

## Ernährungsberatung / Darmsanierung

Der Ursprung vieler unterschiedlicher funktioneller *Magen-Darm-Beschwerden, Haut- und Schleimhautentzündungen*, diffuse Probleme mit *Unwohlsein und Kopfschmerzen* oder auch eine *erhöhte Infektanfälligkeit* bzw. *chronische Erschöpfung* ist sehr häufig eine gestörte Darmschleimhaut (-flora), die z.B. durch frühere *Antibiotikatherapien, Kortisoneinnahme, Stress*, nach *Kaiserschnitt* oder auch durch *einseitige Ernährungsgewohnheiten* verändert sein kann. Die Darmschleimhautveränderungen („Dysbiose“) haben zur Folge, dass die Verarbeitung, Aufnahme und Verwertung der Nahrung ebenfalls gestört ist, dadurch der Stoffwechsel in und außerhalb des Verdauungstraktes zunehmend durcheinander gerät und Folgeerscheinungen wie z.B. *Laktose-, Fruktose-, Gluten- oder Histaminintoleranz, diverse Nahrungsmittelallergien, Ekzeme, Heuschnupfen, Akne, Blähungen, Sodbrennen, häufige Blasen- oder Nebenhöhlenentzündungen* oder ein *Reizdarm-Syndrom* mit *Durchfällen* oder *Verstopfung* auftreten. Mittelfristig können dann sogar *Fettleber, Gallenprobleme, Diabetes* bisweilen sogar Störungen im Nerven- und Hirnstoffwechsel mit *Schwäche, Konzentrationsstörungen* (u.a. *ADHS, Autismus, Burnout*) und verschiedenste *psychische Beschwerden* bis hin zu *Schlafstörungen, Depressionen und Angstzuständen* entstehen.

Eine **Darmsanierung** bringt die Darmflora und damit unser wichtigstes Immunorgan wieder ins Gleichgewicht und bessert zumeist den ganzen Allgemeinzustand. Unter der **Darmflora** versteht man eine unendlich große Zahl an Mikroorganismen, die unseren Verdauungstrakt besiedeln, unsere Nahrung verwerten sowie die Grundlage des darmassoziierten Abwehrsystems, dem **Darmmikrobiom**, bilden.

Durch spezielle mikrobiologisch-differenzierende Untersuchungen von Stuhlproben, die bequem von zuhause aus per Post in ein Labor gesandt werden können, ist es möglich, die wichtigsten Bakterien und Pilze quantitativ zu ermitteln, eine eventuelle Minderung lebenswichtiger Bakterien oder Fehlbesiedlung von krankmachenden Erregern wie z.B. Fäulniskeimen, Schimmelpilzen, Hefen und anderen Darm- oder auch Magenparasiten sowie spezifischen Entzündungswerten zu untersuchen. Außerdem können darüber hinaus noch der **pH-Wert**, ein gewisser **Floraindex** (= Ausmaß der Belastung) oder z.B. auch **Histaminkonzentrationen** im Stuhl bestimmt werden.

Mit entsprechenden Ernährungstipps, einer passenden Diät und einer speziell auf *Ihre* Veränderungen abgestimmten probiotischen Therapie über 3-6 Monate (abhängig vom Beschwerdebild) können *Sie* sich, liebe(r) PatientIn, von uns gerne ausführlich beraten lassen, wie Sie das gesunde Gleichgewicht Ihrer Darmflora wiederherstellen können.

**Ist das o.g. für Sie ein Thema, sprechen Sie uns bitte an, wir beraten Sie auch diesbezüglich gerne oder informieren Sie über weitere mögliche Darmtherapien !**

### **Kosten**

Eine individuelle Ernährungsberatung bei Problemen mit der Ernährung oder einzelnen Nahrungsmitteln, die Aufklärung zur Darmsanierung, sowie die differenzierte Beratung zu eventuellen Vitamin- oder Spurenelementmängeln sowie deren Substitution mit ggf. Blutentnahmen, wird nach Zeitaufwand und GOÄ (Gebührenordnung für Ärzte) liquidiert. Die Abrechnung der speziellen Laboruntersuchungen des Stuhles (ca. 60,- bis 120,- Euro) oder einzelner anderer Laborwerte erfolgt dabei direkt mit dem entsprechenden Einsendelabor.

Da die meisten Kassen z.B. nicht verschreibungspflichtige **Probiotika** (=darmaufbauende Bakterienpräparate) aber auch viele Mineral- oder Vitaminpräparate als Nahrungsergänzungsmittel ansehen und die Wiederherstellung einer guten Grundregulation bzw. die Beseitigung einer Darmschleimhautstörung („Dysbiose“) meist mehrere Wochen bis Monate dauert, müssen sie bitte auch immer entsprechende „Medikamentenkosten“ einplanen.

Die nötige Beratung im Rahmen einer Darmsanierung und Ernährungstherapie erfolgt in der Regel in Anlehnung an den Stuhlbefund hier in unserer Praxis und wird von den privaten Kassen bezahlt und nach der GOÄ (Gebührenordnung für Ärzte) abgerechnet. Gesetzlich versicherte Patienten sollten hierfür in Abhängigkeit vom jeweiligen Zeitaufwand Kosten von ca. 20-60 Euro einplanen. (mögliche GOÄ Ziffern 3,34,31A)

Buchtip: Darm mit Charme von G. Enders, Ullstein Verlag 2014

Weitere Literatur und Ratgeber hier in der Praxis und auf unserer Homepage:

[www.hautarzt-schaetzle.de/Darmsanierung](http://www.hautarzt-schaetzle.de/Darmsanierung)

oder auch

[www.biovis.de/Patienten/Patienteninformation/"](http://www.biovis.de/Patienten/Patienteninformation/)*Der Darm und seine Bewohner"*