

## **Darmberatung**

Immer häufiger liest und hört man von der Bedeutung der Darmflora und dem Mikrobiom für unsere Gesundheit – und das aus gutem Grund!

Der Darm und seine „Bewohner“, die Darmbakterien, sind nicht nur die Verwerter unserer Nahrung und helfen damit, unseren Körper mit wichtigen Nährstoffen zu versorgen, sondern bilden z.B. auch 80% unseres Immunsystems. Die Darmschleimhaut beim Gesunden ist von zahlreichen dieser nützlichen Bakterien besiedelt und bildet eine natürliche Barriere gegen schädliche „Eindringlinge“. Wird diese Barriere durch äußere Einflüsse gestört, gerät das Gleichgewicht leicht in Schieflage und unser Wohlbefinden wird beeinträchtigt.

Störfaktoren für die Darmflora können sein:

- ! falsche Ernährung
- ! Stress
- ! Arzneimittel, u.a. Antibiotika, Psychopharmaka und Säureblocker
- ! Umweltbelastungen
- ! mangelnde Bewegung
- ! zu geringe Flüssigkeitszufuhr und viele andere Faktoren

### **Typische Folgeerkrankungen sind:**

- ! Allergien aller Art (Heuschnupfen, Asthma, Hauterkrankungen, Rheuma)
- ! Autoimmunerkrankungen
- ! Diabetes mellitus
- ! Häufige Infektionen
- ! Nahrungsmittelunverträglichkeiten (Lactose, Gluten, Histamin)
- ! Darmerkrankungen (Reizdarm, chronische Durchfälle, Blähungen)

Wir haben in unserem Team eine IHK-zertifizierte Darmfachberaterin, die sich zu diesem Thema umfangreich fortgebildet hat. Wir möchten Ihnen dabei helfen, möglichst ganzheitlich und ursächlich an die Symptome heranzugehen, die Sie in Ihrem Alltag einschränken, um Ihr Wohlbefinden nicht nur kurzfristig wiederherzustellen. Neben gezielten Verhaltens- und Ernährungsänderungen können Prä- und Probiotika dabei unterstützen, das Darmmikrobiom zurück in eine gesunde Balance zu bringen.

Wir bieten Ihnen eine individuelle Darmberatung an, die in der Regel in zwei Sitzungen abgehalten wird. Wir besprechen ausführlich Ihren derzeitigen Gesundheitszustand und erarbeiten für Sie eine gezielte Handlungsempfehlung. Gesamtdauer ca. 60 Minuten. **Fragen Sie uns gern nach einem passenden Termin!**

Kosten: 60 Euro pro Darmberatung