

# Darmgesund mit dem ICH-Faktor

## Essen, was gut für MICH ist!



**RICHTIG ESSEN<sup>®</sup>**  
**INSTITUT**

Beratungsgesellschaft für  
Ernährung und Gesundheit mbH

Die Barrierefunktion des Darmes hat zentrale Bedeutung für unsere Gesundheit. Stress und ungesunde Ernährung können die Darmbarriere schädigen. So gelangen Schadstoffe, Erreger oder harmlose Nahrungsbestandteile durch die natürliche Barriere hindurch und können zu Reizungen und Unwohlsein führen. Symptome wie Verstopfung oder Durchfall, Blähbauch, Bauchdruck oder Völlegefühl können entstehen. Bis zu 15 Millionen Deutsche leiden unter diesem mysteriösen **Reizdarm**. Auch eine mangelnde Verdauung von Eiweißen oder Fetten kann Ursache sein. Nicht immer sind die Beschwerden da, manchmal hat der Betroffene wochenlang Ruhe.



Neue wissenschaftliche Untersuchungen weisen darauf hin, dass auch die zunehmenden Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten wie **Laktose-, Fruktose-, Histamin-, Sorbit- und Glutenintoleranzen** nicht die Ursache sondern das Resultat einer geschädigten Darmbarriere sind. Und wenn die Darmflora aus dem Gleichgewicht ist, zeigt sich dies auch oft mit einem **gestörten Hautbild**.

Oder leiden Sie an **häufigen Infekten**, fühlen sich ausgelaugt und müde? Nahezu 80 % der Immunzellen sind im Darm lokalisiert. Ist der Darm angeschlagen, leidet auch die Immunabwehr.

Es gibt erste Hinweise, dass **Übergewichtige** eine andere Darmflora besitzen als Normalgewichtige. Doch bisher ist ungeklärt, ob die veränderte Darmflora Ursache oder Folge von Übergewicht ist.

Lassen Sie Ihr Essverhalten und Ihre Stuhlflora untersuchen. Anschließend erhalten Sie individuelle Empfehlungen zur Verbesserung Ihrer Symptome.

- Erstanamnese ca. 45 min: Beschwerden, Wünsche, Ziele besprechen und Weg nach lösungsfokussierter Beratung aufzeigen
- Stuhlanalyse mit Nachweis von Stuhlflora, unverdauten Nahrungsbestandteilen im Stuhl, Durchlässigkeit der Darmschleimhaut, Immunglobulin A
- Ernährungs- und Symptomprotokoll
- 2 Folgeberatungen à 45 min.: Individuelle Ernährungsempfehlung und Zusammenstellung der Mahlzeiten aufgrund Befindlichkeit, Esstyp, Stresstyp und Stuhlanalyse
- Themen-Infos und Arbeitsblätter

Stuhlflora	KbEig	Normbereich	Hinweis
<b>Aerobe Flora</b>			
✓ E. coli	1-10 <sup>6</sup>	(10 <sup>6</sup> - 10 <sup>7</sup> )	Normbereich
✓ E. coli-Varianten	< 10 <sup>4</sup>	( max. 10 <sup>5</sup> )	Normbereich
✓ Enterobacteriaceae	< 10 <sup>4</sup>	( max. 10 <sup>5</sup> )	Normbereich
✓ Enterococcus sp.	3-10 <sup>3</sup>	(10 <sup>6</sup> - 10 <sup>7</sup> )	gering vermindert
✓ Andere Aerobe	< 10 <sup>4</sup>	( max. 10 <sup>4</sup> )	Normbereich
<b>Anaerobe Flora</b>			
✓ Bacteroides sp.	5-10 <sup>9</sup>	(10 <sup>8</sup> - 10 <sup>10</sup> )	Normbereich
++ Clostridium sp.	4-10 <sup>7</sup>	( max. 10 <sup>5</sup> )	mäßig vermehrt
- Bifidobacterium sp.	2-10 <sup>7</sup>	(10 <sup>8</sup> - 10 <sup>10</sup> )	gering vermindert
- Lactobacillus sp.	1-10 <sup>3</sup>	(10 <sup>6</sup> - 10 <sup>7</sup> )	mäßig vermindert
✓ Andere Anaerobe	< 10 <sup>6</sup>	( max. 10 <sup>8</sup> )	Normbereich
<b>Pilze</b>			
++ Candida sp.	4-10 <sup>4</sup>	( max. 10 <sup>2</sup> )	mäßig vermehrt
✓ Geotrichum sp.	< 10 <sup>2</sup>	( max. 10 <sup>2</sup> )	Normbereich
✓ Andere Pilze	< 10 <sup>2</sup>	( max. 10 <sup>2</sup> )	Normbereich
<b>Stuhl-pH</b>			
+++ 8,0		( 6 - 7 )	stark alkalisch
<b>Intestinale Ökobilanz</b>			
+++ 13 Punkte		( 0 Punkte )	stark erhöht

Telefonische Beratung inkl. aller Analysen und Materialien: 310 € pro TN mit ÄNB\*  
 Persönliche Beratung inkl. aller Analysen und Materialien: 345 € pro TN mit ÄNB\*  
 \*Ärztliche Notwendigkeitsbescheinigung

**Von Krankenkassen bezuschusst!**

RICHTIG ESSEN INSTITUT, Lindenstraße 11, 61321 Bad Nauheim  
 Tel: 06032-925503-0, info@richtig-essen-institut.de

