



GESUNDHAUT® *Reset*

Überblick

Phase 0-4

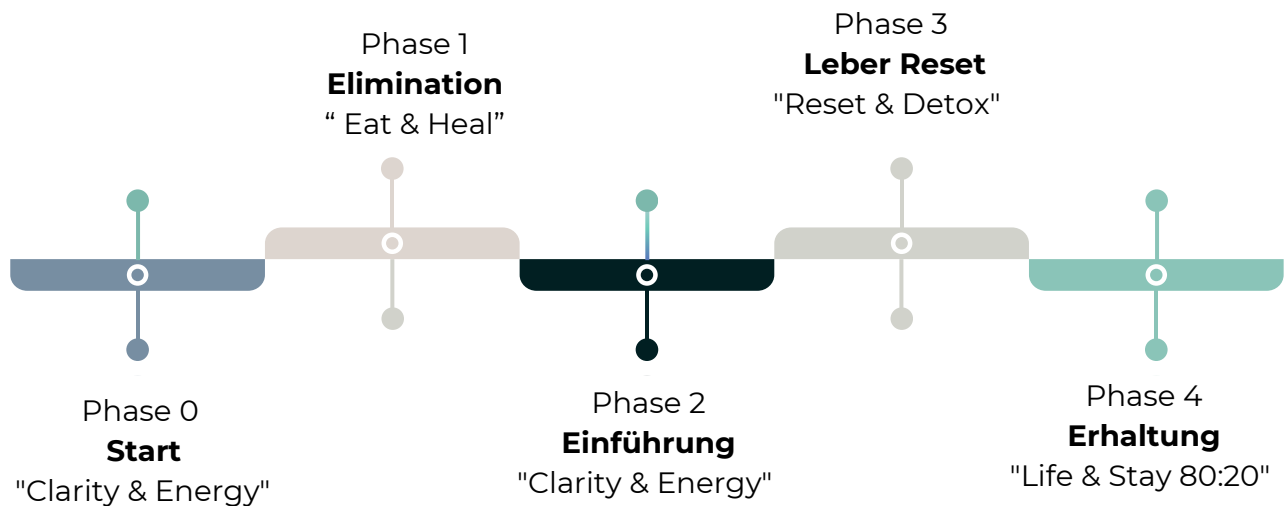


Inhaltsverzeichnis

Gesundhaut Reset Phase 0-4 im Überblick	03
Exkurs Lektine/Antinährstoffe	05
Lebensverändernde Lebensmittelalternativen	06
Phase 0 - Start „Clarity & Energy”	07
Phase 1 - Elimination „Eat & Heal”	09
Phase 2 - Einführung „Clarity Energy”	11
Phase 3 - Leber Reset „Rest and Detox”	13
Histaminose und SIBO	15
Einführung	15
Gesundhaut Reset für Menschen mit SIBO und Histaminose.....	16
Beschwerden und Diagnostik Histaminose	17
Übersicht Histaminreiche Lebensmittel.....	18
Beschwerden & Diagnostik SIBO - Dünndarmfehlbesiedlung	19
High Foodmap.....	20
Die wichtigsten Regeln bei SIBO und Histaminose.....	22
Phase 4 - Erhaltungsphase „Life & Stay 80:20”	23



01 GESUNDHAUT Reset Phase 0-4 im Überblick



Dauer

Der GESUNDHAUT Reset variiert nach gesundheitlicher Ausgangssituation und ist in Absprache mit dem Coach und Therapeuten. Die Wiederherstellung einer gesunden Darmflora kann in speziellen Fällen wie bei SIBO und Histaminose bis zu 12 Monate dauern. Auch bei langjährigen, chronischen Darmproblemen sollte der Gesundhaut Reset bis Phase 3 im Idealfall mindestens 6-9 Monate umgesetzt werden.

Wie lange eine einzelne Phase dauert kann variieren und muss mit dem Coach & Therapeuten besprochen werden.

Ziel

Entlastung und Entgiftung des gesamten Systems, damit der Körper sich um alle notwendigen Reparaturprozesse kümmern kann. Durch eine intensive Begleitung sollen neue Ernährungsgewohnheiten erlernt und in der 4 Phase dauerhaft ein fester Bestandteil des neuen Lifestyles werden.

Besonderheiten

Der GESUNDHAUT Reset ist ein präventives und maßgeschneidertes Ernährungskonzept, das in Zusammenarbeit mit einem erfahrenen Skin & Health Experten individuell an die gesundheitliche Ausgangssituation des Klienten angepasst wird. Der Reset unterstützt bei sämtlichen Stoffwechselungleichgewichten. Bei starkem Untergewicht sollte besonders auf eine ausreichende Kaloriendichte geachtet werden.

Allgemeine Regel für alle Phasen

- Nicht zum Essen trinken, 15-30 Minuten vor oder nach dem Essen.
Ausnahme sind die Einnahme von Giftbinder wie Zeobent, Aktivkohle oder Activomin.
- Ausreichend kauen und keine Aktivität neben der Mahlzeiteinnahme (PC, Telefonat, TV, Smartphone).
- Gönn dir nach einer Mahlzeit eine kurze Pause. Der Darm kann nur im entspannten Zustand verdauen.
- Späteste Mahlzeit bis 19 Uhr.
- Trinke deinen Gesundhaut Morning und Probiotika Drink während allen Phasen 1-2 x täglich
- Smoothies sollten mindestens 30-mal gekaut werden.
- Entgiftungserscheinungen sind während allen Phasen möglich.
Gesundheit ist ein Prozess, der von vielen Parametern abhängig ist.
- Bei Histamin Unverträglichkeiten oder SIBO beachte die unten aufgeführten Besonderheiten.
- Die Dauer der Phase 1, 2 und 3 variieren und werden im Einzelfall bei Abweichungen individuell besprochen.
- Die Medikamenteneinnahme von Schilddrüsenmedikamenten etc. kann sich während der Ernährungsumstellung verändern. Bitte bespreche weitere Vorgehensweisen mit deinem behandelnden Arzt oder Therapeuten.
- Zyklusveränderungen sind nicht unwahrscheinlich, weil unser Körper während allen Phasen bereits eine leichte Entgiftung vornimmt.
- Giftbinder ab Phase 1 Einführen. Häufigkeit und Einnahmedauer müssen mit dem Coach & Therapeuten besprochen werden.

Exkurs Lektine/Antinährstoffe

Was sind Lektine?

Lektine sind Antinährstoffe in den pflanzlichen Lebensmitteln und für die meisten Menschen mit Autoimmunität, chronischen Darmproblemen oder Immunschwäche absolut ungeeignet. Ca. 80 % des Immunsystems befindet sich im Darm. Deswegen ist es so wichtig darauf zu achten, dass dein Immunsystem über die Nahrung so wenig wie möglich gereizt wird. Lektine können die Darmflora pathologisch verändern und Dysbiosen (Ungleichgewicht der Darmbakterien) verursachen. Dies kann zu Entzündungen und einer erhöhten Darmdurchlässigkeit führen, was dann wiederum das Immunsystem aktiviert und für mehr Entzündungen sorgt. Bestimmte Lektine können außerdem durch die offene Darmbarriere in dein Blutkreislauf gelangen und sich an ihr bevorzugtes Organ binden und das Organ schädigen.

Folgende Lebensmittel enthalten Lektine

- Hülsenfrüchte
- Kartoffeln
- Nachtschattengewächse
- Soja
- kleine Mengen in Pseudogetreide und Hafer
- Nüssen
- unreifes Obst und Gemüse
- in der Schale von Obst und Gemüse
- Getreide.

Lebensverändernde Lebensmittelalternativen

Neue Lebensmittel	Gewohnte Lebensmittel
Koko Aminos	Sojasauce
Pflanzliche Milch, Kokosmilch, A2 Milch	Milch
Wachteleier	Eier
Maniokmehl, Teffmehl, Pfeilwurzelmehl, Hafermehl, Kochbananenmehl, Sprossenmehl, Mandelmehl, Kokosmehl	Mehl
Ghee, Kokosöl, Olivenöl, Avocadoöl	Rapsöl, Sonnenblumenöl
Kokos oder Pflanzenjoghurt	Joghurt
Yacon Sirup, Xylit, Erythrit, Stevia, süßen mit Datteln, Apfelmark, Bananen, Glycin Tropfen	Zucker
Glutenfreies Körnerbrot mit Leinsamen, Chia, Hanfsamen, Flohsamschalenbrot, Maniokbrötchen	Brot
Eier, Avocado, vegane selbstgemachte Aufstriche, Tomaten, Büffel-Mozzarella, Schafskäse, Ziegenkäse, Gartenkräuter, Rote Beete Aufstrich	Wurst, Käseaufstriche
Gemüsenudeln, Konjak- oder Algennudeln, Zucchininudeln, gekeimte Buchweizennudeln, Bio Hanfnudeln	Nudeln





02

Phase 0 - Start “Clarity & Energy”

Phase 0 - START

Anwendung/Zeitpunkt

Sobald mit der Zusammenarbeit mit deinem zertifizierten Skin & Health Expert begonnen wird.

Ziel

Vorbereitung auf Phase 1 Elimination „Eat & Heal“, stressfreie Lebensumstellung auf eine Ernährungsweise ohne Gluten, Milchprodukte, Zucker, industriell verarbeitenden Lebensmitteln, schnelle bzw. einfache Kohlenhydrate.

Dauer

Unbegrenzt. Sanfter und stressfreier Einstieg in die Ernährungsumstellung.

Mahlzeitenfrequenz

3-5 Mahlzeiten pro Tag. Bei starken Blutzuckerschwankungen 4-5 Mahlzeiten pro Tag. Je geringer die Frequenz, desto besser für die Darmgesundheit.

Besonderheit

Kein Gluten, kein Alkohol, kein Zucker, keine Milchprodukte, keine Hülsenfrüchte bei starken Darmproblemen/Entzündungen.

Erlaubt

PROTEINE:

- Fleisch, Fisch, Quorn
- Jackfruit
- Eier / Wachteleier
- Büffel-Mozzarella, Schafs- und Ziegenkäse (A2 Milchprodukte)
- Haferflocken
- Tempeh

KOMPLEXE KOHLENHYDRATE:

- Gemüse und Obst
- Süßkartoffeln
- Chia-, Lein- und Hanfsamen, Flohsamenschalen
- Kartoffeln als Beilage
- Pseudogetreide
- Hülsenfrüchte, bei langanhaltenden Darmproblemen für 6 Monate meiden!

FETTE:

- Avocado
- Nüsse
- Zartbitterschokolade (Raw & Bio, ohne Zucker)
- Eier
- Gutes Olivenöl
- Kokosöl

SONSTIGES:

- Pflanzenmilch
- Kokosjoghurt
- Essenzielle Aminosäuren (Pulver)

Nicht erlaubt

- Kaffee in Ausnahmefällen bis 12 Uhr (nicht bei hohem Stresslevel und auf nüchternen Magen)
- Alkohol
- Zucker
- Mais
- Milchprodukte
- Gluten
- Soja
- Erdbeeren

Phase 1 – Elimination

“Eat & Heal”

Phase 1 - ELIMINATION

Anwendung/Zeitpunkt

Ca. 2 -5 Wochen nach Phase 0 - Start „Clarity & Energy“ oder individueller Absprache mit deinem zertifizierten Skin & Health Expert.

Ziel

Elimination von potenziellen Allergenen, Entlastung des Immunsystems und der Entgiftungsorgane (Leber und Darm) sowie der Bauchspeicheldrüse.

Dauer

4 -8 Wochen oder individueller Absprache

Mahlzeitenfrequenz

Max. 3 Mahlzeiten pro Tag. Bei einem konstanten Blutzuckerspiegel und einem gleichmäßigen Zyklus können 17 Mahlzeiten pro Woche angestrebt werden. Das Intervallfasten ist nicht für Frauen geeignet, die unter enormen Stress, Schlaflosigkeiten und hormonellen Dysbalancen leiden.

Veränderungen

Leichte Entgiftungserscheinungen wie schlechteres Hautbild, Zyklusunregelmäßigkeiten, mehr Energie, bessere Verdauung, regelmäßiger Stuhlgang, besserer Schlaf.

Erlaubt

PROTEINE:

- Fleisch
- Fisch
- Quorn
- Jackfruit
- Wachteleier

KOMPLEXE KOHLENHYDRATE:

- Gemüse und Obst
- Süßkartoffeln
- Chia- und Leinsamen (in kleinen Mengen), Flohsamenschalen
- Pseudogetreide (Nur nach Absprache)

Fette:

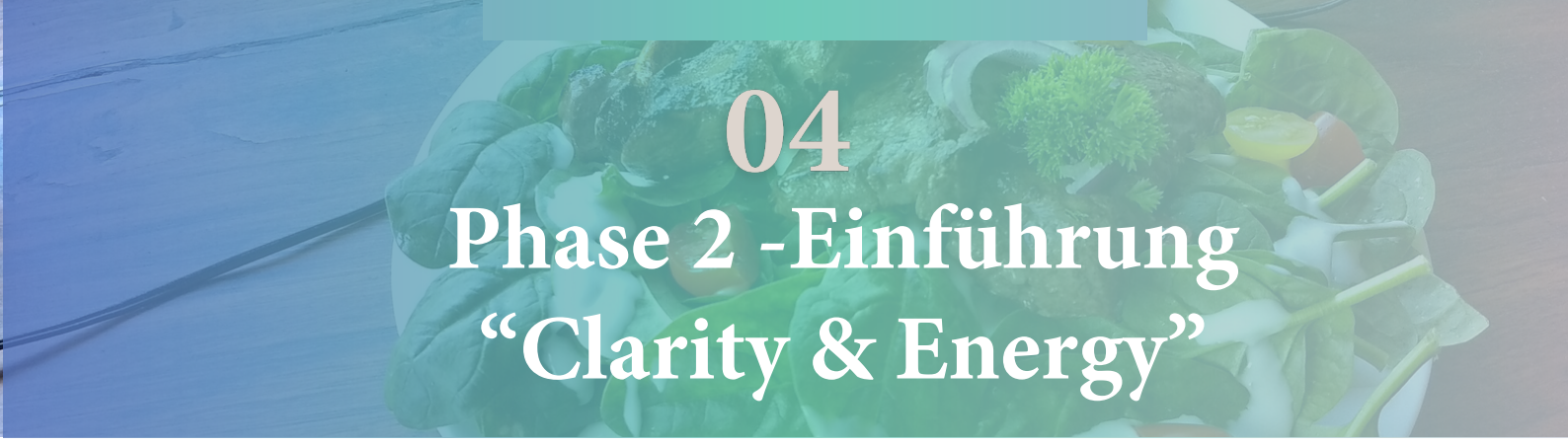
- Kokosöl
- erhitzbares Avocado-Öl
- Gutes Olivenöl

SONSTIGES:

- Pflanzenmilch (ohne Sonnenblumenöl)
- Kokosjoghurt
- Essenzielle Aminosäuren (Pulver)

Nicht erlaubt

- Nachtschattengewächse (Paprika, Aubergine, Tomaten, Kartoffeln)
- Hülsenfrüchte (Bohnen, Erbsen, Linsen, Kichererbsen, Sojabohnen, Kidneybohnen usw.)
- Milchprodukte (auch Milchprodukte aus A2 Casein wie z. B. Ziege, Schaf und Büffel)
- Avocado
- Pseudogetreide (Amaranth, Buchweizen, Quinoa)
- Mais
- Kaffee
- Zucker
- Gluten
- Alkohol
- Nüsse
- Weniger als 3 Mahlzeiten



04

Phase 2 -Einführung “Clarity & Energy”

Phase 2- EINFÜHRUNG

Anwendung/ Zeitpunkt

Im Anschluss an die Elimination „Eat & Heal Reset“.

Ziel

Klarheit über Lebensmittel, die nicht vertragen werden. Symptome sind Kopfschmerzen, Gerhirnnebel, Durchfall, starke Müdigkeit. Blähungen sind nicht immer mit dem Lebensmittel in Verbindung zu bringen.

Besonderheiten

Langsames Einführen von Nachtschattengewächsen, Eiern, Nüssen, Hülsenfrüchten, Haferflocken und Kartoffeln. Dabei sollte die **1-2-3-4 Regel** beachtet werden: 1 Lebensmittel, 2-mal täglich, 3 Tage in Folge und anschließend 4 Tage pausieren.

Bei einem unauffälligen Darmfragebogen und Symptommfreiheit zu Beginn der Zusammenarbeit kann die Einführung neuer Lebensmittel schneller erfolgen.

Mahlzeitenfrequenz

Die Mahlzeitenfrequenz sollte bei 3-5 Mahlzeiten pro Tag liegen. Bei starken Blutzuckerschwankungen empfiehlt sich eine Frequenz von 4-5 Mahlzeiten täglich. Grundsätzlich gilt: Je geringer die Mahlzeitenfrequenz, desto besser für die Darmgesundheit.

Der wesentliche Unterschied zwischen Phase 0 und Phase 2 besteht darin, dass in Phase 0 alle in der zu Beginn des Coachings aufgeführten Lebensmittel gegessen werden können. In Phase 2 hingegen werden die in Phase 1 eliminierten Lebensmittel langsam wieder eingeführt und mithilfe eines Symptomtagebuchs auf Verträglichkeit überprüft.

Einführung

PROTEINE:

- Fleisch, Fisch, Quorn
- Jackfruit
- Eier / Wachteleier **(einführen)**
- Büffel-Mozzarella, Schafs- und Ziegenkäse (A2 Milchprodukte) **(einführen)**
- Haferflocken **(einführen)**
- Tempeh **(einführen)**

KOMPLEXE KOHLENHYDRATE:

- Gemüse und Obst
- Süßkartoffeln
- Chia-, Lein- und Hanfsamen **(einführen)**, Flohsamenschalen
- Nachtschatten **(einführen)**
- Kartoffeln als Beilage **(einführen)**
- Pseudogetreide **(einführen)**
- Hülsenfrüchte **(einführen)**

Fette:

- Avocado **(einführen)**
- Nüsse **(einführen)**
- Zartbitterschokolade (Raw & Bio, ohne Zucker)
- Gutes Olivenöl
- Kokosöl

SONSTIGES:

- Pflanzenmilch
- Kokosjoghurt
- Essenzielle Aminosäuren (Pulver)

Nicht erlaubt

- Kaffee in Ausnahmefällen bis 12 Uhr (nicht bei hohem Stresslevel und auf nüchternen Magen)
- Alkohol
- Zucker
- Mais
- Milchprodukte
- Gluten
- Soja
- Erdbeeren

05 Phase 3 - Leber Reset “Rest and Detox”

Anwendung/Zeitpunkt

In der Übergangsphase von 1-2 oder nach Phase 2. Wenn sich die Darmgesundheit nachweislich verbessert hat und kein starker Stresslevel besteht. Nur nach Absprache mit dem Coach & Therapeuten. Nicht alle Menschen sind für Phase 3 geeignet.

Ziel

Entgiftung & Entschlackung durch verringerten Grundumsatz.

Dauer

Individuell 2-4 Wochen

Besonderheiten

Weniger Fette, keine tierischen Produkte, weniger Proteine, daher unbedingt essenzielle Aminosäuren einnehmen.

Mahlzeitenfrequenz:

Max. 3 Mahlzeiten pro Tag, bei Bedarf auch weniger

Kontraindikation:

- Bei hohem Stresslevel
- mehr als 8 Kreuze bei SOS Ü und SOS E im Gesundheits Fragebogen

Hinweis



- Mit der Entgiftung sollte erst gestartet werden, wenn sich die Darmgesundheit verbessert hat. Keine Entgiftung ohne einen dichten Darm.
- Wenn keine Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder Darmbeschwerden vorliegen, kann bereits nach 1 Woche mit der Phase 3 „Leber Reset“ gestartet werden.
- Die Einführung der neuen Lebensmittel kann unter dem „Leber Reset“ weiter fortgesetzt werden.
- Leberunterstützende Maßnahmen durchführen und Zeit für Pausen einrichten.
- Es kann zu Entgiftungserscheinungen kommen, z. B. Wachphasen zwischen 1-3 Uhr nachts, schlechteres Hautbild, Albträume, Zyklusprobleme.
- Geringe Körpertemperatur
- Ausbleiben der Periode

Erlaubt

- Grüner Tee
- Überwiegend Gemüse
- Fettreduziert
- Pflanzenmilch **(ohne Öl)**
- Kokosjoghurt
- Nachtschattengewächse
- Süßkartoffeln
- Weniger als 3 Mahlzeiten pro Tag, gerne 18 Mahlzeiten pro Woche, wenn der Gesundheitszustand es zulässt.
- Büffel-Mozzarella, Schafs- und Ziegenkäse **(ab Mittag)**
- Chia-, Lein- und Hanfsamen **(ab Mittag)**, Flohsamenschalen
- kalte Shakes können gegen warme Suppen ersetzt werden
- Essenzielle Aminosäuren (Pulver)

Nicht erlaubt

- Kaffee
- Fleisch, Fisch
- Eier
- Zucker, Fruktosesirup, Agavendicksaft
- Fruchtsäfte
- Viel Öl
- Nüsse nur zur Ausnahme (ab Mittag)
- Mehr als 3 Mahlzeiten
- Viel Obst mit „High FODMAPS“
- Trockenobst
- Alkohol
- Mais
- Milchprodukte
- Gluten
- Soja



- Gemüse (überwiegend Grünes)
- Kräuter & Gewürze
- Obst
- Kompl. Kohlenhydrate (Reis, Süßkartoffeln, Pseudogetreide, Kartoffeln als Beilage)
- pfl. Proteine (Hülsenfrüchte, Jackfruit, Pseudogetreide)
- Fette (Öle, Avocado, Nüsse, fetter Fisch)

Histaminose und SIBO

Einführung

Histaminose und SIBO (bakterielle Dünndarmfehlbesiedlung) sind häufig Begleiterscheinungen und Folgen einer unbehandelten Darmdysbiose. Die Therapie besteht nicht nur in einer histamin- und FODMAP-armen Ernährung, sondern vor allem in der Wiederherstellung der Darmgesundheit. Dazu gehören ein gezielter Darmaufbau, eine Rotationsdiät (abwechselnder Verzehr von Lebensmitteln) und die richtige Zusammenstellung der Mahlzeiten. Eine rein restriktive Ernährung würde dem Darm wichtige Nährstoffe entziehen, die für die nützlichen Bakterien und eine intakte Darmbarriere essenziell sind.

Betroffene von Histaminose und SIBO benötigen viel Zeit, Geduld und die Bereitschaft zu einem umfassenden Lifestylewechsel. Die Heilung oder Linderung der Symptome ist individuell und kann 6 bis 12 Monate oder länger dauern. Die höchste Priorität in der Behandlung von SIBO und Histaminose liegt in einem konsequenten Darmaufbauprogramm (GESUNDHAUT Reset), das sich über mehrere Monate erstreckt.

Während dieser Zeit sollte streng auf folgende Lebensmittel verzichtet werden:

- Milchprodukte
- Verarbeitete Fleischprodukte aus konventioneller Haltung
- Gluten
- Zucker
- Alkohol
- Stark lektinhaltige Lebensmittel

Diese Maßnahmen sind entscheidend, um die Darmgesundheit zu fördern und eine langfristige Verbesserung der Symptome zu erreichen.

Gesundhaut Reset für Menschen mit SIBO und Histaminose

Der GESUNDHAUT Reset fokussiert sich auf den Darmaufbau und eine sanfte Entgiftung, wodurch er sich ideal für Menschen mit SIBO und Histaminose eignet. Es ist jedoch wichtig zu überprüfen, ob die SIBO zusätzlich therapeutisch begleitet werden muss, da SIBO immer ein Begleitsymptom und nicht die Ursache ist. Ein konsequenter Darmaufbau sollte oberste Priorität haben, wobei man viel Zeit (6-12 Monate) und Geduld einplanen muss.

Es empfiehlt sich, den GESUNDHAUT Reset von **Phase 0 bis Phase 2 und Phase 3** nach Absprache durchzuführen. Dabei sollten histamin- und FODMAP-reiche Lebensmittel, die individuell nicht gut vertragen werden, zusätzlich eliminiert werden.

Eine verlängerte Phase 1 "Elimination" von bis zu 2 Monaten und eine ausgedehnte Phase 2, in der neu eingeführte Lebensmittel mithilfe eines **Symptomtagebuches** sorgfältig dokumentiert werden, liefern wertvolle Hinweise darauf, welche histamin- und FODMAP-reichen Lebensmittel nicht gut vertragen werden.

Jeder Mensch hat eine individuelle Toleranzgrenze. Lebensmittel, die nicht gut vertragen werden, sollten über einen Zeitraum von 6-9 Monaten vollständig eliminiert und anschließend nach der 1-2-3-4-Methode wieder eingeführt werden (Provokationstest).

Hinweis

Rotationsdiät: ein Wechsel von Lebensmitteln ist besonders wichtig. Der tägliche Konsum von gleichen Lebensmitteln in hohen Mengen kann schnell zu einer zusätzlichen Unverträglichkeit führen.

Psychisch-seelische Verfassung

„Wer bin ich?“ , „Was will ich?“, „Was ist meine Bestimmung?“, „Wovor will mich mein Körper schützen bzw. abwehren und abgrenzen?“ sind zentrale Fragen, die eine wesentliche Rolle bei der Heilung von SIBO und Histaminose spielen.

Ohne die Aufarbeitung dieser Fragen oder traumatischer Ereignisse, kann die Ernährung nur bedingt Abhilfe verschaffen, weil Histamin ein körpereigenes Hormon ist und unabhängig von der Ernährung ausgeschüttet wird, damit sich der Körper wehren kann.

Beschwerden & Diagnostik Histaminose

Der Verdacht auf eine Histaminose tritt auf, wenn ca. 15-30 Minuten nach dem Verzehr von histaminreichen Lebensmitteln Beschwerden wie Schwindel, Kopf-schmerzen, Übelkeit, Herzrasen, laufende Nase etc. entstehen.

In diesem Fall ist es ratsam weiterführende Schritte einzuleiten.

Histaminose diagnostisch abklären

- quantitative Histaminbestimmung im Stuhl (nicht immer aussagekräftig)
- Nachweis histaminbildender Mikroorganismen im Stuhl
- Totale Histamin-Abbaukapazität **(THAK) im Blut**

Alternative Methoden

1. Auslassdiät: 2 Wochen histaminarme Ernährung
2. DAO-Substitutionspräparate können kurzzeitig Abhilfe schaffen (keine Dauerhafte Lösung!)

Sonderformen von Histaminosen wie der Mastzellaktivierung oder Mastozytose sollten von einem Fachspezialisten abgeklärt werden.

Der GESUNDHAUT Reset in Verbindung mit der Aufarbeitung der psychisch-seelischen Aspekte und einer Lifestyle-Veränderung schafft bereits große Veränderungen bis hin zur totalen Symptommfreiheit. Jedoch passiert dies nicht von heute auf morgen.



Übersicht: Histaminreiche Lebensmittel

Hoher Histamingehalt	Salicylatreiche* Lebensmittel	Histaminliberatoren	DAO Blockierende Nahrungsmittel
Fertigprodukte & Konserven: Thunfisch, Brot mit Hefeteig, Weizenprodukte, Obstkonserven Verarbeitete Wurstwaren: Salami, Schinken usw. lange gereifter Käse: Parmesan, Roquefort usw. lange gelagerte od. haltbar gemachte Lebensmittel: Nüsse, Trockenobst usw. Fertigsoßen: Ketchup, Senf usw. Fermentierte Lebensmittel: Sauerkraut, Kefir, Joghurt, Kombucha, Kimchi, Sauerrahm, Buttermilch, Sojasauce, Tempeh Sonstige Lebensmittel: Tomaten, Spinat, Auberginen, Avocado, Hülsenfrüchte, Meeresfrüchte u. Schalentiere, Zitrusfrüchte, Erdbeeren Alkohol, Essig, scharfe Gewürze, Kaffee, schwarzer Tee, Kakao lange gelagerte und wieder aufgewärmte Speisen enthalten mehr Histamin.	Italienische Kräuter Zwiebel Knoblauch Ingwer Kurkuma Kirschen Datteln Gewürze Mandeln Kokos Oliven(öl) Trauben Aprikosen Beerenobst	Alkohol Banane Schokolade Zitrusfrüchte (Limetten sind besser) Kuhmilch Nüsse Papaya Ananas Meeresfrüchte Erdbeeren Weizenkeime	Alkohol Schwarztee Energydrinks Grüner Tee Matetee

*Salicylate sind Stoffe, die von einigen Menschen mit Histaminosen nicht gut vertragen werden.

Beschwerden & Diagnostik SIBO - Dünndarmfehlbesiedlung

SIBO geht immer mit einer Histaminose einher, da die Bakterien den Histaminspiegel erhöhen.

Beschwerden sind:

- Schwindel
- Abgeschlagenheit
- Gewichtsverlust
- Gelenkschmerzen
- Ängste und Depressionen
- Histaminose
- Saurereflux
- Kopfschmerzen
- Verstopfung, Durchfälle
- Maldigestion* von z. B. Fett, Fructose, Laktose usw.
- Sodbrennen
- Müdigkeit
- Mangel an den fettlöslichen Vitaminen A, D, E, K und an B12.

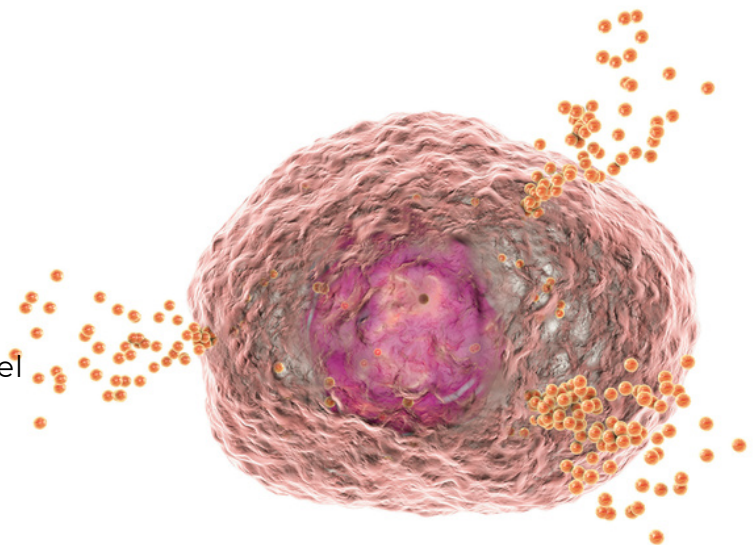
*Maldigestion ist der medizinische Begriff für eine unzureichende Verdauung von Nahrungsbestandteilen.

SIBO diagnostisch abklären

Es gibt im Internet diverse Angebote an SIBO Tests (z.B. Embelly, Dr. Kirkmann uvm.)

Alternative Möglichkeit:

- Meide High-FODMAP Lebensmittel für 6 Wochen
- Eine Low-FODMAP Ernährung sollte sofort die Beschwerden verbessern



High-FODMAP - „FODMAP-reich“

Hinweis: Das Meiden aller Nahrungsmittel ist nicht die Lösung. Finde deine persönliche Toleranzgrenze heraus.

Nüsse	Wurst	Süßstoffe	Gewürze und Kräuter
Cashewkerne Pistazien	Fischkonserven Wurst	Agavendicksaft, Fruktosesirup, Maissirup, Honig, Agaven-Sirup, Fructose, Inulin, Isomalt, Invertzuckersirup, Maltitol, Mannit, Sorbit(ol), Xylit(ol)	Zwiebeln/ Zwiebelpulver Knoblauch/ Knoblauchpulver

Obst	Gemüse	Getreideprodukte
Äpfel Marillen Avocado (größere Mengen) Bananen (reif) Birnen Brombeeren Datteln Johannisbeeren Kirschen Litschis Mango Nektarinen Obstkonserven Orangensaft (größere Mengen) Pfirsiche Pflaumen Rosinen Wassermelone Zwetschgen	Frühlingszwiebeln (weißer Teil) Sellerie Hülsenfrüchte alle Kohlsorten (wenig) Lauch (weißer Teil) Paprika grün Pilze Rote Bete Schalotten Sauerkraut Artischocken Sellerie Spargel Zwiebeln (besser ganz vermeiden) Zuckerschoten Süßkartoffeln (große Mengen)	Couscous Dinkel (austesten) Eiernudeln Gerste – große Mengen Grieß Paniermehl Roggen Weizen (Brot, Gebäck, Teigwaren, Kuchen) Hartweizengrieß Nudeln

Stark schwefelhaltige Nahrungsmittel, die bei Vorliegen einer Schwefelwasserstoff SIBO (HS) zu Symptomen führen können

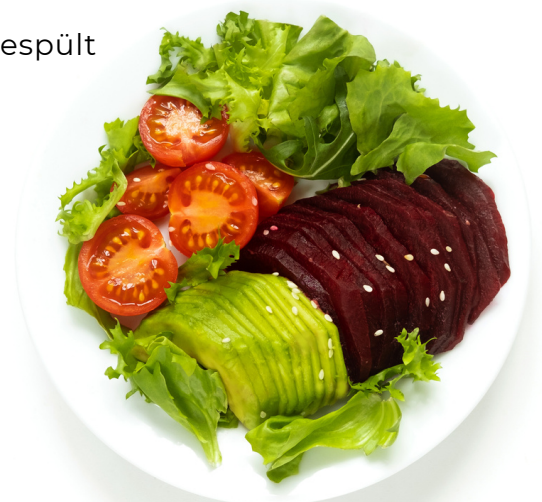
Obst & Gemüse	tierische Produkte	Sonstiges
Artischocken Kohl Bohnensprossen Brokkoli Brunnenkresse Frühlingszwiebeln Hülsenfrüchte Knoblauch Korianderblätter Lauch Rettich Radieschen Rüben Rucola Schalotten Schnittlauch Spargel Spinat Zwiebeln	Knochenbrühe Kollagen Kuhmilch Fisch und Meeresfrüchte Eier Käse Rotes Fleisch	Sojaprodukte (Hülsenfrucht) Trockenobst Wein, Bier, Cidre Nüsse Quinoa Buchweizen Sauerkraut Yambohne

INFO!!!

FODMAPs sind keine Allergene, sondern schlecht verdauliche Kohlenhydrate, die in vielen, aber nicht allen Pflanzen vorkommen.

Spickzettel für Nahrungsmittelportionen mit mittlerem FODMAP-Gehalt:

- ¼ Tasse Kichererbsen aus der Dose abgegossen und gespült
- 15 grüne Bohnen
- ¾ Tasse Brokkoli Röschen
- ½ Tasse Süßkartoffeln
- ¼ Tasse Kürbis
- ¾ Tasse zerkleinerter Kohl
- ¼ Tasse Kokosmilch
- 1 EL Mandeln (10 Mandeln)
- 3 getrocknete Tomaten
- ¼ Stangen Sellerie





Die wichtigsten Regeln für SIBO- und Histaminose-Betroffene

- Essen soll nicht kompliziert sein. Die Toleranzgrenze ist bei jedem unterschiedlich. Die in der Liste aufgeführten Lebensmittel können in kleinen Mengen unbedenklich und gut verträglich sein. Ein Konsum der aufgeführten Lebensmittel ist nicht schädlich, sondern liefert den guten Bakterien Futter, um sich zu vermehren und im Darm zu bleiben und sich anzusiedeln.
- Es ist wichtiger, individuelle Allergene und unverträgliche Auslöser zu ermitteln, als Bakterien auszuhungern.
- Es ist nicht so wichtig, was du isst, sondern wie du isst.
- Die Angst vor einem Rückfall kann zu einer sich selbst erfüllenden Prophezeiung werden - durch Stress, nicht durch das Essen.
- Beim Vorliegen einer SIBO oder Histaminose liegt die Priorität Nr. 1 auf dem Darmaufbau und auf dem kompletten Meiden dieser Lebensmittel.
- Ziel und Zweck dieser Liste ist es, eine Übersicht über die Lebensmittel zu bekommen, um die entsprechenden Mengen FODMAP-reicher und histaminreicher Lebensmittel in den Mahlzeiten zu reduzieren.
- Ein FODMAP-reiches Lebensmittel kann in einer gesamten Mahlzeit zu einer mittleren FODMAP-reichen Mahlzeit werden. Die Konstellation der einzelnen Lebensmittel ist entscheidend.
- Trinke zwischen den Mahlzeiten viel Wasser.
- Verdauungsenzyme und ein HCL-Präparat schaffen Abhilfe und fördern die Darmgesundheit.
- Lieber püriert und gekocht statt roh.

06

Phase 4: Erhaltungsphase “Life & Stay 80:20”

Herzlichen Glückwunsch! Diese Phase erwartet dich, wenn du dein gesundheitliches Ziel erreicht hast. Jetzt geht es darum, deinen bisherigen Ernährungsstil zu 80% beizubehalten, während 20% Ausnahmen darstellen, die dein Körper jetzt verzeihen wird. In stressigen Phasen wirst du schnell merken, ob du mit der 80:20 Regel klarkommst oder ob du vielleicht wieder mehr auf deine Ernährung achten solltest.

Ausnahmen rauben deinem Körper immer Energie. Diese Energie sollte dein Körper verfügbar haben, ohne dass er dabei auf Reserven zurückgreifen muss.





© Gesundhaut GmbH- Alle Rechte sind vorbehalten. Nachdruck, Kopieren oder Reproduktion (auch auszugsweise) in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie, Screenshot, Kopieren oder anderes Verfahren) sowie die Einspeicherung, Verarbeitung, Vervielfältigung und Verbreitung mit Hilfe elektronischer Systeme jeglicher Art, gesamt oder auszugsweise, ist ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung des Urhebers untersagt. Alle Übersetzungsrechte sind vorbehalten. Ausgenommen sind Teilnehmerinnen der Gesundhaut Academy.

Haftungsausschluss und allgemeiner Hinweis zu medizinischen Themen: Die hier dargestellten Inhalte dienen ausschließlich der neutralen Information und allgemeinen Weiterbildung. Sie stellen keine Empfehlung oder Bewerbung der beschriebenen oder erwähnten diagnostischen Methoden, Behandlungen oder Arzneimittel dar. Der Text erhebt weder einen Anspruch auf Vollständigkeit noch kann die Aktualität, Richtigkeit und Ausgewogenheit der dargebotenen Information garantiert werden. Der Text ersetzt keinesfalls die fachliche Beratung durch einen Arzt oder Apotheker und er darf nicht als Grundlage zur eigenständigen Diagnose und Beginn, Änderung oder Beendigung einer Behandlung von Krankheiten verwendet werden. Konsultieren Sie bei gesundheitlichen Fragen oder Beschwerden immer den Arzt Ihres Vertrauens!