

## Erste Hilfe für Darmprobleme

### Ursachen abklären :

- z.B. Schilddrüsenunterfunktion
- Fehl- oder Mangelernährung?
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten / Allergien?
- Infektionen mit Viren, Bakterien, Pilzen, Parasiten?
- Giftbelastungen endogen/ exogen (Schwermetalle)?

### 1. Bei Verstopfung = Obstipation

Sich fragen: - **Sorge ich gut für mich?**

- **Habe ich ausreichend:**

- **getrunken?** z.B. ein Glas Wasser schon morgens nüchtern
- **mich bewegt?**
- **Ballaststoffe zu mir genommen?** ca. 30 g / Tag durch Gemüse, Kräuter, Smoothies langsam gelöffelt, Obst je nach Verträglichkeit z.B. 2-3 über Nacht eingeweichte Trockenpflaumen morgens nüchtern als Erstes essen.

Leinsamenschleim oder Flohsamenschalen mit viel Flüssigkeit eignen sich oft auch als Abhilfe, außer bei Divertikeln.

Mit Vollkorn, Hülsenfrüchten vorsichtig sein, da diese oft zu grob / zu viel / zu schwer verdaulich für einen überlasteten, erschlafften Darm sind.

### Damit sich der Darm regeneriert, wirken unterstützend:

- ✓ **eine moderne Mayr Kur** [www.fxmayr.com](http://www.fxmayr.com)
- ✓ **Bauchselbstmassage** morgens und abends
- ✓ **Ano, Klyso, Einlauf,**
- ✓ nur im speziellen Fall zu Beginn Colonhydrotherapie
- ✓ **Wärmflasche, Leberpackung** vor ( evtl. auch nach) dem Essen
- ✓ **Magnesiumcitrat** - Pulver (ca. ½-1,5 Teel) in Wasser über den Tag verteilt trinken
- ✓ **Papayazubereitung** = Caricol

- ✓ **Lecithin wie in Colon Guard od. Leciflor** (aus Raps),
- ✓ **Leinöl** max. 3 Wochen alt, **1 Teel. bis 1 Eßl.** unerhitzt zu Gemüse, Quark, Joghurt etc.
- ✓ **MCT Öl**= mittelkettige Triglyceride, besonders leicht verdaulich, schonend und aufbauend auch bei schweren Darmproblemen.
- ✓ **Omega 3 Fettsäuren Kps.** (schwermetallfrei), für die Bildung neuer, gesunder Darmzellen und gegen Entzündungen
- ✓ **Probiotika** = Präparate aus lebenden, gefriergetrockneten, gesundheitsfördernden Darmbakterien. Näheres siehe unten. Sie kommen in sehr kleinen Mengen auch in Naturjoghurt vor.
- ✓ **Präbiotika** = lösliche Ballaststoffe sind für uns unverdaulich, da unsere eigenen Verdauungsenzyme sie nicht aufspalten können. Sie finden sich in Lebensmitteln, lassen sich aber auch s.unten ergänzen über dafür geeignete Präparate. In jedem Fall ist dabei auf eine reichliche Flüssigkeitszufuhr zu achten.

Sie dienen sie als Nahrung für Darmbakterien, die

1. die Darmschleimhaut stabilisieren, indem sie z.B. Substanzen bilden wie kurzkettige Fettsäuren (u.a. Butyrat), was der Schleimhaut Energie liefert. So helfen sie auch bei leaky gut die Schleimhaut „abdichten“.
2. für ein eher saures (pH 6-6,5) Darmmilieu sorgen. Diese Säuerungsbakterien = Bifido- und Laktobazillen schützen gegen schädliche Keime, weil Schadkeime auf saure Umgebung empfindlich reagieren.

### Präbiotika:

- **Bio Akazienfaserpulver** (online zu bestellen)
  - ist generell sehr gut verträglich, auch bei Divertikeln.
  - 3x1 gestrichener Eßl. tgl. in 200-250 ml Wasser.
  - Ideal - aber nicht notwendigerweise- ca 30 min vor einer Mahlzeit.
- **GOS Galakto-Oligosachharide / FOS Frukto-Oligosachharide** wie in Omni logic plus: vorsichtig einschleichend mit 2x tgl 1 Prise in Wasser beginnen, da sie sonst schnell zu Blähungen führen können. Bei guter Verträglichkeit langsam steigern, s. Packung.

**Kombiniert man Omni logic plus mit 3x 1 Eßl. Akazienfaserpulver,** reicht von Omni logic plus die Hälfte der auf der Packung angegebenen Menge. Diese Kombination ist ideal zur Regeneration der Darmschleimhaut.

- **Resistente Stärke** **bildet sich u.a. in gekochten Kartoffeln, Teigwaren oder Reis, wenn diese abkühlen.** Einige der enthaltenen Stärkemoleküle vernetzen sich dabei so, dass sie resistent gegen menschliche Verdauungsenzyme werden und damit den Ballaststoffen ähnlich. Die Lebensmittel zum Verzehr dann einfach wieder entsprechend erwärmen. Die resistente Stärke bleibt erhalten.

3. **Synbiotika** bestehen aus Probiotika und Präbiotika

- ✓ **In der hausärztlichen Praxis werden bei Verstopfung oft folgende Präparate verordnet:**

**Macrogol** = Movicol,

**Laxantan** (enthält: Movicol, MgCitrat, K-Chlorid, Inulin),

**Lactulose**

Andere Laxantien = Präparate gegen Verstopfung, mit Sennesblätter u.a. Bestandteilen schädigen bei längerfristiger Anwendung den Darm schwer.

## **2. Hilfe bei Durchfall**

### **Ursachen abklären:**

- Zu schnelles/ zu viel Essen führt zur Gärung, Fäulnis und anderen Fehlverdauungsreaktionen
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten / Allergien
  - Laktoseintoleranz
  - Fruktosmalabsorption
  - Histaminintoleranz
  - Leaky gut Syndrom (zu durchlässiger Darm)
- Infektionen mit verschiedenen Erregern
- Medikamentennebenwirkungen ( Antibiotika)
- Giftbelastungen

### **Der Darm fühlt mit. Daher, hilft es sich zu fragen:**

Was beängstigt mich?

Was gärt in mir?

Was bläht mich?

Was stinkt mir?

Was will / soll / ich loswerden?

Wo(für) brauche ich mehr Ruhe?

Was macht keinen Sinn mehr?

### **Ursachen beheben:**

Schilddrüsenüberfunktion behandeln

Weniger/ kein Koffein, Theophyllin, Alkohol! Rauchstop!

### **Abhilfe schaffen:**

Einläufe mit angenehm temperiertem Wasser oder fertig zu kaufenden Klysmen aus der Apotheke unterstützen den Darm beim raschen Entsorgen von Belastendem.

### **Diätempfehlung bei Durchfall**

Einen Tag lang nur trinken, nach folgendem Rezept:

- 1 l verdünntem Tee, wie z.B. Schwarz-/ Kamille-/ Fenchel-Tee
- + 2 gestr. Eßl. Traubenzucker
- + ½ Teel. Salz
- + evtl. 1 Schuss Zitronen- oder Orangensaft zur Geschmacksverbesserung

Dann Kostaufbau über mind. 4 Tage in folgender Reihenfolge:

1. Reis- od. Haferschleim (ohne Milch) mit etwas Traubenzucker und einer Prise Salz
2. Zwieback, Knäckebrot, Toast, Salzstangen
3. Kartoffelbrei ohne Milch, ohne Fett mit gedünsteten Karotten
4. Geriebener Apfel oder zerdrückte Banane
5. Suppenwürfelbrühe evtl. Reis oder Nudeln

Bei schwerem Brechdurchfall o.g. Flüssigkeit alle 5 Minuten schluckweise oder löffelweise zu trinken geben, auch wenn der/die Kranke einige Male erbricht, ggf. auch nachts. Solange weiterführen, bis der Urin wieder normal aussieht (Zeichen für ausreichende Flüssigkeitszufuhr). Ein Erwachsener braucht 3 Liter und mehr, ein kleines Kind mind. 1 Liter am Tag.

Karottensuppe nach Moro kann ebenfalls mit Erfolg eingesetzt werden:

### **Karottensuppe nach Dr. Moro – wirksam gegen Durchfall**

Gegen Ende des 19. Jahrhunderts zählte zu den häufigsten Todesursachen bei Kindern, denn die Gefahr einer Austrocknung infolge des Flüssigkeits- und Elektrolytverlusts ist vor allem bei ihnen sehr groß. Mit dem Ziel, die Sterberate um ein Vielfaches zu senken, begab sich Kinderarzt Ernst Moro damals auf die Suche nach einem wirkungsvollen Mittel gegen Durchfall. Dieses fand er schließlich im Jahr 1908 in Form einer einfachen Karottensuppe. Doch wie kommt es, dass Karottensuppe Durchfall zum Abklingen bringt und die normale Darmflora wiederherstellt?

1. Beim langen Kochen der Karotten entstehen kleinste Zuckermoleküle, sogenannte Oligosaccharide. Diese sehen von ihrer Struktur her den Rezeptoren der Darmwand zum Verwechseln ähnlich, weshalb es dazu kommt, dass Krankheitserreger sich nicht an der Darmwand festsetzen, sondern stattdessen an den Zuckermolekülen. Auf diese Weise werden die Krankheitserreger schnell aus dem Körper ausgeschieden, was unmittelbar zum Abklingen des Durchfalls führt.
2. fördern die in der Karottensuppe entstehenden Oligosaccharide schleimhautstabilisierende Darmbakterien.

#### **Das Rezept für die Karottensuppe nach Moro:**

**Zutaten:** 500 g (Bio) Karotten , Wasser, 1 TL Salz

#### **So geht's:**

- Karotten schälen und in kleine Würfel schneiden.

- Karottenwürfel nun für ungefähr eine Stunde in einem Liter Wasser kochen und sie dann abschütten.
  - Karotten mit einem Mixstab pürieren oder durch ein Sieb drücken, so dass ein feiner Brei entsteht.
  - Den Karottenbrei dann mit Wasser auf einen Liter auffüllen.
  - Die Karottensuppe kann man salzen mit 3 g Salz, das entspricht in etwa einem Teelöffel.
- Am besten trinkt man sie lauwarm über den Tag verteilt langsam in kleinen Schlucken.

Günstig ist es **Rechtsregulat** Bio zunächst in tropfenweise dazu zu geben. Es kann im Verlauf auch in etwas Wasser verdünnt in kleinen Schlucken dazu gegeben werden.

Erstellt mit Auszügen aus: <http://www.netmoms.de/magazin/gesundheit/durchfall-bei-baby-und-kind/karottensuppe-nach-moro/> sowie Informationen der Firma Dr. Niedermaier zu Rechtsregulat Bio

Falls innerhalb von 24 Stunden keine Besserung eintritt, verständigen Sie ihren Arzt, im Zweifelsfall auch früher.

### **Damit sich der Darm regeneriert, wirken unterstützend:**

- Geriebener roher Apfel / **Diarrhoesan / Pektin** aus z.B. Reformhaus
  - **Myrrhinil intest\*** (= Kaffeekohle, Myrrhe, Kamille)
  - **Activomin\*** Kps ( Huminsäuren)
  - **Froximun** ( Zeolith- Medizinprodukt)
  - **Weihrauch\*** Kps (Boswellia)
  - Perenterol
  - Tannacomp
  - Wer mit Durchfall auf Mg-Verbindungen reagiert, verträgt oft Magnesium als Mg- Glycinat (z.B. von Puremed)
  - Gegen Flüssigkeitsverlust mit Austrocknungsgefahr hilft
  - 3 min gezogener Schwarztee mit etwas Salz und Zucker, teelöffelweise zu sich genommen!!!
- \*= auch antientzündlich bei CED (M.Crohn, Colitis ulcerosa)

## **3. Probiotika maßgeschneidert**

- **Wenn Bifido- / Lactobakterien fehlen oder nach Magen-Darm-Infekten:** :  
Omnibiotic 6, Symbiolact
- **Bei / nach Antibiose:** Omni biotic AAD
- **Bei Stress, Ängsten, Panik, leaky gut** Omni biotic stressrepair
- **Bei Infektanfälligkeit:** Symbioflor [www.mikrooek.de](http://www.mikrooek.de)  
Omni biotic power

- **In Schwangerschaft, Stillzeit, nach Geburt:** Omnibiotic panda, auch für das BABY, vor allem nach Kaiserschnitt!

- **Bei M. Crohn / Colitis ulcerosa:** Mutaflor

Weitere Informationen:

Buch: Darm mit Charme, Giulia Enders

Buch: Was tun wenn der Darm streikt, Anita Frauwallner

[www.allergosan.at](http://www.allergosan.at)

### **Probiotika -Einnahmeanleitung:**

- Als Pulver zum Anrühren bevorzugen.
- Angerührt 15 min quellen lassen, bei Fruktosemalabsorption besser 30 min.
- Möglichst in den „leeren“ Darm einnehmen: morgens nüchtern / abends vor dem Schlafen.
- Froximun Pulver kann ganz zuletzt dazu eingerührt werden.

## **4. Für spezielle Darmprobleme:**

**1. Candida**=> (Amalgam nach Möglichkeit sachgerecht entfernen lassen)  
=> Myrrhinil Intest, A.C. formula von Puremed, Sanacid,  
Kapuzinerkresse-Urtinktur

**2. Leaky gut** => Glutamin, Colon guard, Mayr Kur

**3. Parasiten** => Oregano Öl, Sanacid, Artemisia annua als Tee oder Pulver  
[www.anamed.de](http://www.anamed.de)

**4. Schwermetallbelastungen** = > Froximun, Chlorella Algen  
=> b. Bed. Umweltmediziner hinzuziehen