

Alarm im Darm!

Wie wir den Darm reinigen, sanieren und aufbauen können



Unseren Darm darf man bei seinen umfangreichen Aufgaben getrost als Universalgenie bezeichnen. Beeindruckend sind auch die Zahlen, die der Darm liefert: 400 Quadratmeter Darmoberfläche und 100 Millionen Nervenzellen. Die Menge an Nervenzellen ist auch der Grund, warum der Darm als das „zweite Gehirn“ bezeichnet wird. Diese Kommunikation ist intensiv, komplex und vor allem wechselseitig.

Der Darm enthält viele Billionen Mikroorganismen, die sich normalerweise innerhalb der ersten drei Lebensjahre entwickeln. Die allermeisten der Bakterien, die unsere Darmflora bilden, befinden sich im Dickdarm. Diese Mitbewohner des Körpers wurden lange Zeit für harmlos und eher passiv gehalten. Inzwischen wird es aber immer klarer, welche Macht diese Mikroben haben. Sie wirken sich auf Hunger, Appetit und Essvorlieben aus. Zudem beeinflussen sie unsere Stimmung und die Gesundheit des Gehirns.

Ist die Darmflora in einer guten Balance, dann bemerken wir diese massenhafte Besiedlung nicht. Ist dieses Gleichgewicht nicht vorhanden, dann zeigen sich schnell gesundheitliche Beeinträchtigungen. Jahrelange ungesunde Ernährung, Antibiotika und ein Mangel an den essenziellen Vitalstoffen können dazu führen, dass die Darmflora verarmt und eine Fehlbesiedlung entsteht. Dann wird es höchste Zeit, sich um seinen Darm zu kümmern.

Der Dünndarm

Enzyme zerlegen im Dünndarm die Nahrungsbestandteile in ihre Einzelteile. Sie werden in den Speicheldrüsen gebildet, also in Mund, Magen, in der Bauchspeicheldrüse und als Verdauungssäfte in den Darm abgegeben. Als Unterstützer gesellen sich noch Gallenflüssigkeit und Darmsekret dazu. Sie helfen beim Zerlegen der Nahrung. Außerdem geben Magen und Darm Schleim ab, der verhindert, dass die Enzyme die Schleimhäute angreifen. Der entstehende Speisebrei ist im Dünndarm sehr dünnflüssig, da verschiedene Verdauungssäfte, Schleim und Wasser beigemischt werden. Die Wand des Dünndarms nimmt vor allem die Nahrungsbestandteile, Vitamine und Salze auf. Über diese Wand gelangen die Nährstoffe in das Blut und somit in alle Organe des Körpers. Auch Hormone werden in der Wand des Dünndarms hergestellt, die die Produktion von Galle und Bauchspeicheldrüsensaft anregen. Diese Hormone sorgen im Gehirn dann auch für das Sättigungsgefühl.

Der Dickdarm

Dem flüssigen Nahrungsbrei wird im Dickdarm das Wasser zusammen mit Salzen entzogen. Dadurch wird der Darminhalt zu Stuhl eingedickt. Gleichzeitig befördert die Dickdarm-Muskulatur den Darminhalt in wellenförmigen und kräftigen Bewegungen in Richtung Darmausgang. Ist der Stuhl in das

Rektum gelangt, löst das den Drang aus, zur Toilette zu gehen und den Darm zu entleeren. Wenn man nicht direkt zur Toilette geht, speichert das Rektum den Stuhl.

Die Häufigkeit des Stuhlgangs ist individuell sehr unterschiedlich: Manche gehen dreimal täglich auf Toilette, andere nur dreimal in der Woche. Beides ist völlig normal. Die Häufigkeit hängt auch davon ab, wie viele Ballaststoffe gegessen werden.

Weitere wichtige Aufgaben des Dickdarms sind die Aufnahme und Produktion von Vitaminen. Dazu wird die sogenannte Darmflora benötigt. Die Darmflora entwickelt sich erst ab der Geburt. In der Gebärmutter sind die Babys normalerweise vollkommen keimfrei. Während der Zeit im Mutterleib kommt man mit nichts anderem als mit der Mutter in Kontakt. Das heißt, die Nahrung wird vorverdaut, der Sauerstoff durch die mütterliche Lunge vorgefiltert und auch dem Darm kommt eine wichtige Filterrolle zu. Wir essen und atmen durch das Blut der Mutter. Uns kann also im Prinzip kein Virus, Bakterium oder Parasit etwas anhaben. Nach der Geburt werden wir nie wieder so einen außergewöhnlichen Zustand erreichen.

Etwa gegen Ende des ersten Lebensjahrs erreicht die Darmflora von Babys weitgehend die Zusammensetzung der Darmflora eines Erwachsenen. Dann haben unvorstellbare 100 Billionen bis eine Billionen Bakterien aus

etwa 400 verschiedenen Arten ihre Heimat im Darm gefunden. Viele dieser Bakterien ernähren sich von den unverdaulichen Bestandteilen der Nahrung. Dabei produzieren sie die lebenswichtigen Vitamine B und K. Zu ihnen zählen das Vitamin B₁ (Thiamin), Vitamin B₂ (Riboflavin), Vitamin B₆ (Pyridoxin), Vitamin B₇ (Biotin) sowie das Vitamin B₁₂ (Cobalamin). Auch das für die Blutgerinnung wichtige Vitamin K wird im Darm gebildet. Außerdem schützt die Darmflora davor, dass sich andere, schädliche Bakterien im Darm ansiedeln und vermehren.

Was schädigt die Darmfunktion?

Feinde des Darms sind verständlicherweise Antibiotika, Cortison, künstliche Hormone, Schadstoffe im Essen und Umweltgifte, die vor dem Abstoßen der Darmschleimhaut dort eingelagert werden. Ein Antibiotikum zerstört leider nicht nur die Krankheitserreger, sondern auch Bakterien, die wir für eine gesunde Darmflora benötigen. Das wichtige Gleichgewicht in unserem Darm ist somit gestört und das meist langfristig. Zu beachten ist dabei auch das Zuführen von Antibiotika und Hormonen, die wir mit dem Verzehr von Fleisch aus Massentierhaltung zu uns nehmen. Vor allem in der Schweine- und Geflügelzucht kommt sehr viel Antibiotikum zum Einsatz. Und natürlich auch Hormone, die das Wachstum der Tiere beschleunigen sollen. Zudem ist es nachgewiesen, dass wir mit unserem sogenannten „reinen“ Trinkwasser Rückstände von Medikamenten zu uns nehmen. Wenn der Darm mit einer großen Menge an schädlichen Stoffen überlastet ist, dann kann er seine Entgiftungsarbeit nicht mehr vollumfänglich leisten. Umso mehr sind andere Entgiftungsorgane gefordert wie die Nieren und die Leber.

Der Körper ist jederzeit bemüht, Schadstoffe umgehend wieder loszuwerden beziehungsweise diese Schadstoffe im Fettgewebe einzulagern, um die Organe zu schonen. So steigt unter anderem auch die Anzahl der Pilze im Körper. Pilze sind in der Lage Schwermetalle abzutransportieren, vor allem der Hefepilz *Candida albicans* ist dazu gut geeignet. Nimmt nun aber die Belastung mit Schadstoffen ständig zu, dann nimmt auch die Pilzbelastung zu. Dies wiederum stört das empfindliche Darmmilieu noch mehr und so zeigen sich weitere Beschwerden. Dieser Hefepilz lässt dann nicht nur un-

seren Bauch aufblähen und verschafft uns unangenehme Winde, er kann auch in andere Organe wandern und diese schädigen.

Durch den Stoffwechsel der Pilze – vor allem dem durch Kohlenhydrate – entsteht hochgiftiger Methylalkohol und Ethanol. Beides kann die Leber derart belasten, dass sich Betroffene wie in einem Alkoholrausch fühlen. Man fühlt sich benebelt, klagt über Schwindel, kann Kopfschmerzen bekommen und sogar ein schwankender Gang kann die Folge sein.

Eine einmalige Einnahme eines Antibiotikums kann unsere Darmflora schon so weit schädigen, dass ein Hefepilz überhandnimmt. Ist es um das Darmmilieu nicht gut bestellt, dann kann das relativ schnell passieren. Eine Pilzbelastung lässt sich durch eine normale Stuhluntersuchung beim Arzt nicht immer feststellen, wenn man nur einen winzigen Teil des Stuhls untersucht. Anders ist das bei umfangreicheren Untersuchungen durch spezielle Labore. Hier wird zum einen mehr Stuhl untersucht und zum anderen soll die Entnahme an verschiedenen Stellen erfolgen, dann das Wachstum der Pilze im Darm ist ähnlich dem Wachstum im Wald. An manchen Stellen findet man gleich sehr viel, an anderen Stellen gar keine, was nicht heißt, dass es im Wald keine Pilze gibt.

Das Gute an speziellen Stuhluntersuchungen ist, dass man signifikante Werte und Aussagen über die gesamte Darmflora bekommt. Das betrifft zumindest die wichtigsten Bakterien und ob diese zu viel oder zu wenig vorkommen. Auch eine bakterielle Fehlbesiedelung des Dünndarms kann die Ursache für zahlreiche Beschwerden sein. Dies kann vorkommen, wenn zu viele oder die falschen Mikroorganismen im Dünndarm zu gesundheitlichen Problemen führen.

Wenn man bedenkt, dass sich allein in einem Gramm Darmschleimhaut mitunter eine Billion Bakterien befinden, dann wird klar, welchen Einfluss das gesunde Darmmilieu auf unsere Gesundheit hat. Umgekehrt gilt dies natürlich gleichermaßen: Ist die Darmflora gestört, dann können zahlreiche Krankheiten entstehen.

Wichtig ist es auch zu wissen, dass der Körper bei einer gestörten Darmflora nicht mit ausreichend Nährstoffen versorgt werden

kann. Aber auch der Darm benötigt Vitalstoffe, um seine Funktionen gut zu erhalten – und zum Beispiel der Entstehung eines „Leaky Gut“ entgegenzuwirken. Auch hier empfiehlt es sich, die Darmflora wieder in ein gesundes Gleichgewicht zu bringen.

Wie können wir den Darm wieder aufbauen?

Auf dem Weg zu einer neuen Darmgesundheit empfiehlt sich als Start eine Stoffwechselanalyse. Damit lässt sich überprüfen, welche Lebens- und Nahrungsmittel gut und verträglich sind. Zudem ist es auch sinnvoll eine eventuelle Übersäuerung im Magen zu überprüfen. Interessant dabei ist, dass bei vielen Menschen, die über Sodbrennen klagen, gar keine Übersäuerung vorliegt, sondern zu wenig Säure im Magen.

Verschiedene Studien haben gezeigt, dass Magengeschwüre nicht durch einen Überschuss an Magensäure (HCL) entstehen, sondern durch einen HCL-Mangel. Der Säuregehalt oder pH-Wert des Magens sollte zwischen 1,5 und 2,5 liegen. Diese sehr saure Umgebung ist für das Aktivieren von Pepsinogen zu Pepsin erforderlich. Das ist das Enzym, das für das Verdauen von Proteinen erforderlich ist und es verhindert die Kohlenhydratfermentation. Wichtig ist dabei zu wissen, dass ein Mangel an HCL zur Bildung von Milchsäure-, Brenztraubensäure- und Schwefelverbindungen führt. Also zu Substanzen, die ein brennendes Gefühl im Magen verursachen. Es ist daher logisch, dass Arzneimittel zum Neutralisieren der Magensäure (Antazida) nicht die richtige Antwort sind. Eine gesundheitliche Besserung kann hierbei nur erreicht werden, wenn Wirkstoffe verabreicht werden, die die HCL-Produktion erhöhen.

Gute Unterstützung durch Betain

Betain ist ein wichtiges Element bei der Verdauung im Magen, insbesondere beim Produzieren von HCL. Die Produktion der Magensäure hängt von einem guten Freisetzen des Hormons Gastrin ab. Dieses wird von den Schleimhautzellen im nicht sauren Teil (distaler Teil) des Magens produziert. Dieses Gastrin aktiviert also die Produktion von HCL, das Freisetzen von Pepsin sowie von Enzymen aus der Bauchspeicheldrüse. Zudem erhöht es den Gallenfluss aus der

Leber. Darüber hinaus wird auch der sogenannte intrinsische Faktor angestoßen; das ist ein Protein, das benötigt wird, um Vitamin B₁₂ zu binden, damit es im Dünndarm aufgenommen werden kann. Ist diese Produktion unzureichend, dann führt das zu einem Mangel an Vitamin B₁₂.

Das mit der Magensäure lässt sich zu Hause relativ einfach testen. Dafür löst man morgens einen gestrichenen Teelöffel Natron in

einem Glas Wasser auf und trinkt es. Wenn man innerhalb von einer halben bis dreiviertel Stunde nicht aufstoßen muss, dann kann man davon ausgehen, zu wenig Magensäure zu haben. Ist das der Fall, dann kommt die Nahrung nicht optimal im Dünndarm an.

SIBO-Syndrom ausschließen

Ein weiterer und sehr wichtiger Schritt ist das Ausschließen des SIBO-Syndroms. SIBO

steht für „Small Intestinal Bacterial Overgrowth“. Bei dieser Dünndarmfehlbesiedlung handelt es sich um eine diagnostizierbare und behandelbare Krankheit.

Normalerweise finden sich im Dünndarm nur sehr wenige Bakterien. Im Bereich des Dickdarms wiederum sind sehr viele Bakterien vorhanden. Diese beiden funktionellen Bereiche Dün- und Dickdarm sind durch die sogenannte Ileözoklappen getrennt. Dieses anatomische Tor verhindert, dass Bakterien vom Dickdarm in den bakterienarmen Dünndarm gelangen können.

Im Falle einer bakteriellen Fehlbesiedlung des Dünndarms finden sich im Dünndarm eine unnormal hohe Bakterienmenge und gleichzeitig auch „fehlbesiedelte“ Bakterien, die normalerweise nur im Dickdarm vorkommen. Kurz gesagt: Zu viele Bakterien am falschen Platz.

Diese „falschen“ Bakterien verwerten die noch nicht aufgenommene Nahrung durch bakterielle Fermentation. Durch den Abbau der Kohlenhydrate entstehen Gase. Die dabei auftretenden Symptome sind je nach Ausprägung der Fehlbesiedlung sehr variabel und reichen von Blähungen, Durchfällen und Verstopfungen bis hin zu Beschwerden, die den gesamten Organismus belasten können. Das wären unter anderem: Mangelerscheinungen, ein durchlässiger Darm (Leaky Gut), chronische Entzündungen, psychische Beeinträchtigungen wie eine Depression, Fibromyalgie, Rosacea, um einige zu nennen.

Der SIBO-Atemgastest kombiniert den Nachweis der beiden Gase Wasserstoff und Methan und erlaubt damit den Nachweis, ob methan- und/oder wasserstoffproduzierende Bakterien die Ursache der Beschwerden sind.

Symptome und Beschwerden bei einem SIBO-Syndrom

Grundsätzlich klagen Betroffene über Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfall oder Verstopfung. Es zeigen sich unverdaute Bestandteile der Nahrung im Stuhl. Man bemerkt Gewichtsverlust und es zeigen sich Mangelzustände bei Vitamin B₁₂, Vitamin D oder ein Mangel an Eisen. Oftmals sind die Betroffenen am Morgen bzw. nach Nüch-

Gute Nahrung für den Darm

Ballaststoffe: Wertvolle Stoffe zuführen.

Diese wertvollen Stoffe sind vor allem in Obst, Gemüse, Vollkornprodukten, Nüssen und Hülsenfrüchten zu finden. Eine gute Variante sind auch Flohsamenschalen. Ballaststoffe halten uns lange satt, regen die Tätigkeit des Darms an und regen das Immunsystem an. Der Darm ist unser wichtigstes Immunorgan und deshalb benötigt er Ballaststoffe, um gut zu funktionieren.

Präbiotika: Erwünschte Bakterien ansiedeln.

Hierunter versteht man nicht verdauliche Bestandteile von Lebensmitteln, die den guten Darmbakterien als Nahrung dienen. Präbiotika sorgen dafür, dass sich diese erwünschten Darmbakterien ansiedeln können und dort auch bleiben. Sie sind unter anderem enthalten in Artischocken, Bananen, Chicorée, Leinsamen, Zwiebeln, aber auch in Ballaststoffen wie Inulin.

Probiotika: Barrierefunktion des Darms stärken.

Probiotika regen die Bildung wichtiger Abwehrzellen an, stärken die Barriere-Funktion des Darms und sind an der Synthese von Vitaminen beteiligt. Sie senken den pH-Wert im Darm und schaffen damit ein Milieu, das den erwünschten Bakterien gefällt. Besonders fermentierte Lebensmittel sind zu empfehlen. Diese dürfen nicht erhitzt (pasteurisiert) sein, denn damit verpufft die therapeutische Wirkung. Gute Hilfe leisten hierbei Joghurt, Kefir, Miso, Sauerkraut, saure Gurken oder Tempeh. Interessant ist hierbei auch das Regulat von Dr. Niedermaier Pharma.

Ausreichend Wasser trinken

Wasser normalisiert die Darmtätigkeit. Viel trinken ist daher wichtig, damit der Stuhl geschmeidig bleibt und zügig ausgeschieden werden kann. Zudem kann es dann auch nicht zu einer erneuten Aufnahme von Giftstoffen kommen. Wasser ist dabei der beste Flüssigkeitslieferant, wenn es kohlenstofffrei und mineralarm ist. Als zweitbeste Wahl kann man auch auf ungesüßte Früchtetees zurückgreifen. Gut zu wissen: Der Körper verwendet etwa neun bis zehn Liter Flüssigkeit, um den Nahrungsbrei im Darm aufzuweichen. Diesem werden dann die Nährstoffe entzogen und den Zellen zugeführt.

Bewegung und Sport: Den müden Darm munter machen.

Unverzichtbar für Gesundheit ist die tägliche Bewegung. Mindestens eine halbe Stunde im Sauerstoff-Überschuss (aerober Bereich) laufen wäre das Ziel. Wer nicht gerne laufen geht, der sucht sich am besten eine andere Sportart wie Schwimmen oder Radfahren. Dabei ist es wichtig, sich an der frischen Luft zu bewegen. Aber es ist natürlich besser, im Fitness-Studio Sport zu treiben, als auf Sport und Bewegung generell zu verzichten. Bewegung hilft auch einem trägen, schlecht durchbluteten Darm. Damit lassen sich Probleme wie Verstopfung, Gasbildung und Entzündungen der Darmschleimhaut einfach vorbeugen oder bekämpfen.

ternphasen frei von Beschwerden. Die oben genannten Beeinträchtigungen treten dann nach ein bis zwei Stunden nach einer Mahlzeit auf. Die Beschwerden verstärken sich, wenn zu kohlenhydratreiche Mahlzeiten eingenommen werden. Sehr oft treten diese Merkmale nach der Gabe einer Antibiose auf, nach einer akuten Magen-Darm-Infektion oder nach einer Behandlung mit Säureblockern (Protonenpumpenhemmern).

Wie entsteht eine Dünndarmfehlbesiedlung?

Wie bereits erwähnt finden sich beim gesunden Menschen nur sehr wenige Bakterien im Bereich des Dünndarmes. Dafür sorgen die Magensäure, die Selbstreinigung des Dünndarmes durch regelmäßige Muskelbewegungen, eine funktionierende Ileozökalklappe sowie die Menge und die Qualität der Verdauungssekrete.

Diese Schutzfaktoren können allerdings schnell und erheblich gestört werden. Operationen, Medikamente wie Protonenpumpenhemmer, Antibiotika, akute Magen-Darm-Infekte, Schmerzmittel, eine Fehlbeseidlung durch Pilze oder Parasiten, ein Mangel an Verdauungssekreten oder hormonellen Störungen können dazu beitragen, dass sich die Bewohner des Dickdarms auch im Dünndarm ausbreiten. Wenn das der Fall ist, dann spricht man von einer Dünndarmfehlbesiedlung.

Biochemische Analyse: Biofilm im Darm ablösen

Millionen von Menschen verfügen über keine gute Darmgesundheit mit zahlreichen, schmerzhaften und unangenehmen Auswirkungen: Reizdarm, Leaky Gut, Morbus Crohn, Colitis ulcerosa, um einige zu nennen. Vor einiger Zeit haben Wissenschaftler anscheinend eine biologische Ursache für das Reizdarm-Syndrom gefunden: Einen zähen Bakterienfilm im Darm, auch Biofilm genannt. Im Rahmen von 1.000 endoskopischen Untersuchungen entdeckten sie bei zwei Dritteln aller Reizdarm-Patienten diesen zähen Bakterienfilm, der sich über die Schleimhaut von Dick- und Dünndarm gelegt hatte.

Dieser Biofilm klebt wie eine dünne Schicht auf der Darmschleimhaut, ähnlich wie der Zahnbelag bei Karies. Diese Schicht beein-

trächtigt die Darmfunktion und könnte die Symptome wie Durchfälle, Verstopfung, Bauchkrämpfe oder Blähungen auslösen. Diese Biofilme spiegeln das Ungleichgewicht der Darmflora wider. Entstehen kann dieser durch Medikamente, die zum Beispiel bei der Behandlung von Refluxkrankheit, Magenschleimhaut-Entzündung und Magengeschwür eingesetzt werden. Die Gabe solcher Medikamente verursacht Stress für die Bakterien im Darm, die sich dann in einem „Überlebenskampf“ sehen. Als Gegenaktion schließen sie sich zusammen und bilden diese Biofilme, die sie gegen Antibiotika und andere Umweltgifte resistent machen, so die Forscher. Hilfreich beim Ablösen des Biofilms ist eine Parasitenkur; wir haben Produkte entwickelt und sie als „Das Kraft-Trio aus der Natur“ bezeichnet. Die Inhaltsstoffe sind Schwarznusschalen, Artemisia Absinthum und Gewürznelken. Unterstützend wirken auch α -Amylase und Curcuma.

Tipps für die Darmsanierung

Bei einer Darmsanierung nehmen wir mit einer zeitlich beschränkten Kur Einfluss auf das Mikrobiom. Die schlechten Bakterien wollen wir loswerden und diese durch gute Bakterien ersetzen. Wichtig ist es dabei zunächst, dass der Darm entleert wird, zum Beispiel mit Glaubersalz oder anderen Präparaten. Hilfreich ist auch immer das Einnehmen eines hochwertigen Zeoliths (Klinoptilolith) oder Heilerde, um schädliche Stoffe aus dem Körper zu schwemmen. Ein weiterer wichtiger Schritt – der vielen Menschen schwerfällt – ist der Verzicht auf Zucker, Nikotin, Alkohol, Koffein, Fleisch und Wurst, um den unerwünschten Bakterien die Nahrung zu entziehen. Zusätzlich empfiehlt sich die Einnahme von Pro- und Präbiotika, damit die erwünschten Bakterien entstehen können. Hier ist allerdings Vorsicht geboten, da bestimmte Probiotika für Menschen mit einer geschwächten Immunabwehr gefährlich werden können! Daher ist es immer sinnvoll, eine Darmsanierung von einem Arzt oder Therapeuten begleiten zu lassen.

Als gute Vorgehensweise beim Heilfasten hat sich das Intervallfasten gezeigt. Die Idee dahinter: Die Verdauungsprozesse sollen über die Nacht geringgehalten werden. Somit kommt der Körper in einen kurzzeitigen Fastenzustand. Dabei isst man 16 Stunden lang nichts und nimmt seine Nahrung in



Jürgen Lueger

Der österreichische Therapeut, Bioenergetiker und Buchautor Jürgen Lueger ist Entwickler der hochwertigen Nahrungsergänzungen „47 Essentials“ und des Symbio-Harmonizer Konzeptes für ganzheitliche Gesundheit. Als Therapeut für Humanenergetik, Kinesiologie, Mentalcoach, zertifizierter Energietherapeut für Psychosomatische Energetik (PSE) und Holopath unterrichtet er an der Paracelsusschule in Freilassing. Seit 2009 praktiziert er in seiner Praxis für Bioenergetik in Salzburg. Er gründete 2014 die Symbio-Harmonizer GmbH.

Kontakt:

office@j-lueger.com
www.j-lueger.com

zwei bis drei größeren Mahlzeiten innerhalb von acht Stunden zu sich.

Fazit

Der Darm ist ein vielseitiges, faszinierendes und sehr wichtiges Organ. Daher ist es wichtig, dass wir unseren Darm gesund halten. Auch hier gilt: Vorbeugen ist besser als Heilen. Wenn wir also jeden Tag auf unsere Darmgesundheit achten, dann ist das einfacher als eine Darmerkrankung wieder loszuwerden. Ist der Darm krank, dann wird sich das auch auf unsere seelische und geistige Befindlichkeit auswirken. Sollte der Darm in ein Ungleichgewicht kommen, dann ist es wichtig, alle Lebenssituationen bei der Behandlung mit einzubeziehen wie Ernährung und eventuelle Unverträglichkeiten.

Jürgen Lueger

Keywords: Darm & Verdauung, Ernährung, Magen, Mikrobiom, Reizdarm

Vollständige Literatur unter:

www.naturheilkunde-kompakt.de/co-med/
aktuelle-ausgabe-co-med/