



Gesundheitspraxis Jolanda Gasser  
Dipl. TCM-Therapeutin  
Naturheilpraktikerin  
Chutzenstrasse 68, 3007 Bern  
079 348 24 77

# Verdauungskrankheiten

„Der gesunde Darm ist die Wurzel aller Gesundheit“.  
das hat schon Hippokrates 460-370 v.Chr. gesagt.  
Der Mensch lebt von dem was er **verdaut**.

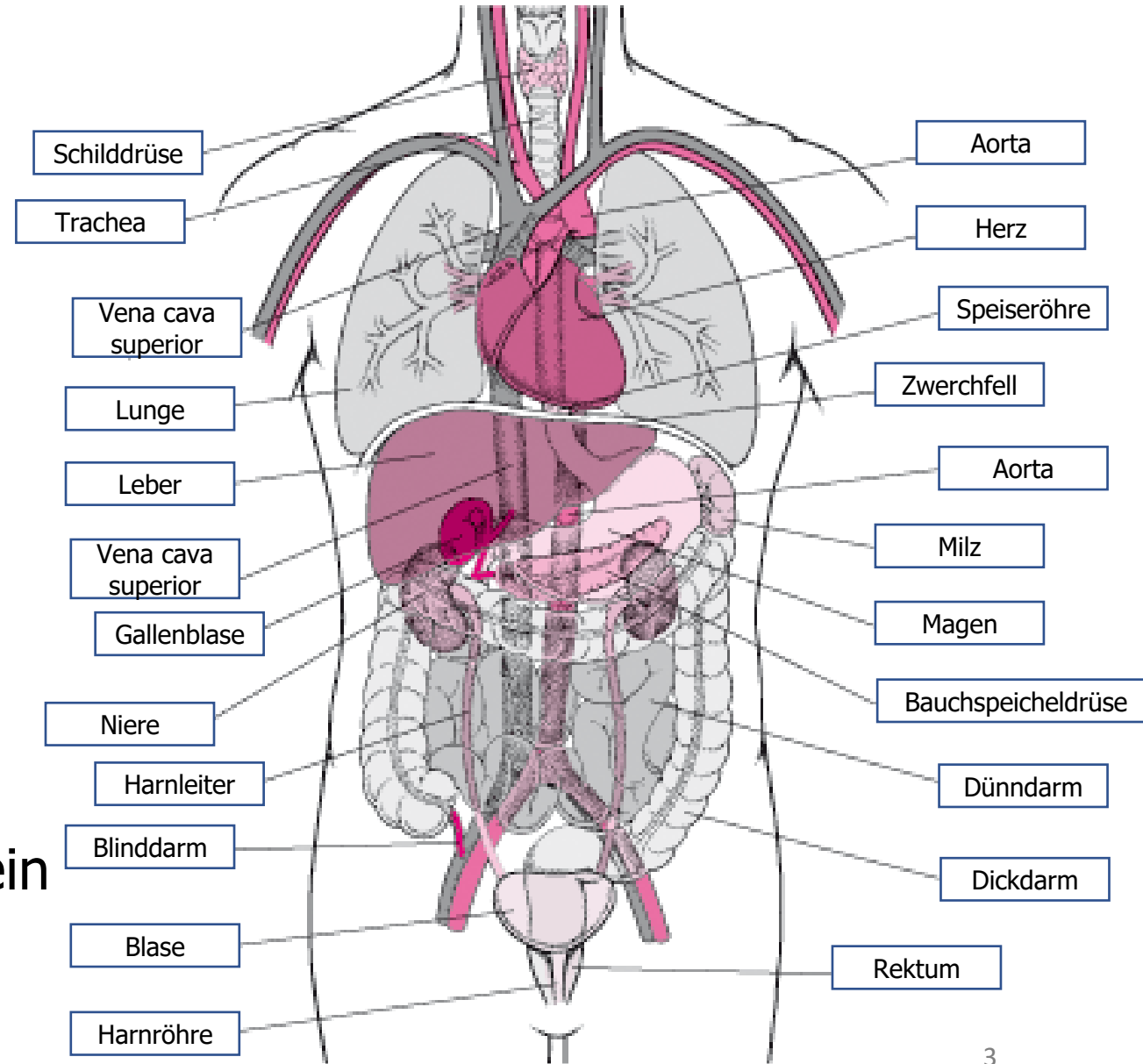
# Inhaltsverzeichnis

- Anatomie des Körpers im besonderen des Verdauungsrohres
- Krankheiten und deren Symptome
- Behandlungsmöglichkeiten Klassisch versus Komplementär
- Ernährung

# Mensch und Darmflora – eine bewährte Symbiose

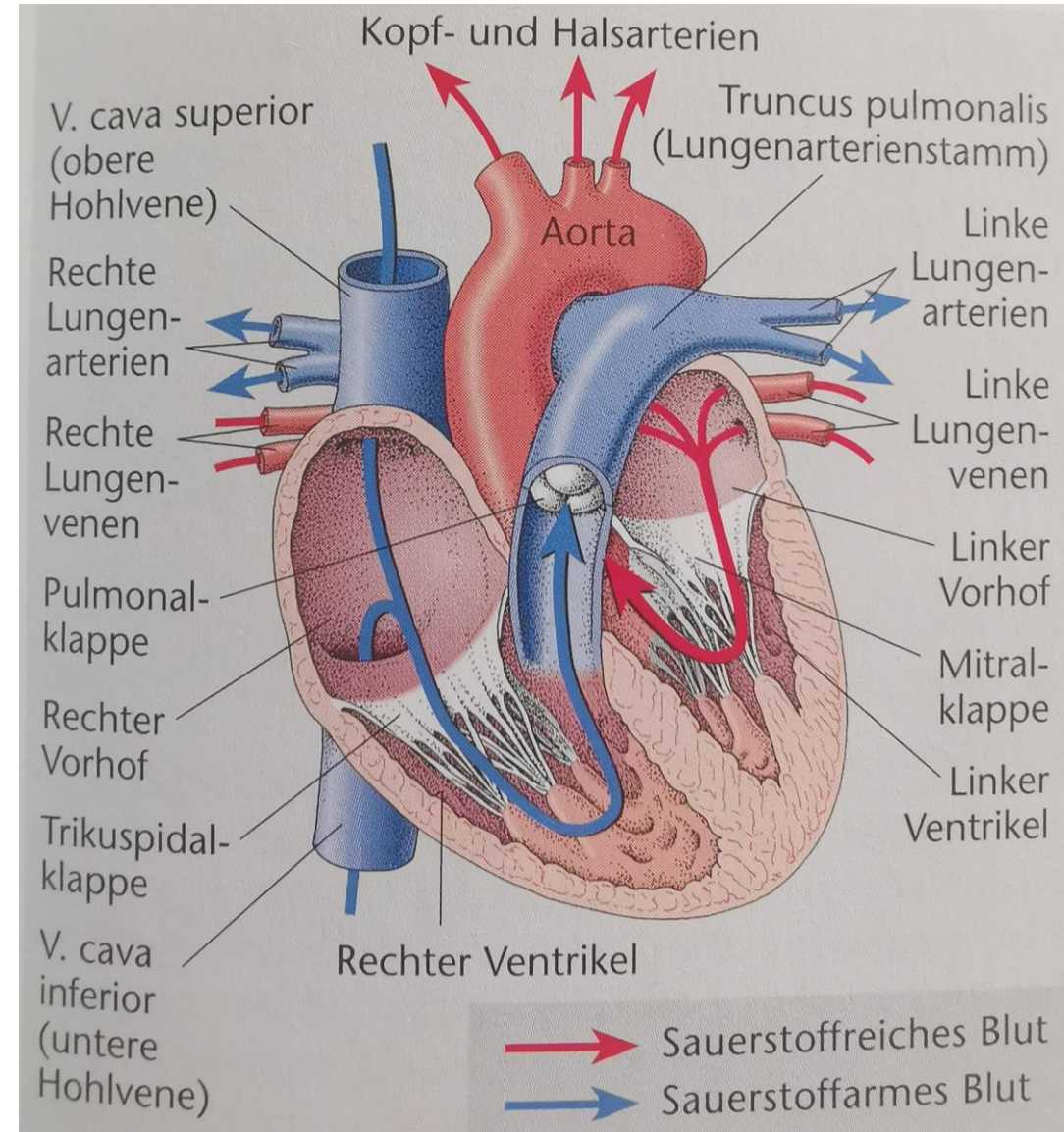
Die Wunderwelt des Darm-Mikrokosmos ist nur ein Teil unseres menschlichen Körpers mit seinen einzigartigen Organen, die jeden Tag, jede Stunde, jede Minute, jede Sekunde Grossartiges leisten

Ohne die Anwesenheit von Bakterien im Körper vom Menschen und Tier ist kein normales Leben möglich



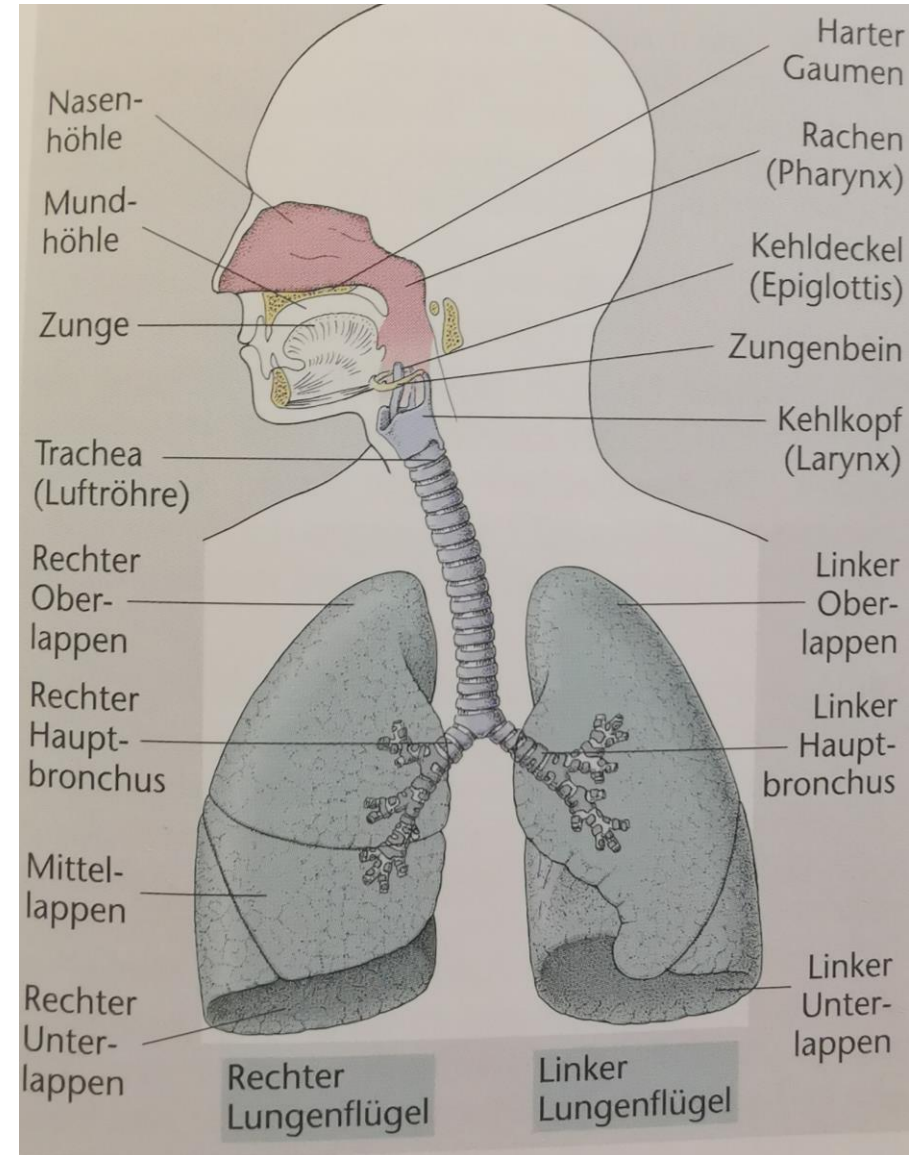
# Herz

- Schlägt ohne Unterlass
- pumpt dabei pro Tag bis zu 10'000 Liter Blut
- durch die Blutgefäße bis zu den feinsten Kapillaren und Zellen unseres Körpers.



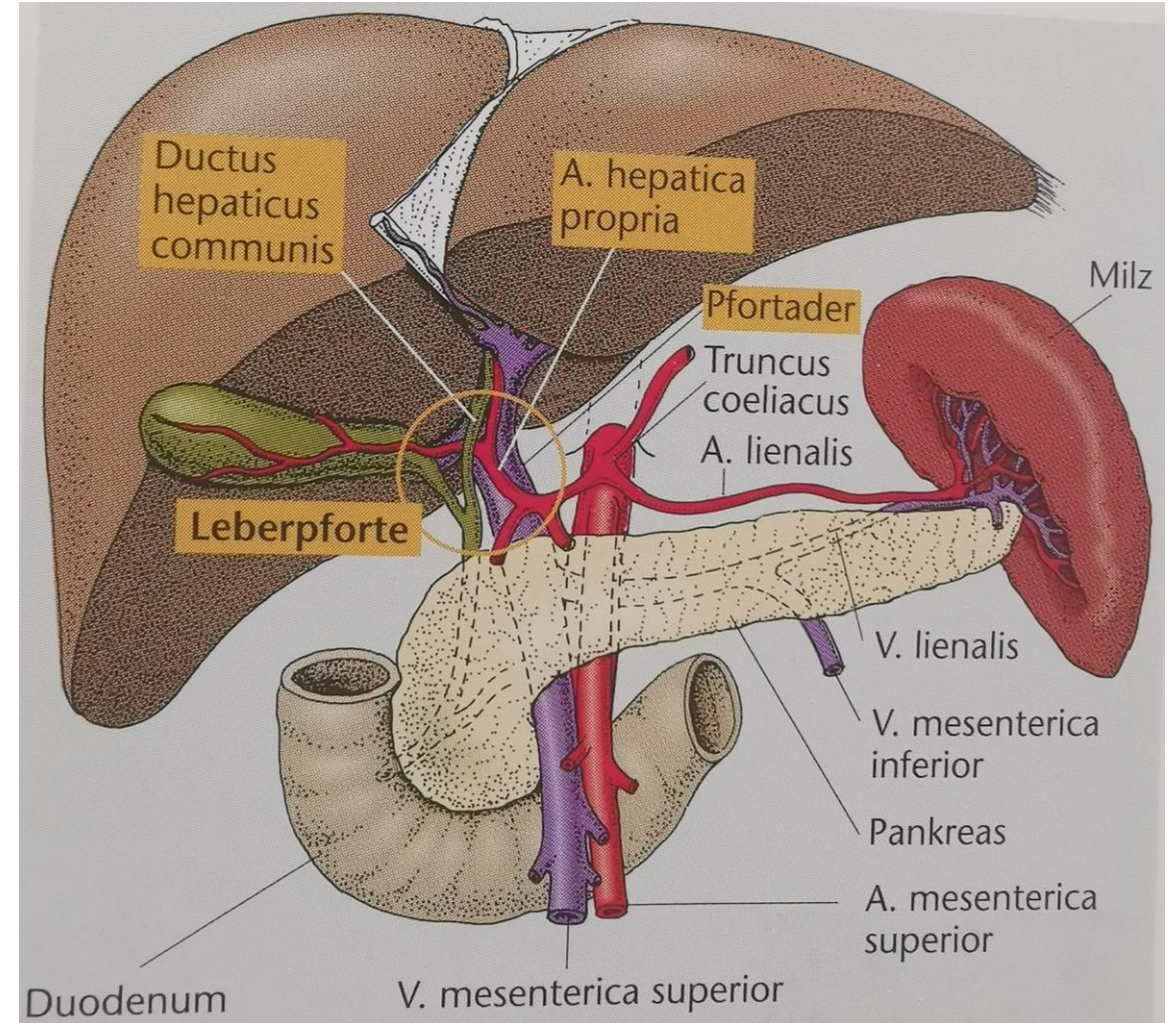
# Lunge

- Mit ihren beiden Flügeln, dem fein verästelten System von Luftröhre, Bronchien und Bronchiolen sowie ihren zarten Lungenbläschen, den Alveolen,
- schenkt uns in jeder Sekunde die Möglichkeit des Ein- und Ausatmens und
- damit die Aufnahme von lebenswichtigem Sauerstoff in den Organismus.



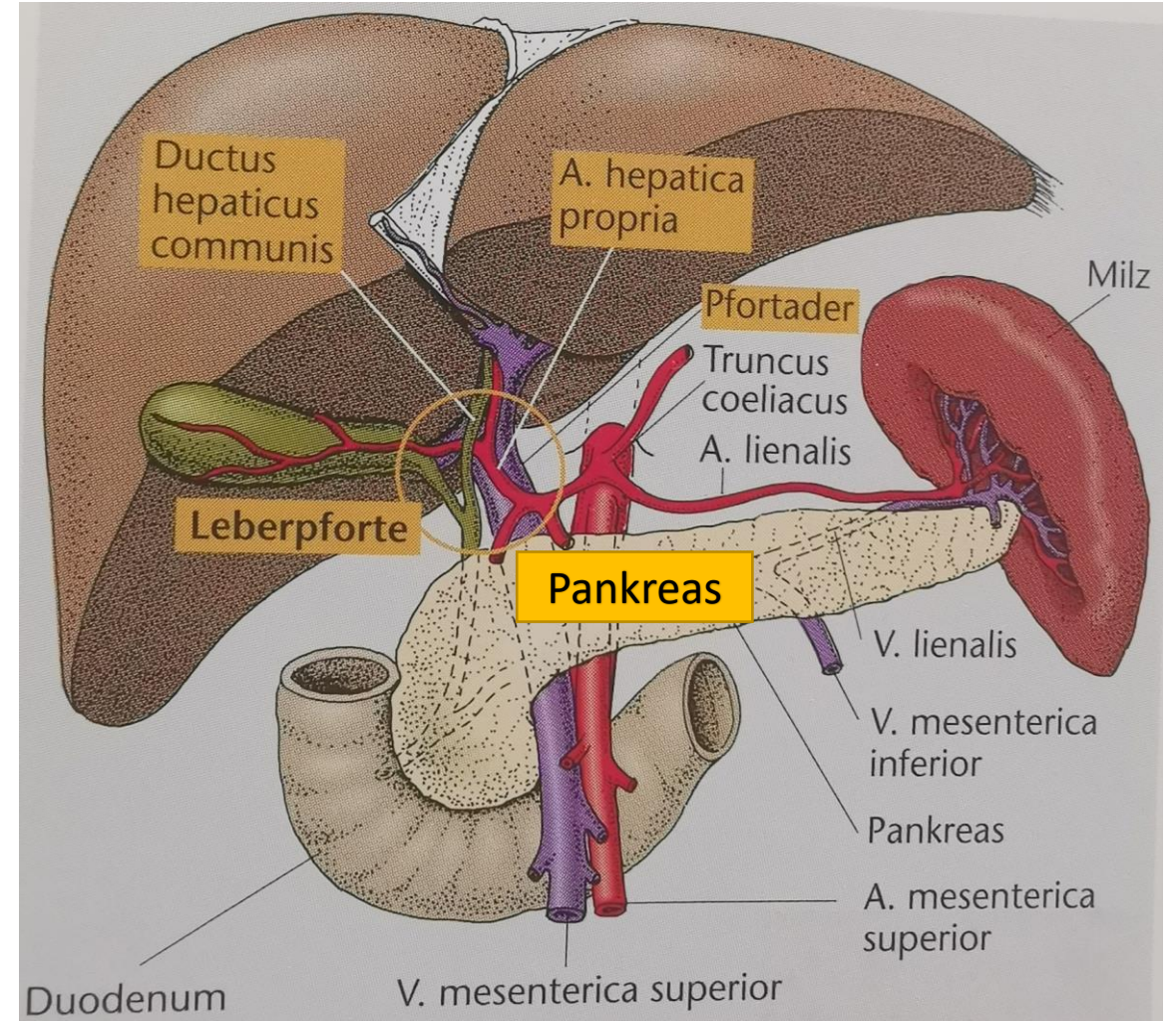
# Leber

- Als zentrales Stoffwechsel- und Entgiftungsorgan reinigt uns die Leber von unzähligen Stoffen, die schädlich sein könnten,
- von Umwelttoxinen, Medikamenten, Zusatzstoffen aus der Nahrung, Alkoholabbauprodukten –
- und das unermüdlich,
- 24 Stunden am Tag.



# Bauchspeicheldrüse Pankreas

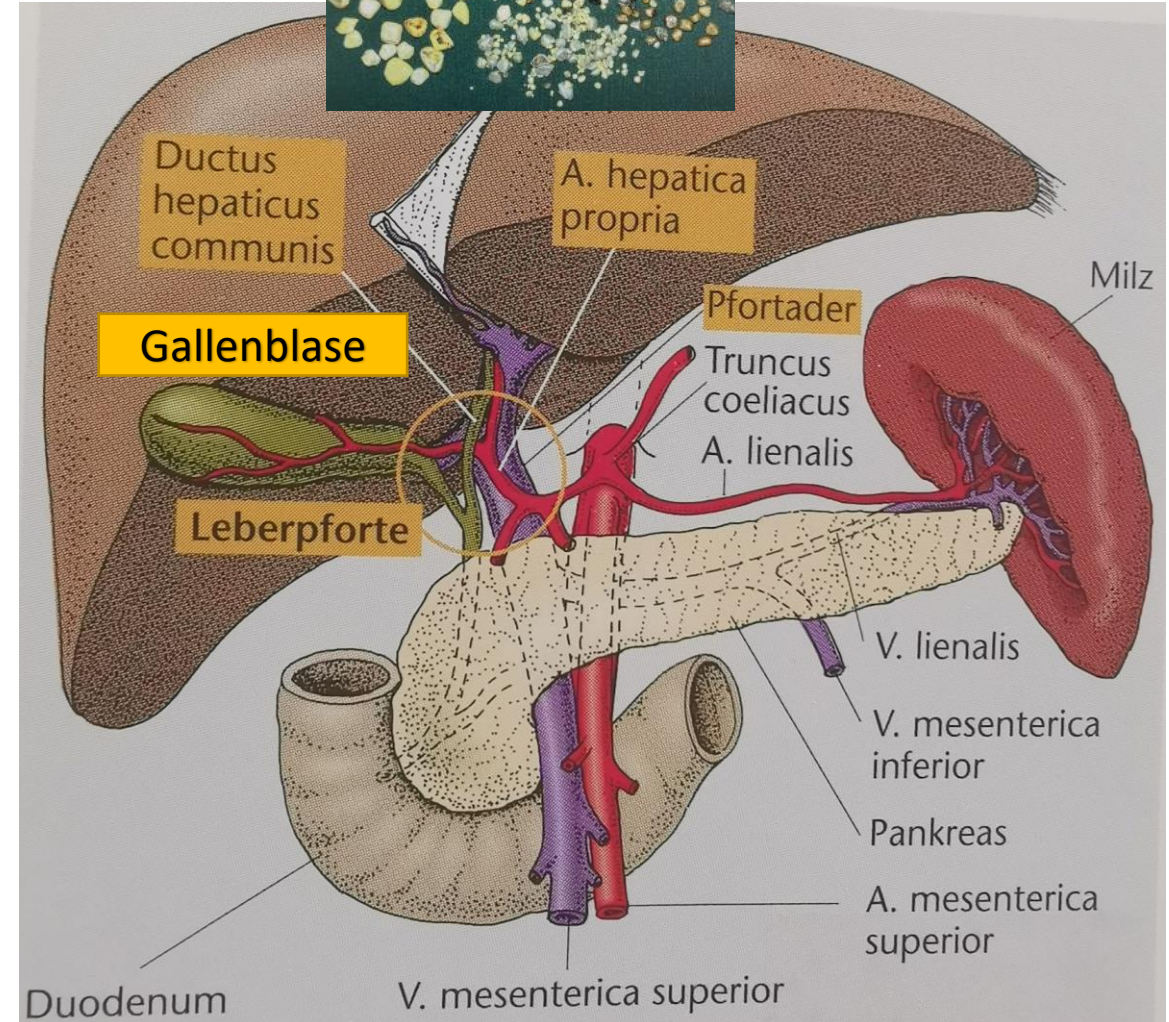
- Pro Tag werden vom Pankreas ca. 1,5 Liter Sekret gebildet und dem Dünndarminhalt beigemischt. Der den Magen verlassende Speisebrei ist nach seiner Durchmischung mit dem Magensaft stark sauer und muss im Dünndarm wieder neutralisiert werden.
- Die Zuckerstoffwechselhormone (Insulin) werden direkt ins Blut abgegeben.



# Gallenblase

- Pro Tag werden von der Leber kontinuierlich ca. 0,5 Liter einer gelbbraunen Flüssigkeit, der Galle, gebildet, die über den Gallengang ins Duodenum abgegeben wird.
- Wird keine Galle zur Verdauung benötigt, so ist der Schliessmuskel verschlossen. Dadurch staut sich die Galle zurück und gelangt über einen Verbindungsgang zur Gallenblase. Hier wird sie durch Wasserrückresorption auf eine Menge von ca. 50-80 ml eingedickt und bei Bedarf durch Kontraktionen der Muskelwand der Gallenblase portionsweise ins Duodenum abgegeben.

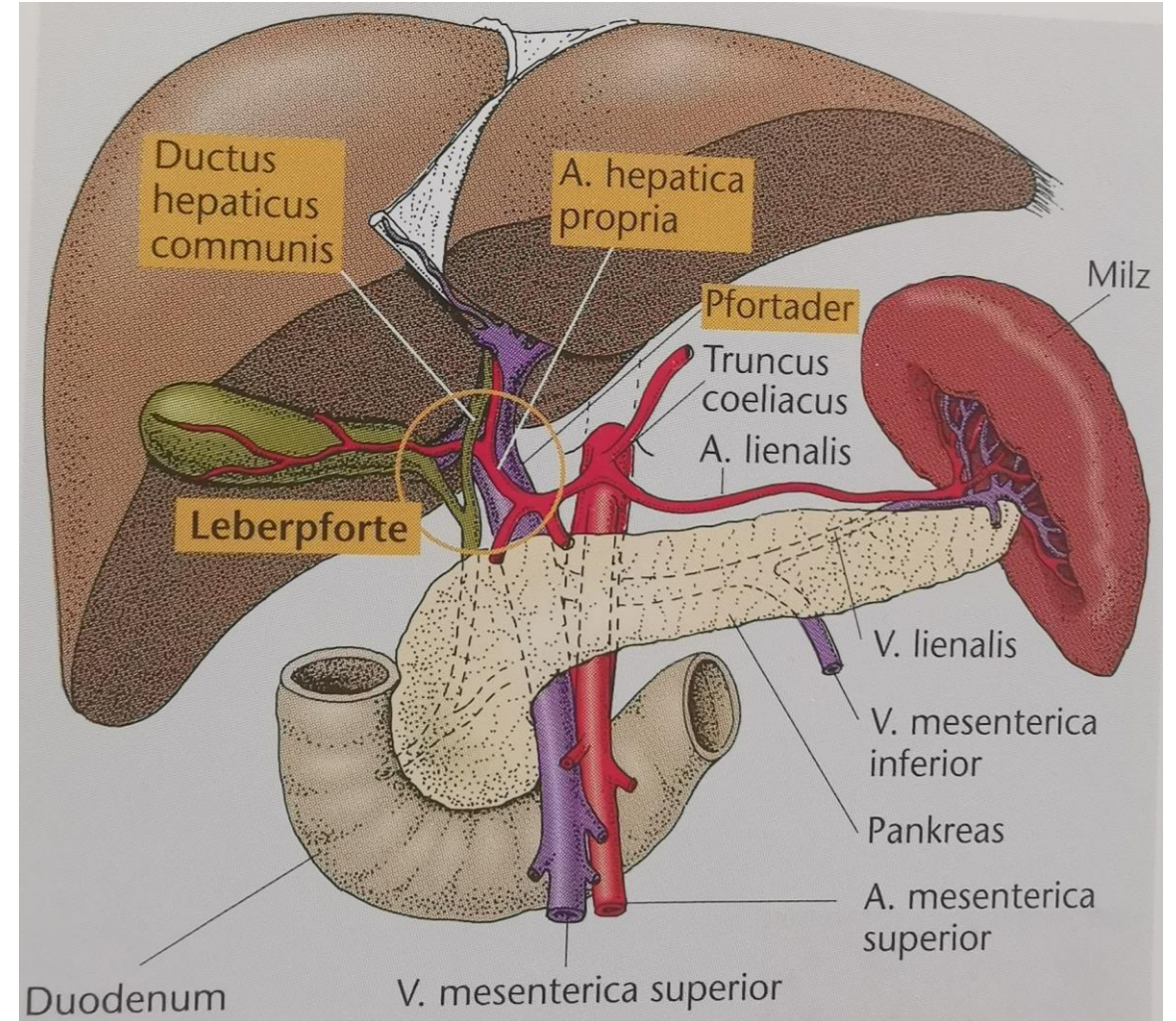
Verschiedene  
Gallensteine





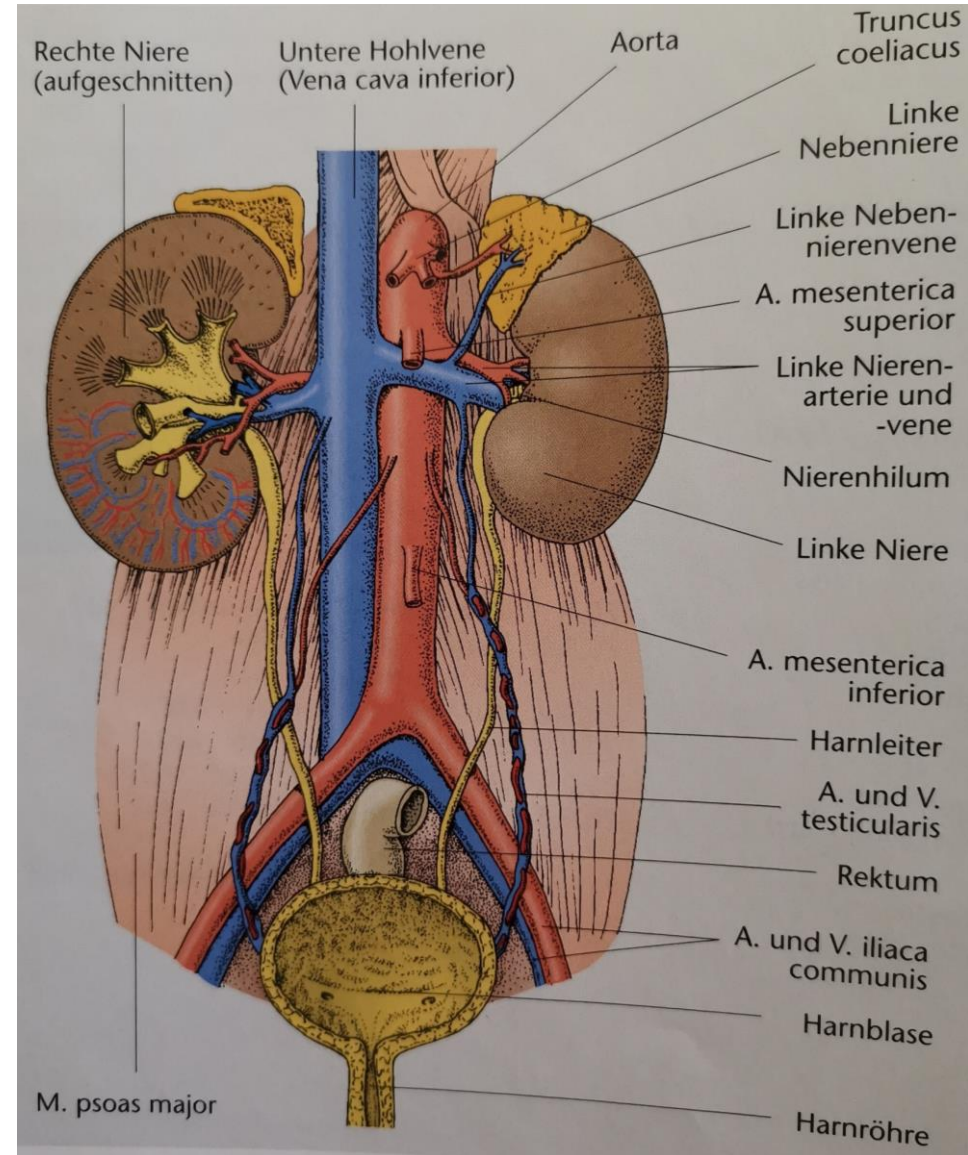
# Milz

- Die Milz ist ca. 150g schwer, 7cm breit und 12cm lang.
- Ihre Aufgaben sind:
- Identifizierung und Abbau von überalterten Blutzellen sog. Blutmauserung
- Abfangen und Abbau von Gerinnungsprodukten (kleinen Thromben)
- Vorgeburtliche Hämatopoese (Blutbildung)
- Ist beim Pfeifferischen Drüsenfieber vergrößert



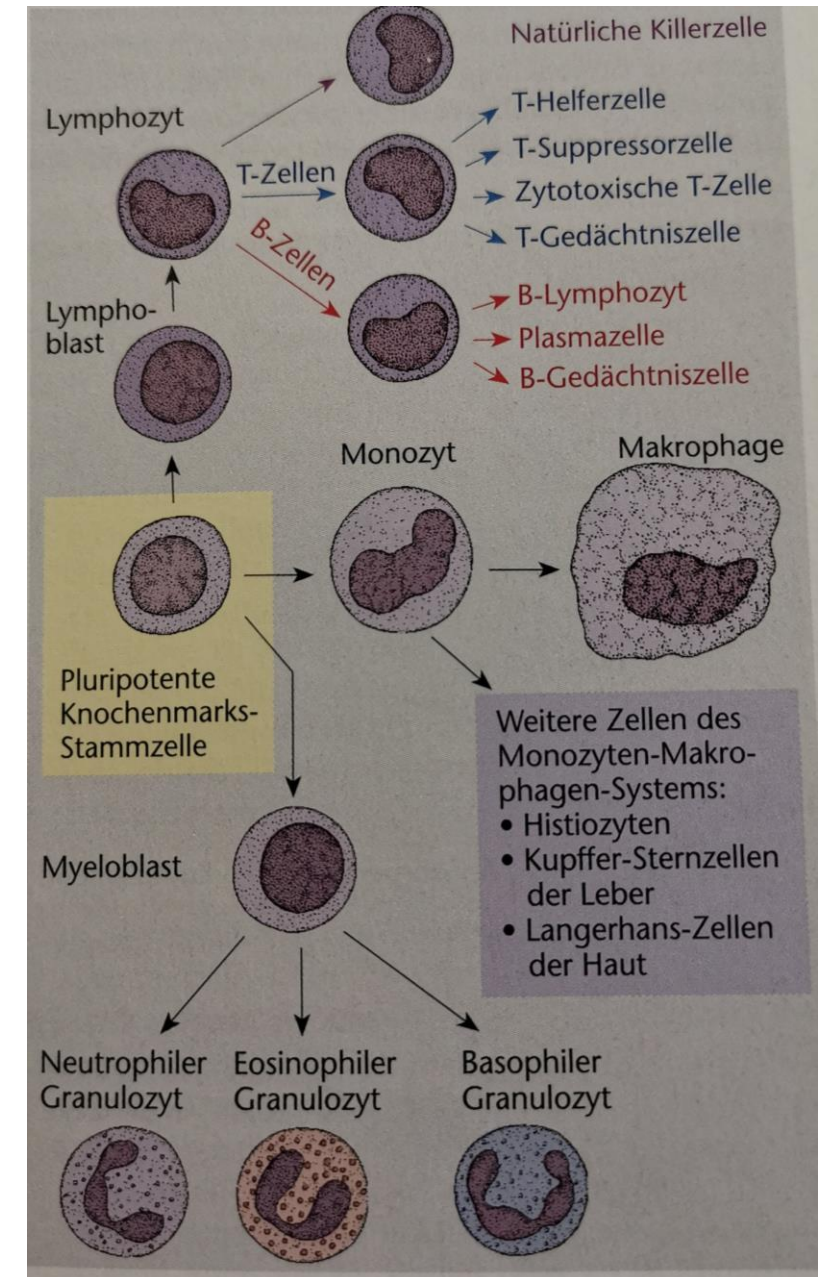
# Nieren

- Mit ihren Nierenkörperchen, den sogenannten Glomeruli,
- filtern die Nieren täglich etwa 170 Liter Primärharn aus dem Blut,
- sondern unbrauchbare Stoffe aus,
- führen Flüssigkeit dem Körper wieder zurück und
- trennen Gutes von Schlechtem



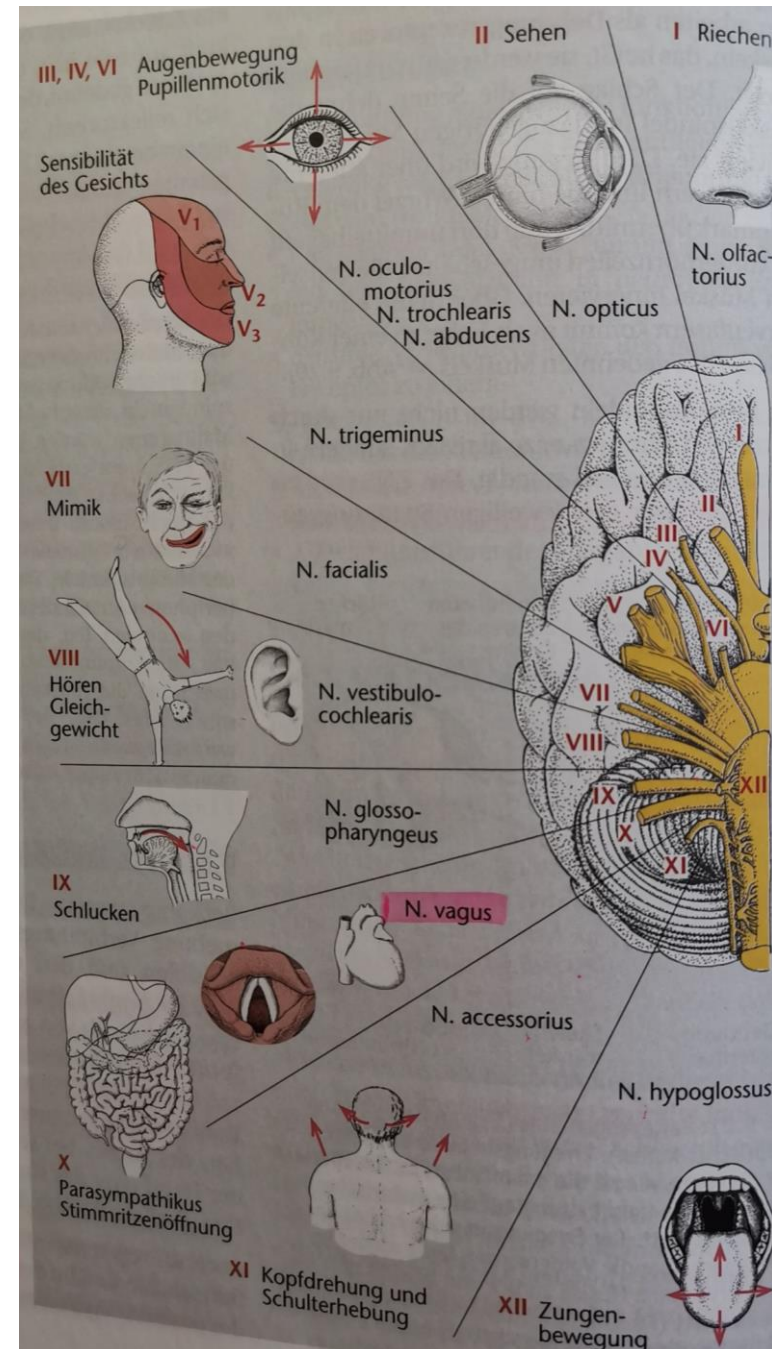
# Immunsystem

- Das hoch entwickelte Abwehrsystem das den Organismus vor schädlichen Mikroorganismen der Aussenwelt, schützt
- im Knochenmark gebildet und
- im Thymus und im Knochenmark zu immunreaktiven Zellen herangereift
- in Lymphknoten, Milz, Mandeln, Rachenring, Peyer-Plaques im Dünndarm, Appendix und vielen weiteren Schleimhäuten
- findet die Antigenerkennung statt.



# Gehirn

- Im Supercomputer in unserem Kopf, dem Gehirn, werden über ein Netzwerk von ca. 100 Milliarden Neuronen unzählige Signale in atemberaubender Geschwindigkeit hin und her geschickt.
- Signale, die sich zu Gedanken, Gefühlen, Empfindungen formen und die unsere Persönlichkeit, unseren Charakter, unsere Neigungen, Talente und Begabungen prägen.



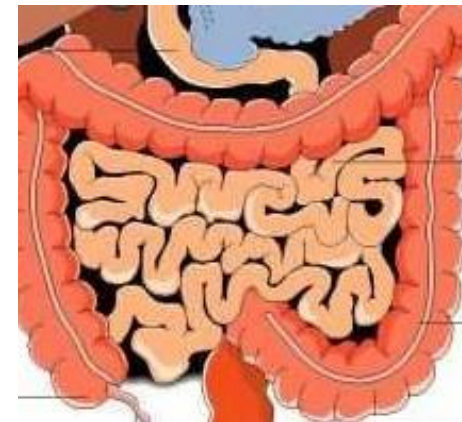
Übersicht  
über die  
12  
Hirnnerven  
und deren  
Funktionen

# Gehirn

- Vor die Blut-Hirn-Schranke, die unser Gehirn vor Keimen und Giftstoffen im Blut schützt, hat die Natur die Darm-Blut-Schranke gesetzt, die unseren Körper vor Keimen und Giftstoffen aus der Nahrung schützt.
- Jede Schädigung der Darmoberfläche wird zur Eintrittspforte für Schadstoffe und hat deshalb Auswirkungen auf die Erhaltung unserer Gesundheit, auch der geistigen.
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten wie Milchproteinallergie, Laktoseintoleranz, Weizenallergie oder Gluten Intoleranz gehören in meinen Praxisalltag.

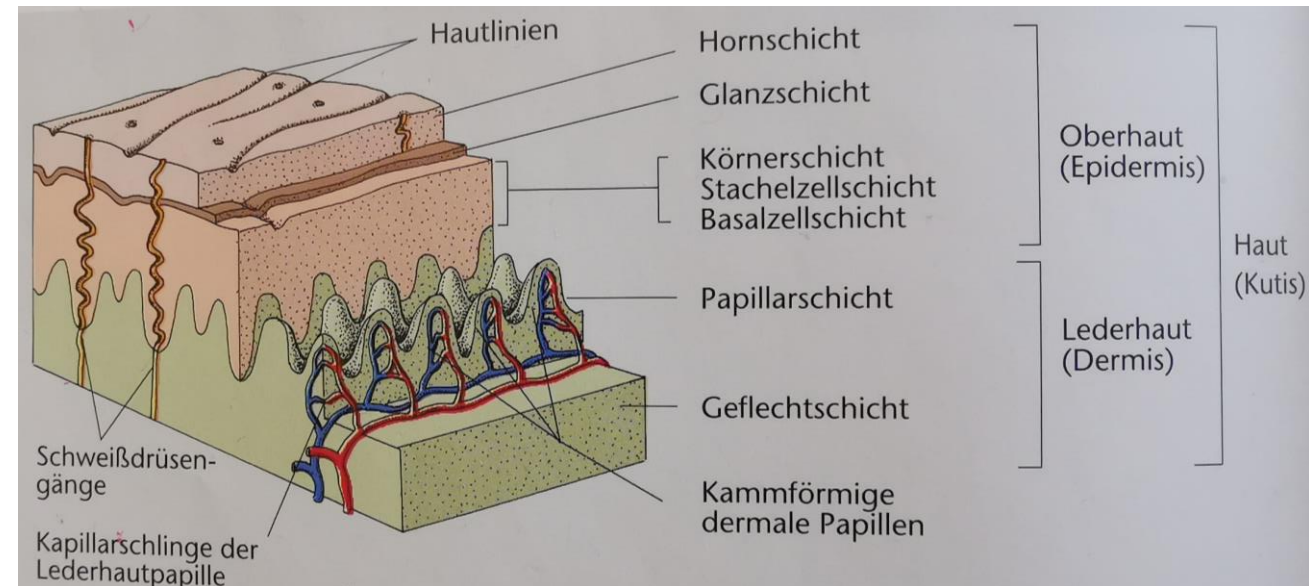


Ähnlichkeit zwischen Hirn  
und Dünndarm ist auffällig



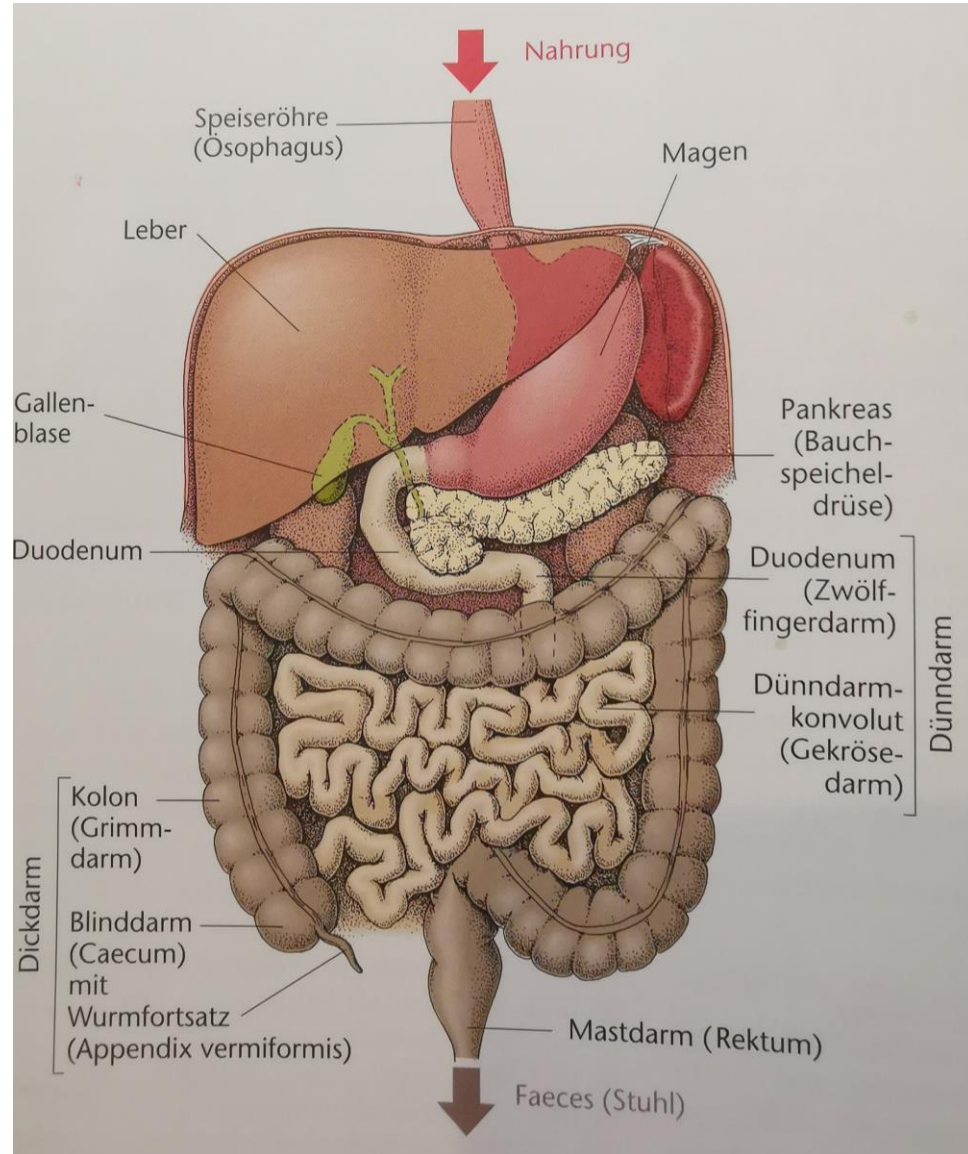
# Haut

- Mit einer Fläche von  $1\frac{1}{2} - 2 \text{ m}^2$  und einem Gewicht von ca. 14kg ist die Haut unser grösstes Organ.
- Schutzhülle für den Körper
- Barriere für Krankheitserreger
- Sinnesorgan
- pH-Wert liegt zwischen 4,5 – 5,5
- Vitamin-D-Synthese
- Regulatorfunktion

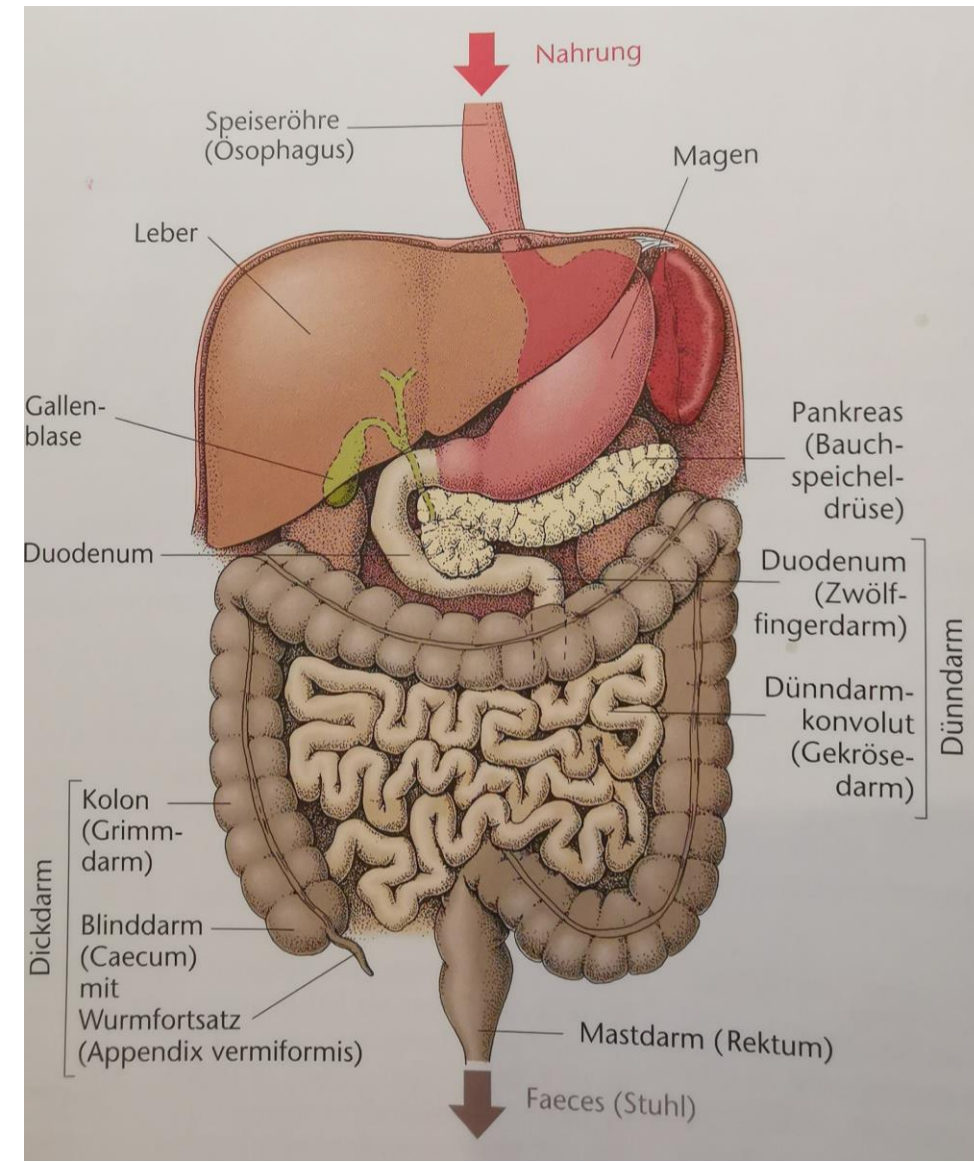


# Darm

- Und nun der Darm: nimmt er sich nicht ein wenig uninteressant aus gegenüber den so viel
- beachteten und bewunderten Organen unseres Organismus – gar ein wenig langweilig, ist
- er doch nur eine Art Rohrsystem, das sich durch die Mitte des Körpers zieht?

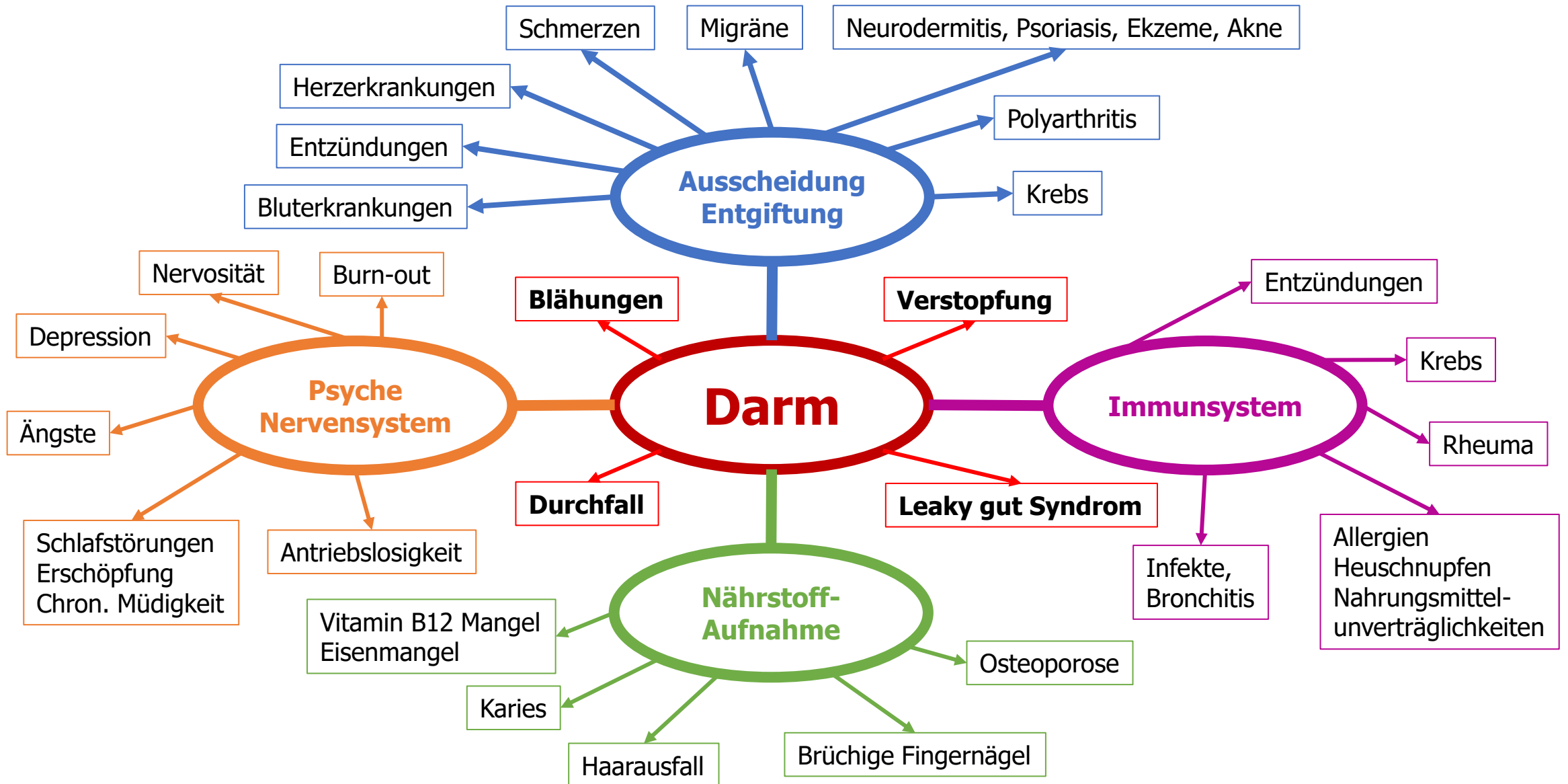


Der Intestinaltrakt ist das Störfeld ersten Ranges und stellt die Ursache chronisch degenerativer Erkrankungen dar. Im Darm befinden sich über 80% aller Lymphknoten. Zudem ist der Darm ein grosses Ausscheidungsorgan. Wenn es nur teilweise blockiert wird oder versagt, kommt es zu Ablagerungen in den einzelnen Körperregionen. Der Organismus versucht zudem, die Entsorgungsprobleme über Nasennebenhöhlen, Lungen, Haut und Gelenke loszuwerden, was wiederum etliche Beschwerden zur Folge hat. Die gestörte Zusammenarbeit zwischen den Funktionen der Darmschleimhaut und dem Bakterienrasen muss wieder aufeinander abgestimmt werden. Nebst Diät (Meidung von Nahrungsmittelallergenen), werden Darmsymbionten verabreicht. Die Zufuhr von Ballaststoffen durch die Ernährung fördert die langanhaltende Wirksamkeit der Kur.





# Liste möglicher Erkrankungen



# Mikroflora des Verdauungstrakts

## Magen Duodenum $10^1-10^3$

Laktobazillen

Streptokokken

Hefen

## Jejunum Ileum $10^4-10^8$

Laktobazillen

Coliforme

Streptokokken

## Colon $10^{10}-10^{12}$

Bacteroides

Bifidobacterium

Streptokokken

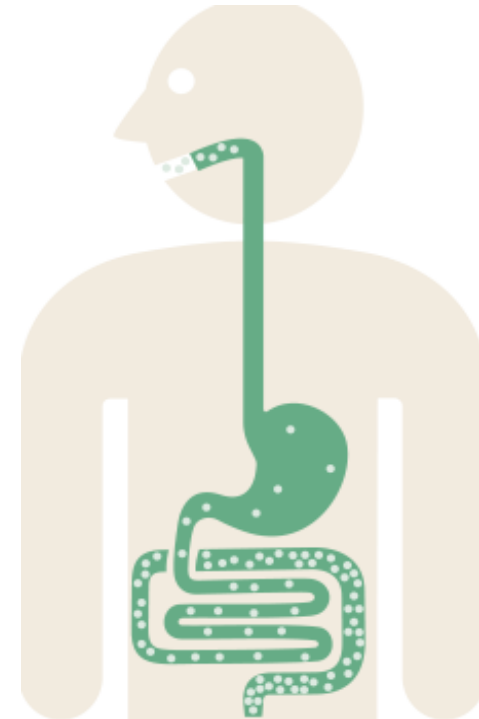
Eubacterium

Fusobacterium

Coliforme

Clostridien

Veillonella



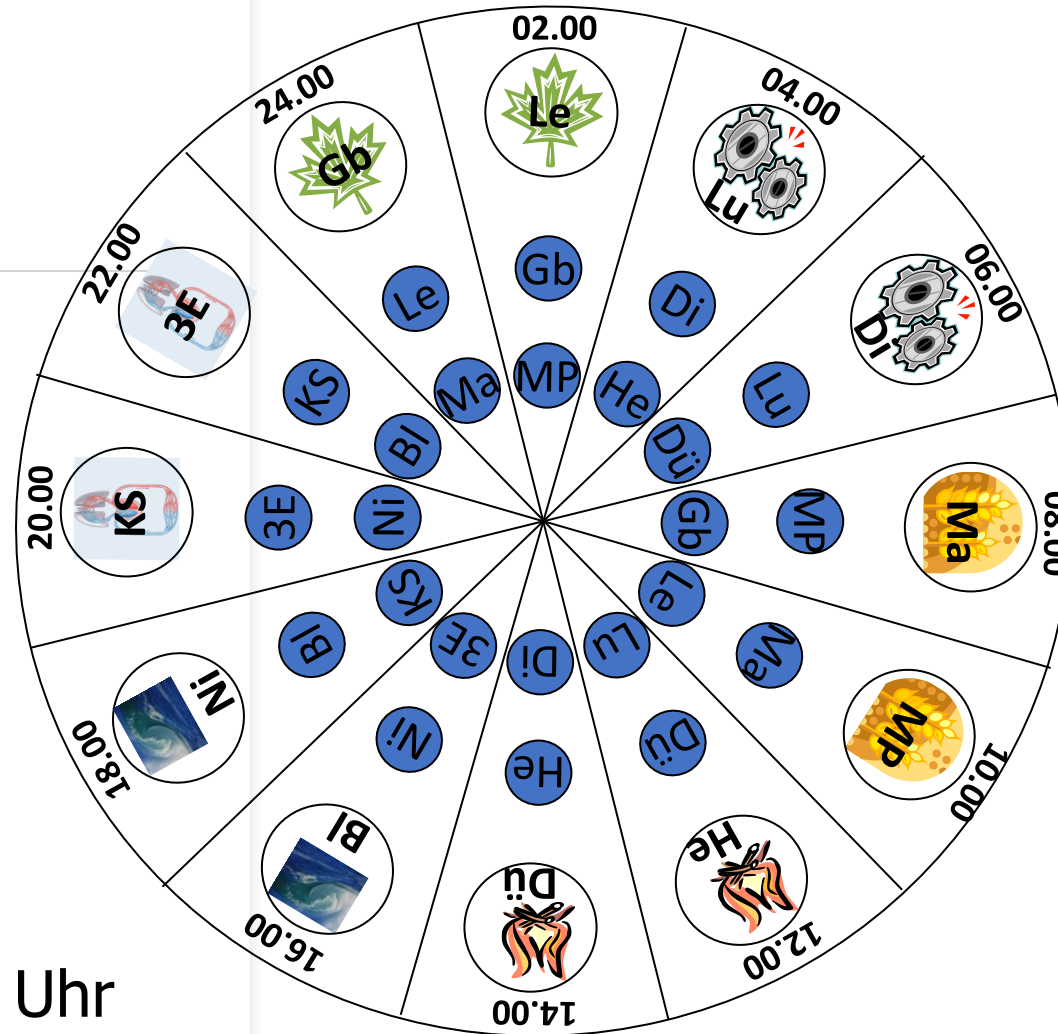
Mundhöhle: ca. 10 Milliarden pro ml

• Magen: ca. 10 Millionen pro ml

• Dünndarm: ca. 10 Millionen pro ml

• Dickdarm: ca. 1 Billion pro ml

# Organuhr

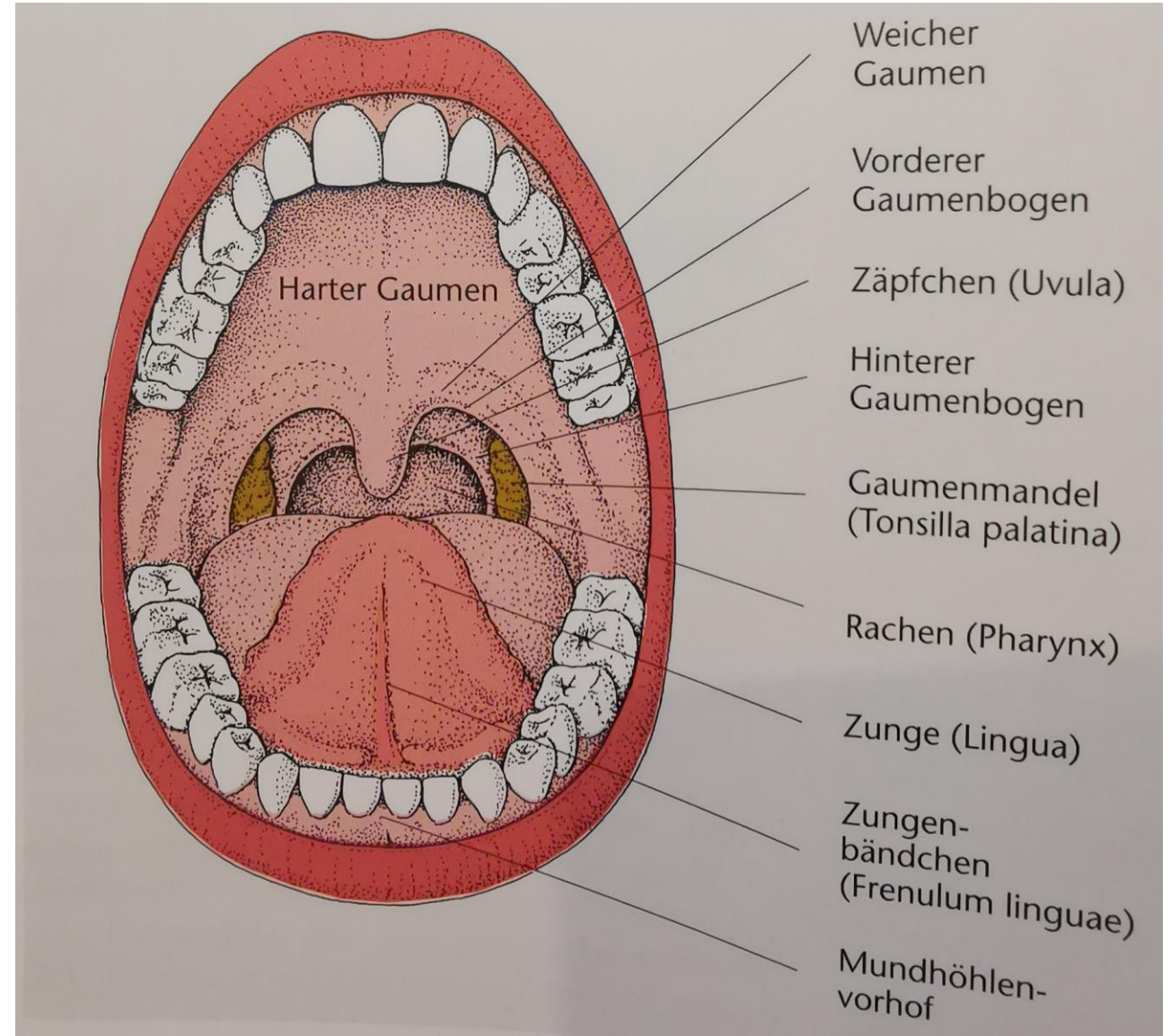


- Die Organzeit des Dünndarms ist zwischen 13 und 15 Uhr nach dem Mittagessen

- Die Organzeit des Dickdarms ist zwischen 5 und 7 Uhr
- Ist ihr Darm gesund, findet die Ausscheidung um diese Zeit statt

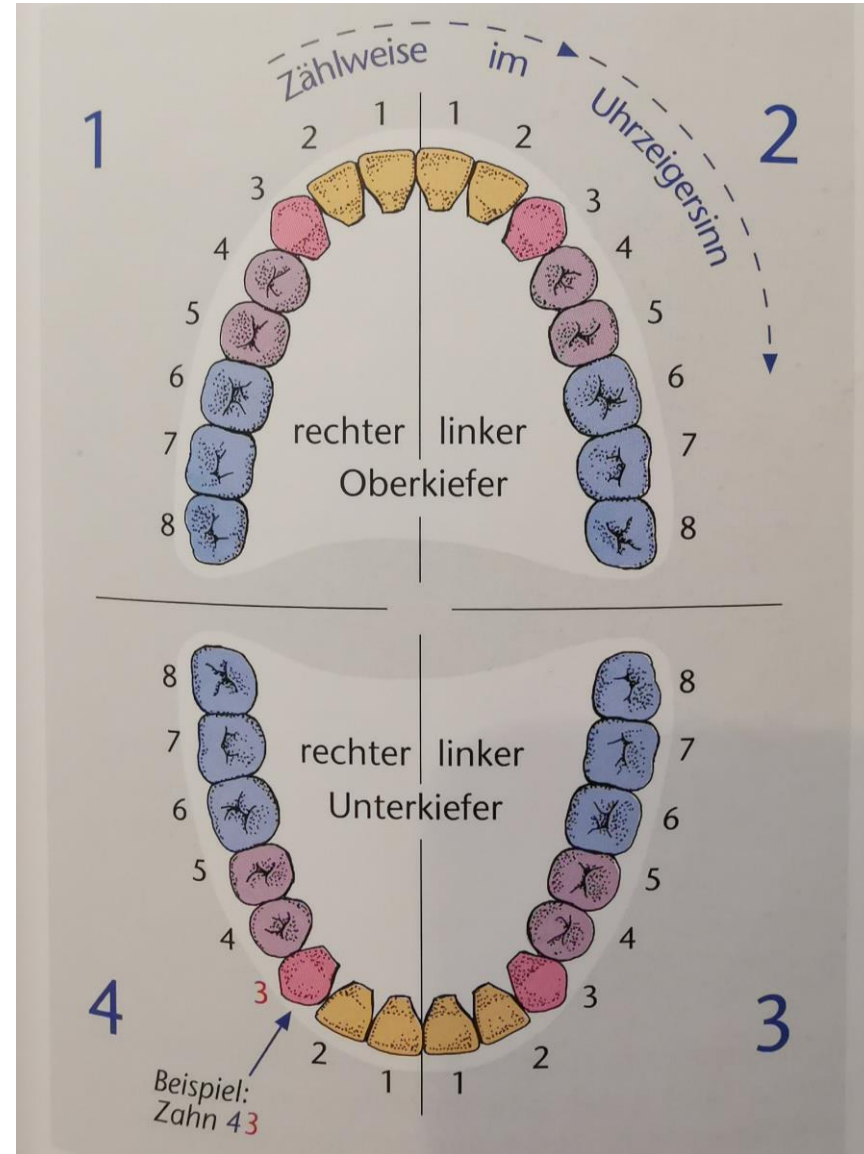
## Die Reise unserer Ernährung beginnt hier

- Gut gekaut schmeckt alles besser
- Aufnahme des Vitamin B12 als Methylcobalamin hier besonders praktisch und effizient



# Mechanische Zerkleinerung der Nahrung durch die Zähne

- Mit Kokosöl jeweils morgens vor dem Frühstück Ölziehen hilft gegen eine Zahnfleischentzündung.
- Nehmen Sie regelmässig Vitamin C.
- Zahnpasta ohne Fluor verwenden



# Zunge aus Sicht der TCM

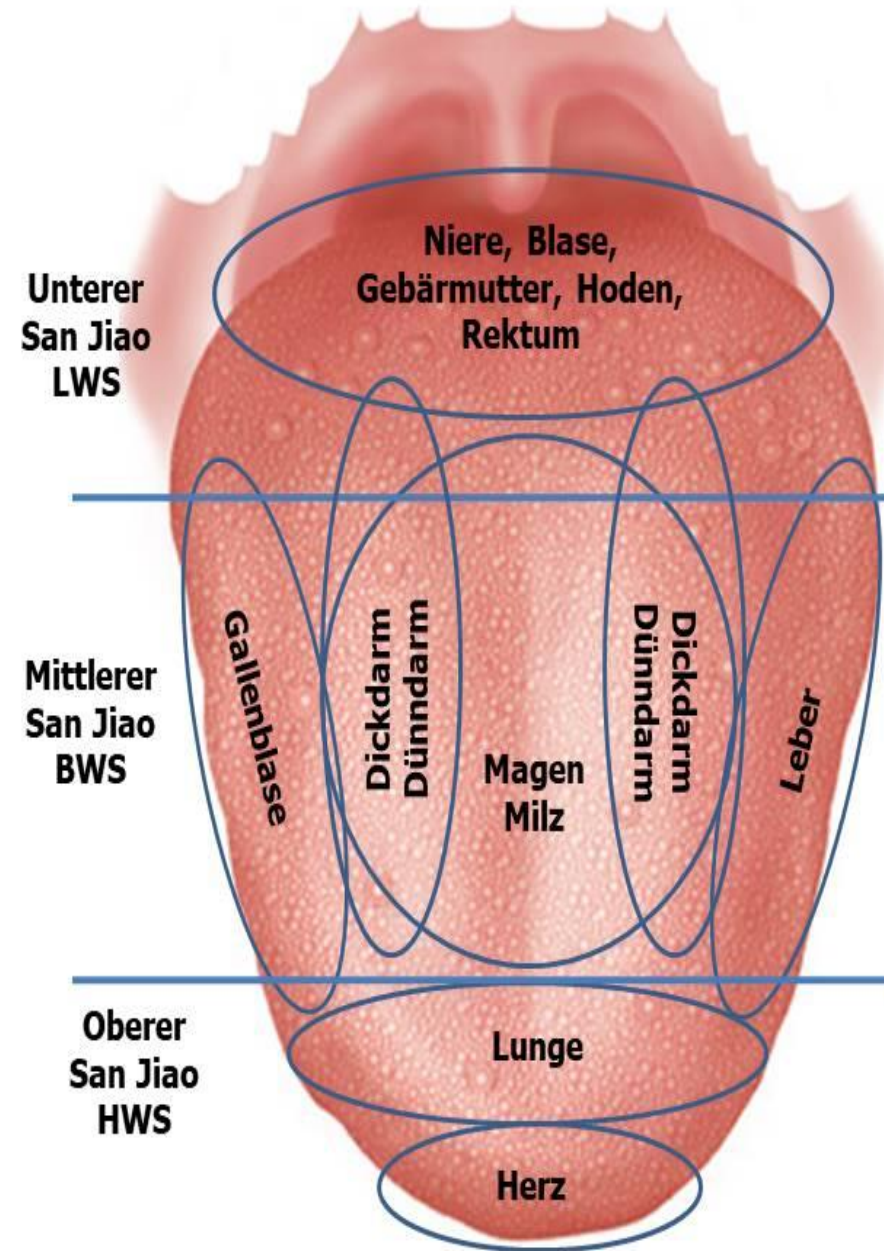
Gesunde Zunge:

Farbe: blassrot und frisch

Form: frei beweglich, elastisch

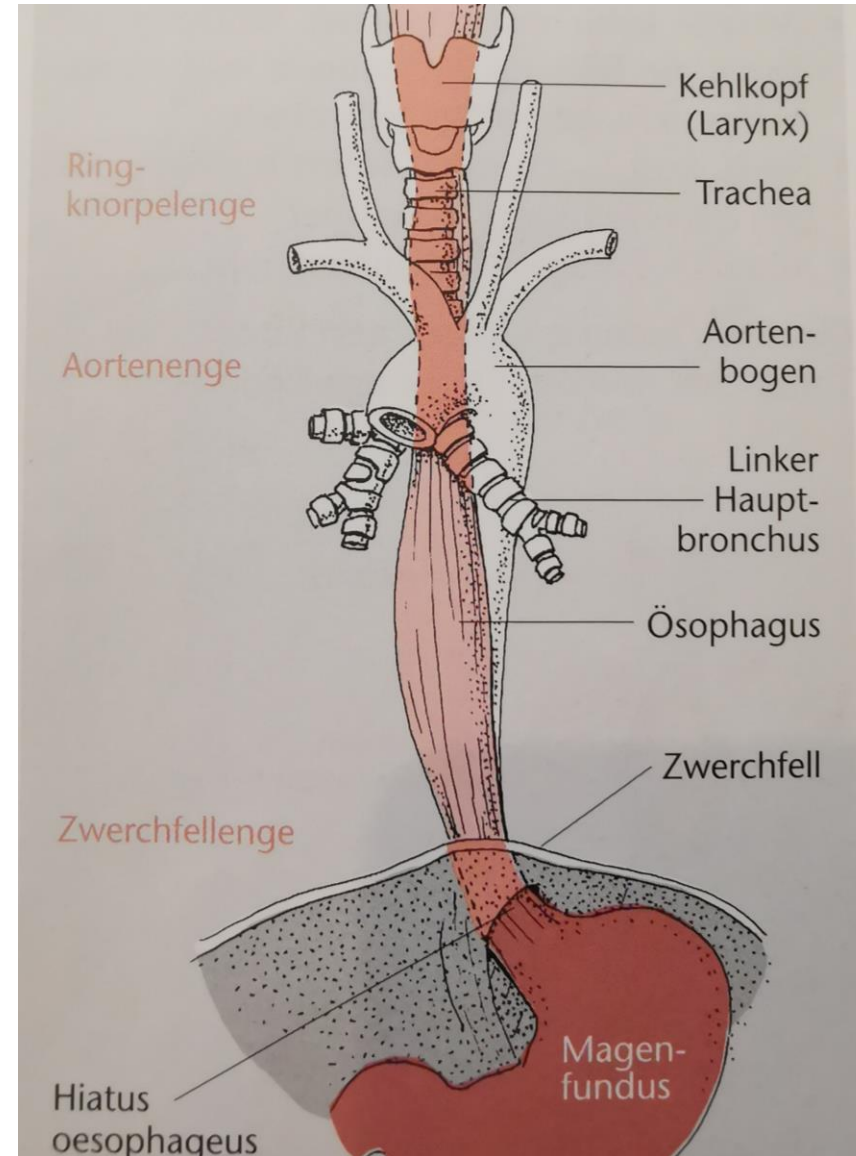
Belag: dünn, weiss, verwurzelt

Feuchtigkeit: etwas feucht



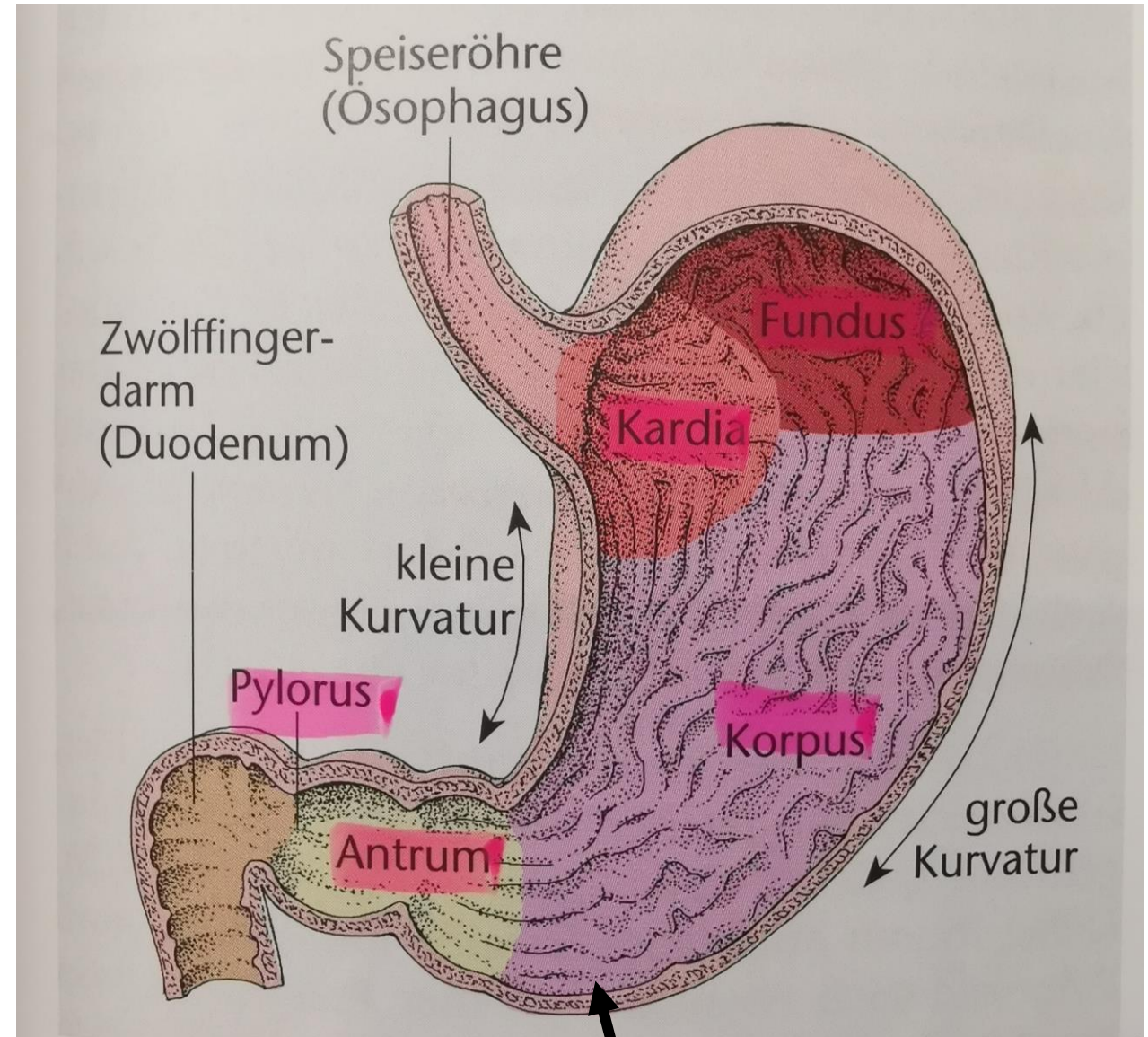
## Verlauf der Speiseröhre und ihre physiologischen Engstellen

- 25cm langer elastischer Muskelschlauch.
- Transportweg zwischen Mund und Magen.
- Mittels Peristaltik wird der Bolus durch die Speiseröhre transportiert.



## Magen im Längsschnitt

- Die Speisen bleiben zwischen 1 bis 7 Stunden im Magen
- Bei maximaler Sekretion von Salzsäure sinkt der pH Wert des Magensaftes auf Werte um pH 1.
- Durch den Speisebrei wird er auf etwa pH 2-4 abgepuffert.

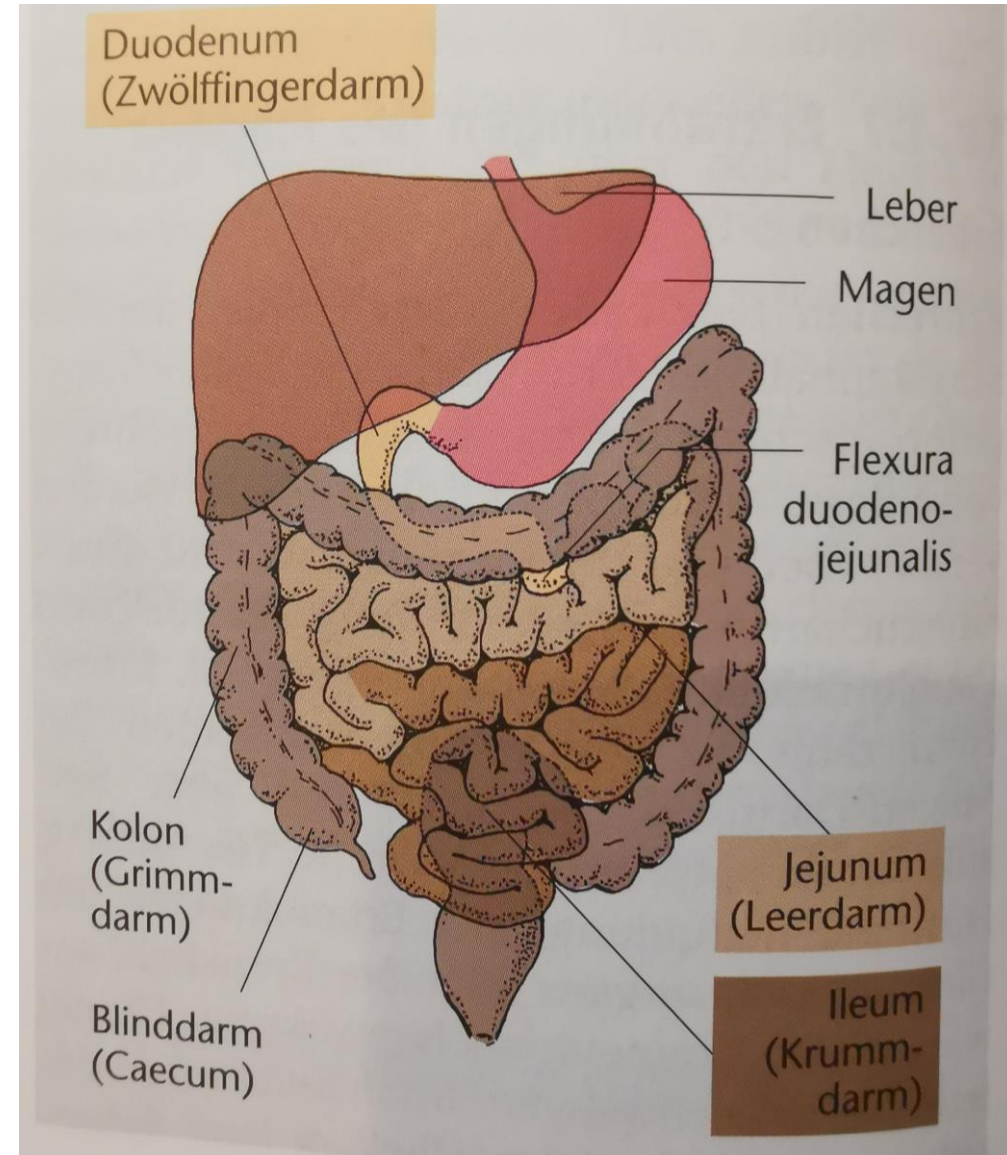


Bildung des Intrinsic Factors



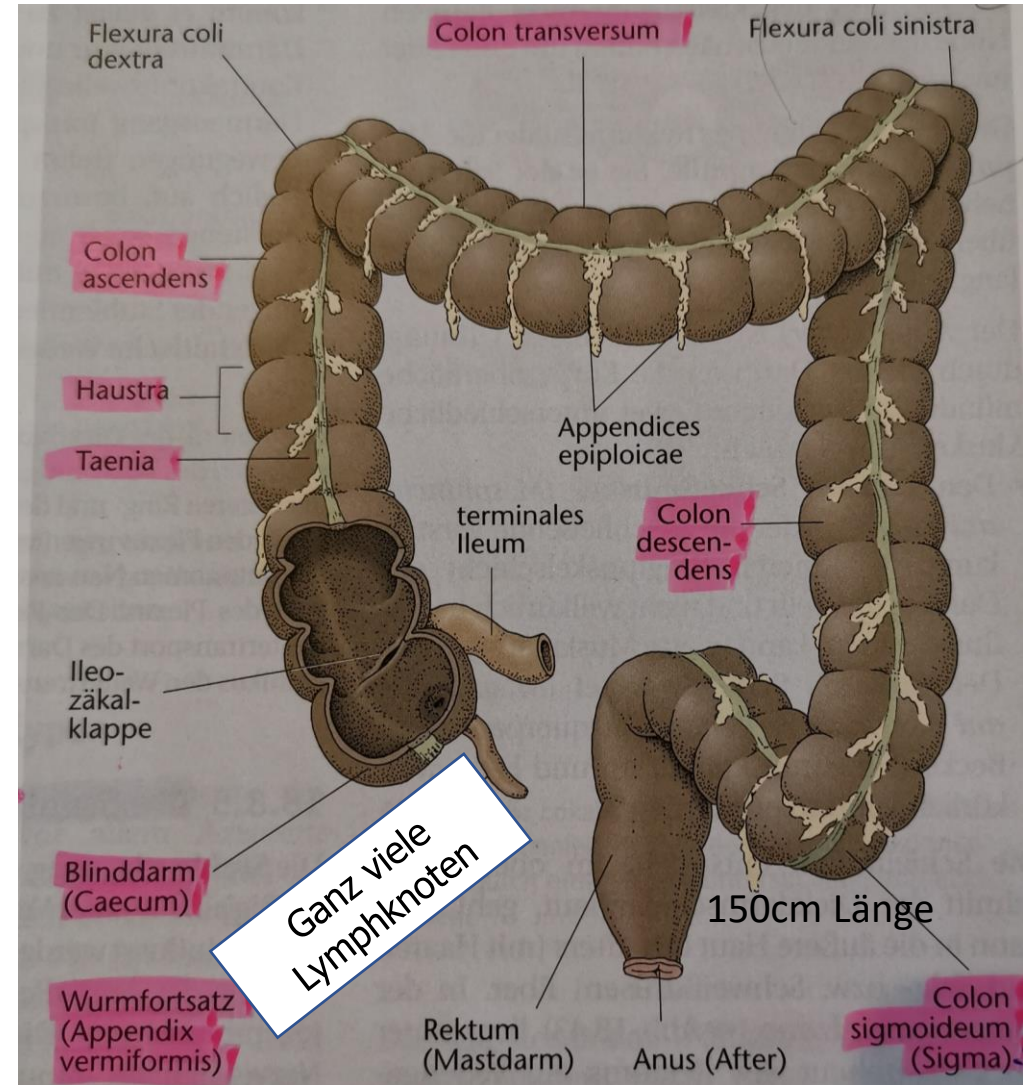
## Die verschiedenen Dünn- & Dickdarmabschnitte

- Der Speisebrei wird mit 8 Liter Verdauungssäften durchmischt
- in ca. 6-10 Stunden durch den Dünndarm befördert.
- Durch die Darmzotten vergrößert sich die innere Oberfläche des Dünndarms auf 200 Quadratmeter



# Dickdarm und Rektum in der Vorderansicht

- Wasser und Elektrolyte Rückresorbtion.
- Verweildauer des Darminhaltes im Rektum zwischen 12 bis 60 Stunden

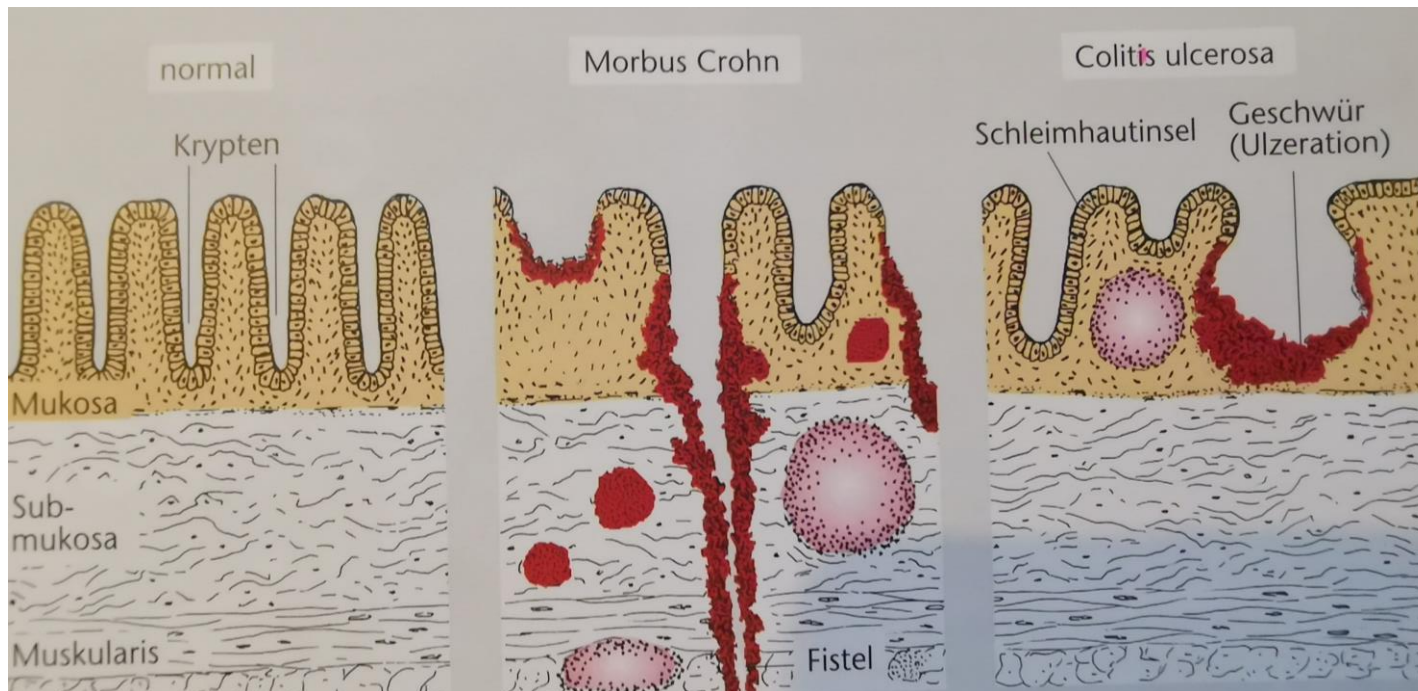


# Darmkrankheiten

Stress kann akute Schübe auslösen und das Beschwerdebild zusätzlich verstärken. Yoga, Qi Gong, die 5 Tibeter und Meditation sorgen für die nötige Entspannung. Ebenso regelmässige Bewegung baut den Stress ab und stärkt die Seele.

Morbus Crohn und durch zunehmende Verdickung der Wand infolge einer Vermehrung des Bindegewebes zu einer Lumen Einengung führt.

Colitis ulcerosa nicht selten isolierter Rektum Befall, in 30% Befall des gesamten Dickdarms



## Morbus Crohn

Chronische Entzündung, die alle Schichten der Darmwand umfasst.

## Colitis ulcerosa

Chronische Dickdarmentzündung, meist im Rektum beginnend und in Richtung Dünndarm fortschreitend.

# Morbus Crohn versus Colitis ulcerosa

Beide Krankheiten zählen zu den jungen Krankheiten. Sie beginnen häufig bereits zwischen dem 15. und 25. Lebensjahr.

	<b>Morbus Crohn</b>	<b>Colitis ulcerosa</b>
Symptome	<ul style="list-style-type: none"><li>• 3-6 Durchfälle pro Tag, selten blutig. Darmkrämpfe im rechten Teil des Unterbauchs, Schleimhautabgang. Appendizitis ähnliche Symptome. Schubweiser Verlauf ohne richtige Ausheilung</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bis zu 30 blutig-schleimige Durchfälle pro Tag. Darmkrämpfe im linken Teil des Unterbauchs, Leibschmerzen, Temperaturerhöhung. Meist chronisch-rezidivierender Verlauf mit zwischenzeitlicher Abheilung</li></ul>
Komplikationen	<ul style="list-style-type: none"><li>• Stenosen, Fistelbildung, Abszesse, Malabsorption mit Gewichtsverlust, selten Perforation und Entartung</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ulzerationen mit Blutungen, Abszesse, toxisches Megakolon mit septischem Krankheitsbild, stark erhöhtes Kolonkarzinomrisiko</li></ul>
Behandlung der klassischen Medizin	In beiden Fällen Bsp. Salofalk, Dipentum, Clont, Imurek Glukokortikoide, Antibiotika, Immunsuppressiva, Operationen – Entfernung des Dickdarms  Im schweren Schub parenterale Ernährung oder Elementardiät (Astronautenkost)	

# Diarrhö

- Eine erhöhte Stuhlfrequenz – über 3-mal täglich heisst Durchfall.
- Verdorbene Lebensmittel, Bakterien wie Salmonellen oder Amöben.
- Insbesondere bei Säuglingen und älteren Menschen kommt es bei stärkeren Durchfällen rasch zur Austrocknung und zu oft lebensgefährlichen Elektrolytstörungen, vor allem des Kaliums, wodurch die Herzfunktion beeinträchtigt wird.

## Ernährung

- **Reis mit Karotten kochen**
- **Pürierte Suppen aus Kürbis Kartoffeln, Karotten, Bouillon**
- **Kräutertees (Kamille, Fenchel, Kümmel, Anis)**
- **Getrocknete Heidelbeeren**
- **Flohsamenschalen**

Parabalance  
Wermut hilft  
bei akuten  
Schüben

# Obstipation

- Eine verzögerte und erschwerte Darmentleerung. Der Stuhl ist infolge Wasserentzugs hart und trocken und die Entleerung wird dadurch schmerzhaft.
- Weniger als 3 Stuhlentleerungen pro Woche
- Laxantien (Abführmittel) dürfen nur kurzzeitig verordnet werden, da sie längerfristig an Wirksamkeit einbüsst und oft den Kaliumhaushalt durcheinanderbringt

Daily und Colon  
Formula  
unterstützen  
wunderbar mit  
den Flohsamen

# Behandlung bei Obstipation

- Stress reduzieren und für genügend Entspannung sorgen
- Die Bauchregion warm halten
- Warme Getränke und warmes Essen
- Konsum von Zucker, Alkohol, Nikotin meiden
- **Ausreichend Trinken**
- **Flohsamenschalen, Vollkorngetreide (kein Weizen)**
- **Kräuter und Gewürze wie Ingwer, Zimt, Thymian, Fenchel, Rosmarin, Pfeffer**
- **Porridge, Griessbrei, Suppen**
- **Dörrfrüchte wie Pflaumen oder Feigen**

# Fermentierte Lebensmittel



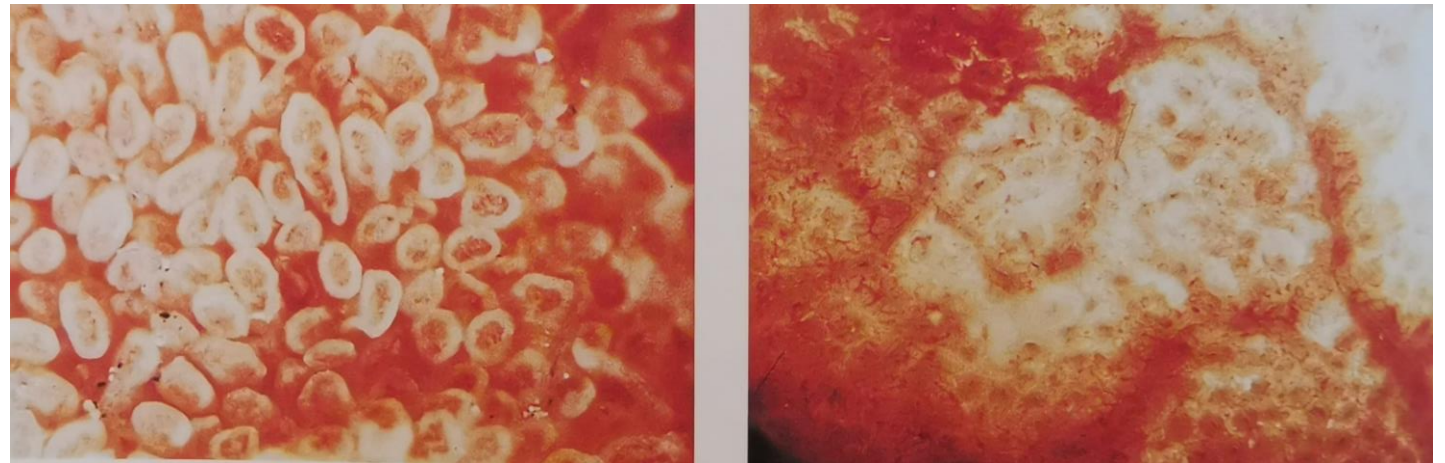
**Sauerkraut** bringt als probiotisches Superfood nicht nur die Verdauung in Schwung sondern auch die Darmflora ins Gleichgewicht.

Fermentierte Lebensmittel schützen auch vor Entzündungen, indem sie das Immunsystem mit nützlichen Bakterienkulturen gegen Infektionen stärken.



# Einheimische Sprue / Zöliakie

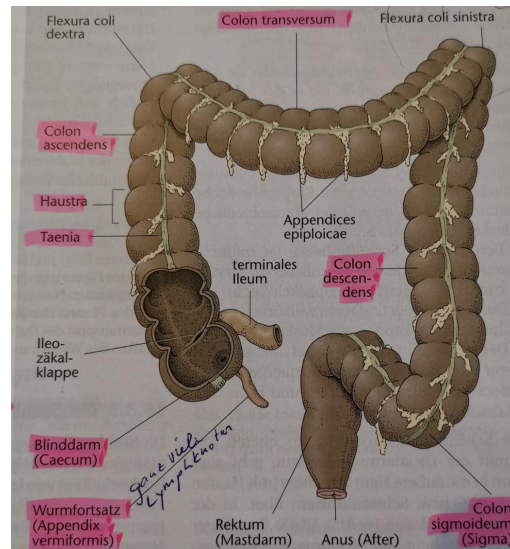
- Durch Glutenunverträglichkeit bedingte Schädigung der Dünndarmzotten mit Resorptionsstörungen und Malabsorptionssyndrom.
- Lebenslange glutenfreien Diät. Nur so können sich die Zotten wieder zurückbilden



Dünndarmschleimhaut (Zottenbiopsie).  
Links Normalbefund mit zahlreichen Zotten und Krypten,  
Rechts zottenlose Dünndarmschleimhaut mit tiefen Krypten

# Blinddarm und Appendix

- Der Blinddarm ist das etwa 6 – 8cm lange Stück, das den Übergang vom Dünn- zum Dickdarm bildet.
- Am Blinddarm sitzt ein kleines Anhängsel, der Wurmfortsatz im Fachjargon Appendix genannt.
- Eine akute Appendizitis ist in der Tat kein Spaziergang. Sie verursacht heftige Bauchschmerzen und kann sogar lebensgefährlich werden, sollte er aufbrechen und schädliche Bakterien in den Bauchraum entlassen.

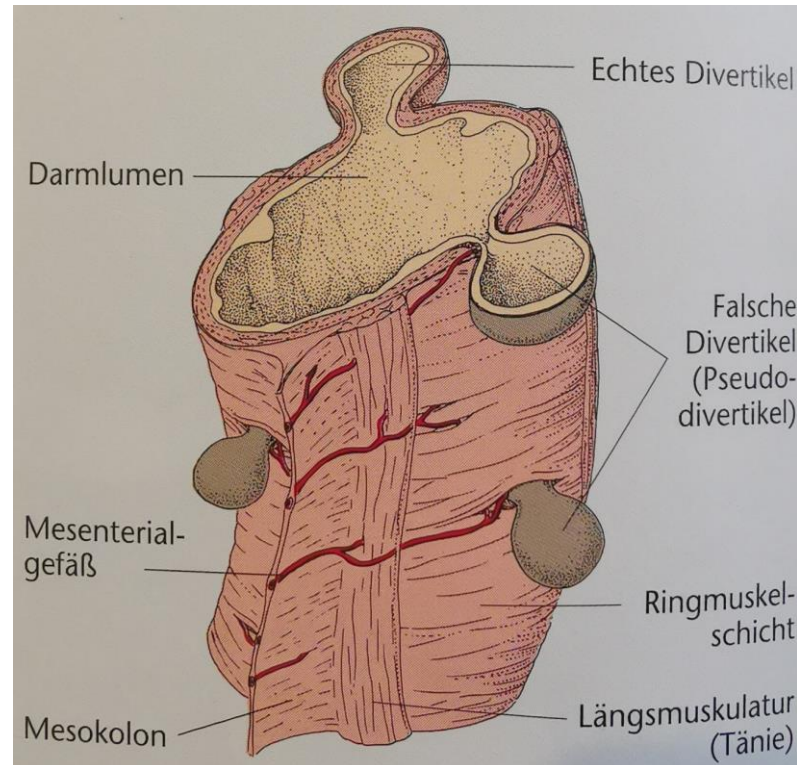


- Der Blinddarm spielt eine wichtige Rolle im Immunsystem. Zusammen mit dem Appendix ist er ein Reservoir von lymphatischen Zellen, die der Körperabwehr wertvolle Dienste leisten.
- Deshalb wird der Appendix nicht mehr vorschnell entfernt.
- Sie ist die häufigste akute Baucherkrankung und betrifft insbesondere Kinder und Jugendliche.

# Dickdarmdivertikulose und -divertikulitis

- Dickdarmdivertikel entstehen durch eine Darmwandschwäche in Kombination mit erhöhtem Darminnendruck.

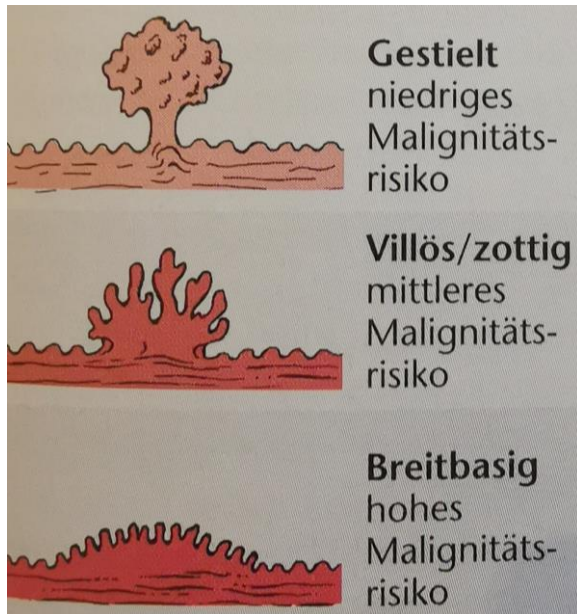
- Entzündung der Wand und meist auch der Umgebung eines Dickdarmdivertikels
- Wird während einer Darmspiegelung festgestellt



Bei den echten Dickdarmdivertikeln stülpt sich die gesamte Darmwand aus, bei den falschen Divertikeln nur Mukosa und Submukosa

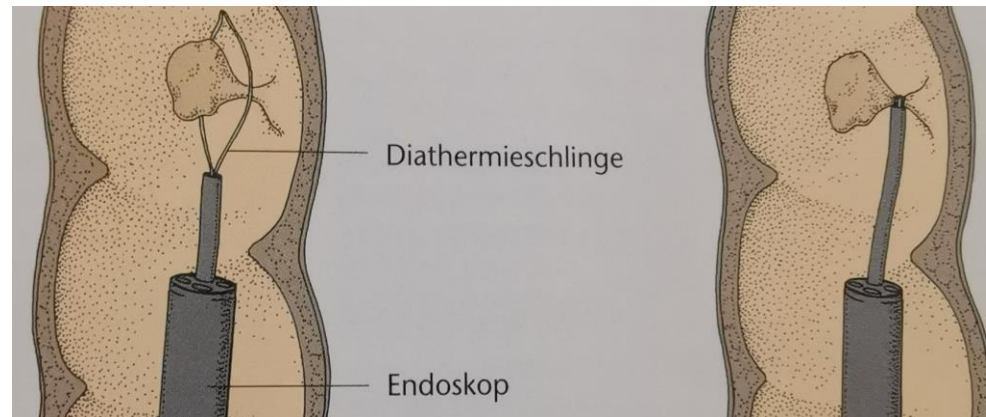
# Dickdarmpolypen

- Benigner Tumor, der meist von der Darmschleimhaut ausgeht (Adenom = gutartig)



Unterschiedliche Wuchsformen von Dickdarmpolypen

- Meist führen die Adenome nicht zu Beschwerden und werden nur bei einer Dickdarmuntersuchung diagnostiziert.
- Wegen des Entartungsrisikos der Adenome wird jeder Polyp während der Darmspiegelung abgetragen.

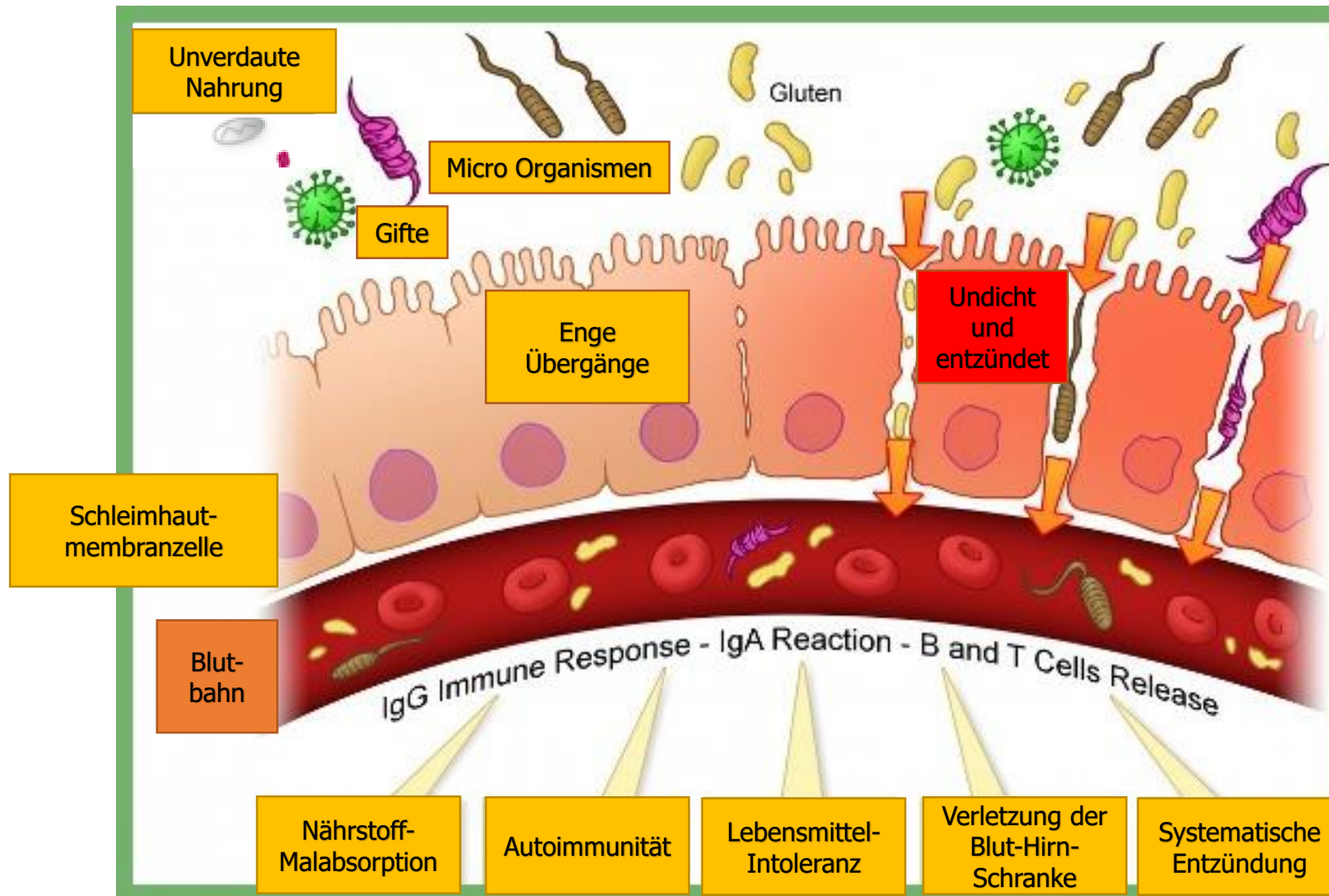


Polypektomie. Die Schlinge wird um den Polypen gelegt und zugezogen. Durch den Hochfrequenzstrom erhitzt sich der Schlingendraht, durchtrennt den Polypenstiel und wirkt gleichzeitig durch die Eiweissgerinnung und Gewebeverkochnung blutstillend.

# Leaky Gut Syndrom



# Wie entsteht ein Leaky Gut?



Bei einem durchlässigen Darm (**Leaky Gut**) gelangen Schadstoffe im Dünndarm ungefiltert in den Blutkreislauf und führen zu Entzündungen.

IgG Immun Antwort  
IgA Reaktion  
Freisetzung von B und T Zellen

# Wie wird ein Leaky Gut diagnostiziert?

## INTEGRATIVE MEDIZIN

	Resultat		Ref.Wert	Vorwert
<b>Stuhldiagnostik - Darmgesundheit</b>				
<b>Hefen und Schimmelpilze</b>				
° Candida albicans	< 1,0 x 10 <sup>3</sup>	KBE/g Stuhl	< 1,0 x 10 <sup>3</sup>	
° Candida species	< 1,0 x 10 <sup>3</sup>	KBE/g Stuhl	< 1,0 x 10 <sup>3</sup>	
° ↑Geotrichum candidum	<b>1,0 x 10<sup>4</sup></b>	KBE/g Stuhl	< 1,0 x 10 <sup>3</sup>	
° Schimmelpilze	negativ		negativ	
<b>Entzündungsparameter/Malabsorption</b>				
° Alpha 1-Antitrypsin	21.2	mg/dl	< 27,5	
<b>Leaky Gut</b>				
° ↑Zonulin IDK (Properdin)	<b>114.5</b>	ng/mg	<55	
<b>Schleimhautimmunität</b>				
° ↑Sekretorisches Immunglobulin A (sIgA)	<b>6154</b>	µg/ml	510-2040	

In einer Stuhlprobe wird das Alpha 1-Antitrypsin, Zonulin und das Sekretorische Immunglobulin A gemessen

# Reizdarm

- **Häufigste Symptome:** Bauchschmerzen, Durchfall und/oder Verstopfung, Blähungen
- **Mögliche Ursachen:** Gestörte Barrierefunktion der Darmwand, gestörte Darmtätigkeit, erhöhte Immunaktivität in der Darmwand, verstärkte Schmerzwahrnehmung
- **Diagnose:** entzündliche Darmerkrankungen, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Magen-Darm-Infektionen, gynäkologischen Ursachen müssen für die Diagnose eines Reizdarms ausgeschlossen werden (Ausschlussdiagnosen).
- **Behandlung:** stets individuelles Behandlungskonzept Probiotika, Ernährungsumstellung, Stressreduktion

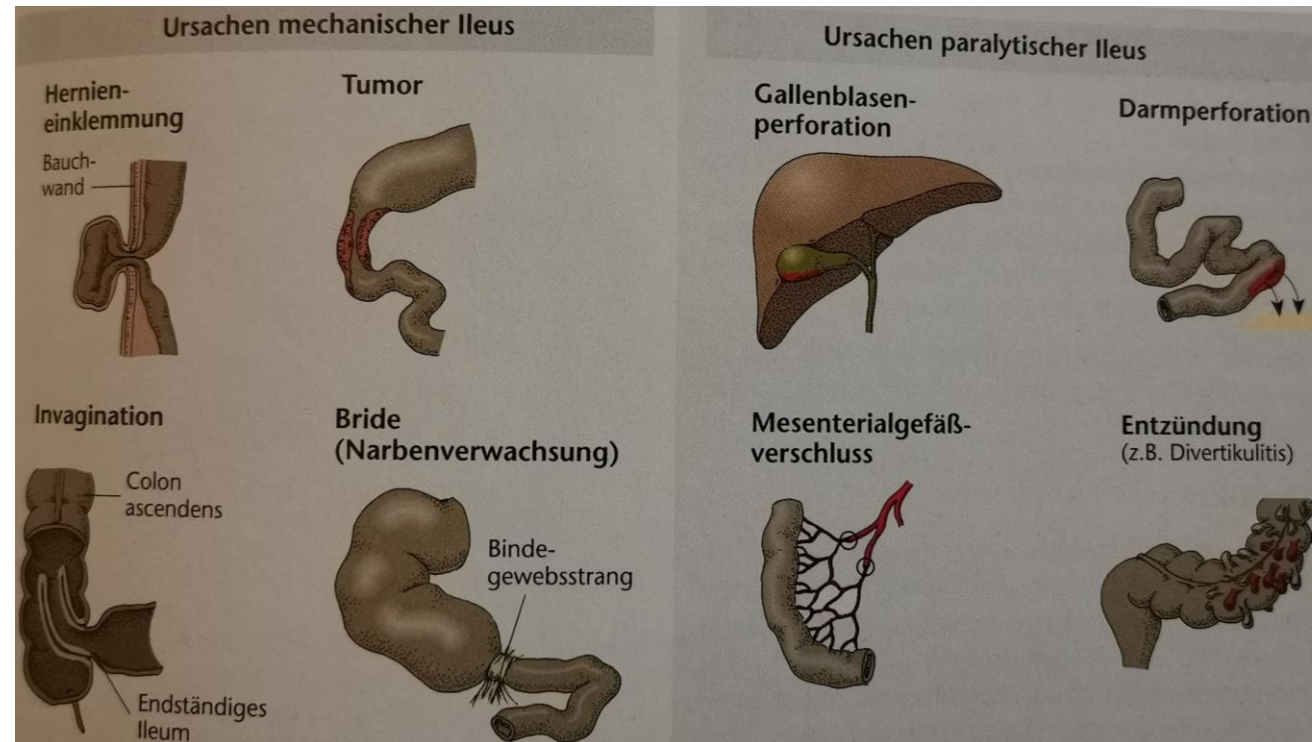




# Ileus

- Lebensbedrohliches Krankheitsbild mit Unterbrechung der Dünn- oder Dickdarmpassage durch ein mechanisches Hindernis oder eine Darmlähmung

- Ein mechanischer Ileus erfordert in der Regel eine rasche Operation
- Beim paralytischen Ileus wird nur dann operiert, wenn ein Mesenterial Arterienverschluss oder eine Peritonitis vorliegt.



# Peritonitis

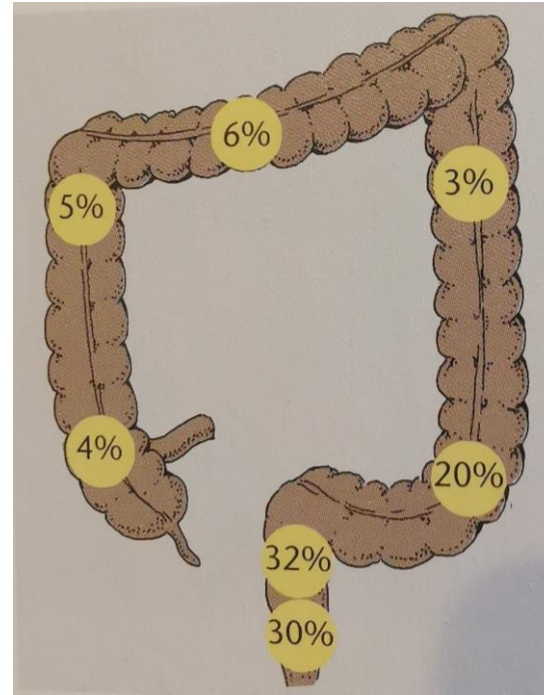
- Bauchfellentzündung,  
Lebensbedrohliches Krankheitsbild  
mit einer Letalität von bis zu 30%



- Die Streuung von Bakterien wie bei der Tuberkulose oder der Pneumokokken Pneumonie oder durch eine über die Eileiter in den Bauchraum aufsteigende Infektion etwa mit Gonokokken bedingt.
- Bauch ist geschwollen

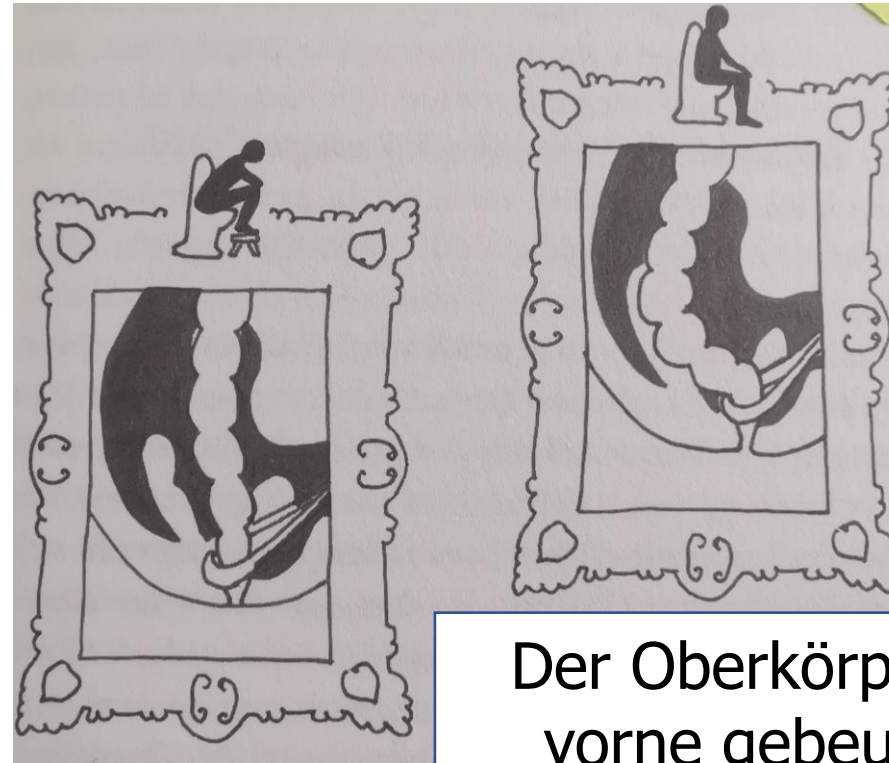
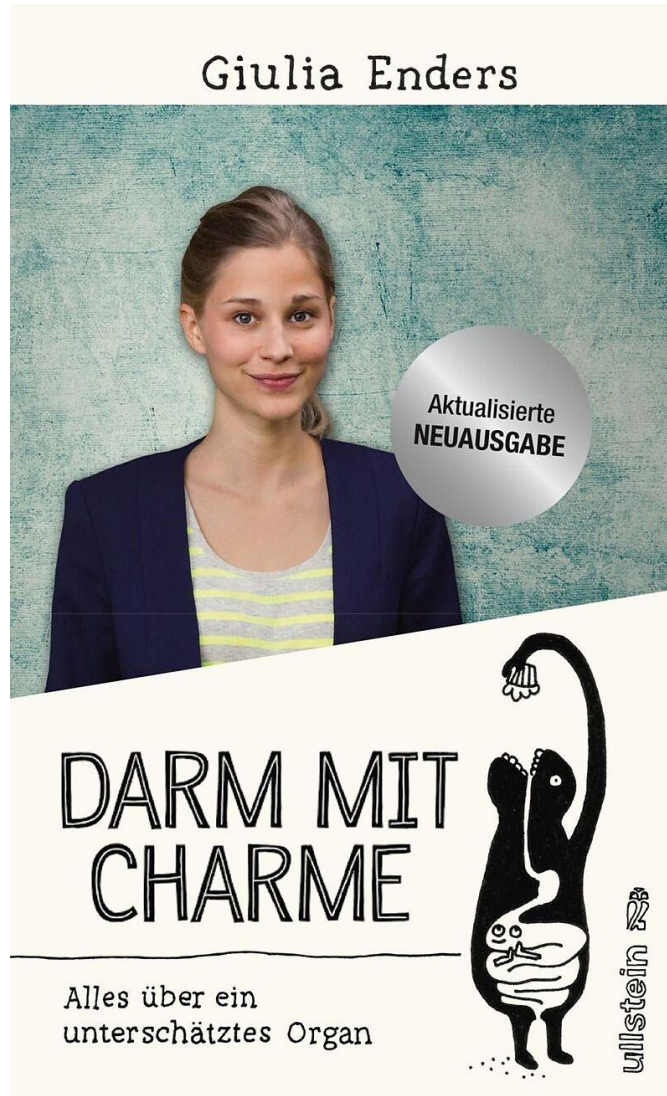
# Kolorektales Karzinom

- Dickdarm- bzw. Mastdarmkarzinom.
- Bei Männern die dritthäufigste, bei Frauen die zweithäufigste maligne (bösartig) Erkrankung.



Prozentuale Verteilung der kolorektalen Karzinome auf die einzelnen Darmabschnitte.

# Darm mit Charme



Der Oberkörper wird leicht nach vorne gebeugt, und die Füße werden auf einen kleinen Hocker gestellt – et Voilà: alles im richtigen Winkel 😊

# HPU (Hämopyrrollaktamurie) Stoffwechselstörung

- Die Hämopyrrollaktamurie (HPU) ist eine Stoffwechselstörung, die dem Körper Pyridoxal-5-Phosphat (aktive Form von Vitamin B6), Zink und Mangan entzieht.
- HPU wird im Urin getestet.
- Ursache ist ein Schleudertrauma, kann vererbt sein.



Weiterführende Informationen  
<http://www.keac.de>

# Beschwerden, verursacht durch direkte Mängel an Pyridoxal-5-Phosphat, Zink und Mangan

- Verminderten Muskelaufbau, Muskelspasmen, epileptoide Anfälle, Krampfanfälle
- Gelenkprobleme, Hypermobilität, Beckeninstabilität
- Magen und Darmbeschwerden (Kohlenhydratintoleranz und mangelhafte Eiweissverdauung), Allergien
- Herz und Gefässleiden durch zu hohes Homocystein, mangelhafte Gefässstabilität
- Probleme bei der Menstruation, Schwangerschaft und Entbindung
- Blutzuckerprobleme: reaktive Hypoglykämie und Diabetes Typ II

# Beschwerden, verursacht durch eine niedrige Häm-Produktion

- Blutarmut
- Ermüdung, Leberbeschwerden
- Psychische Beschwerden wie Depressionen, Schizophrenie, und Psychosen
- Muskelschwäche

# Beschwerden, verursacht durch fehlerhafte hormonelle Regulierung

- Müdigkeit
- Kopfschmerzen und / oder Migräne
- Allergien und Gluten Überempfindlichkeit
- Infektionen
- Niedriger Blutdruck
- Unfruchtbarkeit
- Übergewicht



# Symptome bei Kindern

- blasse Haut, vornehmlich im Gesicht
- wiederholte Ohrentzündungen, Erkältungen
- Allergien, Heuschnupfen, Hautreaktionen
- Hyperaktivität
- Kopfschmerzen, Migräne
- anfällig für Blutergüsse
- Blutarmut
- nicht im Stande sein, ein Tau oder Reck hochzuklettern
- Bauchschmerzen im oberen Bereich
- im Sommer wird die Haut gelbbraun
- mässiges Gebiss
- Überdehnung der Gelenke
- Wachstumsschmerzen, oder Schmerzen des linken Knies
- keine stabile Handschrift
- weisse Flecken auf den Nägeln
- Sonnenlichtüberempfindlichkeit
- wenig Appetit
- Striae auf der Haut
- süsslicher Mundgeruch
- Verstopfung, oder oft sehr voluminöser Stuhlgang
- hell gefärbter Stuhl
- Lern- und Verhaltensauffälligkeiten

# Behandlung bei HPU – Support Tabs

- Verzicht auf Weizen Produkte
- Verzicht auf Kuhmilcheiweiss
- Keine Süssgetränke (vor allem light und zero Aspartam)
- Mässiger Alkoholkonsum
- Generell Immunsystem stärken
- Darmaufbau – immer wieder

# Darmsanierung

Das komplexe symbiotische Zusammenspiel zwischen uns und den etwa hundert Billionen Bakterienzellen unseres Mikrobioms wird hauptsächlich durch unsere Ernährung bestimmt, denn schliesslich leben nicht nur wir von dem, was wir zu uns nehmen, sondern auch unsere Bakterien.

Einmal pro Jahr sollte eine Darm Kur mit Probiotika gemacht werden. Am besten im Herbst als Vorbereitung auf die Winter Zeit. Stärkung des Immunsystems.

Aloe Vera Caps, MSM, Immune Formula, pH Plus und Biotic Blast

Vielen Dank für  
Ihre  
Aufmerksamkeit

**SIND NOCH FRAGEN...**

