



OPTIMUM

PRIVATPRAXIS FÜR OSTEOPATHIE
HEILPRAKTIK & ÄSTHETIK

ERNÄHRUNG & STOFFWECHSEL

Darmgesundheit & Mikrobiom

Verdauung verstehen, Symptome gezielt beobachten und Tests sowie Produkte nüchtern bewerten.

09

VERSTEHEN / ENTSCHEIDEN / UMSETZEN

- Warnzeichen und Alltagsmuster unterscheiden
- Ballaststoffe, Probiotika und FODMAP einordnen
- Ein begrenztes persönliches Experiment planen

Denis M. Brennenstuhl

Heilpraktiker · Physiotherapeut
Osteopath · Chiropraktiker
D.O. Int. · D.O. VFO

Franco Sanna

Heilpraktiker · Physiotherapeut
Osteopath
D.O. VFO

WISSEN & PRAXIS

Beschwerden zuerst, Testpakete später

Darmbeschwerden können viele Ursachen haben. Motilität, Sensitivität, Ernährung, Medikamente, Infektionen und Erkrankungen beeinflussen den Verlauf. Der Begriff „Mikrobiom“ ersetzt weder eine Anamnese noch eine Diagnose.

**Einordnen**

Verlauf, Beschwerden und Warnzeichen erfassen.

**Gezielt prüfen**

Untersuchungen an einer klinischen Frage ausrichten.

**Alltag gestalten**

Eine verträgliche Veränderung ausprobieren.

Ihr Nutzen aus diesem Band

Sie lernen, Beschwerden nachvollziehbar zu beschreiben, Produktversprechen zu prüfen und ein begrenztes Ernährungsexperiment zu planen. Ein kommerzielles Mikrobiomprofil ist dafür nicht automatisch erforderlich. Der internationale Konsensus beschreibt wesentliche Grenzen des breiten Routineeinsatzes solcher Tests. [1]

Geltungsbereich

Allgemeine Orientierung für Erwachsene. Bei bekannten entzündlichen Darmerkrankungen, Stenosen, relevanter Immunsuppression oder nach Operationen gelten individuelle Vorgaben.

WISSEN & PRAXIS

Darm, Barriere und Stoffwechsel

Die Darmwand nimmt Nährstoffe auf und bildet eine regulierte Grenzfläche. Zum Barriersystem gehören unter anderem Schleim, Epithelzellen, Zellkontakte und Immunfunktionen. Mikroorganismen können Nahrungsbestandteile verstoffwechseln und dabei verschiedene Metabolite bilden.

Begriff	Bedeutung	Grenze der Aussage
Mikrobiota	Gemeinschaft von Mikroorganismen in einem Lebensraum.	Eine einzelne Zusammensetzung ist nicht automatisch krankhaft.
Mikrobiom	Je nach Verwendung die Mikroorganismen samt genetischem und funktionellem Kontext.	Ein Score allein erklärt Beschwerden nicht.
Kurzkettige Fettsäuren	Unter anderem Acetat, Propionat und Butyrat aus mikrobiellen Stoffwechselprozessen.	Ein Mechanismus begründet keine pauschale Präparateinnahme.
Darm-Hirn-Interaktion	Wechselseitige neuronale, hormonelle und immunologische Kommunikation.	Beschwerden sind deshalb weder eingebildet noch ausschließlich psychisch.

Präzise Sprache

„Dysbiose“ ohne nachvollziehbare Referenz ist keine ausreichende Diagnose. Eine veränderte Permeabilität in definierten Erkrankungen rechtfertigt kein allgemeines „Leaky-Gut“-Etikett für unspezifische Symptome. [1, 2]

Das ist erst der Anfang.

Darm & Mikrobiom

Die Vollversion umfasst 14 Seiten und verbindet verständliches Wissen mit konkreten Schritten für den Alltag.

- Alltagsmuster und Warnzeichen
- Ballaststoffe und Probiotika
- Symptomprotokoll

Ihr persönlicher nächster Schritt

Entdecken Sie den vollständigen Ratgeber oder fragen Sie eine individuelle Begleitung zu Training, Ernährung und Wissen an.

Ratgeber & Begleitung entdecken

optimum-privatpraxis.de/digitale-gesundheitsplaene/