

RATGEBER GESUNDHEIT

GÜNTHER H. HEEPEN

CHAOS IM DARM

*Hilfe aus der Natur bei
Leaky-Gut-Syndrom, Darmpilzen,
Reizdarm, Allergien und Verstopfung*

GU

MIT NATÜRLICHEN HILFEN ...

- ... chronische Beschwerden wie Abwehrschwäche, Diabetes oder Bauchschmerzen lindern
- ... Nahrungsmittelunverträglichkeiten und -allergien beheben
- ... »Löcher« in der Darmschleimhaut beim Leaky-Gut-Syndrom heilen
- ... Entzündungsprozesse im Darm stoppen
- ... aggressive Darpilze bekämpfen
- ... die Darmschleimhaut reparieren
- ... die Darmflora sanieren
- ... den Darm effektiv reinigen

8-WOCHEN-HEILPLAN FÜR DAS LEAKY-GUT-SYNDROM

Der Test links oder eine andere Untersuchung haben ergeben, dass Sie am Leaky-Gut-Syndrom leiden? Zur Behandlung habe ich diesen Heilplan entwickelt – nehmen Sie alle genannten Mittel zu den angegebenen Zeiten ein. Beachten Sie bitte auch die Hinweise und Informationen im Buch (siehe Seite 41 ff.).

Zur Reparatur der defekten Schleimhaut und Schleimschicht:

Lac Vital-Serum® oder Colostrum-Serum® (RepaVital), morgens nüchtern 10 ml, zusätzlich Mutaflor®, 2-mal 1 Kps.; treten Beschwerden wie Blähungen auf, sollten Sie die Dosierung einschleichen, das heißt allmählich steigern, gegebenenfalls beginnen Sie mit Mutaflor mite®.

Um den Keim *Faecalibacterium prausnitzii* zu stimulieren, damit er Nahrung für die Darmflora produziert:

Oreganum IntMed®, 2-mal 1 Kps. 30 Minuten vor dem Essen, oder/und Symbiolntest®, 1 Beutel in Wasser aufgelöst zur Hauptmahlzeit trinken, oder ein Propionsäurepräparat wie Propicum®

Als Schleimhautschutz über Nacht:

Tasectan®-Pulver, alternativ: Colina 3 g®

Für die Darmschleimhaut und die Reinigung des Darms:

Activomin®, 3-mal 1 Kps.

Für den Aufbau einer stabilen Säuerungsflora:

ProBio-Cult laktosefrei®, 3-mal 2 Kps., oder Darm 5® Kapseln, 1-mal 1 Kps., alternativ: DigestoCare®, Pro Mucosa®

Vor dem Schlafengehen:

Beta-d-Immun® Kapseln, 3 Kps., oder Regacan®, 3 Drg.

TEST: LEIDEN SIE AM LEAKY-GUT-SYNDROM?

Nachfolgend sind zehn Symptome aufgelistet, die auf ein Leaky-Gut-Syndrom («Löcher im Darm») hindeuten können. Kreuzen Sie bei jedem Symptom, unter dem Sie mehr als zweimal in der Woche leiden, »ja« an. Haben Sie überwiegend mit »ja« geantwortet, empfehle ich eine Stuhluntersuchung (siehe Seite 30).

	JA	NEIN
1. Leiden Sie unter Kopfschmerzen oder Migräne, besonders nach dem Essen?		
2. Kommt es bei Ihnen regelmäßig zu Gasbildung im Darm, was sich als Blähungen, Völlegefühl oder Windabgang bemerkbar macht?		
3. Kennen Sie Nahrungsmittel, die Sie nicht vertragen und auf die Sie zum Beispiel mit Übelkeit, Blähungen oder Kopfschmerzen reagieren? Haben Sie das vor allem nach dem Verzehr von Weizenprodukten festgestellt?		
4. Wurde bei Ihnen ein Pilzbefall im Darm festgestellt?		
5. Leiden Sie unter Allergien?		
6. Haben Sie Gelenkschmerzen oder wurde bei Ihnen Rheuma festgestellt?		
7. Leiden Sie an Autoimmunerkrankungen, zum Beispiel an Morbus Hashimoto oder Diabetes?		
8. Sind Sie öfter als drei- bis viermal im Jahr erkältet?		
9. Leiden Sie unter Herz-Kreislauf-Beschwerden, zum Beispiel erhöhtem Puls nach dem Essen, Blutdruckabfall oder hohem Blutdruck?		
10. Leiden Sie an einer chronischen Darmerkrankung wie Colitis ulcerosa oder Morbus Crohn?		

THEORIE

Zu Besuch in Ihrer Unterwelt 5

EINE STÖRUNG NIMMT ZU:
IRRITIERTER DARM 7

Der Darm – Ursprung vieler
Beschwerden 8

Wie funktioniert unsere Verdauung? 9

Die Darmwand: Hauptakteur der
Verdauung 12

Extra: Das Verdauungssystem 18

Ursachen für Störungen im Darm 20

Extra: Wenn sich der Bauch bläht 22

Weitere Ursachen für das Chaos
im Darm 26

Wie sich Störungen im Darm
feststellen lassen 28

Diagnose des Leaky-Gut-Syndroms 29

Extra: Ist mein Darm intakt? 30

Diagnose entzündlicher
Darmerkrankungen 31

Darmpilze feststellen 32

Unverträglichkeiten von Nahrungs-
mitteln feststellen 32

Extra: Was besagt meine Körper-
haltung? 36

NATÜRLICHE HILFEN BEI
STÖRUNGEN IM DARM 39

Bewährte Mittel für Ihren Darm 40

Probiotika 41

Präbiotika 46

Extra: Mukonutritive Flora 47

Unterstützende Heilmittel
und Wirkstoffe 50

Sieben Heilpläne für einen
gesunden Darm 60

Sieben Heilpläne zur Behandlung
darmbedingter Erkrankungen 61

Mechanische Darmreinigung 67

Die richtige Ernährung
für Ihren Darm 68

Nahrung für Ihre Darmbakterien 69

Glutenfreie Nahrung 70

Paleo-Ernährung 72

Anti-Pilz-Diät 73



PRAXIS

HILFE BEI DARMBEDINGTEN ERKRANKUNGEN 75

Beschwerden von A bis Z erfolgreich behandeln 76

So gehen Sie bei der Selbst-	
behandlung vor	76
Abwehrschwäche	77
Allergien	78
Asthma bronchiale	79
Aufmerksamkeitsdefizit-	
(Hyperaktivitäts)-Syndrom	81
Bauchschmerzen	82
Blähungen und Winde	83
Colitis ulcerosa und Morbus Crohn	84
Darmpilze	87
Extra: Tipps gegen Darmpilze	88
Diabetes mellitus	89
Durchfall	91
Fettleibigkeit	92
Gelenk- und Muskelbeschwerden,	
Rheuma	97
Hashimoto-Thyreoiditis	99
Hautbeschwerden	102
Herzbeschwerden	103
Kopfschmerzen und Migräne	104
Leaky-Gut-Syndrom	106



Müdigkeit, Erschöpfung	107
Multiple Sklerose	109
Nahrungsmittelunverträglichkeiten	110
Extra: Histamin-, Fruktose- und	
Laktose-Intoleranz	113
Psychische Beschwerden	115
Reizdarm-Syndrom	116
Verstopfung	117
Zöliakie	119
Extra: Gluten-Sensitivität	121

SERVICE

Bücher	122
Adressen	123
Register	124
Impressum	128



EINE STÖRUNG NIMMT ZU: IRRITIERTER DARM

Vielfältige Einflüsse verursachen immer mehr Probleme im einst robusten Darm. Wie es dazu kommt und wie Sie diese Probleme in den Griff bekommen, erfahren Sie in diesem Kapitel. Begleiten Sie mich auf die spannende Reise in Ihr Inneres.

DER DARM – URSPRUNG VIELER BESCHWERDEN

8

WIE SICH STÖRUNGEN IM DARM FESTSTELLEN LASSEN

28



DER DARM – URSPRUNG VIELER BESCHWERDEN

Was vor zwanzig Jahren noch vage vermutet wurde, ist heute Gewissheit: Viele unserer Beschwerden gehen vom Darm aus. Ist er nicht intakt, sind wir und unsere Organe es ebenso wenig. Ob allergische Erkrankungen wie Asthma, Hautausschläge, Migräne oder häufige Erkältungen: Hinter vielen Beschwerden kann ein in seiner Funktion gestörter Darm stehen. Es vergeht keine Woche, in der die

Wissenschaftler nicht neue Zusammenhänge entdecken – etwa zwischen geistigen Problemen, psychischen Störungen und einem löchrigen Darm (**Leaky-Gut-Syndrom**, siehe Seite 21) oder zwischen Herzerkrankungen und Darmproblemen. Wir stehen erst am Anfang einer spannenden Entwicklung, die uns aufzeigt, wozu Darmbakterien imstande sind. Kluge Köpfe spekulieren bereits, dass wir die

Entstehung von Krankheiten aufklären können, wenn wir die Bakterien im Darm gänzlich erforscht haben. Lernen Sie Zusammenhänge kennen, von denen Sie bisher kaum etwas gehört haben.

Doch bevor ich auf die Störungen im Darm eingehe, möchte ich Ihnen kurz das Verdauungssystem vorstellen.

WIE FUNKTIONIERT UNSERE VERDAUUNG?

Verdauung bedeutet, dass die Nahrung in für den Körper aufnehmbare Partikel zerkleinert wird (Eiweiße, Fette, Kohlenhydrate, Mineralstoffe, Vitamine und Wasser), die über das Blut den Organen zur Verfügung gestellt werden. An diesem komplexen Prozess sind die verschiedenen Organe des Magen-Darm-Trakts beteiligt (siehe Seite 18).

Die Mundhöhle

Hier beginnt die Verdauung mit der mechanischen Zerkleinerung der Nahrung. Gleichzeitig wird die Nahrung mit Speichel aus den Speicheldrüsen vermischt, dadurch erlangt sie eine für den Verdauungsprozess geeignete breiige Form. Alle Speicheldrüsen zusammen geben pro Tag 1 bis 1,5 Liter Speichel ab (je nachdem, ob trockene oder flüssige Nahrung aufgenommen wird). Speichel dient aber nicht nur der Vorverdauung im Mund, sondern er wirkt auch reinigend und leicht antibakteriell. Durch den Kauvor-

gang bekommen Magen und Darm ein Signal, Verdauungssäfte bereitzustellen.

Die Speiseröhre

Über die etwa 20 Zentimeter lange Speiseröhre gelangt der Speisebrei Richtung Magen. Drüsen in der Speiseröhre geben Schleim ab, um sie vor Verletzungen zu schützen. Hat die Nahrung den Magen erreicht, öffnet sich der Mageneingang (Kardia) und nimmt den Speisebrei auf.

Bereits im Mund beginnt die Verdauung. Hier wird der Apfel zerkleinert und eingespeichelt.





SIEBEN HEILPLÄNE FÜR EINEN GESUNDEN DARM

Die Naturheilkunde kennt, anders als die Schulmedizin, Möglichkeiten, Organe zu stärken und zu sanieren und so ihre normale Funktion wiederherzustellen. Selbst die Regeneration von Organen ist möglich.

Die Schulmedizin ist mehr darauf ausgerichtet, akute Beschwerden zu behandeln und auffällige Krankheitssymptome wie Schmerzen, Durchfall, Verstopfung oder Entzündun-

gen im Körper zunächst zu stillen. Möchten Patienten von einem Schulmediziner wissen, wie sie ein Organ wieder funktionsfähig machen oder es stärken können, ist er hingegen häufig überfragt.

Hinweise zur Behandlung: Um eine Darmfunktion wiederherzustellen, gilt es, verschiedene Aspekte bei der Therapie zu beachten. Wichtig für eine erfolgreiche Behandlung ist

es, nacheinander die folgenden sechs Schritte zu durchlaufen:

1. **Schritt:** Entzündungsprozesse abbauen oder reduzieren.
2. **Schritt:** Die Darmschleimhaut regenerieren, die Schleimschicht aufbauen und Giftstoffe binden und ausscheiden.
3. **Schritt:** Den Darm von Verunreinigungen säubern, sowohl mechanisch durch Colon-Hydro-Therapie (siehe Seite 67) und Einläufe als auch medikamentös.
4. **Schritt:** Nährstoffe für die Darmschleimhaut bereitstellen.
5. **Schritt:** Die richtige Ernährung wählen, das heißt, belastende Nahrungsmittel meiden für die festgelegte Zeit entsprechend den Angaben nach Auswertung des IgG-Tests (siehe Seite 33), bei Pilzbefall die Anti-Pilz-Diät (siehe Seite 73) oder bei anderen Störungen die glutenfreie Kost, die Nahrung für die Darmbakterien etc. (siehe ab Seite 69).

6. **Schritt:** Heilende Impulse setzen durch Behandlung mit Darmnosoden (siehe Seite 52). Die Reihenfolge der Schritte ist in der Abfolge der Mittel bei den Heilplänen bereits berücksichtigt. Wenn Sie sich exakt an die Empfehlungen halten, werden Sie Erfolg haben.

SIEBEN HEILPLÄNE ZUR BEHANDLUNG DARMBEDINGTER ERKRANKUNGEN

Die sieben Heilpläne zur Behandlung von Darmbeschwerden setzen sich aus den Mitteln zusammen, die ich schon weiter vorn im Buch vorgestellt habe (siehe Seite 41 bis 59). Jede Kombination ist auf einen bestimmten Beschwerdekomples zugeschnitten. Da zur Behandlung der Beschwerden, die im Zusammenhang mit einem durchlässigen Darm und einer gestörten Darmflora stehen (siehe ab Seite 77), oft mehrere der Heilpläne nötig

HINWEIS ZU DEN MITTELN

- Bei den Heilplänen nenne ich Mittel, die sich in meiner Praxis bewährt haben. Es gibt aber stets weitere Mittel mit den gleichen oder ähnlichen Inhaltsstoffen.
- Wenn keine Dosierung oder kein genauer Einnahmezeitpunkt bei einem Mittel steht, dann wenden Sie es bitte nach Packungsbeilage an.
- Bei einigen Heilplänen gibt es mehrere Behandlungsmöglichkeiten. Ich nenne zuerst,

womit ich die beste Erfahrung in meiner Praxis gemacht habe, dann die Alternativen, falls Sie zum Beispiel gegen einen Wirkstoff allergisch sind oder ein Mittel aus einem anderen Grund nicht einnehmen möchten.

- Die Heilpläne gelten für Erwachsene, bei Kindern und Jugendlichen beachten Sie bitte die Packungsbeilage.

Achtung: Das Präparat Mutaflor® muss im Kühlschrank aufbewahrt werden.



DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG FÜR IHREN DARM

Nachfolgend stelle ich Ihnen Ernährungsformen vor, die sich bei Darmerkrankungen bewährt haben. Die erste nennt Nahrungsmittel, die der Darmflora guttun. Danach folgt eine glutenfreie Kost, die häufig Beschwerden wie Intoleranzen, Reizdarm oder Autoimmunerkrankungen lindert. Zwei weitere sind die Anti-Pilz-Diät nach Prof. Dr. H. Rieth und die Paleo-Diät (steinzeitliche Ernährungsform).

Neben der Wahl der Nahrungsmittel ist es wichtig, auf biologische Lebensmittel zu achten, die den Darm nicht zusätzlich durch Nahrungsmittel mit vielen Zusatzstoffen (E-Nummern) belasten.

Bitte beachten Sie: Mit der richtigen Ernährung können Sie die Darmbehandlung unterstützen, sie reicht aber allein nicht als Therapie aus.

NAHRUNG FÜR IHRE DARMBAKTERIEN

Von der Auswahl der Nahrungsmittel hängt es ab, ob Sie die Tätigkeit der Mikroorganismen in Ihrem Darm fördern oder beeinträchtigen. Wenn Sie sich an die folgenden Empfehlungen halten, wird die Entstehung von schädlichen Darmgasen vermieden, die die Darmflora belasten.

Diese Diät ist eher eine Richtlinie für eine stoffwechselfördernde Ernährung bei Beschwerden wie Blähungen oder Störungen der Darmmikrobiota. Sie wurde von dem Naturheilmittelhersteller PASCOE in Gießen ausgearbeitet. Diese Hinweise berücksichtigen die für eine Symbiose der Darmkeime optimale Nahrung.

Empfehlenswerte Nahrungsmittel

Rohe Gemüse und Salate:

Fenchel, Gurken, Kürbis, Löwenzahn, Möhren, Radieschen, Rettich, Rote Bete, Salate, Sauerkraut, Sellerie, Tomaten, Zucchini

Gedünstete, gedämpfte oder gekochte Gemüse und Salate:

junge Bohnen, junge Erbsen, Kartoffelbrei, Kartoffeln als Pellkartoffeln, Möhren, Spargel, Spinat, Sellerie, Tomaten, Zucchini

Früchte:

Äpfel, Bananen, Beerenobst, Birnen, Melonen, Nektarinen, Orangen, Weintrauben

Früchte und Nüsse (in Maßen):

Datteln, Feigen, Haselnüsse, Mandeln, Rosinen, Walnüsse

Getreide und Getreideprodukte:

Grünkern, Buchweizen, Dinkel, Gerste, Hafer, Hirse, Mais, Reis, Roggen, Vollkorngebäck

Fette und Öle:

Butter, kalt gepresste Öle (Distelöl, Keimöl, Leinöl, Olivenöl, Sonnenblumenöl)

Milch und Milchprodukte:

Buttermilch, Frischmilch, Joghurt, Käse, Kefir, Quark, Sahne, Sauerrahm

Fisch und Fleisch (in Maßen):

magere See- und Flussfische, Geflügel, Rind- und Lammfleisch, Wild (schonend gegart)

Eier (selten):

Eier und Eierspeisen

Gewürze und Würzmittel:

Anis, Apfelessig, Basilikum, Dill, Gemüseextrakt, Ingwer, Knoblauch, Koriander, Kümmel, Liebstöckel, Lorbeer, Majoran, Muskat, Nelken, Petersilie, Schnittlauch, Steinsalz, Thymian, Vanille, Wacholder, Weinessig, Zimt, Zwiebel

HINWEIS ZU DEN ERNÄHRUNGSFORMEN

Die hier vorgestellten Ernährungsformen helfen Ihnen, Ihren Darm bei bestimmten Störungen wieder ins Lot zu bringen. Sie können diese Ernährungsformen nur während der Behandlung der entsprechenden Beschwerden einsetzen oder auch unbedenklich weiter fortführen, wenn Sie sich damit wohlfühlen.

GESUNDER DARM, GESUNDER MENSCH





CHRONISCHER STRESS KANN ...

- ... zum Leaky-Gut-Syndrom führen, da sich die Barrierefunktion der Darmschleimhaut verschlechtert und sie durchlässig wird für krank machende Fremdstoffe.
- ... zu massiven Störungen der Darmmikrobiota führen, vergleichbar mit der belastenden Wirkung von Antibiotika!
- ... das Abwehrsystem schwächen und Ursache für häufiges Krankwerden sein – im Darm sitzen rund 70 Prozent unserer Immunzellen.
- ... das Gleichgewicht im Darm stören und so das Risiko erhöhen für Infektionskrankheiten wie Erkältungen, Magen-Darm-Erkrankungen wie Verstopfung oder Reizdarm-Syndrom, Schilddrüsenstörungen oder psychische Erkrankungen.

AUSLÖSER FÜR DAS CHAOS IM DARM



- **Fehlbesiedlung des Darms:** gestörte Mikrobiota, Darmpilze
- **Nahrungsmittel:** Allergene, unverträgliche Inhaltsstoffe, Lektine
- **Genussmittel:** Missbrauch von Kaffee, Tee, Alkohol
- **Medikamente:** Diclofenac, Aciclovir, ASS u.a. schwächen das Immunsystem
- **Umweltfaktoren:** Dauerstress (siehe auch rechts), Schwermetallbelastung
- **Körperliche Beschwerden:** chronischer Durchfall, chronische Verstopfung, entzündliche Darmerkrankungen (Morbus Crohn, Colitis ulcerosa), Infektionskrankheiten, Hormonstörungen
- **Belastende Therapien:** häufige Antibiotika-Therapien, Darmoperationen, Strahlentherapie bei Krebs



GESUNDHEIT BEGINNT IM DARM



Alles Wissenswerte über das Darmmikrobiom und die Rolle des Darms
für den ganzen Körper.

7 spezielle Heilpläne, um den Darm ins Gleichgewicht zu bringen und zu sanieren.

Wirkungsvolle Behandlung von rund 30 Beschwerden, die auf eine gestörte
Darmflora zurückgehen.

WG 466 Alternative Heilverfahren
ISBN 978-3-8338-7620-2



9 783833 876202



€ 14,99 [D]
€ 15,50 [A]

www.gu.de