

# Tipps zur Darmgesundheit



Praxis für funktionelle Medizin  
Astrid Neumann  
Heilpraktikerin

## Was Sie selbst tun können um Ihre Beschwerden zu lindern

Liebe Patientinnen und Patienten,

der Darm kann auf vielerlei Art erkranken. Dies äußert sich evtl. in Schmerzen, Krämpfen, Blähungen, beschleunigter oder verlangsamter Verdauung u.v.m. Die Beschwerden rund um die Verdauung sind oft sehr unangenehm und man spricht nicht gerne darüber.

Der Darm kann auch mit vielen anderen Erkrankungen in Verbindung gebracht werden, an die man erst einmal gar nicht denken würde. In der Tabelle finden Sie einige Informationen dazu.

Hier meine Tipps was Sie selbst tun können, um Darmbeschwerden und damit zusammenhängende Beschwerden zu lindern:

Beschwerden	Tipps
Verstopfung, Hämorrhoiden	Basische Bäder, auf basenreiche Ernährung wie Gemüse, Obst etc. achten, Mineralstoffe wie Magnesium zuführen, ballaststoffreiche Ernährung, Flohsamen, Trinkmenge an Wasser erhöhen
Durchfall	Evtl. Probiotika einnehmen, Flohsamen, Stuhl untersuchen lassen auf Dysbiose oder Parasiten, Nahrungsmittelunverträglichkeiten testen, Ursache klären
Entzündungen wie Leaky Gut, Morbus Crohn, Colitis Ulcerosa	Ärztliche Abklärung, Entzündungsparameter im Stuhl ermitteln lassen (Calprotectin), Ernährung umstellen (kein Gluten, lieber Hirse, Reis, Buchweizen, Weglassen von Milch, Zucker, Nachtschattengewächsen wie Tomaten, Paprika), evtl. Probiotikaeinnahme, Omega 3 Fettsäuren (Algenöl), Vitamin D und weitere Mikronährstoffe ausgleichen bei Mangel (Laboruntersuchung)
Blähungen, Völlegefühl	Ernährung umstellen, kein Zucker wenn Darmpilze vorliegen, Weglassen von blähenden Gemüsesorten wie Bohnen, evtl. Probiotika, Nahrungsmittelunverträglichkeiten testen, hormonelle Ungleichgewichte (Progesteronmangel), der „Vier-Winde-Tee“ aus Anis, Fenchel, Kamille und Kümmel, Ursache klären
Nahrungsmittelunverträglichkeiten	Tests durchführen lassen, Eliminationsdiät, Ernährung umstellen auf Paläo, Low Carb etc., Probiotikaeinnahme, Mikronährstoffmangel ausgleichen

# Tipps zur Darmgesundheit



Praxis für funktionelle Medizin  
Astrid Neumann  
Heilpraktikerin

Beschwerden	Tipps
Verspannungen der Muskulatur	Fructoseintoleranz testen lassen, Magnesiummangel ausgleichen, basische Bäder, basenreiche Ernährung
Darmpilze	Stuhluntersuchungen, Untersuchung über Toxine z.B. Schwermetalle aus Amalgamplomben (= > Ausleitung, pflanzliche Mittel), Heißhungerattacken als Hinweis beachten
Müdigkeit, Konzentrationsprobleme, ADHS, erhöhte Infektneigung, Depressionen, Schlafprobleme	Überprüfen, ob ein Mangel an Vitamin D und weiteren Mikronährstoffen vorliegt, Kryptopyrrolurie (Urintest), Ernährung umstellen, Weglassen von Gluten, Milch, Zucker etc., evtl. Probiotika, Omega 3 Fettsäuren (Algenöl)

Bei allen Empfehlungen gilt: Ernähren Sie sich typgerecht (je nach dem was Sie vertragen), ausgewogen und ballaststoffreich. Bei empfindlichem Darm wenig Rohkost essen.

Trinken Sie genügend Wasser (Flüssigkeitszufuhr von 1,5-2 Litern pro Tag) und überprüfen Sie dies an der Anzahl Gläser (7-8 große Gläser).

Regelmäßige Toilettengänge ohne Zeitdruck sind wichtig. Unterdrücken Sie nicht den natürlichen Stuhldrang.

Meiden Sie Hektik und Stress. Entspannungsübungen, Meditation und Bauchmassagen können helfen. Rauchen und ein erhöhter Alkoholkonsum erhöhen nicht nur das Risiko für Dickdarmkrebs, sondern auch für viele andere Tumorarten. Verzichten Sie auf Rauchen und beschränken Sie Ihren Alkoholkonsum auf höchstens ein (Frauen) oder zwei Gläser (Männer) pro Tag.

Regelmäßige und ausreichende Bewegung und Freude am Leben unterstützen bei allen Maßnahmen.

Es können auch erbliche Faktoren und weiter reichende Erkrankungen wie Schilddrüsen- oder Autoimmunerkrankungen hinter jedem Symptom stecken (Hashimoto Thyreoiditis und Multiple Sklerose oft verbunden mit Glutensensitivität etc.).

Bitte klären Sie unklare Symptome oder Blut im Stuhl immer mit Ihrem Arzt ab. Diese Tipps dienen nur der Information und ersetzen keine Beratung bei einem heilkundigen Therapeuten oder Arzt.

Bei Fragen können Sie mich gerne anrufen.

Ihre

*Astrid Neumann*