

# Infoblatt- Anleitung Magen-Darm-Sanierung

Eine strukturierte **Magen-Darm-Sanierung** verfolgt das Ziel, **pathogene Keime zu regulieren**, die **Darmflora zu stärken** und die **Schleimhautbarriere zu regenerieren**. Der Prozess erfolgt idealerweise in **drei aufeinander abgestimmten Phasen** und erstreckt sich je nach Ausgangslage über **8–12 Wochen**, bei chronischen Beschwerden auch **3–6 Monate**, um Rückfälle zu vermeiden.

## 1. Reinigungsphase – Reduktion pathogener Belastungen

In der ersten Phase steht die **Regulation pathogener Keime** und die **Entlastung des Verdauungssystems** im Fokus.

Ziele und Massnahmen:

- **Regulation unerwünschter Keime** (z. B. potenziell pathogene Bakterien, Pilze)
- **Ausleitung von Schadstoffen** mittels Toxinbindern wie z. B. **Huminsäuren**
- **Wasserbindung bei osmotischen Durchfällen**, um die Darmfunktion zu stabilisieren (z.B mit ungewässerten Flohsamen & Chiasamen)

Diese Phase schafft die Grundlage für die anschliessende Wiederbesiedelung mit physiologischer Darmflora.

## 2. Aufbauphase – Wiederherstellung einer gesunden Darmflora

In der zweiten Phase wird gezielt die **Darmmikrobiota gestärkt und stabilisiert**.

Ziele und Massnahmen:

- **Zufuhr von Probiotika**, um die nützlichen Darmbakterien zu fördern
- **Gabe von Präbiotika** (z. B. **Inulin, Pektin, Lactulose**) als Nahrungsquelle für die erwünschten Bakterienstämme

So kann sich ein stabiles, gesundes mikrobielles Gleichgewicht entwickeln.

## 3. Schleimhautregeneration – Schutz und Barriere Aufbau

Die dritte Phase zielt auf die **Regeneration und Stärkung der Darmschleimhaut** ab.

Ziele und Massnahmen:

- **Wiederherstellung der Schleimhautbarriere**
- **Schutz vor Reizstoffen** und Unterstützung der natürlichen Immunabwehr

Eine intakte Schleimhaut ist entscheidend, um erneute Entzündungen oder Dysbiosen zu verhindern.

### Wichtige Hinweise

- Eine Magen-Darm-Sanierung sollte **immer individuell geplant** und **an klinische Befunde und Symptome angepasst** werden.
- Eine **Dauer von mindestens 8–12 Wochen** ist erforderlich, um ein stabiles Ergebnis zu erzielen.
- Bei **chronischen Problemen** ist eine **längere Behandlungsdauer von 3–6 Monaten** sinnvoll, um Rückfälle zu vermeiden und nachhaltige Regeneration zu ermöglichen.

