



DIE PREMIUM-GESUNDHEITSBIBLIOTHEK

MASTER EDITION / BAND 09

Darm & Mikrobiom

Verdauung verstehen. Beschwerden gezielt angehen.

WISSEN / ENTSCHEIDEN / UMSETZEN

Leitlinien & Studien · Training & Therapie
Ernährung & Mikronährstoffe · Persönliche Arbeitsblätter

Denis M. Brennenstuhl

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

Franco Sanna

D.O. VFO · Heilpraktiker · Physiotherapeut · Osteopath

MASTER EDITION 3.0 / SEPTEMBER 2026

INHALT & NAVIGATION

Ihr Weg durch diesen Band

Wählen Sie ein Kapitel. Seitenzahlen und PDF-Lesezeichen führen direkt zum Thema.

Beschwerden zuerst, Testpakete später	3
Darm, Barriere und Stoffwechsel	4
Warnzeichen unterscheiden	5
Ein hilfreiches Symptomprotokoll	6
Ballaststoffe passend aufbauen	7
Probiotika ohne Ranglisten	8
FODMAP: zeitlich begrenzt und begleitet	9
Diagnostik mit einer klaren Konsequenz	10
Ein Experiment über 14 Tage	11
Darm & Alltag dokumentieren	12
Die richtige Frage vor dem Darmtest	13
Ballaststoffe: langsam und passend steigern	14
Quellen & Evidenz	15
Quellen zur Vertiefung	16
Wissen in den Alltag übersetzen	17
Urheberrecht & Nutzung	18

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]

Darm & Mikrobiom

Dies ist eine kostenlose Leseprobe.

Die Vollversion umfasst 18 Seiten und enthält persönliche, digital ausfüllbare Arbeitsblätter.

Alle Ratgeber und persönliche Begleitung:
optimum-privatpraxis.de/digitale-gesundheitsplaene/

Gesundheitsinformation ersetzt keine individuelle Untersuchung, Diagnose oder Behandlung.