

Anette Stahl-Knura, Elbinger Str. 55, 71522 Backnang, Tel. 07191- 732 902

Fachärztin für Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren, Schwerpunkte:

Ernährungsmedizin, moderne MayrMedizin, www.stahl-knura.de praxis@stahl-knura.de

Darmprobleme ursachenorientiert angehen:

Abklären ob vorliegt:

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

1. Hilfe bei Verstopfung = Obstipation

Ursachen abklären: z.B. Schilddrüsenunterfunktion

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

- **Habe ich ausreichend:**

- **Trinkmenge?** z.B. Ein Glas Wasser schon morgens nüchtern getrunken
- **Bewegung?**
- **Ballaststoffe?** ca. 30 g / Tag durch Gemüse, Kräuter, Smoothies langsam geschmaut, Obst je nach Verträglichkeit z.B. eingeweichte Backpflaumen morgens nüchtern

Leinsamenschleim oder Flohsamenschalen mit viel Flüssigkeit eignen sich oft auch als Abhilfe.

Mit Vollkorn, Hülsenfrüchten vorsichtig sein, da oft zu grob / zu viel / zu schwer verdaulich, solange der Darm erschlafft ist.

Unterstützend wirkt eine moderne Mayr Kur, damit der Darm regeneriert, sowie:

- ✓ **Bauchselbstmassage** morgens und abends
- ✓ **Ano, Klyso, Einlauf**, (Colonhydrotherapie nur initial falls erforderlich)
- ✓ **Wärmflasche, Leberpackung** vor (evtl. auch nach) dem Essen
- ✓ **Magnesiumcitrat** - Pulver in Wasser über den Tag trinken
- ✓ **Lecithin wie Colon Guard** (aus Raps), Leinöl, MCT Öl,
- ✓ **Probiotika** (Zubereitungen, die lebende Bakterien enthalten), Naturjoghurt
- ✓ **Präbiotika** wie **Inulin** und **Oligofruktose** = präbiotische, lösliche Ballaststoffe, die **die Darmtätigkeit regulieren und zu einer selektiven Anreicherung der Säuerungsbakterien (Bifido-und Laktobazillen) im Darm führen**
- ✓ **Macrogol** =Movicol,
- ✓ **Laxantan** (Movicol, MgCitrat, K-Chlorid, Inulin),
- ✓ **Lactulose**

2. Hilfe bei Durchfall

Der Darm fühlt mit. Daher sich fragen:

Wovor habe ich „Sch...“?

Was beängstigt mich?

Was gärt in mir?

Was bläht mich?

Was stinkt mir?

Was will / soll / muss ich loswerden?

Wo(für) brauche ich mehr Ruhe?

Was macht keinen Sinn mehr?

Abklären:

- Infektionen
- Medikamentennebenwirkungen (Antibiotika)
- Giftbelastungen
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten / Allergien
 - Laktoseintoleranz
 - Fruktosmalabsorption
 - Histaminintoleranz
 - Leaky gut Syndrom (Durchlässiger Darm)
 - Zu schnelles / Falsches Essen (Kohlenhydrate / Zucker gären, Eiweiße faulen)

Ursachen beheben:

Schilddrüsenüberfunktion behandeln

Koffein, Theophyllin, Alkohol meiden! Rauchstopp!

Unterstützend wirken: - Infektionen mit Viren, Bakterien, Pilzen, Parasiten? - Infektionen mit Viren, Bakterien, Pilzen, Parasiten? - Infektionen mit Viren, Bakterien, Pilzen, Parasiten?

- * **Myrrhinil intest** (= Kaffeekohle, Myrrhe, Kamille)
- * **Activomin** Kps(Huminsäuren)
- **Froximun** (Zeolith- Medizinprodukt)
- Geriebener Apfel / **Diarrhoesan / Pektin** aus z.B. Reformhaus
- * **Weihrauch** Kps (Boswellia)
- Papaya (Caricol)
- Perenterol
- Tannacomp
- Wer empfindlich mit Durchfall auf Mg-Verbindungen reagiert, verträgt oft
- Magnesium als **Mg- Glycinat (z.B. von Puremed)**
- Gegen Austrocknen 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: Omnibiotic 6, Symbiolact

Bei / nach Antibiose: Omni biotic AAD

Bei Stress, Ängsten, Panik, leaky gut Omni biotic stressrepair

Bei Infektanfälligkeit: Symbioflor www.symbiopharm.de

Omni biotic power

In Schwangerschaft, Stillzeit, nach Geburt: Omnibiotic panda

AUCH FÜR DAS BABY, vor allem nach Kaiserschnitt!

M. Crohn / Colitis Ulcerosa: Mutaflor

www.allergosan.at (dort auch Ausbildung zum zertifizierten Darmberater möglich; neu: Onlineseminare)

Probiotika -Anleitung:

- 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. Spezielle Probleme mit

1. Candida=> (Amalgam nach Möglichkeit sachgerecht entfernen lassen)

=> Myrrhinil Intest, A.C. formula von Puremed, Sanacid

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

3. Parasiten => Oregano Öl, Sanacid

4. Schwermetallbelastungen = > Froximun, Chlorella Algen

= > b. Bed. Umweltmediziner hinzuziehen