



# Leitfaden zur treffsicheren Diagnostik und Therapie von Darmerkrankungen

21. März 2024



# Über mich

**Ärztin** für Allgemeinmedizin mit Praxis in Wien

Schwerpunkte Traditionelle Chinesische Medizin (TCM), Akupunktur, Funktionelle Myodiagnostik, Orthomolekulare Medizin, Ernährung und Darmgesundheit

**Lehrbeauftragte** und Vizepräsidentin bei der Gesellschaft Ärzt:innen für Akupunktur, medizinische Vortragstätigkeit in Ernährung, Orthomolekularer Medizin, Funktioneller Myodiagnostik

Online **Ernährungsprogramme** für Darmgesundheit für Patient:innen und zur betrieblichen Gesundheitsförderung

**Autorin** des Buches „Meine Darmgesundheitskur, gesunder Darm – gesunder Körper“



“Mein Ziel ist es, die Lehre der  
Gesundheitsmedizin zu verbreiten!”

**Dr. med. Alexandra Knauer**

Gründerin von Salutogenia,  
Institut für Gesundheitsmedizin

*Scannen  
& eintragen!*



# Leitfaden zur Diagnostik und Therapie

Was zeichnet uns als  
Therapeut:innen aus?



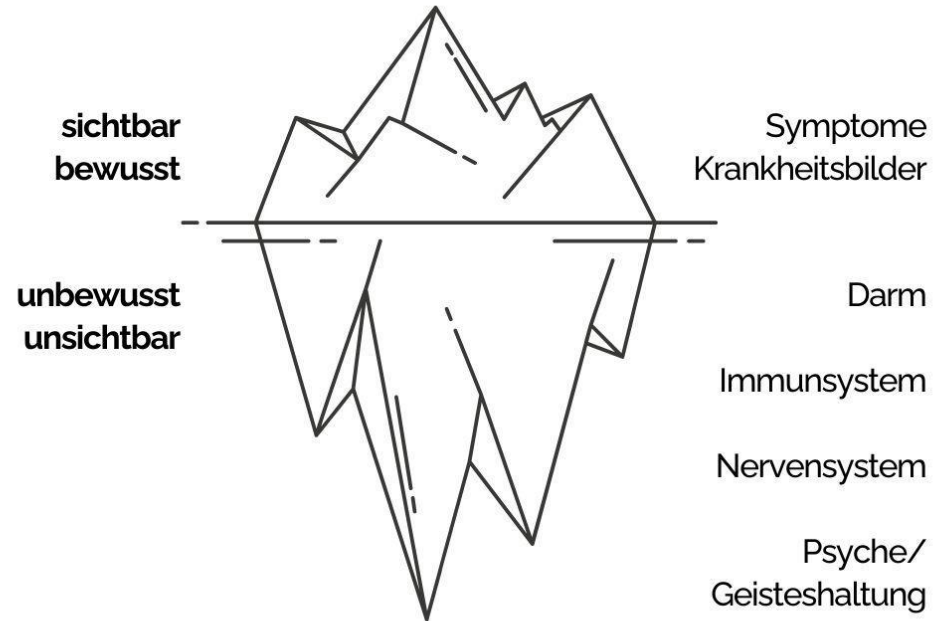
# Therapeut:innen sollten...

- Fachliche Kompetenz besitzen
- Aufmerksam zuhören und auf das Gegenüber eingehen können
- Bereitschaft und Fähigkeit, sich in die Einstellung des anderen einzufühlen
- Auf individuelle Bedürfnisse und subjektive Voraussetzungen eingehen können
- Grenzen der therapeutischen Möglichkeiten aufzeigen und auf das eigene Zutun aufmerksam machen
- Alternativen finden und bereitstellen können
- Vertrauen schenken und Mut machen können

# Leitfaden zur Diagnostik und Therapie

## Das Eisbergprinzip

Die Bedeutsamkeit der  
Darmfunktion in Bezug auf  
die Gesundheit und das  
Wohlbefinden



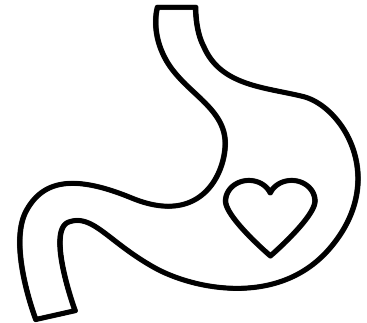
# Die drei wichtigsten therapeutische Prinzipien

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!



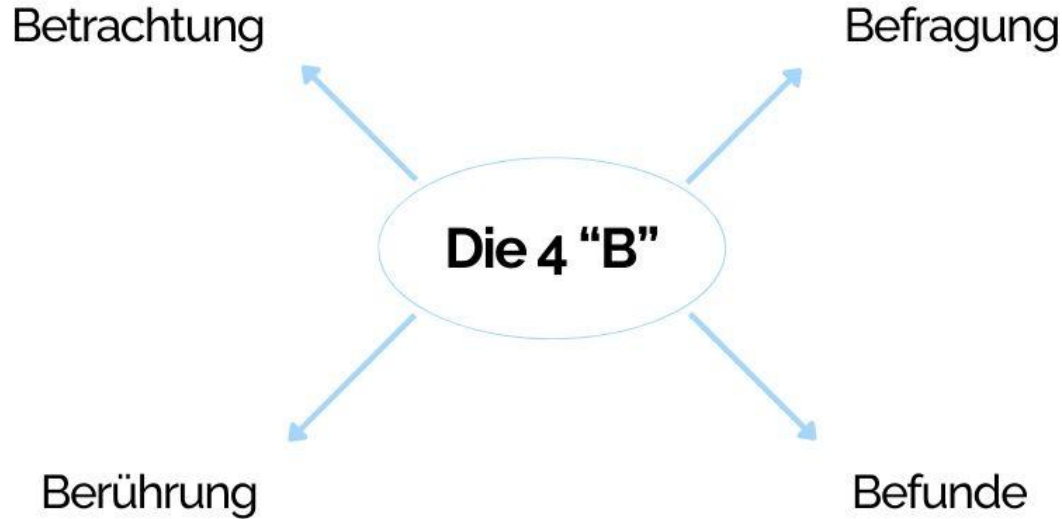
# Die häufigsten Magen-Darmerkrankungen

- Gastritis
- Refluxkrankheit
- Reizdarmsyndrom
- Dysbiose
- Entzündliche Darmerkrankungen
- Magen- und Darmkrebs





# Diagnostik



# Betrachtung

- Körperbau, -haltung
- Stimme
- Atmung



# Betrachtung

## Haut

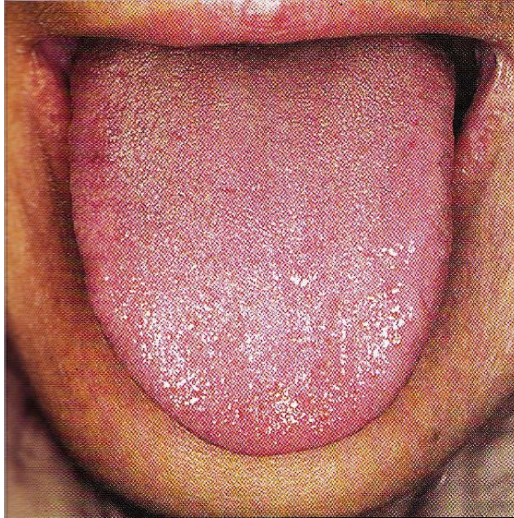
- Rötungen
- Ekzeme
- Unreinheiten
- Akne

## Schwitzen

- Generell
- Axillär
- Hände/Füße
- Geruch



# Zungendiagnostik



# Befragung

- ☐ Symptome?
- ☐ Seit wann?
- ☐ Auslöser erkennbar?
- ☐ Infektionen oder Erkrankungen in der Vergangenheit?
- ☐ Ernährung?
- ☐ Was verbessert und was verschlechtert die Symptome?



# Berührung

- Tastbefund Haut und Bauch
- Pulsdiagnostik
- kinesiologische Muskeltestungen



# Befunde

- Blutanalysen
- Stuhlanalysen
- Bildgebung



# Blutanalysen

## Befunde

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



# Stuhlanalysen

## Befunde

- Hämoccult
- Florastatus
- Verdauungsrückstände
- Entzündungsparameter
- Histamin

# Bildgebung

## Befunde

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

# Generelle Richtlinien einer Therapie

- Betrachte jeden Menschen individuell
- Handle so viel wie nötig, aber so wenig wie möglich
- Aktiviere die Selbstheilungskräfte

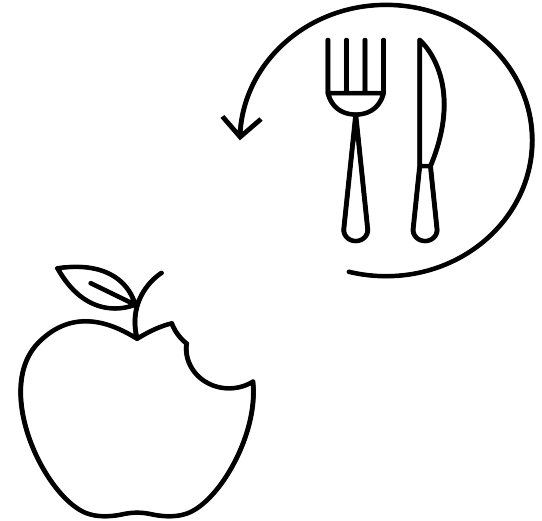


# Therapie

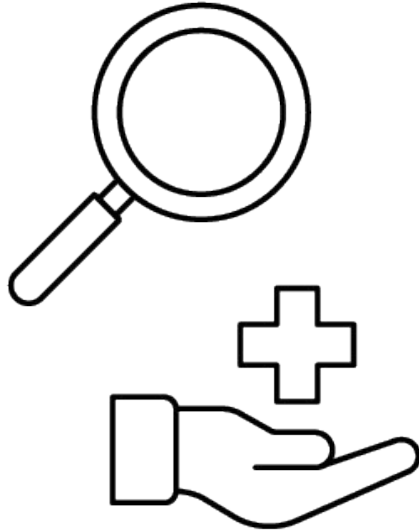


# Konkrete individuelle Maßnahmen bei Darmerkrankungen

- IMMER die Ernährung beachten!
- Störende Lebensmittel vorübergehend weglassen
- Ernährung finden, die individuell verträglich ist



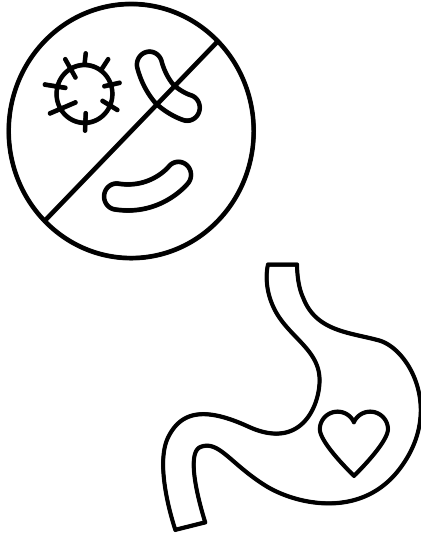
# 1. Schritt: Feuer löschen!



Entzündungen reduzieren durch

- Auslöser finden
- In der Akutphase ev. Antiphlogistika, Kortison, Antibiotika, PPI
- Emotionen/Ernährung

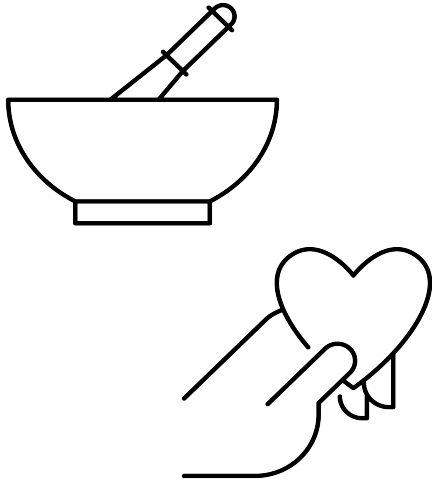
## 2. Schritt: Überflussmuster entfernen



Dysbiose durch Infektionen bzw.  
Überwiegen von

- pathogenen Keimen wie Bakterien, Parasiten, Pilzen
- Feuchtigkeit/Schleim

### 3. Schritt: Mangelzustände auffüllen



- Präbiotika
- Probiotika
- Postbiotika
- Ideale Ernährungsform
- Nahrungsergänzungsmittel
- Phytopharmaka





Online Praxisseminar

# Reizdarmsyndrom verstehen und richtig behandeln

am 3. und 4. April 2024  
von 18:00 – 20:30 Uhr



[www.salutogenia.com/praxisseminar-reizdarmsyndrom/](https://www.salutogenia.com/praxisseminar-reizdarmsyndrom/)