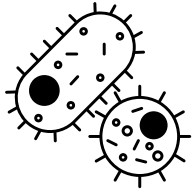
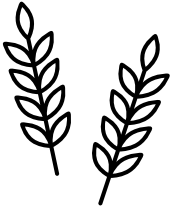


# DARMSANIERUNG



## 1 PROBIOTIKA

- Verbesserung der Zusammensetzung des Mikrobioms
- Nahrungsergänzungsmittel u./o. fermentierte Lebensmittel



## 2 PRÄBIOTIKA

- Futter für die guten Darmbakterien
- Faserstoffe/ Ballaststoffe aus unverarbeiteten pflanzlichen Lebensmitteln, z.B. Hülsenfrüchte, Gemüse, Samen usw.
- Ergänzend zu ballaststoffreicher Ernährung auch in Pulverform: z.B. Akazienfasern, Resistente Stärke, Guarkernmehl



## 3 NÄHRSTOFFE

- Für den Aufbau der Darmschleimhaut
- Vitamine A,B,C,D,E,K, Mineralstoffe, Glutamin, sekundäre Pflanzenstoffe, Glutamin
- z.B. Darm-inForm multi+



## 4 FLOHSAMENSCHALEN

- Verdauungsfördernd



## 5 TÄGLICHE BEWEGUNG

- Täglich mind. 30 Minuten spazieren oder andere Bewegung



## 6 STRESSREDUKTION + AUSREICHEND SCHLAF

- Stressbewältigungsmethoden und Atemübungen wirken bereits nach wenigen Minuten und regelmäßiger Anwendung



## 7 ERNÄHRUNG ANPASSEN

- FODMAP-arme Ernährung in den ersten Wochen, antientzündliche Ernährung, Gluten ggf. weglassen, individuelle weitere Anpassungen der Ernährung



## 8 16:8 INTERVALLFASTEN

- Optimal: in den ersten 8 Stunden des Tages essen, dann 16 Stunden fasten. Z.B von 8-16 Uhr essen, von 18-8 Uhr fasten

# DARMSANIERUNG

Plan bei durchlässigem Darm

Unsere bewährte Methode

Ca. 780€/ 1/2 Jahr

Präparat	Dosierung	Hinweise
<b>Omnibiotic SR9</b> Erste 3 Wochen oder länger <b>Omnibiotic 6</b> Bei Besserung für die letzten Wochen bis Monate	1x tägl. nüchtern ca. 1,50€ pro Tag	SR9 für mindestens 3 Wochen bis zu 6 Monaten
Darm-in-Form Fibramed oder Inulin o. Akazien- fasern	Tägl. zu jeder der 3 Hauptmahlzeiten 1 TL bis 1 EL Mind. 6 Monate 1,26€/Tag	Mit kleinen Mengen starten und je nach Verträglichkeit steigern
Darm-in-Form multi+	2x tägl je 5g Plv. (=1 Messlöffel) in 1 Glas Wasser einrühren und trinken	Mind. 1 Monat lang einnehmen ca. 1,43€ pro Tag
Flohsamen- schalen	2x tägl je 1 Esslöffel in 1 Glas Wasser einrühren und sofort trinken	1 Glas Wasser oder Tee hinterhertrinken Ca. 0,15€/ Tag

# DARMSANIERUNG

Reizdarm Premium-Behandlung

Ca. 800€/ 1/2 Jahr

Präparat	Dosierung	Hinweise
FormMed Darm in Form forte Mindestens 3 Wochen	2x tägliche 2 Kapseln 2,16€ pro Tag	nach 3 Wochen Wechsel weiter einnehmen oder günstigeres Multi
Darm-in-Form Flora & Fibra 5 1/2 Jahr bis 1 Jahr	2x tägl. 1 Messlöffel in 200ml Wasser 1,33€ pro Tag	Mit kleinen Mengen starten und je nach Verträglichkeit steigern
Vitamin D z.B. D-Form 5000+ K2	1x täglich zu einer Mahlzeit Ca. 0,12€ pro Tag	50IE pro kg Körpergewicht und pro Tag o. nach Blutbild
Omega 3 - Fettsäuren z.B. Norsan	1x täglich zum Essen ca. 1€ pro Tag	

# DARMSANIERUNG

Reizdarm Behandlung, günstigere Variante

Ca. 665€/ 1/2 Jahr

Präparat	Dosierung	Hinweise
FormMed Darm in Form	2x tägliche 1 Kapsel 1,26€ pro Tag	1/2 Jahr
Darm-in-Form Flora & Fibra 5 1/2 Jahr bis 1 Jahr	2x tägl. 1 Messlöffel in 200ml Wasser 1,33€ pro Tag	Mit kleinen Mengen starten und je nach Verträglichkeit steigern
Vitamin D z.B. D-Form 5000+ K2	1x täglich zu einer Mahlzeit Ca. 0,12€ pro Tag	50IE pro kg Körpergewicht und pro Tag o. nach Blutbild
Omega 3 - Fettsäuren z.B. Norsan	1x täglich zum Essen ca. 1€ pro Tag	

# DARMSANIERUNG

Reizdarm Behandlung, Low-Budget-Variante

Ca. 270€/ 1/2 Jahr

Präparat	Dosierung	Hinweise
<b>Omnibiotic SR9</b> Erste 4 Wochen oder länger <b>Omnibiotic 6</b> Bei Besserung für die letzten Wochen bis Monate	1x tägl. nüchtern	SR9 für mindestens 3 Wochen bis zu 6 Monaten
Flohsamen- schalen	2x tägl je 1 Esslöffel in 1 Glas Wasser einrühren und sofort trinken	1 Glas Wasser oder Tee hinterhertrinken
Inulin	2x tägl je 1 Esslöffel in 1 Glas Wasser einrühren und sofort trinken	in 1 Glas Wasser oder zu Mahlzeiten dazu geben (schmeckt süßlich)

# DARMSANIERUNG

Ernährungsempfehlungen während und nach der Darmsanierung

Diese Empfehlungen sind **sehr allgemein und es kann individuelle Unterschiede** geben.

## Folgende LM sollten gemieden werden

- frische Hefeprodukte (Gärungsbildung)
- Hefereiches Brot 2 Tage lagern
- rohes Getreide (Müsli, Frischkornbrei)
- Vermeidung von Konservierungsstoffen (Fastfood)
- Wurstwaren
- Kohl und Hülsenfrüchte je nach Verträglichkeit
- Salat
- Meidung von Gluten haltigen Lebensmitteln (Weizenmehl)
- Fleisch - Schwein, Speck, Ente, Gans, fette Wurst, Brat-,Brüh-,Streichwurst, Salami
- Fisch - Aal, Karpfen, Ölsardinen, Schalen und Krustentiere, Fischkonserven
- Fette und Öle - Schweineschmalz, Mayonnaise, Remoulade, Palmfett
- Fettreiche Eierspeisen
- Gemüse, Salate - Salatdressings mit Mayonnaise
- Pommes Frites, Bratkartoffeln, Chips
- wenig Obst (Apfel, Orange, Banane, Weintraube, Birne meiden)
- Süßigkeiten - Schokolade, Pralinen, Torten, Kuchen
- Frittieren, Braten
- Meiden von Zucker und Alkohol

## Folgende LM können oft problemlos gegessen werden

- Kartoffeln (max. 200g/Tag und 3/Woche)
- Reis (Vorzugsweise schwarzer Reis)
- Nudeln nach Verträglichkeit (Glutenfrei)
- Eier
- Fleisch, wenig Schweinefleisch (Huhn, Pute, Wild, Wild-,Innereien)
- Fisch
- Obst, max. eine Handvoll/d und auf die Gärung achten
- Harte Rohkost (Möhren, Tomaten, Gurken, Paprika, Rettich, Radieschen usw.)
- Gekochtes Getreide
- Brot ohne Hefe oder 2 Tage liegen lassen
- Glutenfreies Brot verzehren
- in Maßen Milchprodukte (Käse, Quark, Buttermilch, Kokosmilch, Mandelmilch, Molke, Sahne)
- Naturjoghurt, Kefir
- viel Gemüse in jeglicher Form, gerne auch fermentiert
- kaltgepresste Öle wie Rapsöl, Olivenöl, Leinöl, Kokosöl
- Butter wie Bio Weidenbutter
- dünsten, dämpfen, kochen
- folgende Apfelsorten: Pfannkuchenapfel, Ananasrenette, Boskoop, Goldparmäne, Danziger Kantapfel, Gravensteiner