

Patientin: _____, Vreni, geb. _____ 1952

Möglichkeit einer Therapieempfehlung

auf der Grundlage der Resultate der Stuhldiagnostik: **Mikrobiomanalyse plus**
sowie Angaben im Anamnesebogen

Befund Nr.: _____

Vorschlag für eine Therapieempfehlung:

Hinweis:

Die gemessene Pankreaselastase liegt im **unteren** Normbereich (möglicher Grund: ein pH-Wert von 7.0 = kein optimaler Bereich für die Pankreaselastase). Eine Befundkontrolle ist sinnvoll.

- bei Reizdarm, Durchfall, Verstopfung, **Reflux**, Blähungen

	Dosierung:	Dauer der Einnahme:
• Caricol®	täglich: 1-3 Portionen: (nach den Hauptmahlzeiten) bei Refux: tägl. Einnahme von 5 bis 7 sachets möglich)	

→ Die Einnahme von **Caricol** kann bei **Bedarf** während **aller** Therapieschritte eingenommen werden.

1. Schritt:

- **Schleimhautabdeckende** und regenerierende Wirkung; **pH-Senkung**; Toxin und schadstoffbindende Massnahme

		Dauer der Einnahme:
• Activomin® (Huminsäuren)	täglich: 3 x <u>2</u> Kapseln	• 10 Tage

2. Schritt:

Activomin®

- **Schleimhautabdeckende** und regenerierende Wirkung; **pH-Senkung**; Toxin und

schadstoffbindende Massnahme

- Reduktion von Blähungen und **Bauchschmerzen (MetaCare®L-Glutamin)**

OMNI-BIOTIC®PANDA

- **immunmodulatorische Wirkung** (immunologische Stabilität gegenüber Auftreten von allergischen Erkrankungen)
- für Patienten mit hoher Neigung zu **allergischen Reaktionen** oder mit bereits vorhandenen hohen Anzahlen an Unverträglichkeiten

• zur Darmreinigung: MikroSan®

- wirkt Gärung und Fäulnis entgegen
- unterstützt die Vermehrung der gesunden Darmflora
- entfernt alte Nahrungsmittelreste

Dosierung:

Dauer der Einnahme:

		Dosierung:	Dauer der Einnahme:
• Activomin® (Huminsäuren)		täglich: 3 x <u>1</u> Kapseln	• 20 Tage
• MetaCare®L-Glutamin		täglich 2x1 oder 2 Kapseln	• 1 Monat
• OMNI-BIOTIC®PANDA (Probiotikum)		tägl. 1 Sachet in 1/8 lauwarmes Wasser einrühren und 10 min Aktivierungszeit abwarten Einnahme: kurz vor dem Schlafengehen	• 1 Monat
• MikroSan®		1x täglich 30ml, möglichst 30 Minuten vor einer Mahlzeit einnehmen	

3. Schritt:

OMNI-BIOTIC®6

- **immunstimulierende, immunstabilisierende Massnahmen, Milieustabilisierung**

Colon Guard®

- **antientzündliche Massnahmen**
- Förderung der Wundheilung und Schleimhautrekonstitution
- Stabilisierung und Festigung des Mucosaschleims
- Aufbau einer wirkungsvollen Darmschleimhautbarriere

metaCare®Griffonia

- **stimmungsaufhellend**, beruhigend, vitalisierend, verbessert **Schlaf tiefe**

OMNI-BIOTIC®Stress repair

- **antientzündliche Massnahmen**
- Möglichkeiten, zur Verbesserung einer **Stresstoleranz**, depressiven Verstimmungen, sowie der Schlaf tiefe
- Beeinflussung des Serotonin- bzw. des Melatoninstoffwechsels
- Unterdrückung der Mastzelledegranulation

Dosierung:

Dauer der Einnahme:

		Dosierung:	Dauer der Einnahme:
• OMNI-BIOTIC®6 (Probiotikum)	morgens	1x tägl. 2g Pulver (2 g = ein gestrichener Teelöffel) kurz vor dem Frühstück	• 3 Monate

• Colon Guard®		täglich: 3 x 2 Kapseln	• 3 Monate
• metaCare®Griffonia		täglich: 1-3 Kapseln	• 1-2 Monate, weiter bei Bedarf
• OMNi-BiOTiC®Stress repair (Probiotikum)	abends	tägl. 1 Sachet, kurz vor dem Schlafen gehen	• 2 Monate

Kontrolluntersuchung:	Kontrolle nach erfolgter Therapie in 4 Monaten empfohlen: alpha1-Antitrypsin, slgA im Verlauf danach evtl. Anpassung der Therapieschritte oder Fortführen der Therapieempfehlungen
------------------------------	---

4. Schritt:

OMNi-BiOTiC®6

- immunstimulierende, immunstabilisierende Massnahmen, Milieustabilisierung

OMNi-LOGIC®Plus

- die Vermehrung der spezifischen Bakterien *Akkermansia muciniphila* und *Faecalibacterium prausnitzii*
- die Umwandlung von Nahrung zu kurzkettigen Fettsäuren (wie z. B. Butyrat) = Energie
- die Absenkung des pH-Werts im Darm = Milieuverbesserung

OMNi-BiOTiC®Stress repair

- antientzündliche Massnahmen
- Möglichkeiten, zur Verbesserung einer **Stresstoleranz**, depressiven Verstimmungen, sowie der Schlaftiefe
- Beeinflussung des Serotonin- bzw. des Melatoninstoffwechsels
- Unterdrückung der Mastzelldegranulation

Dosierung:

Dauer der Einnahme:

• OMNi-BiOTiC®6 (Probiotikum)	morgens	1x tägl. 2g Pulver (2 g = ein gestrichener Teelöffel) kurz vor dem Frühstück	• 3 Monate
• OMNi-LOGIC®Plus** /*** (GOS/FOS Präbiotikum) Fördert u.a. das Wachstum von <i>Akkermansia muciniphila</i> und <i>Faecalibacterium prausnitzii</i>	bitte einschleichen	3 x täglich 5 g (5 g = 1 gestrichener Messlöffel) in 0,2 l Wasser/Saft, etc. einrühren und gleich trinken (Aktivierungszeit ist nicht erforderlich)	• 3-6 Monate
• OMNi-BiOTiC®Stress repair (Probiotikum)	abends	tägl. 1 Sachet, kurz vor dem Schlafen gehen	• 3 Monate

**Anleitung zur Dosierung von OMNi-LOGIC®PLUS

- Zu Beginn der Therapie 1 Messerspitze tgl.
- Dann täglich um 1 Messerspitze steigern.
- Wenn Blähungen auftreten, 3 Messerspitzen weniger zuführen bis die Blähungen verschwunden sind.
- Danach wieder tgl. 1 Messerspitze mehr zuführen.

Zieldosis: 3 x tgl. 5g

Behandlungsdauer: bis stabile Beschwerdefreiheit bzw. gesunde Kontrollbefunde vorhanden sind

Evt. Vorbereitung des Darms mit **Flohsamenschalen** (evt. **Prälasan**, Fa. Nutrimmun oder Allergosan).

FOS- und fruktanhaltige (z.B. Inulin) Nahrungsmittel **vermeiden**.

*** Liegt keine Entzündung an der Darmschleimhaut vor (alpha-1 Antitrypsin, Calprotectin im Referenzbereich) kann anstelle von **OMNi-LOGIC PLUS** (FOS/GOS) auch das **OMNi-LOGIC IMMUN** (resistente Stärke) weiter empfohlen werden.

OMNi-LOGIC®IMMUN

- Nahrungsquelle für die **Vermehrung** von wichtigen *Bifidobakterien* und *Laktobazillen*
- Produktion von **kurzkettigen Fettsäuren** (wie z. B. Butyrat) für mehr Energie
- **Erhöhung der Biomasse** (Stuhlmenge) = verbesserter Transport

Dosierung:

Dauer der Einnahme:

<p>• OMNi-LOGIC®IMMUN** (Präbiotikum) enthält: resistente Stärke → dadurch keine Anzucht von <i>Faecalibacterium prausnitzii</i> möglich</p>	<p>bitte einschleichen</p>	<p>3 x täglich 5 g (5 g = 1 gestrichener Messlöffel) in 0,2 l Wasser/Saft, etc. einrühren und gleich trinken (Aktivierungszeit ist nicht erforderlich)</p>	<p>• 3-6 Monate</p>
--	-----------------------------------	--	----------------------------

**Anleitung zur Dosierung von OMNi-LOGIC®IMMUN

- Zu Beginn der Therapie 1 Messerspitze tgl.
- Dann täglich um 1 Messerspitze steigern.
- Wenn Blähungen auftreten, 3 Messerspitzen weniger zuführen bis die Blähungen verschwunden sind.
- Danach wieder tgl. 1 Messerspitze mehr zuführen.

Zieldosis: 3 x tgl. 5g

Behandlungsdauer: bis stabile Beschwerdefreiheit bzw. gesunde Kontrollbefunde vorhanden sind

Evtl. Vorbereitung des Darms mit **Flohsamenschalen** (evtl. **Prälasan**, Fa. Nutrimmun oder Allergosan).

FOS- und fruktanhaltige (z.B. Inulin) Nahrungsmittel **vermeiden**.

5. Schritt:

bei Übergewicht:

Dauer der Einnahme:

<p>• OMNi-BiOTiC®LOGIC Apfelpektin (Präbiotikum)</p>		<p>täglich: 2 x 3 Kapseln Apfelpektin vor einer Mahlzeit</p>	<p>6 Monate</p>
<p>• charantea® Tee</p>	<p>bei Übergewicht</p>	<p>nach jeder Mahlzeit einen 1/2 Liter charantea® Tee trinken</p>	
<p>Eine Low carb Ernährung ist empfohlen</p>			

Option für eine Erhaltungstherapie:

- berücksichtigt die veränderte Darmflora im zunehmenden Alter
- dient der Wiederherstellung der gesunden Darmflora
- fördert die Entschlackung von Giftstoffen
- und ersetzt Fäulnisbakterien durch gesunde *Bifidobakterien*

Dosierung:

Dauer der Einnahme:

• OMNI-BIOTIC®60+:	morgens	1 x tägl. 1 gestrichenen Teelöffel (= 2g)	kurmässig oder fortlaufend
--------------------	---------	---	----------------------------

Empfehlungen aufgrund anamnestischer Angaben

■ bei Reizdarm (Colon irritabile)

Phytotherapie

Bei Patienten mit **Reizdarmsyndrom** sind folgende Ansätze möglich.

Pfefferminze: z.B. *Mentacur*® magensaftresistente Kps. (Erwachsene 3x1 Kps. vor den Mahlzeiten).

Passionsblume: z.B. *Passiflora curarina*® Tr. (Erwachsene 3x1 TL bei vegetativer Labilität).

Orthomolekulare Therapieansätze

Bei Patienten mit **Colon irritabile** lassen sich über orthomolekulare Therapieansätze gute Erfolge erzielen. Geeignet erscheinen hierbei vor allem:

Vitamin E 800 mg verbessert die Darmfunktion, vermindert die Symptome

Vitamin B-Komplex verbessert die Darmfunktion:

25 mg Vitamin B2

25 mg Niacin

25 mg Vitamin B6

0,4 mg Folsäure

Isopathische Therapieansätze

Mit Sanum-Präparaten lassen sich Beschwerden im Rahmen eines **Reizdarmsyndroms** sehr positiv beeinflussen. Empfehlenswert erscheint dabei folgendes Vorgehen:

Sanum – Produkt		Dosierung
Fortakehl D3 Suppositorien	1.-10. Therapietag:	1 Supp. Rektal, abends vor dem Schlafengehen
Mucokehl D3 Suppositorien	ab 11. Therapietag:	1 Supp. Rektal, abends vor dem Schlafengehen
Peyersche Plaques D4 Kapseln	ab 1. Therapietag:	1 Kapsel / Woche, morgens nüchtern

Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten bitte beachten!

■ bei Übergewicht

Übergewicht stellt ein ernst zu nehmendes medizinisches Problem dar, welches einhergeht mit einem erhöhten Risiko für Herzerkrankungen, Schlaganfälle, Bluthochdruck und Diabetes. Bei **Übergewicht** sollte die Fett- und Kalorienzufuhr (**Low Carb**) begrenzt werden. Unter der Reduktionsdiät ist auf eine

ausgewogene Basisversorgung mit Mikronährstoffen zu achten. Dadurch wird garantiert, dass der Körper während der Diät mit genügend Mikronährstoffen versorgt wird und keine Mangelerscheinungen auftreten.

Im Rahmen einer Reduktionsdiät erscheint auch die Gabe von **Vitamin C** (2-4 g/Tag), **Coenzym Q10** (120 mg), **Chrom** (200-300 ug/Tag) und **Zink** (30-60 mg/Tag) besonders sinnvoll. Während **Vitamin C** und **Coenzym Q10** die Gewichtsabnahme beschleunigen können, reguliert **Chrom** den Zuckerstoffwechsel und senkt die Lust nach Süßigkeiten. **Zink** besitzt eine regulierende Wirkung auf das Appetitzentrum im Gehirn.

Phytotherapie

Im Rahmen der Phytotherapie kann bei Adipositas die Gabe von **Guar-Mehl** (z.B. **Guar-Verlan®**) sinnvoll sein, v.a. bei gleichzeitig erhöhten Triglyceriden.

Dosierung: Anfänglich ½ Beutel vor der Hauptmahlzeit, langsam steigern bis auf 3x1-2 Beutel.

■ bei Obstipation, Diverticulose

Bei **Obstipation, Diverticulose** lassen sich über orthomolekulare Therapieansätze gute Erfolge erzielen. Geeignet erscheinen hierbei vor allem:

Nährstoff	Tagesdosis	Wirkmechanismus
Vitamin C	0,5g – 2g	Bindet Wasser im Darm. Beginnen mit 0,5g. Dosis langsam steigern bis sich eine normale Stuhlfrequenz einstellt. Einmaldosis morgens nach dem Aufstehen.
Pantothensäure	250 mg	Anregung der Darmtätigkeit
Magnesium	400 mg	Anregung der Darmtätigkeit

Phytotherapie

Phytotherapeutische Möglichkeiten bei **Obstipation:**

- kurzfristige Obstipation: Sennesfrüchte Rizinusöl
- leichte chronische Obstipation: Flohsamenschalen, Leinsamen
- starke chronische Obstipation: Sennesfrüchte, Faulbaumrinde
- sehr starke chron. Obstipation: Sennesblätter, Aloe

Achtung: Die Therapie mit Laxantien ist prinzipiell nur eine vorübergehende Maßnahme.

Empfehlung für die Durchführung einer ergänzenden Diagnostik:

Bestimmung folgender Analysen:

- **Vitamin B12 / Folsäure** (Serum)
- **25-OH D3** (Serum)
- **Se, Zn, Vitamin B6** im Vollblut

→ **krankenkassenpflichtige Analysen**

■ **Vorscreen A oder B** (Nahrungsmittelunverträglichkeiten)

Vorscreen A (Serum)

Suche nach Unverträglichkeitsreaktionen

(erfasst Nahrungsmittelallergien durch IgE-AK, IgG4-vermittelte Unverträglichkeiten und alle pollenassoziierten Nahrungsmittelallergien)

Vorscreen B (Serum)

beinhaltet Vorscreen A + DAO

oder **Nahrungsmittelscreen IgG4** vermittelt (Kapillarblut)

■ bei **Depressionen**

Das Auftreten von **Depressionen** kann u.a. mit einem **verminderten Serotoninspiegel** einhergehen.

Es besteht die Möglichkeit, diesen im **DBS-Test** (Dry Bloodspot Test): **Serotonin-Tryptophan-Kynurenin** zu überprüfen.

Das entsprechende Testset kann kostenlos bei uns angefordert werden.

Hohe Zuckerkonzentrationen im Stuhl lassen sich häufig auf **Kohlenhydratintoleranzen** zurückführen. Verbreitet sind vor allem **Laktoseintoleranz** (Häufigkeit: 15-22%) und **Fruchtzuckermalabsorption** (Häufigkeit: 30-40%).

■ **erhöhte Zuckerrückstände im Stuhl**

Aufgrund der erhöhten bzw. grenzwertige erhöhten Zuckerrückstände im Stuhl, können insofern Patienten Symptome wie **rezidivierende Durchfälle, Meteorismus** und **Flatulenz** bekannt sind und bisher noch keine Diagnosesicherung in der Patientengeschichte erfolgte, Untersuchungen zum Ausschluss von Kohlenhydratunverträglichkeiten erwogen werden.

Möglich ist dies zunächst über eine **Provokation** mit 0,5 l Vollmilch (Hinweis auf **Laktoseintoleranz**) und 10-15 Trockenpflaumen (Hinweis auf **Fructosemalabsorption**). Treten unter der Provokation **abdominelle** (Meteorismus, Diarrhö, Tenesmen usw.) oder **extraintestinale Beschwerdebilder** (Migräne, Depression usw.) auf, die auf eine Kohlenhydratunverträglichkeiten hinweisen, sollte eine Diagnosesicherung über eine **Atemgasanalyse** erfolgen.

Testbestecke für den jeweiligen Atemgastest können kostenlos bei uns angefordert werden.

→ **keine krankenkassenpflichtige Analysen**

Ernährungshinweise

- Eiweiss- und Fettreduktion (Reduktion H₂S-bildender Bakterien)
- oxaltarme Kost
- Low carb
- bitte **Kohlenhydratintoleranzen überprüfen** (Laktose, Fruktose)

Mit freundlichen Grüssen

Wallisellen, d. 18.05.2016

Dr. Margrit Passarge

Hinweis: Die aufgeführten Empfehlungen stellen nur Möglichkeiten dar, auf Basis der erhobenen Befunde und etwaiger klinischer Angaben. Sie können nicht die Beurteilung und Therapie vor Ort durch den behandelnden Arzt oder Therapeuten ersetzen.

VERSTOPFUNGEN (Copyright: Institut Allergosan)

Ursachen für Verstopfung:

a) Allgemein

- zu wenige Ballaststoffe
- zu wenig Flüssigkeit oder hoher Flüssigkeitsverlust
- Veränderung der Ernährung (Diät)
- Bewegungsmangel
- Stress

b) Medikamente

- Abführmittel
- Schmerzmittel
- Beruhigungsmittel
- Antiepileptika
- Antibiotika, Cortison
- Kalzium- und Eisenpräparate

c) Erkrankungen

- Diabetes
- Schilddrüsenprobleme
- Morbus Parkinson
- Hämorrhoiden
- chronische Divertikulitis

Um eine jahrelange Verstopfung loszuwerden, braucht man etwas Geduld, aber Mühe lohnt sich.

Überlegen Sie, was die Ursache für Ihre Darmträgheit gewesen sein könnte (eine Auswahl)

Möglichkeit 1

Älterer oder auch recht junger Mensch, der aber schlank ist und wenig Nahrung zu sich nimmt

Empfehlung: z.B. lösliche Ballaststoffe – praelasan

Begründung: Gerade bei Menschen, die wenig Nahrung zu sich nehmen, ist oft die Stoffwechsellätigkeit stark eingeschränkt. Dann braucht man lösliche Ballaststoffe, welche das Stuhlvolumen erhöhen und verstärkten Druck auf die Darmwände ausüben, was zu einem schnelleren Transport durch den Darm führt. Präbiotika fördern zusätzlich das Wachstum von Darmbakterien.

1 x täglich 3 gestrichene Messlöffel Pulver

Möglichkeit 2

Wechsel zwischen Verstopfung und Durchfall, Reizdarmbeschwerden

Empfehlung: Papayafruchtzubereitung - Caricol®

Begründung: Bei Personen mit Reizdarmsyndrom steigen die Beschwerden je ballaststoffreicher die Ernährung ist. Studien zeigen beste Wirkung durch die verdauungsregulierenden Enzyme der Papaya, die speziell, wenn sie nach einem Verfahren der traditionellen chinesischen Medizin verarbeitet wurden, viel Verdauungsenergie erzeugen.

1-3 Portionen: täglich (nach den Hauptmahlzeiten)

Massnahme: 1

Nehmen Sie sich für die Verdauung so viel Zeit wie für das Essen.

Unter Stress und Zeitdruck kann unser Körper nicht richtig reagieren. Wenn die Verdauung streikt,

sollten wir uns wieder mehr Zeit nehmen für den Stuhlgang.

Überlegen Sie, wie es früher war – vor jener Zeit, als die Verstopfung begann. Wann hat es am besten geklappt? Bei den meisten Menschen ist das die Zeit nach dem Frühstück. Dazu sollten Sie auch jetzt wieder zurückkehren. Stehen Sie 10 Minuten früher auf, um keinesfalls in Zeitstress zu geraten, essen Sie in Ruhe und kauen Sie gut. Setzen Sie sich nach dem Frühstück auf die Toilette – auch wenn Sie keinen Drang verspüren. Bleiben Sie mindestens 5 Minuten und konzentrieren Sie sich auf Ihren Darm, aber bleiben Sie gelassen. Denn in den ersten Tagen wird es nicht klappen. **Um den Darm zu erziehen, brauchen wir neben Zeit auch Regelmässigkeit.**

Nach einem Monat werden Sie am Ziel sein!

Massnahme: 2

Kontrollieren Sie die Notwendigkeit Ihrer Medikamente.

Verstopfung kann bei vielen Medikamenten nämlich als Nebenwirkung auftreten: für Schmerz- und Beruhigungsmittel ist es typisch, ebenso für Medikamente bei Morbus Parkinson und bei Diabetes. Der Apotheker kennt viele naturheilkundliche Möglichkeiten, und berät gerne und individuell, ob nun ein Papayamus, ein Probiotikum oder ein Kräuterelixier die Verstopfung lösen wird.

Massnahme: 3

Lassen Sie sich nicht entmutigen.

Da viele Menschen die Neigung zur Verstopfung bereits vererbt bekommen haben, brauchen sie eben ein bisschen mehr Sorgfalt und Unterstützung.

Natürliche Mittel wie hochdosierte Probiotika aus der Apotheke unterstützen Ihre Vitalität und die tägliche Entgiftung Ihres Körpers, lediglich von Abführmitteln sollten Sie Abstand halten. Probiotika darf man ein Leben lang einnehmen.

Die Darmexpertin Österreichs *Frau Mag. Anita Frauwallner* (Institut Allergosan) rät bei **Verstopfung** (11/2012):

- Am Morgen vor dem Frühstück 1 gehäufte Kaffeelöffel **OMNi-BiOTiC®6**
- Nach dem Mittag- und Abendessen 1 Portion **Caricol®**

Bei einigen wenigen, die schon Jahrzehnte nur mit Abführmitteln Stuhl haben konnten, war noch eine Erweiterung notwendig:

- z.B. 1 Portion **praelasan** (1x täglich 3 gestrichene Messlöffel Pulver)

Gleichzeitig denken Sie bitte an die folgenden Massnahmen:

- 1) stündlich 1 Glas Wasser trinken
- 2) Regelmässig Zeit nehmen für den Gang zur Toilette
- 3) Zumindest 3 x wöchentlich 30 Minuten Bewegung

Hinweise zu den empfohlenen Präparaten:

Caricol® (Firma: AllergoSan)

- zu beziehen z.B.:**
- über die **Schweizer** Vertriebsfirma **Beloga AG** www.beloga.ch oder info@beloga.ch oder Tel. 058 822 02 48)
 - über Ihren Arzt oder Apotheker
- Inhaltsstoffe:**
- Bio-Papayafrüchte, Mango, und Pflaume
- Empfohlene Dosierung:**
- 1-3 Portionen pro Tag, vorzugsweise nach den Hauptmahlzeiten
- Dauer:**
- **4 Wochen → weiter bei Bedarf**

- Wirksamkeit beim Reizdarmsyndrom, bei Obstipation, Diarrhoe, Schmerzen und Blähungen in evidenzbasierten Studien erbracht
- Liefert Energie für den Verdauungsprozess

MIKROsan®

- Produkt zu beziehen z.B.:**
- über Schweizer Vertriebsfirma **Beloga AG** www.beloga.ch oder info@beloga.ch oder Tel. 058 822 02 48
 - über Ihren Arzt oder Therapeuten
- Packungsgrösse:**
- 1000 ml
- Wirkstoff:**
- siehe unten
- Empfohlene Dosierung:**
- 1x täglich 30ml möglichst 30 Minuten vor einer Mahlzeit einnehmen

MiKROsan® Darmreinigung:

- wirkt Gärung und Fäulnis entgegen
 - unterstützt die Vermehrung der gesunden Darmflora
 - entfernt alte Nahrungsmittelreste
- 31 ausgesuchte, natürliche probiotische Mikroorganismen tragen zu einer normalen Darmfunktion bei.
- 24 ausgewählte Pflanzen- und Kräuterextrakte wirken verdauungsfördernd, entblähend, stärkend, lindern Verdauungsbeschwerden:
- **schützend:** OPC, Thymian
 - **stärkend:** Grapefruit, Hagebutte, Holunder
 - **ausgleichend:** Angelika, Salbei, Himbeerblätter, Ingwer
 - **verdauungsfördernd:** Ananas, Heidelbeere
 - **regenerierend:** Ling Zhi – der „König der Heilpilze“ aus der traditionellen chinesischen Medizin
 - **lindernd:** Olivenblätter, Origanum, Rosmarin, Rotbusch, Schwarzkümmelsamen, Pfefferminze
 - **entblähend:** Anis, Basilikum, Dill, Fenchel
 - **wohltuend:** Süßholz, Rotklee

Activomin® (Huminsäure)

- zu beziehen z.B.:**
- ebi-vital ag (Tel.: 031 822 11 56) oder in Schweizer Apotheken

- **Schleimhautabdeckende** und **regenerierende** Wirkung
- kann **Schadstoffe** und **Toxine** fest an sich **binden** und ausscheiden
- die Huminsäuren in Activomin **verdrängen** Pathogene und wirken **entzündungshemmend**

- wenn pH Wert hoch
- alte Toxine in der Schleimhaut
- hoher **pH Wert** stört Ansiedlung von Bakterien

- Huminsäuren sind natürliche Abbauprodukte von Pflanzen.
- Sie bilden aufgrund ihrer Struktur einen **beruhigenden Schutzfilm** auf den **Schleimhäuten** des Darmes und vermögen somit lokal entzündliche Prozesse zu lindern.
- Zusätzlich wird eine Anhaftung von Fremdstoffen chemischer und mikrobieller Art an die Darmschleimhaut verhindert.
- Auch besitzen Huminsäuren die Fähigkeit, Schadstoffe im Darm an sich zu binden. Die so gebundenen Schadstoffe werden ausgeschieden, bevor eine schädigende Wirkung entstehen kann.
- **Activomin®** bessert das subjektive Befinden bei **Magen-, Darm- und Stoffwechselstörungen** infolge von:

- Schadstoffbelastung
- Durchfallerkrankungen und als gastroenteritische Nachsorge
- Nahrungsumstellung, Ernährungsfehlern sowie Mangelerscheinungen bei Diätfehlern
- geschwächter körpereigener Abwehr und Schwäche des Immunsystems

MetaCare® L-Glutamin

zu beziehen z.B.:

- über die **Schweizer** Vertriebsfirma **Beloga AG** www.beloga.ch oder info@beloga.ch oder Tel. 058 822 02 48)
- über Ihren Arzt oder Apotheker

Inhaltsstoffe:

- L-Glutamin 500 mg, Fenchel-Extrakt, vegetarische Kapsel

Empfohlene Dosierung:

- täglich 2 x 1 oder 2 Kapseln unzerkaut mit etwas Wasser zu den Mahlzeiten einnehmen.

Dauer der Einnahme:

- 30 Tage

- ist unentbehrlicher Energielieferant für die Zellen der Darmwand
- fördert die Regenerationsfähigkeit der Darmzellen
- wichtige Energiequelle für Immunsystem
- zur Beruhigung von Darmkrämpfen

Glutamin ist eine wichtige Aminosäure, die der Körper vor allem in Zeiten von Stress vermehrt braucht, da große Mengen davon vor allem in den durch Stress betroffenen Organen, wie dem Darm und dem Gehirn, vorkommen.

Fenchelsamen ist ein altbewährtes Mittel sowohl gegen Blähungen als auch zur Linderung von Bauchschmerzen. Auch in den Bronchien entfaltet Fenchelöl seine positive Wirkung.

OMNI-BiOTiC®PANDA (Probiotikum)

Produkt zu beziehen z.B.:

- über Schweizer Vertriebsfirma **Beloga AG** (www.beloga.ch oder info@beloga.ch oder Tel. 058 822 02 48)
- in Schweizer Apotheken (Vorbestellung)
- über Ihren Arzt oder Therapeuten

Packungsgrösse:

- 30 Beutel à 3 g Pulver

Wirkstoff:

- **Multispezies-Probiotikum** (3 aktive probiotische Keime)
- 3×10^9 (3 Mrd. vermehrungsfähige Keime):

Lactococcus lactis W58

Bifidobacterium lactis W52
Bifidobacterium bifidum W23

- Empfohlene Dosierung:**
- **1 x täglich** einen Beutel, kurz vor dem Schlafen gehen
 - beachte: die gefriergetrockneten Keime müssen vor Gebrauch 15 min in lauwarmen Wasser reaktiviert werden
→ siehe Packungsbeilage

Die in **OMNI-BIOTIC®PANDA** enthaltenen Bakterienstämme:

- sie unterstützen die lebenswichtige Bakterienbesiedelung des kindlichen Darms
- sie gleichen einen Mangel an regulierenden T- Zellen aus und
- sie fördern die ausgeglichene Reifung des Immunsystems

Auch geeignet für Patienten mit hoher Neigung zu allergischen Reaktionen oder mit bereits vorhandenen hohen Anzahlen an Unverträglichkeiten.

OMNI-BIOTIC®6 (Probiotikum)

- Produkt zu beziehen z.B.:**
- über Schweizer Vertriebsfirma *Beloga AG* (www.beloga.ch oder info@beloga.ch oder Tel. 058 822 02 48
 - in Schweizer Apotheken (Vorbestellung)
 - über Ihren Arzt oder Therapeuten

Packungsgrösse:

- 60 g Pulver

Wirkstoff:

- **Multispezies-Probiotikum** (6 aktive probiotische Keime)
- 1 Mrd. vermehrungsfähiger Keime pro g Pulver

- Empfohlene Dosierung:**
- **2 x täglich 2 g Pulver** (= ein gestrichener Teelöffel), vor dem Frühstück und kurz vor dem Schlafen gehen
 - beachte: die gefriergetrockneten Keime müssen vor Gebrauch 15 min in lauwarmen Wasser reaktiviert werden
→ siehe Packungsbeilage

- immunologisch wirksam (*Enterococcus faecium*) → zur Immunstimulation
- Kombination aus probiotischen Symbionten, die im Dün- und Dickdarm aktiv sein können
- Schutzwirkung der Darmschleimhaut (*Lactobazillen*, *Bifidusbakterien*)
- Kombination mit präbiotischen löslichen Ballaststoffen

- Besonders geeignet bei:
- gestörter Darmflora (Dysbiose)
 - Neurodermitis / Allergie
 - Nahrungsmittel-Intoleranzen
 - Candidiasis

Colon Guard® (Firma: Life Prevent)

- zu beziehen z.B.:**
- Online-Versand-Apotheke **bio-apo.com** / tel.: 0049-7621-7700677
keine Zollgebühren, PZN: 03268631 **oder**
 - **Naturheilpraxis Roland Vontobel**
Speicherstrasse 44, 9053 Teufen, Schweiz
Tel.: 071 333 11 71, Fax: 071 333 11 05
info@praxisvontobel.ch / www.praxisvontobel.ch

Packungsgrösse:

- 180 Kapseln (Monatspackung)

Inhaltsstoffe:

- **Zink, Glutamin** und hypoallergenes **Lecithin (aus Raps), Spurenelemente**

Empfohlene Dosierung:

- 3 x 2 Kapseln täglich

Entzündungen der Darmschleimhaut können zu immunologischen Störungen führen, die den ganzen Körper betreffen.

Zur Regeneration von Störungen an der Darmschleimhaut kann eine gesunde körpereigene Mikroflora beitragen. Eine bedarfsgerechte Ernährung trägt zu diesem Prozess ebenfalls bei. Weiterhin werden besondere Nahrungsbestandteile für die Regeneration der Darmschleimhaut im Körper benötigt. Hierzu gehören insbesondere bestimmte Mineralstoffe und Spurenelemente. Auch bestimmte Eiweissbestandteile und die davon abgeleitete Kleinstbausteine (so genannte Aminosäuren) sind neben hochwertigen Fettbausteinen für den Regenerationsvorgang wichtig.

Inhaltsstoffe:

Das Präparat enthält wichtige Stoffe, die zur Stabilisierung der Darmschleimhaut notwendig sind, wie z. B. Zink, Glutamin und hypoallergenes Lecithin und andere Spurenelemente.

Indikationen:

- Verdauungsbeschwerden
- Nahrungsmittelallergien
- Chronische Darmentzündung
- Reizdarm

Ziel: über entzündungshemmende Massnahmen erreichen:

- Abheilen der Schleimhautreaktionen
- Wundheilung und Schleimhautrekonstitution fördern
- Stabilisierung und Festigung des Mucosaschleims
- Aufbau einer wirkungsvollen Darmschleimhautbarriere

OMNi-BiOTiC® Stress repair (Probiotikum)

zu beziehen z.B.:

- über Schweizer Vertriebsfirma *Beloga AG* (www.beloga.ch oder info@beloga.ch oder Tel. 058 822 02 48
- bei Ihrem Arzt oder Therapeuten
- in Schweizer Apotheken (Vorbestellung)

Packungsgrösse:

- 28 Beutel à 4 g

Wirkstoff:

- Multispezies-Probiotikum (9 aktive probiotische Keime)
- 7.5 Mrd. vermehrungsfähiger Keime

Empfohlene Dosierung:

- täglich 1 bis 2 Beutel entweder vor dem Frühstück und / oder kurz vor dem Schlafen gehen
- beachte: die gefriergetrockneten Keime müssen vor Gebrauch 15 min in lauwarmen Wasser reaktiviert werden
→ siehe Packungsbeilage

OMNi-BiOTiC® Stress Repair ist ein speziell **entzündungshemmendes** Probiotikum, dessen 9 verschiedene Bakterienstämme perfekt auf die Bedürfnisse entzündlich veränderter Darmschleimhäute abgestimmt sind.

Ziel:

- es erhöht nachweislich die Barrierefunktion der Darmschleimhäute durch die Ansiedlung vermehrungsfähiger Symbionten
- verhindert die Ansiedlung pathogener Keime, die mit chronisch entzündlichen Darmerkrankungen assoziiert sind
- behandelt wirksam Entzündungen an der Darmschleimhaut
- und erhöht so noch die Produktion des Glückshormons Serotonin und des Schlafhormons Melatonin

MetaCare® Griffonia

zu beziehen z.B.:

- verfügbar über die Schweizer Vertriebsfirma **Beloga AG**

www.beloga.ch oder info@beloga.ch oder Tel. 058 822 02 48)

• über Ihren Arzt oder Therapeuten

Wirkstoff:

- *Griffonia simplicifolia* Extrakt (100 mg 5HTP)
- *Rhodiola rosea* Extrakt, vegetarische Kapsel

Empfohlene Dosierung:

- täglich 1-3 Kapseln unabhängig vom Essen unzerkaut mit etwas Wasser einnehmen

- **stimmungsaufhellend**, beruhigend, vitalisierend, verbessert **Schlaf**tiefe

OMNi-LOGIC® PLUS (GOS/FOS-Präbiotikum)

zu beziehen z.B.:

- über Schweizer Vertriebsfirma *Beloga AG* (www.beloga.ch oder info@beloga.ch oder Tel. 058 822 02 48)
- bei Ihrem Arzt oder Therapeuten

Packungsgrösse:

- 450 g

Inhaltsstoffe:

P6 (FOS), Galactooligosaccharide P11 (GOS), Konjac **Glucomannan** P13, Maltodextrin, **Lactose**, Calciumcarbonat, Aromastoffe, Gummi arabicum, Zinkcitrat 3-Hydrat, Vitamin B2 (Riboflavin), Vitamin D3 (Cholecalciferol)

Empfohlene Dosierung:

- 3 x täglich 5 g (5 g = 1 gestrichener Messlöffel) in 0,2 l Wasser/ Saft, etc. einrühren (Aktivierungszeit ist nicht erforderlich).

HINWEIS: Das Produkt unbedingt mit **reichlich Flüssigkeit** einnehmen, damit es in den Magen gelangt, ohne Flüssigkeitszufuhr besteht **Ersticken**gsgefahr.

- Fördert u.a. die Vermehrung der spezifischen Darmbakterien von *Akkermansia muciniphila* und *Faecalibacterium prausnitzii*
- Wachstumsstimulation und Differenzierung der Dickdarmepithelzellen
- Förderung der Fermentation zu kurzkettigen Fettsäuren
- Senkung des pH-Wertes im Darm
- Vermehrte Bildung von Acetat, Propionat und Butyrat

Für unsere Darmbakterien: OMNi-LOGiC® PLUS

OMNi-LOGiC® PLUS bietet:

1. Vitamine und Mineralstoffe, welche die normale Funktion der Darmschleimhaut erhalten,
2. eine Nahrungsquelle für ganz speziell wichtige Darmbakterien
3. quellende Ballaststoffe, die zu einem Sättigungsgefühl beitragen können.

1. Das enthaltene **Vitamin B2** dient zur Aufrechterhaltung der normalen Schleimhautfunktion und trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen. Für die normale Funktion der Verdauungsenzyme spielt **Calcium** eine wichtige Rolle und **Vitamin D & Zink** tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.

2. Fructo-Oligosaccharide und Galacto-Oligosaccharide (FOS/GOS) sind spezielle Kohlenhydrate, welche als Nahrung für bestimmte Bakterien dienen. Sie stimulieren:

- die Vermehrung der spezifischen Bakterien *Akkermansia muciniphila* und *Faecalibacterium prausnitzii*
- die Umwandlung von Nahrung zu kurzkettigen Fettsäuren (wie z. B. Butyrat) = Energie
- die Absenkung des pH-Werts im Darm = Milieuverbesserung

3. Im Zuge einer energiebilanzierten Diät trägt **Glucomanan** nachgewiesenermaßen zum **Gewichtsverlust** bei. Die positive Wirkung stellt sich bei einer täglichen Einnahme von 3 g Glucomanan in drei Portionen á 1 g in Verbindung mit 1-2 Gläsern Wasser vor den Mahlzeiten ein.

OMNi-LOGIC Apfelpektin (Präbiotikum)

- zu beziehen z.B.:
- über Schweizer Vertriebsfirma *Beloga* AG (www.beloga.ch oder info@beloga.ch oder Tel. 058 822 02 48)
 - bei Ihrem Arzt oder Therapeuten
 - in Schweizer Apotheken (Vorbereitung)

Empfohlene Dosierung: täglich: 2 x 3 Kapseln Apfelpektin vor einer Mahlzeit

Wirkungsweise ist möglich in 2 Schritten

1. Zurückdrängung der aggressiven Firmicutes durch den Verzehr von OMNi-BiOTiC® metabolic

Die sieben in **OMNi-BiOTiC® metabolic** kombinierten Bakterienstämme haben alle nur ein Ziel: Die langsame Verdrängung spezieller aggressiver *Firmicutes*, der Clostridien (Klasse XIVaR). Sie sind verantwortlich für die übermäßige Kalorienproduktion aus Ballaststoffen. Sie vermehren sich durch die Zufuhr von leichtverdaulichen Kohlehydraten.

2. „Anzüchten“ der schlankmachenden Bacteroidetes durch den Verzehr von OMNi-BiOTiC® metabolic Apfelpektin.

Um den Gehalt an *Bacteroidetes* zu steigern und gleichzeitig das Hungergefühl zu reduzieren, ist der Verzehr von **Apfelpektin** empfohlen. Apfelpektin dient zum einen als Nahrungsmittel für die *Bacteroidetes*, zum anderen hat das stark quellende Präbiotikum einen cholesterinsenkenden Effekt und somit eine sättigende Wirkung auf unseren Organismus. Außerdem verbessern die Ballaststoffe unsere Darmmotilität und lindern somit Verdauungsprobleme, wie **Obstipation**.

OMNi-BiOTiC® 60+ (Probiotikum)

- zu beziehen z.B.:
- in Schweizer Apotheken (vorbestellen)
 - über Schweizer Vertriebsfirma *Beloga* AG (www.beloga.ch oder info@beloga.ch oder Tel. 058 822 02 48)
 - bei Ihrem Arzt oder Therapeuten

OMNi-BiOTiC 60+ berücksichtigt die veränderte Darmflora im zunehmenden Alter. Stoffwechselforgänge verändern sich, Speisen werden weniger gut verdaut und wichtige Vitalstoffe werden nur noch unzureichend vom Körper aufgenommen. **OMNi-BiOTiC 60+** enthält zehn ausgesuchte Bakterienkulturen (mind. 2,5 Mrd. Bakterienstämme / Gramm) und

- dient der Wiederherstellung der gesunden Darmflora
- fördert die Entschlackung von Giftstoffen
- und ersetzt Fäulnisbakterien durch gesunde Bifidobakterien

Anwendungsempfehlung

Die Einnahme wird auf **nüchternen** Magen empfohlen. Geben Sie **einmal täglich** einen Teelöffel **OMNi-BiOTiC60+** in ein Glas mit 1/8 Liter Wasser. Rühren Sie kurz um und lassen Sie die Lösung zehn Minuten stehen, damit sich die Lösung aktivieren kann. Danach nochmals kurz umrühren und trinken.

OMNi-LOGIC®IMMUN (resistente Stärke = Präbiotikum)

- zu beziehen z.B.:
- über Schweizer Vertriebsfirma *Beloga* AG (www.beloga.ch oder info@beloga.ch oder Tel. 058 822 02 48)
 - bei Ihrem Arzt oder Therapeuten

- Packungsgrösse:** • 450 g
- Inhaltsstoffe:** **Maisstärke P9 & P12**, Maltodextrin, Calciumcarbonat, Vitamin B3 (Nicotinamide), natürliches Vanillearoma, Zinkcitrat 3-Hydrat, Vitamin B2 (Riboflavin), Vitamin D3 (Cholecalciferol)
- Empfohlene Dosierung:** • 3 x täglich 5 g (5 g = 1 gestrichener Messlöffel) in 0,2 l Wasser/Saft, etc. einrühren und gleich trinken (Aktivierungszeit ist nicht erforderlich)

OMNi-LOGiC® IMMUN bietet jetzt ganz neu sowohl eine Nahrungsquelle für die Vermehrung von spezifischen Darmbakterien als auch wertvolle Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, um damit die normale Funktion des Immunsystems aufrecht zu erhalten.

Resistente Stärke stimuliert die Fermentation und bewirkt damit:

- die **Vermehrung** von wichtigen *Bifidobakterien* und *Laktobazillen*
- die Produktion von **kurzkettigen Fettsäuren** (wie z. B. Butyrat) für mehr Energie
- die **Erhöhung der Biomasse** (Stuhlmenge) = verbesserter Transport

Die enthaltenen **B-Vitamine** (Vitamin B2 und B3) tragen unter anderem zur Aufrechterhaltung der normalen Schleimhautfunktion bei und stärken somit die Barrierefunktion. Für die normale Funktion der Verdauungsenzyme spielt **Calcium** eine wichtige Rolle und **Vitamin D & Zink** tragen wissenschaftlich nachgewiesen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.