzieren Buttersäure (Butyrat), welches der Darm für die Regeneration nutzen kann. Außerdem wird der Darminhalt dadurch angesäuert. In einer sauren Umgebung wachsen ungünstige Bakterien weniger gut. Die gesundheitsfördernden Bakterien sind zudem für eine intakte Darmwand wichtig. Mehrere vorläufige Studien bestätigen, dass Omega-3-Fettsäuren ungünstige Bakterienstämme reduzieren. Die Anzahl gesundheitsfördernder Bakterien, wie Laktobazillen und Bifidobakterien, nahm durch Omega-3-Fettsäuren hingegen zu.

Dosierung und Einnahmeempfehlung von Omega-3-Fettsäuren: Um die Entzündung bei einer Dünndarmfehlbesiedlung zu lindern, empfehlen Mikronährstoff-Experten die Einnahme von 1.000 bis 2.000 Milligramm Omega-3-Fettsäuren pro Tag. Vor allem Eicosapentaensäure (EPA) wirkt entzündungshemmend. Sie kommt in Fisch-, Krill- oder Algenöl vor. Omega-3-Präparate sollten mit dem Essen eingenommen werden: Das Fett aus der Mahlzeit wird benötigt, damit sie gut aufgenommen werden.

DÜNNDARM FEHLBESIEDELUNG

Omega-3-Fettsäuren im Labor bestimmen lassen Vor allem bei chronischen Entzündungen lohnt die Bestimmung des Omega-3-Index. Dadurch kann festgestellt werden, ob man ausreichend mit Omega-3-Fettsäuren versorgt ist. Der Omega-3-Index gibt an, wie viel Omega-3-Fettsäuren (EPA und DHA) in den roten Blutzellen vorhanden sind. Idealerweise liegt der Index über 8 Prozent.

Probiotika

Probiotika sind Mikroorganismen (meist Bakterien), die einen gesundheitsfördernden Effekt haben, indem sie die Zusammensetzung der Darmflora regulieren. Dazu zählen zum Beispiel Laktobazillen und Bifidobakterien. Sie verdrängen schädliche Bakterien und könnten so bei einer Dünndarmfehlbesiedlung helfen. Darüber hinaus können Probiotika zu einer Stärkung der Darmwand und zur Linderung von Entzündungen beitragen. Vermutet wird außerdem, dass sie die natürlichen Darmbewegungen und das Immunsystem fördern. Forscher schlussfolgern durch eine Übersichtsarbeit, dass die Fehlbeseidlung durch Probiotika häufig beseitigt werden kann. Die 30-tägige Einnahme der Bakterien *Bifidobacterium lactis*, *Lactobacillus acidophilus*, *Lactobacillus plantarum* und der Hefe *Saccharomyces boulardii* führte zu einer deutlichen Verbesserung. Sowohl Durchfall als auch Verstopfung nahmen ab. Vermutlich profitieren insbesondere Reizdarmsyndrom-Patienten mit einer Dünndarmfehlbesiedlung von Probiotika.

Dosierung und Einnahmeempfehlung von Probiotika

Bei einer Dünndarmfehlbesiedlung könnte eine tägliche Dosierung von 10 bis 20 x 10⁹ koloniebildenden Einheiten sinnvoll sein. (Ich persönlich liebe die Tissot Produkte) Werden geringere Mengen ergänzt, ist nicht klar, ob die Bakterien in ausreichender Zahl lebend im Darm ankommen. Generell sollten die Präparate zur Mahlzeit eingenommen werden.

DÜNNDARM FEHLBESIEDLUNG

Probiotika - VORSICHT

Personen mit einer Histaminintoleranz sollten bei der Auswahl von Probiotika auf die Zusammensetzung achten. Folgende probiotische Bakterien können Histamin im Darm bilden: *Lactobacillus casei*, *Lactobacillus delbrueckii* ssp. *bulgaricus*, *Lactobacillus reuteri*, *Lactococcus lactis* und *Enterococcus faecium*. Es könnte dann zu Beschwerden kommen. Patienten, die sehr schwach sind und bei denen das Immunsystem unterdrückt ist, sollten keine Probiotika einnehmen. Gleiches gilt für Personen mit zentralen Venenzugängen (zum Beispiel bei Chemotherapie), mit Herzklappenerkrankungen oder dem Kurzdarmsyndrom.

Wie wird eine Dünndarmfehlbesiedlung diagnostiziert?

Eine Dünndarmfehlbesiedlung kann relativ leicht festgestellt werden, und zwar mit dem Wasserstoff-Atemtest. Dazu geht man (nüchtern) in eine gastroenterologische Praxis und bekommt dort ein Glucose-Wasser-Gemisch zu trinken. Anschliessend wird mehrmals (in festgelegten Zeitabständen) der Wasserstoff-Gehalt in der Ausatemluft gemessen.

Bei einem Wasserstoff-Atemtest erhält man deshalb einen Zuckertrunk (Lactose, Fructose), da dieser beim gesunden Menschen im Dünndarm vollständig resorbiert werden würde. Bei einer Dünndarmfehlbesiedlung aber wird der Zucker von den im Übermass vorhandenen Bakterien fermentiert, noch bevor er resorbiert werden kann. Dabei entsteht Wasserstoff. Steigt also der Wasserstoffgehalt der Atemluft nach 30 bis 60 Minuten, dann liegt der Verdacht nahe, dass bereits im Dünndarm wasserstoffproduzierende Bakterien vorhanden sind und somit eine Dünndarmfehlbesiedlung vorliegt. Ändert sich der Wasserstoffgehalt der Atemluft nicht, ist auch nicht von einer Dünndarmfehlbesiedlung auszugehen.

DÜNNDARM FEHLBESIEDELUNG

Empfehlung Prä- und Probiotika

Von der Firma TISSO

PRO PRÄBIOMA VON TISSO

sowie

PRO EM SAN

das Original – mit der einzigartigen Vielfalt an Milchsäurekulturen

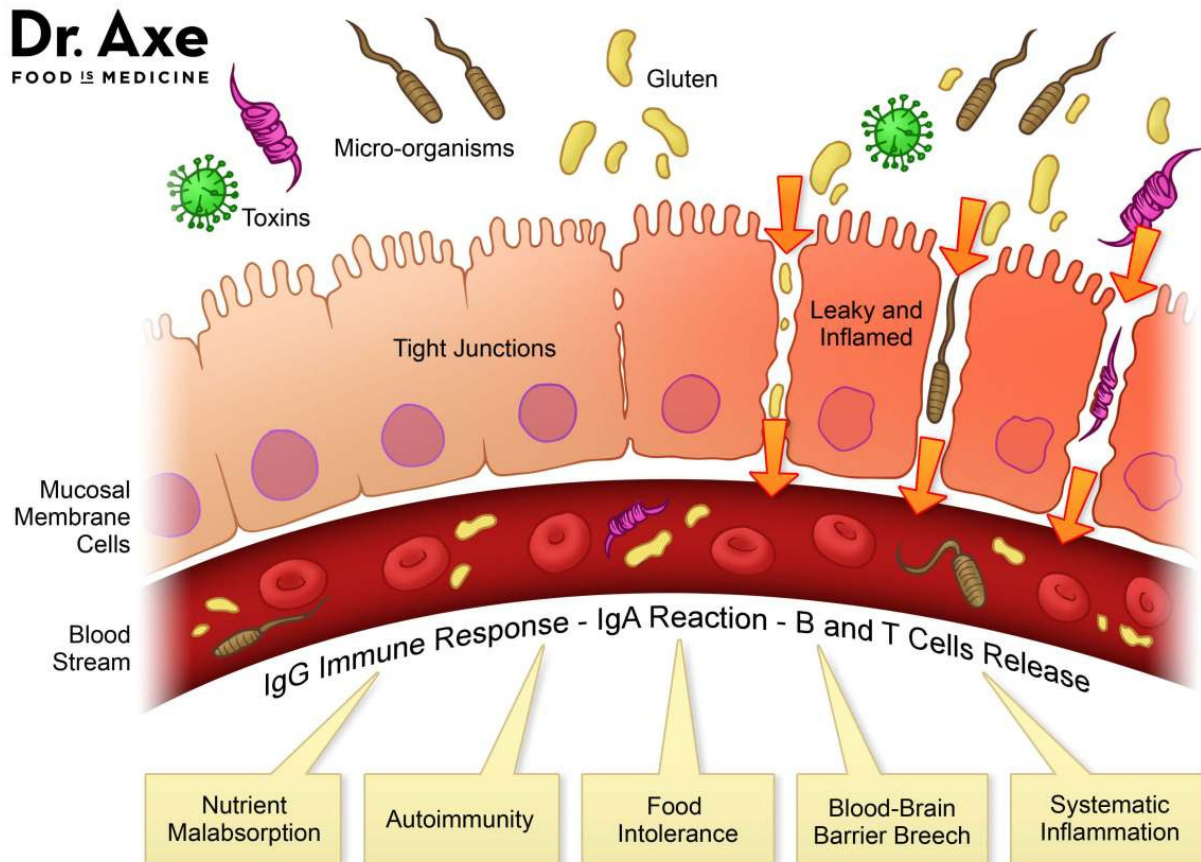
- 31 hochdosierte, effektive Mikroorganismen-Stämme v. a. Bifido- und Lactobakterien
- 24 ausgewählte Kräuter- und Pflanzen-Extrakte

Eine Dünndarmfehlbesiedelung wird auch SIBO genannt und kann die Vorstufe von einem Leaky-Gut sein. Sie kann auftreten, wenn der Magen nicht genügend Hydrochlorid (HCL) Magensäure produziert und sich schlechte Bakterien im Dünndarm ansiedeln können. Deshalb könnte die Zuführung von HCL bei einer Dünndarmbesiedelung eine Wirkung zeigen genauso wie beim Leaky-Gut.

Aber Vorsicht bei der Dosierung. Mehr dazu unter der Rubrik Leaky- Gut



LEAKY GUT



Das Leaky-Gut-Syndrom ist eine Erkrankung, bei der unverdaute Proteine wie Gluten, Toxine und Mikroben in den Blutkreislauf gelangen können. Ein anderer Name für diesen Zustand ist "Darmpermeabilität", was bedeutet, dass die "engen Verbindungen" oder das Tor zwischen der Darmwand und dem Blutkreislauf beschädigt wurden und die unverdauten Partikel durch die Darmwand gelangen können. Wenn diese Partikel in den Blutkreislauf gelangen, verursacht dies eine systemweite Entzündung und kann eine Immunantwort im Körper auslösen. Der löchrige Darm oder auch eine „Interne Selbstvergiftung aus dem Darm“ wird durch Fäulnisgifte verursacht. Diese Endotoxine verändern die Durchlässigkeit des Darms. Die Tight Junctions werden grösser und lassen Toxine ins Blut. Die Darmwand wird gelähmt und entzündlich gereizt. (Reizdarm-Syndrom) Durch die Giftbildung im Darm wird auch die Belastung der Leber erhöht. (Sieht man unter Dunkelfeld durch sogn. Leberinseln) Die in das Blut übertretenden Gifte werden im Zellzwischenraum eingelagert.

LEAKY GUT

Auslöser von einem Leaky Gut

Um einen Leaky Gut zu heilen, ist es wichtig die fünf größten Auslöser, die den undichten Darm verursachen, zu finden und zu eliminieren sowie die Entzündung des Darms zu stoppen. Das kann nur geschehen, wenn Du Lebensmittel, die eine ständige Entzündung in deinem Darm verursachen, los wirst und ab sofort von deinem Speiseplan streichst. Das erste Produkt hierbei sind Getreideprodukte, insbesondere Gluten.

Bei manchen Getreide Sorten ist die Gefahr weniger gegeben. Z.B bei einem Sauerteigbrot oder ein gekeimtes Brot, oder Buchweizen. Diese Sorten werden einige Leute ohne Darmprobleme nicht wirklich stören oder wenn die Symptome eher mild sind. Wenn du jedoch eine mittelschwere bis schwere Form von undichtem / löchrigen Darm hast, solltest du völlig getreidefrei sein. Der Grund dafür ist das Gluten, das in so vielen Körnern enthalten ist.

Das heutige "genmanipulierte" Gluten ist in unserem Darm viel schwieriger zu zersetzen als die meisten anderen Proteine. Es wird nicht vollständig verdaut. Es kommt in den Blutkreislauf und verursacht systemische Entzündung, was wiederum Autoimmunerkrankungen führen kann im Laufe der Zeit.

9 Warnzeichen, dass du möglicherweise einen undichten Darm hast.

1. Das erste ist Nahrungsmittlempfindlichkeit oder Nahrungsmittelallergien. Wenn Du empfindlich auf Lebensmittel reagierst.

2. Nummer zwei: Blähungen. Das ist richtig, auch nur grundlegende Probleme mit Blähungen, Gasen oder sagen wir, Magenkrämpfe. Wenn Du Verdauungsprobleme hast, welcher Art auch immer, ist zweifellos ein Zeichen dafür, dass du einen undichten Darm hast.

LEAKY GUT

3. Nummer drei, entzündliche Darmerkrankung, ob das nun Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa, das ist eigentlich ein Warnsignal dafür, dass eine sehr schwere Form von undichtem Darm vorliegt. Wenn du ständig weiche Stühle hast oder jeden Tag weniger als einen Stuhlgang hast, das ist ein weiteres großes Warnsignal dafür, für einen undichten Darm.

4. Die nächste, Nummer vier, ist die Autoimmunerkrankung. Was jetzt passiert, ist, dass sich die Tight Junctions wirklich öffnen und im Grunde der Darm viele Löcher bekommt. Wenn sich das öffnet, können Proteine wie Gluten und Kasein in den Blutkreislauf gelangen und Entzündungen im gesamten Körper verursachen. Wenn das für eine lange Zeit so weiter und so weiter geht, dann setzt eine Autoimmunreaktion ein und weitere Krankheiten wie zum Beispiel Typ-1-Diabetes oder rheumatoide Arthritis oder Morbus Basedow oder Hashimoto oder Lupus oder Fibromyalgie oder chronische Müdigkeit, können sich entwickeln. Deshalb sind Autoimmunerkrankungen wie ein Hashimoto ein großes Warnsignal dafür, dass dein Darm schon länger undicht / löchrig ist.

5. Nummer fünf sind Schilddrüsen- und Nebennierenprobleme. Wenn du an Hypothyreose, Hashimotos, Nebennierenschwäche leidest, geht ein Leaky-Gut meist einher. Ich gehe sogar soweit, dass der Leaky-Gut die Ursache dafür sein kann, denn dieser wird leider oft nicht bemerkt oder rechtzeitig behandelt. Wenn Symptome da sind, geht die Schulmedizin eher auf Schilddrüsen Thematik ein.

6. Das nächste Warnsignal für einen undichten Darm sind Gelenkschmerzen oder rheumatoide Arthritis. Wenn du also Gelenkschmerzen hast, kann es durchaus sein, dass wenn dein Darm tatsächlich wieder in Ordnung ist, das auch gegen Gelenkschmerzen förderlich ist.

7. Nummer sieben wäre jede Art von Nährstoffmangel. Wenn du einen Mangel hast, wie zum Beispiel ein Vitamin B12, Zink, Magnesium, Eisen. Wenn du also einen Vitamin- und Mineralstoffmangel haben, ist dies möglicherweise nicht der Fall getestet, aber das ist Malabsorption, und das ist ein Zeichen für einen löchriger Darm, da die Nährstoffe die über die Nahrung aufgenommen wird, nicht in den Zellen ankommt.

8. Das achte Zeichen für einen undichten Darm, sind Hautprobleme. Wenn du irgendeine Art von Akne, irgendeine Art von Rosacea, irgendeine Art von trockener, schuppiger Haut, Ekzeme und Psoriasis hast, sind diese absolut mit undichtem Darm verbunden. Auch dies ist für manche Menschen überraschend, aber es besteht eine Verbindung zwischen Darm und Haut.

9. Last but not least Nummer neun: Stimmungsprobleme, ob Angstzustände, Depressionen, bipolare Probleme oder sogar andere Gehirnprobleme, die auftreten können, und Verhaltensprobleme wie ADHS und sogar Autismus, Probleme des Gehirns. Es kommen gerade einige Bücher heraus, die zeigen, dass es einen absoluten Zusammenhang zwischen Darm und der Psyche / Stimmungslage und Gehirnfunktion gibt. Also, wenn du emotionale Probleme überwinden willst.

Was du also bei einem Leaky Gut tun solltest:

Entfernen die Auslöser, die Dinge, die einen undichten Darm verursachen, Dinge wie Gluten und Zucker.

Ersetze diese durch Lebensmittel, die zur Heilung und Reparatur des Darms beitragen, wie Knochenbrühe und fermentierte Lebensmittel durch Probiotika.

Die richtige Nahrungsergänzungen, die helfen können, den Darm zu reparieren

Den Darm neu aufbauen mit Prä- und Probiotika.

Daher kann es auch hilfreich sein, ein gutes probiotisches Essen und eine Nahrungsergänzung einzunehmen.

DIE 10 BESTEN LEAKY GUT SUPPLEMENTS

- 1 PROBIOTIKA
- 2 BALLASTSTOFFE
- 3 ENZYME
- 4 L-GLUTAMINE
- 5 SÜSSHOLZWURZEL
- 6 COLLAGEN
- 7 NAG
- 8 QUERCETIN
- 9 HCL MIT PEPSIN
- 10 OREGANOÖL

Leaky Gut Supplements

Wenn ein undichter / löchriger Darm im Laufe der Zeit nicht geheilt wird, kann dies zu Nahrungsmittlempfindlichkeiten, Arthritis, entzündlichen Darmerkrankungen, Hautproblemen wie Ekzemen, Hypothyreose, Nebennierenschwäche, Depressionen, Angstzuständen, ADHS, Nährstoffmangel und Autoimmunerkrankungen führen.

Mit dem Vier-Schritte-Plan, ist es möglich, den Leaky Gut zu heilen und schnelle Ergebnisse zu sehen.

Zusammen mit der Änderung der Ernährung kann die Einnahme der richtigen Nahrungsergänzungsmittel einen großen Unterschied bei der Reparatur von undichtem Darm bewirken. Hier sind die 10 wichtigsten Ergänzungsmittel für den löchrigen Darm.

1. Probiotika

Meiner Meinung nach ist die Ergänzung mit einem hochwertigen Probiotikum absolut notwendig, insbesondere für Menschen mit Anzeichen eines undichten Darms.

Es ist wichtig die verschiedenen Arten von Probiotika-Stämmen kennenzulernen und warum sich die probiotischen Vorteile eines Prob-Stammes möglicherweise vollständig von den gesundheitlichen Vorteilen eines anderen Probiotikums unterscheiden.

Ein typisches Beispiel: Bestimmte Probiotika-Stämme verbessern die Immunfunktion, während andere die Gesundheit oder den Hormonhaushalt fördern. Es ist immer am besten, bestimmte Sorten entsprechend dem gewünschten Nutzen einzunehmen. Dies wird Ihnen helfen, die natürlichen Heilungsvorteile für Ihre Bedürfnisse zu maximieren. Also, Wenn du keinen "Multivitamin" -Ansatz wählen möchtest und deinen Körper nicht mit allen Arten von Bakterien füllst, die du möglicherweise auch gar nicht benötigst, kannst du auch selektiv und strategisch entscheiden, welche Stämme du zu dir nimmst. Aber dazu sollte man erstmal wissen, welche Stämme wirklich fehlen.

Ein typisches Beispiel: Bestimmte Probiotika-Stämme verbessern die Immunfunktion, während andere die Gesundheit oder den Hormonhaushalt fördern. Es ist immer am besten, bestimmte Sorten entsprechend dem gewünschten Nutzen einzunehmen. Dies wird Ihnen helfen, die natürlichen Heilungsvorteile für Ihre Bedürfnisse zu maximieren. Also, Wenn du keinen "Multivitamin" -Ansatz wählen möchtest und deinen Körper nicht mit allen Arten von Bakterien füllst, die du möglicherweise auch gar nicht benötigst, kannst du auch selektiv und strategisch entscheiden, welche Stämme du zu dir nimmst. Aber dazu sollte man erstmal wissen, welche Stämme wirklich fehlen.

Auf was du grundsätzlich achten solltest:

Achte beim Lesen von Probiotika-Etiketten besonders auf die Gattung, Art und den Stamm. Auf dem Etikett sollte auch die Art der zum Zeitpunkt der Herstellung vorhandenen KBE (koloniebildenden Einheiten) angegeben sein. Berücksichtige beim Kauf eines probiotischen Nahrungsergänzungsmittels immer diese fünf Schlüssel Aspekte:

1. Markenqualität

Wähle ein Unternehmen, dem du vertraust und von dem du weißt, dass sie qualitativ hochwertigere Zutaten verwenden. (Zum Beispiel Tisso)

2. Hohe CFU-Anzahl

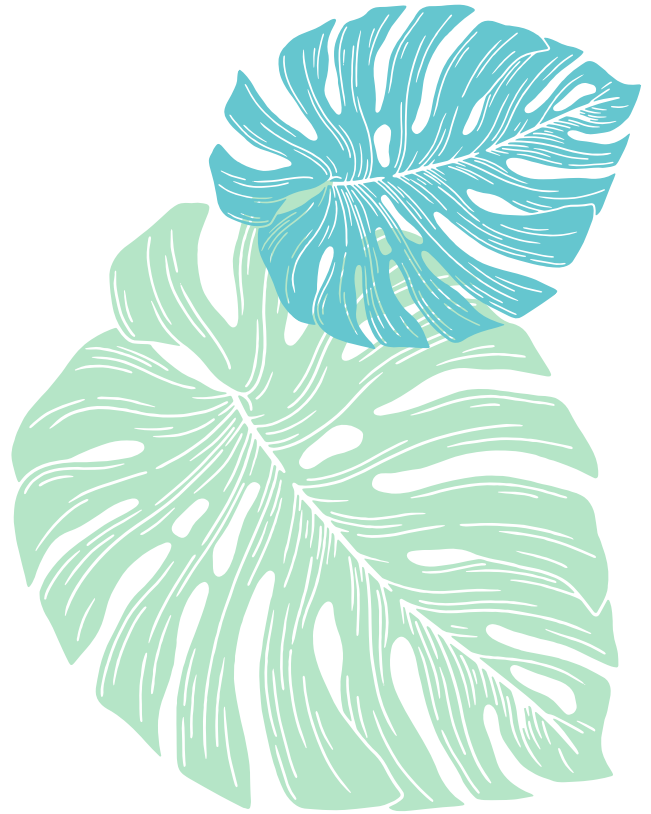
Stelle sicher, dass es ein Probiotikum mit mindestens 15 Milliarden KBE ist

3. Stammvielfalt

Suchen Sie auch nach einer Ergänzung mit mehreren Bakterienstämmen. (Pro Em San von Tisso hat 31 Stämme) nimm es auf und nimm dann 10 bis 14 Tage lang Antimykotika ein. Unmittelbar nach diesem Zeitraum wird empfohlen, eine erhöhte Dosis probiotischer Nahrungsergänzungsmittel einzunehmen und viele probiotikareiche Lebensmittel zu sich zu nehmen.

4. Schaue nach nützlichen Sorten wie:

Bifidobacterium bifidum (1)
Bifidobacterium longum (2)
Bifidobacterium breve (3)
Bifidobacterium infantis (4)
Lactobacillus casei (5)
Lactobacillus acidophilus (6)
Lactobacillus bulgaricus (7)
Lactobacillus brevis (8)
Lactobacillus rhamnosus (9)
Bacillus subtilis (10)
Bacillus coagulans (11)
Saccharomyces boulardii (13)
Bacillus subtilis (14)
Bacillus coagulans (15)
Saccharomyces boulardii (16)



5. Einnahme

Für die meisten Menschen beträgt die empfohlene Tagesdosis zwei bis vier hochwertige Probiotika Kapseln.

2. Ballaststoffe

Genauso wichtig wie Probiotika sind Ballaststoffe. Viele wissen das nicht aber ohne Ballaststoffe können Probiotika nicht leben. Im Wesentlichen ist einige Ballaststoffe auch Präbiotika genannt. Das Lebensmittel, das probiotischen Bakterien hilft, in unserem Darm zu gedeihen. Dies ist der Grund, warum eine Diät reich an ballaststoffreichen Lebensmitteln wie gekeimtem Chia Samen, gekeimte Leinsamen und gekeimte Hanfsamen so wichtig sind. Wenn du jedoch einen starken undichten Darm hast, musst du möglicherweise anfangen, die Ballaststoffe aus gedämpftem Gemüse und Obst zu gewinnen - insbesondere, wenn der Darm extrem empfindlich ist. Wenn dein Darm nicht übermäßig empfindlich ist, versuche täglich 30 bis 40 Gramm Ballaststoffe zu konsumieren

3. Enzyme

Um den größten Nutzen für die Verdauung zu erzielen, nehme vor und nach der Mahlzeit ein oder zwei Verdauungsenzympräparate ein. Enzyme helfen dabei, Proteine, komplexe Zucker und Proteine vollständig abzubauen und die Darmentzündungen reduzieren können.

Ich würde eine Vollspektrum-Enzymergänzung empfehlen, die Folgendes enthält:

Protease - baut Proteine (einschließlich Gluten) ab

Amylase - baut Stärken ab

Lipase - baut Fette ab

Laktase - baut Laktose in Milchprodukten ab

Es gibt auch spezifische Enzyme, die den Körper beim Abbau bestimmter Arten von Lebensmitteln unterstützen. Wenn Sie wissen, dass Sie eine Gluten- oder Milchunverträglichkeit haben, können Sie eine Formel kaufen, die dabei diesem spezifisches Problem, dann hilft oder auch ein Kombi Produkt.

4. L-Glutamin

Das entzündungshemmende L-Glutamin ist eine essentielle Aminosäure und enthält einige bedeutende gesundheitliche Vorteile, einschließlich der Reparatur der Darm- und Darmschleimhaut. Ein weiterer Vorteil der regelmäßigen Einnahme von L-Glutamin besteht darin, dass es die Zellwände verdickt, von denen klinisch gezeigt wurde, dass sie bakteriellen Infektionen mit *Staphylococcus aureus* widerstehen.

Ich empfehle zwei- bis dreimal täglich 2 bis 5 Gramm L-Glutaminpulver einzunehmen. Die beste Form von Glutamin ist L-Alanyl-L-Glutamin.

5. Süßholzwurzel/ Lakritzwurzel

Eines meiner bevorzugten adaptogenen Kräuter (neben Rhodiola und Ashwagandha) ist die Süßholzwurzel.

Diese leckere Wurzel trägt nachweislich zur Erhöhung der Hormonverfügbarkeit bei den Östrogenen und kann auch die Ermüdung der Nebennieren lindern, da sie die Absorption und den Metabolismus von Cortisol unterstützt.

Süßholz kann auch dazu beitragen, die natürlichen Prozesse des Körpers zur Aufrechterhaltung der Schleimhaut von Magen und Zwölffingerdarm zu unterstützen. Es ist besonders vorteilhaft, wenn du unter einem undichten Darm durch emotionalen Stress verursacht worden ist, leidest.

Süßholz enthält Glycyrrhizin, von dem bekannt ist, dass es Ödeme und Bluthochdruck verursacht. Wenn Sie dieses Präparat einnehmen, ist es am besten, deglycyrrhiziniertes Süßholz (oder DGL) zu erhalten, bei dem das Glycyrrhizin entfernt wurde. Ich empfehle, zweimal täglich 500 mg DGL-Süßholzwurzel einzunehmen.

6. Kollagenpulver

Das Geheimnis hinter der Kraft der Knochenbrühe ist Kollagen, die wichtigsten unterstützenden Proteine, die Knochen, Knorpel und Sehnen die Stärke verleihen. Einmal gekocht, wird es "Gelatine". Die Ergänzung mit Kollagen oder Gelatine ist wichtig, da es deine Magensäfte stärken und die Integrität und Gesundheit deiner Schleimhaut wiederherstellen kann. Hier kommt Estriol wieder ins Spiel, welches für Schleimhäute wichtig ist.

Kollagen enthält auch die Aminosäuren Prolin und Glycin, die wesentliche Bausteine für die Reparatur beschädigter Darmschleimhaut sind. Trinke täglich Knochenbrühe oder nehmen zweimal täglich 2 Esslöffel Kollagenproteinpulver.

7. N-Acetylglucosamin (NAG)

N-Acetylglucosamin (NAG) hat in der Schulmedizin in jüngster Zeit an Popularität gewonnen, da mittlerweile allgemein anerkannt ist, dass es zum Schutz der Magen- und Darmschleimhaut beitragen kann. Aufgrund seiner entzündungshemmenden Wirkung wurde berichtet, dass NAG auch bei Arthrose und entzündlichen Darmerkrankungen (IBD) hilft, einschließlich Colitis ulcerosa und Morbus Crohn.

8. Quercetin

Quercetin ist dafür bekannt, die Darmbarrierefunktion zu verbessern, da es die Darmschleimhaut durch die Bildung von Proteinen mit engen Verbindungen abdichtet. Es bietet eine Vielzahl von gesundheitlichen Vorteilen. Laut den Forschern des Medical Center der University of Maryland ist der Schlüssel zur Wirksamkeit von Quercetin seine Fähigkeit die Entzündungen in Schach zu halten.

Quercetin wirkt wie ein Antihistaminikum und ein entzündungshemmendes Mittel und kann zum Schutz vor Herzkrankheiten und Krebs beitragen. Quercetin kann auch dazu beitragen, die Zellen zu stabilisieren, die Histamin im Körper freisetzen und dadurch eine entzündungshemmende Wirkung haben.

9. HCL mit Pepsin

Salzsäure ist die Hauptsäure im Magen, die Protein abbaut und vorverdaut, bevor es in den Zwölffingerdarm und den Darm gelangt. Die meisten Menschen mit undichtem Darm leiden aufgrund von Medikamenten, Geburtenkontrolle oder Antibiotika an einer niedrigen Magensäure.

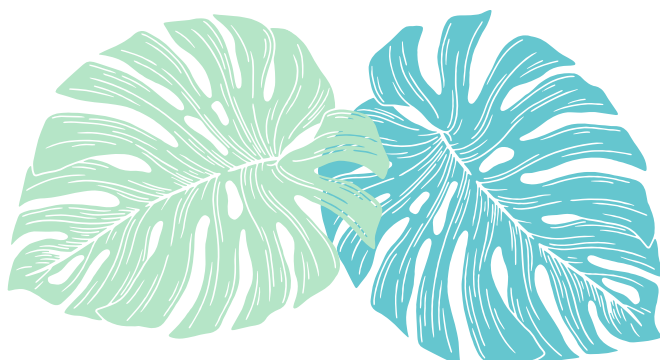
Ein weiterer Zustand, der mit dem Leaky-Gut-Syndrom verbunden ist, ist ein Zustand namens SIBO (Dünndarm-Bakterienwachstum). SIBO kann auftreten, wenn der Magen nicht genügend Hydrochlorid (HCL) produziert und sich schlechte Bakterien im Dünndarm ansiedeln können.

Die Ergänzung mit HCL, das Pepsin enthält, ist ein Mittel gegen Sodbrennen. Es wird auch regelmäßig zur Behandlung von Hypochlorhydria angewendet, wenn der Magen keine Salzsäure produzieren kann. Wenn die Magensäure auf das richtige Niveau gebracht wird, können ein undichter Darm und SIBO ausheilen.

Dein Arzt sollte die Menge an HCL jedoch bestimmen, die du benötigst. Wenn du dich dazu entscheidst, HCL mit Pepsin selbst einzunehmen, stelle sicher, dass du es nur zu proteinhaltigen Mahlzeiten einnimmst. Beginne mit einer Kapsel und füge eine zusätzliche Kapsel pro Mahlzeit hinzu, bis du Wärme oder Druck im Magen spürst. Sobald dieses wärmende Gefühl spürst, verringere die pro Mahlzeit eingenommenen HCL-Kapseln um eine Kapsel. Nimm HCL wieder nur zu den Mahlzeiten ein die Protein enthalten

10. Antimykotika

Antimykotika (Medikamente zur Behandlung von Pilzinfektionen) wie Caprylsäure, Cellulose und Oreganoöl können zur kurzfristigen Behandlung des Leaky-Gut-Syndroms eingenommen werden. Eine der Hauptursachen für das Leaky-Gut-Syndrom kann ein Ungleichgewicht der Flora im Darm sein, einschließlich eines Überwucherns von Hefe und Candida. Diese Antimykotika helfen dabei, die guten und schlechten Bakterien im Darm auszugleichen. In der Regel baust du zuerst die Gesundheit Verdauungstrakts auf und nimm dann 10 bis 14 Tage lang Antimykotika ein. Unmittelbar nach diesem Zeitraum wird empfohlen, eine erhöhte Dosis probiotischer Nahrungsergänzungsmittel einzunehmen und viele probiotikareiche Lebensmittel zu sich zu nehmen.



KLEINE DARMSANIERUNG

Du musst nicht unbedingt unter einem Leaky-Gut leiden oder einer Fehlbesiedelung. Trotzdem kann es gut tun, deinen Darm regelmässig zu unterstützen und ihn etwas zu sanieren. Denn ein gesunder Darm hilft auf natürliche Weise deiner Hormon Balance.



Gesunde Essgewohnheiten
Vitalstoffreiche Ernährung
Regulierung der Darmfermente
Neuaufbau der Darmschleimhaut.
Verdrängung der krankhaften Darmflora
Aufbau einer gesunden Flora.

FINDE DEINEN WEG DER DARMSANIERUNG

Eine gutes Produkt zusätzlich zur Darmsanierung:

Pro EM san von Tisso macht Fäulnisbakterien den Gar aus und fordert so das Wachstum der körpereigenen nicht pathogenen E.coli.

Empfohlen bei allen Arten von Darmerkrankungen einschl. Entzündungen (Colitis ulcerosa und Morbus Crohn), Darmpilze und Parasiten (Candida Infektionen), Leaky-Gut Syndrom (erhöhte Durchlässigkeit der Darmschleimhaut), Darmfäulnis, Alle Formen von Verdauungsstörungen (Obstipation, Diarrhoe), Allergieerkrankungen einschl. Neurodermitis, Rheuma und Fibromyalgie, Migräne, Asthma, Strahlen- und Chemotherapie

ProEMsan von Tisso ist ein flüssiges multimikrobielles Probiotikum mit einer Konzentration von mehr als 10^9 Mikroorganismen, pro Milliliter bei Produktionsabschluss 32 verschiedenen Stämmen hochdosierter, effektiver Mikroorganismenenthält aerobe und anaerobe effektive Mikroorganismenenthält 24 verschiedene Kräuter und Pflanzenextrakteenthält Ling Zhi (Der König der Heilpilze)enthält Grapefruitkernextraktenthält O.P.C. (Weintraubenkernextrakt)

- Auf Gluten und Mehlprodukte eine Zeitlang völlig verzichten
- L-Glutamine
- ChiaSamen, Leinsamen, Kürbiskerne, Sesam
- Enzyme vor und nach dem Essen
- Komplette auf Zucker verzichten (siehe auch Zucker frei Info)
- Oregano Öl (doTERRA) Kapseln
- Zusätzliche Empfehlung für Darmparasiten, Leaky-Gut, Pilzbefall, Dünndarmfehlbesiedelung nach deiner Auswertung des Darm Fragebogens

Einfache Tipps für den gesunden Darm

Hier ein paar einfache Tipps und Regeln um den Darm zu entlasten:

- „Gut gekaut ist halb verdaut“. Dieser alte Redensart ist heute wichtiger denn je. Viele Menschen essen viel zu hastig und die Nahrung wird im Mund nicht genügend zerkleinert und vorverdaut. Die Folge: die Verdauungsorgane werden gereizt und es kommt häufiger zu Gärung und Fehilverdauung mit der Bildung giftiger Stoffe und insgesamt zur Darmverschlackung.!
- „Bitter ist besser“ für unseren Darm, denn dadurch werden nicht zuletzt die Verdauungssäfte angeregt. Leider wurde aus vielen Gemüsearten die Bitterstoffe herausgezüchtet und diese fehlen uns jetzt. Wie eine Studie ergab, können Verdauungsbeschwerden und bauchbetontes Übergewicht nur durch die Einnahme von Bitterpflanzen (in der Studie von „Urbitter“-Granulat) erheblich gelindert und sogar ganz zum Verschwinden gebracht werden. Schon nach vier Wochen sankt das Gewicht bei den Teilnehmern um durchschnittlich 1,5 kg und der Stuhlgang hatte sich weitgehend normalisiert. Daher täglich zu jeder Mahlzeit etwas Bitteres essen oder eine Nahrungsergänzung aus Bitterpflanzen einnehmen. Die Marktapotheke Greiff hat hierzu übrgens auch ein sehr tolles Produkt. Das Bitter - Elixier.
- „Bärlauch bringt die Bärenkraft“ wussten früher die Kräuterkundigen. Warum das tatsächlich so ist, belegen moderne Untersuchungen. Bärlauch enthält wichtige Schwefelverbindungen, die unseren Körper von Schwermetallen und anderen Schadstoffen reinigen – insbesondere der Darm wird dabei stark entgiftet. Außerdem fördert Bärlauch die gesunde Darmflora und verdrängt Pilzinfektionen wie den Darmpilz Candida albicans. In einer Studie konnte so ohne strenge Diät, sondern nur durch Einnahme von täglich dreimal 2 Kapseln Bärlauch-Granulat innerhalb von 8 Wochen der Candida-Darmpilz eingedämmt und die Abwehrkräfte messbar gestärkt werden.

Einfache Methoden einer kleinen Darmsanierung

Beugt die oben beschriebene Ernährungsweise der weiteren Darmverschlackung vor, so kann sie doch nicht ausreichend sein, um alle alten Schlacken aus dem Darm zu lösen und das Leaky-Gut-Syndrom zu heilen. Dafür können verschiedene spezielle Darmkuren durchgeführt werden, die möglichst mehrmals durchgeführt oder auf längere Zeit angewandt werden sollten.

Bärlauch-Bitter-Kur:

Durch die Einnahme von Bärlauch-Präparaten vor und Bitterpflanzen-Granulat zu jeder Mahlzeit wird die Verdauung verbessert und die Darmflora auf schonende Weise aufgebaut und gestärkt. Eine begleitende Ernährungsumstellung auf eine zuckerarme Kost mit wenig tierischen Eiweißen und Fetten und viel Gemüse, Obst und Vollkorn ist nötig. Die Kur sollte 3-6 Monate fortgeführt werden und am besten danach in geringerer Dosierung sogar noch länger.

Clean-Me-Out-Programm:

Darmkur nach Dr. Richard Anderson bei der spezielle Kräutershakes, Tonerde und Flohsamen eingenommen werden. Zusätzlich werden Darmbakterien eingenommen oder per Einlauf zugeführt. Die Kur erfolgt in drei Stufen: erst wird eine Mahlzeit durch die Präparate ersetzt, dann zwei, dann alle 7 Tage lang nur noch Shakes. Täglich Einläufe zur Darmspülungen werden empfohlen.

Darmspülungen: Möglich sind normale Einläufe oder eine Colon-Hydrotherapie beim Heilpraktiker (letztere ist intensiver, da das Wasser meist tiefer in den Darm gelangt). Die Darmspülung daheim wird mit ca. 1-1,5 Litern körperwarmen Wasser gemacht. Die Wassermenge spült den Darm kräftig aus. Eine begleitende Einnahme von Flohsamen bzw. die Kombination mit Tonerde- oder Olivenöl-Fasten wirkt unterstützend.

Gray-Kur: Während der dreimonatigen Kur werden spezielle pflanzliche Reinigungstabletten und der sogenannte Massebildner (vor allem aus Flohsamen, Spirulina und Zwiebelschalen) eingenommen. Hinzu kommt eine pulverförmige Laktobakteriennahrung aus Zwiebel, Spirulina, Kalziumkarbonat und Löwenzahnwurzel, durch die das Wachstum der natürlichen Darmbakterien gefördert wird.

Einfache Methoden der kleinen Darmsanierung

Tonerde-Fasten:

Ein siebentägiges Saftfasten wird durch die mehrmalige Einnahme pro Tag von Tonerde (auch Bentonit, Vulkanasche und Aion-A-Heilerde werden verwendet) und Flohsamen ergänzt. Hierbei löst die feine Erde die alten Schlacken, und Flohsamen helfen, diese auszuscheiden. Mehrere dieser Kuren sind nötig, um alle alten Darmverkrustungen zu entfernen. Zu jeder Darmsanierung gehört auch der Ausgleich einer eventuellen Übersäuerung und die Behandlung etwaiger Candida-Darmpilze. Dazu nehme 4-8 Wochen vor einer Darmkur abends vor dem Schlafengehen zirka 1 Teelöffel Natron, „Urbase extra“ oder ähnliche Basenpulver (und bei stärkerer Übersäuerung auch noch morgens _1 Stunde vor dem Frühstück). Als Anti-Pilzmittel haben sich statt des bedenklichen schulmedizinisch verordneten „Nystatin“ eine Kombination der naturheilkundlichen Mittel von Fortakehl, Pefrakehl und Albicansan bewährt (bitte konsultieren bei Darmpilz einen Heilpraktiker).

oder wie du schon aus dem Leber Programm kennst:

ENTGIFTUNG MIT BENTONIT, ZEOLITH , ORGANISCHEM SILIZIUM

Die Giftstoffe werden von der Heilerde gebunden. Die Heilerde nimmt die belastenden Stoffe auf und scheidet Sie über den Darm wieder aus. Unter diese Stoffe fallen Schwermetalle, wie beispielsweise Quecksilber, Weichmacher aus Plastikflaschen, oder auch Giftstoffe aus Schimmelpilzen und Bakterien. Zusätzlich kann Heilerde bei der innerlichen Anwendung freie Radikale abbauen. Somit wird auch das Immunsystem geschützt und gestärkt, sowie oxidativer Stress abgebaut.

ZeoBent MED - Kapseln oder Pulver

Tag 1 - 5 1 Kapsel Abends

Tag 6 - 10. 1 Kapsel Morgens vor dem Frühstück (30 Min) und 1 Abends 2 Std. nach dem Essen

Tag 11 - 21 2 x 2 Kapseln

Pulver:

1x täglich 1 leicht gehäufter Teelöffel (3g) ZeoBent MED Pulver in ca. 250 ml Wasser verrührt zu den Mahlzeiten trinken. Bei Bedarf kann die Anwendung langsam auf 2x, maximal 3x täglich gesteigert werden.

Natron-Zitronen-Kur:

Dieses Hausmittel wird am Morgen auf nüchternen Magen eingenommen, um von allen Vorteilen zu profitieren. Die Natron-Zitronen-Kur wirkt entzündungshemmend, entgiftend und unterstützt den Gewichtsverlust. Dafür werden ein Glas lauwarmes Wasser (oder Zimmertemperatur), ein Teelöffel Natron und der Saft einer halben Zitrone gemischt. Alles gut verrühren und am Morgen auf nüchternen Magen trinken. Es ist wichtig, dieses Getränk nicht auf vollen Magen einzunehmen, da dies eine negative Wirkung haben könnte. Es wird immer am Morgen, vor dem Frühstück getrunken. Nach der täglichen Einnahme über einen Zeitraum von zwei Wochen wird eine mindestens zweiwöchige Pause eingelegt. Wenn zu viel Natron eingenommen wird, kann dies zu Alkalose führen, deshalb ist es besser immer zweiwöchige Pausen einzuplanen. Bei Gastritis wird diese Kur nicht empfohlen. Personen mit erhöhtem Blutdruck oder Herzbeschwerden sollten diese Mittel ebenfalls meiden, da es einen großen Natriumanteil enthält. Die Natron-Zitronen-Kur ist einfach durchzuführen und sehr gesund. Sie verbessert die Verdauungsfunktionen und den Säure-Basen-Haushalt. Damit im Darm die Schlackstoffe herausgeputzt werden können frühstückt man nach dem Natron- Zitronen-Wasser etwas Haferflocken (glutenfrei) mit Flohsamenschalen.

Olivensöl-Fasten:

Bei dieser meist einwöchigen Fastenvariante nimmt man nur Wasser und zwei Esslöffel Olivenöl mit einem halben Glas sauren Orangen- oder Grapefruitsaft zu sich, und zwar vier- bis fünfmal täglich. Durch das Fasten wird die laufende Verschlackung unterbrochen, und das Öl löst alte Schlacken. Um den Dickdarm vollständig zu reinigen, sind mehrere Wiederholungen des Olivenölfastens nötig.

Was dein Stuhlgang dir verrät

Nicht ganz appetitliches Thema, aber auch das ist wichtig zu wissen. Du solltest mindestens einmal am Tag Stuhlgang haben. Falls nicht, hast du einen viel zu trägen Stoffwechsel, der dann dementsprechend zum Beispiel mit Flohsamenschalen angeregt werden sollte.

Auch die Farbe und die Konsistenz von deinem Stuhlgang kann dir viele Informationen geben. Ich habe dir dazu eine kleine Infografik.

Schau dir diese Grafik an und entscheide, ob du vielleicht Ballaststoffe brauchst oder mehr Trinken musst.

DAS VERRÄT DEIN STUHLGANG ÜBER DEINE GESUNDHEIT



MITTELBRAUN

Super, so soll's sein!
Durch Verdauungssäfte bekommt der Stuhl seine mittelbraune Farbe.



ROT

Kann durch rote Lebensmittel oder Blutungen im Dick- oder Enddarm entstehen.



GRÜN

Kann durch grüne Lebensmittel entstehen, bei Durchfall aber auch auf eine Salmonelleninfektion hinweisen.



GELB

Kann ein Symptom für Glutenunverträglichkeit oder Probleme mit der Fettverdauung sein.



SCHWARZ

Hier wurde viel Blut verdaut und es können Blutungen im oberen Verdauungstrakt vorliegen.



LEHMFARBEN

Verdauungssäfte fehlen. Hier liegt vielleicht eine Funktionsstörung der Galle oder Leber vor.



LÄNGLICH & GESCHMEIDIG

Toll! So sollte die Wurst aussehen. Die Verdauung ist intakt!



RISSIGE WURST

Immer noch alles gut, aber trinken Sie etwas mehr Wasser oder greifen zu Ballaststoffen.



KLUMPIGE WURST

Bei kleinen oder harten Klumpen machen Wasser und Ballaststoffe Ihren Stuhlgang schnell wieder geschmeidig!



WEICHE KLUMPEN

Wer häufiger am Tag groß muss, produziert meist kleine Einzelstücke. Kein Grund zur Sorge!



WEICH & KLEBRIG

Hier kann ein Problem mit der Fettverdauung vorliegen oder eine Glutenunverträglichkeit.



DÜNN & LANG

Eine häufige bandartige Wurst kann an einer Darmverengung liegen, z.B. durch Darmpolypen oder Tumore im Dickdarm. Arzt fragen!



DURCHFALL

Infektionen mit Bakterien, Viren oder Parasiten können der Grund sein. Hält er länger an, ab zum Arzt! Ausreichend trinken.



VERSTOPFUNG

Wenig Bewegung und falsche Ernährung können sie verursachen. Hält es länger an, mit einem Arzt sprechen.



GESTANK

Ein extrem unangenehmer Geruch kann auf Zöliakie, Morbus Crohn und andere Erkrankungen hinweisen.

Kleine Darmsanierung

Darmsanierung

Kleines Darm Sanierungsprogramm



A) 2 x (Morgens und Abends) 1/2 TL Zeolith plus Flohschalenpulver mit 200 ml Wasser zu einem Shake mixen und auf nüchternen Magen trinken

B) Glas Zitronenwasser mit 1 TL Natron nüchtern am Morgen trinken
30 Minuten danach Haferflocken (Glutenfrei) plus Flohsamenschalen in Saft oder Kokosnusswasser (keine Milch) trinken.

(Vorsicht, kann sehr schäumen)

Über den ganzen Tag verteilt viel grünen Tee oder Wasser trinken um auszuweiten.

Darmsanierung

Kleines Darm Sanierungsprogramm



Was du dafür brauchst:

Aloe Vera Saft

L-Glutamine

Probiotika ProEmSan Plus von Tisso

Versuche weiterhin morgens Zitronenwasser zu trinken.
Danach eine Kappe von ProEmSan Plus
Aloe Vera Saft in einen grünen Smoothie am Tag geben
inklusive den L-Glutamine Tabletten.

