

Ganzheitliche Diagnose- & Behandlungsstrategien bei Magen-Darm-Erkrankungen



Dieser Leitfaden zur ganzheitlichen Diagnostik und Behandlung ist das Resultat meiner 15-jährigen ärztlichen Praxiserfahrung als Expertin für Ernährung und Darmgesundheit!

Salutogenia Praxisleitfaden

Viel Freude mit den Informationen!
Dr. med. Alexandra Knauer

Ganzheitliche Diagnose- und Behandlungsstrategien

Der Darm als Schlüssel zur Gesundheit

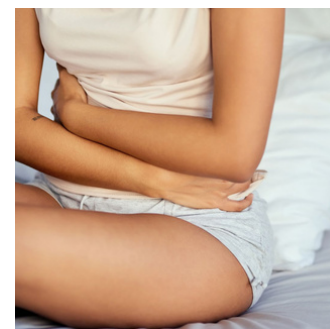


Die Bedeutung des Darms geht weit über die reine Verdauung hinaus und ist eine Schaltstelle für viele lebenswichtige Prozesse im Körper. Er nimmt Nährstoffe auf, reguliert das Immunsystem und hat direkten Einfluss auf die psychische Gesundheit. Tatsächlich wird etwa 70-80 % des Immunsystems im Darm gebildet, und auch die Produktion wichtiger Neurotransmitter wie Serotonin findet hier statt.

Doch trotz seiner essenziellen Rolle wird der Darm oft vernachlässigt – sowohl in der konventionellen Medizin als auch im Alltag. Dabei leiden viele Patient:innen und Klient:innen an diffusen Symptomen wie Blähungen, Müdigkeit, Durchfällen oder chronischen Schmerzen. Diese Symptome sind häufig nur die Spitze des Eisbergs und deuten auf tieferliegende Probleme hin. Für Ärzt:innen und Therapeut:innen ist es entscheidend, diese Zusammenhänge zu erkennen und ganzheitliche Strategien zu entwickeln, um den Gesundheitszustand nachhaltig zu verbessern.

Die häufigsten Magen-Darm-Erkrankungen

Der Verdauungstrakt ist ein komplexes und empfindliches System, das durch verschiedene Krankheiten leicht aus dem Gleichgewicht geraten kann. Diese Erkrankungen manifestieren sich häufig mit einer Vielzahl von Symptomen von unspezifischen Beschwerden wie Blähungen, Übelkeit und Völlegefühl bis hin zu chronischen Schmerzen, Entzündungen oder Funktionsstörungen. Die folgende Übersicht zeigt die häufigsten Krankheitsbilder des Magen-Darm-Trakts und stellt die dazugehörigen typischen Symptome dar.



Gastritis, Refluxkrankheit	Dumpfe, stechende oder brennende Schmerzen im Epigastrium, Übelkeit, Völlegefühl, vermehrtes Rülpsen, saures Aufstoßen, retrosternales Brennen, Halsschmerzen morgens nach dem Schlafen
Reizdarmsyndrom	Unklare Bauchbeschwerden, Bauchkrämpfe, Meteorismus, weiche Stühle oder Durchfälle, Obstipation
Dysbiose	Unklare Bauchbeschwerden, Bauchkrämpfe, Meteorismus, weiche Stühle oder Durchfälle, Obstipation
Entzündliche Darmerkrankungen	Bauchschmerzen, blutige oder schleimige Stühle, Durchfälle oder Obstipation
Magen- und Darmkrebs	Keine ersichtlichen Beschwerden, unspezifische Symptome Appetitlosigkeit, abdominelle Beschwerden

Ein ganzheitlicher Blick auf die Gesundheit

Die drei Hauptprinzipien der ganzheitlichen Behandlung

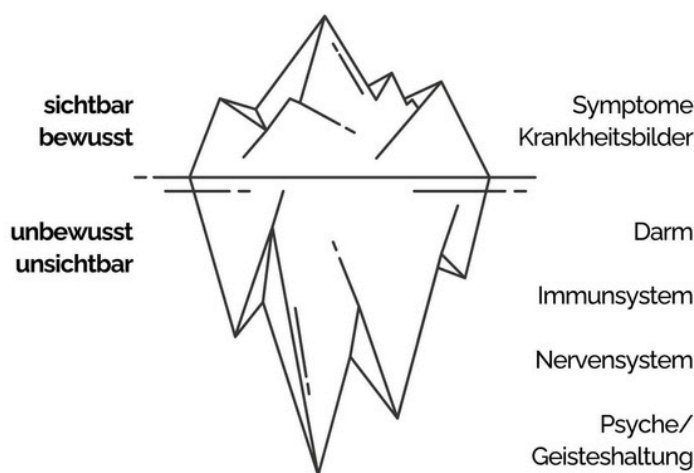


1. Wir behandeln Menschen!
2. Je weiter der Blickwinkel, desto mehr individuelle Lösungsansätze haben wir und desto größer sind unsere Erfolgsaussichten!
3. Untersuche nur das, was du auch behandeln kannst!

Ein Blick auf die Ursache: Das Eisbergprinzip

In der Schulmedizin liegt der Fokus häufig auf der symptomatischen Behandlung. Chronische Durchfälle werden mit Antidiarrhoika behandelt und Bauchschmerzen mit Schmerzmitteln, ohne die zugrundeliegenden Ursachen zu hinterfragen. Ein ganzheitlicher Ansatz hingegen erkennt, dass Symptome wie Verdauungsstörungen oft nur ein Puzzleteil eines größeren Problems sind – etwa einer systemischen Entzündung oder Überlastung der Entgiftungsorgane.

Viele Symptome, die Patient:innen und Klient:innen mit Magen-Darm-Erkrankungen schildern, sind ein Hinweis auf tieferliegende Probleme. Oberflächlichen Beschwerden – der sichtbare Teil des Eisbergs – stehen oft im Zusammenhang mit systemischen Dysbalancen, die nicht sofort offensichtlich sind. Das Eisbergprinzip hilft dir, über die bloße Symptomkontrolle hinauszugehen und die eigentlichen Ursachen zu finden.



Praxisbeispiel

Ein Patient klagt über jahrelange chronische Verstopfung. Die naheliegende Lösung wäre der Einsatz von Abführmitteln. Doch eine ganzheitliche Betrachtung zeigt: Der Patient leidet an einer Kombination aus einem Magnesiummangel, einer ballaststoffarmen Ernährung und einer Fehlbesiedelung des Darms (Dysbiose). Diese Faktoren beeinflussen sich gegenseitig und verstärken die Symptomatik. Die Lösung? Eine umfassende Therapie, die den Magnesiumspiegel korrigiert, die Ernährung umstellt und die Darmflora wieder ins Gleichgewicht bringt.

Die 4 B's der Diagnostik - ganzheitlich & präzise

Die 4 B's – Betrachtung, Befragung, Berührung und Befunde – vereinen schulmedizinische und komplementärmedizinische Ansätze und bieten eine umfassende Grundlage für die treffsichere Diagnostik von Magen-Darm-Erkrankungen.



Betrachtung

Die Betrachtung ist der erste diagnostische Schritt und gibt oft schon entscheidende Hinweise auf die Gesundheit deiner Patient:innen oder Klient:innen. Hierbei geht es darum, äußere Anzeichen zu erkennen, die Rückschlüsse auf die inneren Prozesse im Körper zulassen.

Worauf es in der Praxis zu achten gilt:

- **Haltung:** Die Körperhaltung kann auf körperliche u. psychische Belastungen hinweisen. Ein zusammengesackter Oberkörper oder eine angespannte Haltung deutet oft auf innere Organdysfunktionen, muskuläre Dysbalancen oder chronischen Stress hin. Solche Beobachtungen bieten wichtige Anhaltspunkte für die Diagnostik.
- **Atmung:** Ist die Atmung flach oder tief? Schnell oder langsam? Eine flache Atmung kann auf Stress oder Schmerzen hinweisen, während eine langsame, tiefe Atmung ein Zeichen von Entspannung ist.
- **Hautbild:** Trockene, unreine oder gerötete Haut deutet oft auf Stoffwechselprobleme oder Nahrungsmittelunverträglichkeiten hin. Verfärbungen, Ekzeme oder Juckreiz können weitere diagnostische Hinweise sein.
- **Stimme:** Auch eine veränderte Stimmlage, Stimmenverlust und Heiserkeit können auf verschiedene Erkrankungen hinweisen. Eine raue und belegte Stimme etwa kann Kennzeichen einer Reflux-bedingten Veränderungen im Kehlkopf sein.
- **Schwitzen und Geruch:** Ungewöhnliche Schweißbildung oder -geruch (z. B. stark saurer Schweiß) kann auf Stress, Stoffwechselstörungen oder hormonelle Ungleichgewichte hinweisen. Axillär sowie an Händen und Füßen und im Gesicht lässt sich die Schweißbildung gut auf den ersten Blick erkennen.
- **Zunge (Zungendiagnostik):** Ein Fokus in der Betrachtung liegt auf der Zungendiagnostik, einem zentralen Element der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Die Zunge ist ein vielsagender Indikator für den Zustand der Organe und gibt Hinweise auf Störungen im Verdauungssystem. Auf einen Blick können der Zungenbelag, die Farbe und Form und selbst die Art des Herausstreckens wertvolle Aussagen über den Gesundheitsstatus zulassen.



Praxistipp:

Betrachte die Zunge immer bei Tageslicht, da künstliches Licht die Farben verfälschen kann. Die beste Zeit zur Betrachtung ist morgens vor dem Frühstück, da die Zunge dann ihre „natürlichste“ Form und Farbe hat.

Die 4 B's der Diagnostik - ganzheitlich & präzise



Befragung

Eine ausführliche Anamnese ist die Grundlage jeder guten Diagnostik. Sie ermöglicht es dir, die Beschwerden deiner Patient:innen oder Klient:innen in den Kontext ihrer Lebensumstände zu setzen und dadurch mögliche Auslöser zu identifizieren. Dabei geht es nicht nur um die Symptome, sondern auch um den Lebensstil, die Ernährung, die Krankheitsgeschichte und psychische Belastungen.

Durch gezielte Fragen kannst du erste Verdachtsmomente erhärten und weitere diagnostische Schritte planen.

Relevante Fragen einer Anamnese:

- **Symptomatik**
 - Wann und wie häufig treten die Beschwerden auf?
 - Gibt es einen bestimmten Zeitpunkt, zu dem sie besonders stark sind (z. B. morgens, nach dem Essen, nach einem Konflikt)?
 - Gibt es Möglichkeiten, um die Symptome akut zu lindern?
- **Vorerkrankungen & Medikamente**
 - Gibt es eine familiäre Vorbelastung oder bekannte chronische Erkrankungen?
 - Bestehen Erkrankungen, die die regelmäßige Einnahme von Medikamenten erfordern?
- **Lebensumstände**
 - Welchem Beruf wird nachgegangen und wie wird die Arbeitsbelastung empfunden?
 - Wie sehen die Schlafgewohnheiten aus?
 - Wird sportliche Aktivität betrieben, wenn ja - welche, wie häufig und wie intensiv?
- **Stress und Bewältigungsstrategien**
 - Gibt es Stressoren im Alltag, die die Symptome verschlimmern könnten?
 - Wie wird das aktuelle Stressniveau eingeschätzt?
 - Welche Strategien werden genutzt, um mit Stress umzugehen (z. B. Entspannungstechniken, Gespräche, keine)?
- **Ernährung**
 - Welche Lebensmittel werden regelmäßig konsumiert?
 - Gibt es bekannte Unverträglichkeiten oder Lebensmittel im Verdacht?



Praxistipp:

Eine offene, wertschätzende Gesprächsführung schafft Vertrauen und kann oft dazu beitragen, dass wichtige Details ans Licht kommen, die den Patient:innen oder Klient:innen selbst gar nicht bewusst sind. Nutze Tools wie Anamnese-Fragebögen, um strukturiert vorzugehen.

Die 4 B's der Diagnostik - ganzheitlich & präzise



Berührung

Die Berührung ist ein unverzichtbarer Bestandteil der ganzheitlichen Diagnostik und bietet Einblicke in die körperliche Verfassung deiner Patient:innen oder Klient:innen. Durch gezieltes Abtasten kannst du nicht nur offensichtliche Beschwerden wie Verspannungen oder Schmerzen lokalisieren, sondern auch subtile Hinweise auf tiefere Ungleichgewichte im Körper aufspüren. Veränderungen in der Gewebestruktur, Druckempfindlichkeiten oder Temperaturunterschiede liefern wichtige Anhaltspunkte für deine Analyse und können auf entzündliche Prozesse, organische Dysbalancen oder funktionelle Störungen hinweisen.

Methoden der Berührung

- **Tastbefunde:** Sanftes Abtasten des Bauches kann Hinweise auf Verhärtungen, Schmerzpunkte oder Spannungszustände geben. Ein weicher, schmerzfreier Bauch ist ein Zeichen für einen entspannten Verdauungstrakt.
- **Pulsdiagnostik:** Aus der TCM stammend, liefert die Pulsdiagnostik Informationen über den energetischen Zustand der Organe. Ein „schlüpfriger“ oder „saitenförmiger“ Puls kann auf Verdauungsschwächen oder Stress hindeuten.
- **Muskelfunktionstests:** Mit diesen Tests können funktionelle Störungen, wie Unverträglichkeiten oder Belastungen, erkannt werden. Sie sind besonders hilfreich bei der Diagnostik von Nahrungsmittelunverträglichkeiten.



Praxistipp:

Erkläre den Patient:innen oder Klient:innen immer, warum und wie du bestimmte Bereiche abtastest oder Tests durchführst. Das schafft Vertrauen und hilft ihnen, den Zusammenhang zwischen den Beschwerden und den Untersuchungsergebnissen besser zu verstehen.

Die 4 B's der Diagnostik - ganzheitlich & präzise



Befunde

Die Befunde aus Laboruntersuchungen und bildgebenden Verfahren sind essenziell, um deine Eindrücke aus Betrachtung, Befragung und Berührung mit evidenzbasierten Verfahren zu untermauern. Sie bilden die Grundlage, um die Diagnose zu präzisieren und eine gezielte Therapie zu planen. Diese Untersuchungen ermöglichen nicht nur eine präzisere Diagnose, sondern liefern auch wertvolle Einblicke in die Funktionsweise und mögliche Störungen von Organen und Systemen. Sie sind unverzichtbar, um individuelle Therapieansätze gezielt und effektiv zu gestalten.

Relevante diagnostische Verfahren & ihre Befunde:

I. Blutanalyse

- Blutbild
- Fett- und Zuckerstoffwechsel
- Leber-, Nierenparameter
- Schilddrüsenwerte
- Entzündungsparameter
- Histamin, Allergien, Unverträglichkeiten

II. Stuhlanalyse

- Florastatus
- Verdauungsrückstände
- Entzündungsparameter
- Histamin

III. Bildgebung

- Sonografie
- Gastroskopie und Coloskopie
- Röntgen und Durchleuchtung
- MRT/CT



Praxistipp

Stelle sicher, dass die Ergebnisse verständlich aufbereitet werden. So kannst du deine Patient:innen oder Klient:innen aktiv in den Behandlungsprozess einbeziehen. Das steigert das Vertrauen dir und deiner Arbeit gegenüber und erhöht letztendlich die Compliance deiner Patient:innen und Klient:innen.

Die Therapie - ganzheitlich & individuell

Generelle Richtlinien

Die Basis einer erfolgreichen Therapie liegt in der individuellen Betrachtung jedes einzelnen Menschen und dessen Voraussetzungen, Bedürfnissen und Beschwerden. Das Ziel ist es, gezielt und nachhaltig zu behandeln, ohne unnötig einzugreifen. Dabei sind folgende Prinzipien leitend:

1. Betrachte jeden Menschen und seine Lebensumstände individuell.
2. Behandle so viel wie nötig, aber so wenig wie möglich.
3. Aktiviere die Selbstheilungskräfte deiner Patient:innen und Klient:innen

Selbstheilungskräfte aktivieren: Ganzheitliche Strategien

Ernährung

Eine ausgewogene, nährstoffreiche Ernährung bildet die Basis für Gesundheit. Frische, unverarbeitete Lebensmittel, reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen, unterstützen den Körper bei der Regeneration.

Bewegung

Regelmäßige sanfte Aktivitäten wie Yoga, Spaziergänge oder Schwimmen fördern die Durchblutung, regen den Stoffwechsel an und bauen Stresshormone ab.

Massage

Massagen beruhigen und helfen dabei, Verspannungen zu lösen. Gleichzeitig fördern sie die Durchblutung und den Lymphfluss, was den Heilungsprozess positiv beeinflusst.

Akupunktur (Bestandteil der TCM)

Die Akupunktur hilft dabei, den Energiefluss im Körper auszugleichen und ist wirksam bei der Schmerzlinderung und Behandlung von Stresssymptomen.

Pflanzliche Arzneitherapie und Nahrungsergänzungsmittel

Der Einsatz von Heilkräutern und Nahrungsergänzungsmitteln sind in der Behandlung von Magen-Darm-Beschwerden sehr hilfreich. Sie unterstützen die Verdauung, wirken schmerzlindernd und entzündungshemmend.

Beziehungen und häufige soziale Kontakte

Ein unterstützendes soziales Umfeld und regelmäßiger Kontakt zu Familie und Freunden fördern psychisches Wohlbefinden und Resilienz, was wiederum heilungsfördernd wirkt.

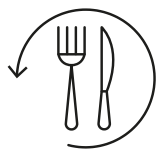
Psyche/Geisteshaltung

Eine positive Einstellung und mentaler Fokus sind essenziell für die Genesung. Achtsamkeit, Meditation und Entspannungstechniken fördern den Heilungsprozess und reduzieren Stress.

Schlaf

Ausreichender und qualitativ hochwertiger Schlaf ist unerlässlich für die Regeneration, die Erneuerung von Zellen, die Immunabwehr und die gesunde Verdauung.

Konkrete Maßnahmen bei Darmerkrankungen



Die Ernährung ist zentral bei der Behandlung von Darmerkrankungen. Sie bietet die Möglichkeit, gezielt auf bestehende Beschwerden einzugehen und die Darmgesundheit nachhaltig zu fördern. Oft sind es kleine Veränderungen, die große Wirkung zeigen, den Magen-Darm-Trakt entlasten und die Heilung unterstützen.

In vielen Fällen ist es hilfreich, störende Lebensmittel, die Beschwerden auslösen könnten, vorübergehend aus dem Speiseplan zu streichen, um den Darm zu entlasten. Gleichzeitig gilt es, eine Ernährung zu finden, die individuell verträglich ist und den Darm in seiner Funktion optimal unterstützt. Durch die folgenden Maßnahmen können Patient:innen und Klient:innen effektiv dabei unterstützt werden, ihre Darmgesundheit zu verbessern und den Heilungsprozess zu fördern.

Akutintervention: Ein ganzheitlicher 3-Schritte-Plan

Schritt 1 - Feuer löschen

Entzündungen im Magen-Darm-Trakt können durch verschiedene Faktoren ausgelöst werden. Der erste Schritt ist, diese zu identifizieren und zu kontrollieren:

- **Auslöser finden:** Identifiziere Trigger wie Nahrungsmittel, Stress oder Infektionen.
- **Medikamente:** In akuten Phasen können Antiphlogistika, Kortison oder Protonenpumpenhemmer (PPI) notwendig sein.
- **Lebensstil und Ernährung:** Eine entzündungshemmende Ernährung und Stressbewältigung sind essentiell.

Schritt 2: Überfluss beseitigen

Ein Übermaß an pathogenen Keimen im Darm kann die Funktion erheblich beeinträchtigen. Maßnahmen umfassen:

- **Behandlung von Dysbiosen:** Durch gezielte Ernährung und ggf. Medikamente werden Pilze, Parasiten und schädliche Bakterien reduziert.
- **Reduktion von "Schlacken":** Ein Übermaß an pathogenen Keimen oder deren Stoffwechselendprodukte stören die Darmfunktion. In der TCM gibt es hierfür gezielte Behandlungsstrategien.

Schritt 3: Mangelzustände auffüllen

Nach der Stabilisierung des Darms müssen Nährstoffmängel ausgeglichen und die Darmflora wieder aufgebaut werden:

- **Einsatz von Prä-, Pro- und Postbiotika:** Diese fördern eine gesunde Darmflora.
- **Individuell angepasste Ernährung:** Eine langfristig verträgliche Ernährungsweise wird individuell entwickelt
- **Nahrungsergänzungsmittel und Phytopharmaka:** Diese helfen, spezifische Defizite auszugleichen und die Verdauung sowie das Immunsystem zu stärken.

Zusatz: Meine fünf Ernährungsprinzipien

Folgende Maßnahmen sollten bei Magen-Darm-Beschwerden generell berücksichtigt werden, sowohl in der akuten Behandlung als auch in der alltäglichen Ernährung:

- 1 Die **beste Qualität** an Lebensmittel ist gerade mal gut genug!
- 2 Pro Mahlzeit sollte nicht mehr gegessen werden als in die - **zu einer Schale geformten - Hände** passen!
- 3 **Gut gekaut ist halb verdaut!**
- 4 Die Nahrungsaufnahme sollte sich auf Mahlzeiten beschränken und dazwischen **Essenspausen von 4 Stunden** eingehalten werden.
- 5 **Ausreichend Wasser** und ungesüßte Kräutertees trinken, aber im Idealfall zwischen den Mahlzeiten!

Hol dir jetzt noch mehr Informationen!

Du möchtest noch mehr Therapieerfolg für deine Praxis? Für EUR 9,99 erhältst du meine **Patienteninformation zu Ernährungsempfehlungen bei Magen-Darm-Erkrankungen**, die in meiner Praxis ein Muss ist! Das PDF-Dokument eignet sich hervorragend für jede therapeutische Praxis. Du kannst es einfach ausdrucken und direkt deinen Patient:innen oder Klient:innen für zu Hause mitgeben.



Du erhältst auf drei A4-Seiten kompakt zusammengefasst:

- leicht verständliche Patienteninformationen zum Ernährungsverhalten bei Magen-Darm-Erkrankungen
- eine Liste jener Lebensmittel, die bei Magen-Darm-Erkrankungen empfohlen werden
- eine Liste jener Lebensmittel, die bis zur Genesung zu meiden sind
- 3 Rezeptvorschläge für einen gesunden Darm

Dieses Dokument wird deinen Behandlungserfolg in der medizinisch-therapeutischen Praxis im Handumdrehen verbessern! Als Therapeut:in hast du damit...

1. keinen zusätzlichen Arbeitsaufwand - einfach ausdrucken für deine Praxis
2. mehr Sicherheit in der therapeutischen Beratung durch klare Anweisungen
3. einen erheblichen Mehrwert für deine Patient:innen oder Klient:innen

Ja, das will ich!

<https://www.salutogenia.com/informationsbroschuere-patientinnen-mehr-therapieerfolg/>