

SIBO - Histamin & Schwefelwasserstoff

2-Phasen-Ernährungsprotokoll



4 bis 6-wöchiges Ernährungsprotokoll bei Histaminintoleranz & Schwefelwasserstoff - SIBO

Was ist SIBO?

Eine Dünndarmfehlbesiedlung ist eine Erkrankung, bei der Bakterien aus dem Dickdarm in den Dünndarm hochwandern und ihn somit fehlbesiedeln.



HAFTUNGSAUSSCHLUSS:

Dieses Ernährungsprotokoll ist nicht als medizinischer Ratschlag gedacht und wird am besten unter Anleitung eines Arztes oder Heilpraktikers angewendet. Fragen Sie Ihren Arzt oder Heilpraktiker, ob diese Protokolle in Ihrem Fall indiziert sind.

Abnormale Mengen dieser Bakterien verursachen eine Reihe von Problemen

1. Sie schädigen die Mikrovilli - die absorbierende Oberfläche des Dünndarms. Dies kann zu einer Malabsorption von Nährstoffen führen. Mikrovilli sind auch für die Verdauung von kleinen Stärkemolekülen aus der Nahrung verantwortlich. Wenn die Mikrovilli nicht funktionieren, nutzen die Bakterien die Stärkemoleküle, um eine Fermentation zu bewirken. Bei dieser bakteriellen Gärung entstehen Methan, Wasserstoffgas oder Schwefelwasserstoffgas. Dies ist nicht nur mit unangenehmen Symptomen verbunden, sondern führt auch zu weiteren Schäden an den Mikrovilli.
2. Die Forschung hat gezeigt, dass SIBO eine Hauptursache für einen „undichten Darm“ ist. Dieser bezeichnet einen Zustand, bei dem teilverdaute Nahrungspartikel durch die Dünndarmschleimhaut absorbiert werden und dort eine Immunreaktion auslösen können. Durch einen undichten Darm werden auch krankmachende bakterielle Nebenprodukte (LPS) absorbiert, was das Entzündungsniveau erhöht.
3. Ein undichter Darm kann auch eine Malabsorption von Nährstoffen verursachen, die eine Vielzahl von Symptomen verursachen kann, wie das Restless-Legs-Syndrom, Müdigkeit, Hautausschläge, Muskelschmerzen sowie eine Vielzahl von Verdauungsbeschwerden.
4. Die Bakterien verursachen eine Motilitätsstörung des Dünndarms. Diese verlangsamt die Darmperistaltik und den „Migrierenden Motorkomplex“, sodass Stärke und Kohlenhydrate im Dünndarm zu gären beginnen. Die Wiederherstellung der ordnungsgemäßen Beweglichkeit des Dünndarm ist ein Hauptschwerpunkt bei der Beseitigung von SIBO, weshalb Sibo-erfahrene Ärzte neben einer kohlenhydratarmen Ernährung entweder ein Antibiotikum oder ein "prokinetisches" Nahrungsergänzungsmittel verschreiben.
5. Viele Menschen, die positiv auf SIBO getestet werden, haben zusätzlich eine Überwucherung mit Candida oder anderweitigen Pilzen. Dies ist ein Zustand, der als SIFO (small intestine fungal overgrowth) bekannt ist. Das zweiphasige Ernährungsprotokoll ist dafür ausgelegt, um auch hier für Abhilfe zu sorgen.

WAS IST DAS SIBO-HISTAMIN & SCHWEFELWASSERSTOFF 2-PHASEN-ERNÄHRUNGSPROTOKOLL?

Das SIBO-Histamin & Schwefelwasserstoff 2-Phasen-Ernährungsprotokoll wurde für Menschen entwickelt die an SIBO, Histaminintoleranz und Schwefelsensitivität leiden. Es ist nicht für die Langzeitanwendung gedacht, sondern eher als Ausgangspunkt für diejenigen, die an SIBO und Nahrungsmittelreaktionen leiden. Das Ernährungsprotokoll verzichtet auf histamin- und schwefelhaltige Lebensmittel, auf Histaminliberatoren, sowie auf stark fermentierbare Kohlenhydrate. Sobald die Symptome unter Kontrolle sind wird der Übergang zur normalen SIBO-2-Phasen Diät empfohlen. Bitte konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit diesem Protokoll beginnen.

Bitte beachten Sie, wenn die überwucherten Darmbakterien durch Weglassen der Stärke und Ballaststoffe nicht mehr gefüttert werden, können sich dadurch Absterbereaktionen der Bakterien und Pilze entwickeln. Der Absterbeprozess tritt ein, wenn die freigesetzten Endotoxine der Bakterien und Pilze absorbiert werden und körperliche Symptome verursachen. Das Absterben kann bei manchen Menschen sehr intensiv sein und ist mit einer Mastzellaktivierung und einer zusätzlichen Histaminfreisetzung verbunden. Das Protokoll benutzt hierfür Bindemittel, um die Absterbereaktionen zu begrenzen. Des Weiteren zielt die stufenweise Ernährungsumstellung auch auf die Reparatur der gestörten Darmschleimhaut ab, denn durch eine entzündungsarme Ernährungsweise erhält der Körper die Möglichkeit zur Entzündungsreduktion. Zusätzlich stabilisieren und nähren verschiedene Nahrungsergänzungsmittel die Darmschleimhaut.

HISTAMININTOLERANZ UND SCHWEFELINTOLERANZ

Histamin ist eine Substanz, die sowohl im Körper selbst hergestellt wird als auch in bestimmten Nahrungsmitteln vorkommt. In vielen Fällen von SIBO können neben fermentierbaren Kohlenhydraten auch andere Lebensmittel problematisch sein. Die häufigsten Reaktionen treten auf histaminhaltige Lebensmittel auf. Histamin ist eine Substanz, die in bestimmten Nahrungsmitteln gefunden werden und Symptome bei Personen mit stark gestörter Dünndarmschleimhaut verursachen. Diese Nahrungsmittelunverträglichkeit wird als Histaminintoleranz oder HIT bezeichnet. Histamin wird auch im Körper gebildet und von Mastzellen ausgeschüttet. Die Reduzierung von histaminhaltigen-Nahrungsmitteln kann die "Gesamtbelastung" an Histamin senken, wodurch es zu einer spürbaren Entlastung kommt.

Die unzureichende Funktion des Histamin-abbauenden Enzyms Diaminoxidase (DAO), eine Hefeüberwucherung oder eine Überwucherung mit pathogenen Erregern wie Histaminbildnern und schwefelverbrauchenden Bakterien sind oft die Auslöser für Unverträglichkeitsreaktionen. In dem Maße, wie das Überwachsen abnimmt, sich gesunde Darmbakterien ansiedeln und die Darmschleimhaut repariert wird, wird Histamin in der Regel weniger problematisch.

SYMPTOME DER HISTAMININTOLERANZ (HIT)

Nicht jeder SIBO-Patient hat eine Histaminintoleranz. Neben den typischen gastrointestinalen Symptomen treten bei Menschen mit HIT häufig Symptome auf die Allergien ähneln, darunter eine laufende Nase, juckende Augen, Niesen, Nesselsucht, Asthma, chronischer Husten, sowie andere Symptome wie Kopfschmerzen, Gelenkschmerzen, Angstzustände und Schlaflosigkeit.

HISTAMIN IN DER ERNÄHRUNG

Der Histamingehalt in Lebensmitteln nimmt typischerweise mit der Lagerungsdauer und der Gärung zu. Fermentierte Lebensmittel wie z.B. Essig, Joghurt, Wein, Bier, Apfelwein, Sauerkraut, Kombucha, Kimchi, abgehangenes Fleisch, Speck, Wurst, Schinken, Fleisch, Fischkonserven, Räucherlachs, Knochenbrühen sowie Tomaten, Spinat, Auberginen, würzige Lebensmittel und Schokolade sind für HIT-Patienten typischerweise sehr problematisch.

Histaminliberatoren: Lebensmittel wie Ananas, Schokolade, Zitrusfrüchte oder Tomaten gehören zu den sogenannten **Histaminliberatoren**. Sie enthalten zwar selbst wenig Histamin, setzen es jedoch durch eine Mastzellproduktion zusätzlich im Darm frei. Die Toleranz gegenüber diesen Nahrungsmitteln ist von Person zu Person sehr unterschiedlich.

Auch Nahrungsreste die im Kühlschrank aufbewahrt werden, können ein Problem darstellen. Bitte benutzen Sie zur Gestaltung einer histaminarmen Küche den gesonderten Ratgeber.

Eine Anmerkung zu Meeresfrüchten: Während Meeresfrüchte mit zunehmender Lagerung Histamin bilden können, werden hingegen sehr frische oder sofort nach dem Fang gefrorene Meeresfrüchte gut vertragen. Weißfisch wie Heilbutt, Seezunge und Kabeljau sowie sehr frischer Lachs sind in der Regel am besten verträglich.

HISTAMIN-TOLERANZ

Jeder Mensch unterscheidet sich in seiner Toleranz und seinem Schwellenwert gegenüber histaminhaltigen-Nahrungsmitteln. Einige finden, dass histaminfreisetzende Nahrungsmittel (HL) für sie überhaupt nicht störend sind, Nahrungsmittel mit hohem Histaminanteil jedoch schon. Andere müssen alle histaminhaltigen und histaminfreisetzenden Lebensmittel meiden, um ihre Symptome unter Kontrolle zu bringen. Die meisten Menschen haben jedoch eine gewisse Toleranz gegenüber histaminhaltigen Nahrungsmitteln und müssen einfach unter ihrer persönlichen Schwelle oder dem Punkt bleiben, an dem die Symptome beginnen. Dasselbe trifft ebenfalls auf schwefelhaltige Nahrungsmittel zu.

HISTAMINARME ERNÄHRUNGSWEISE

Versuchen Sie diese eingeschränkte Diät so entzündungshemmend wie möglich zu halten, indem Sie so viele zugelassene pflanzliche Lebensmittel wie möglich zu sich nehmen und in Phase 2 die Histaminliberatoren (HL) testen. Verwenden Sie entzündungshemmende und mastzellstabilisierende Kräuter und Gewürze wie Schwarzkümmelöl, Basilikum, Zitronengrass-Öl, Petersilie und Brunnenkresse sowie DAO-stimulierendes Olivenöl zum Abschmecken Ihrer Gerichte. Versuchen Sie sich so „biologisch“ zu ernähren, wie Sie es sich leisten können, um Pestizide zu reduzieren, da sie die Histaminbelastung erhöhen können. Einige Menschen mit starker Histaminintoleranz stellen fest, dass eine Ernährung mit hohem Gehalt an tierischem Eiweiß ihre Histaminreaktion verstärken kann. Die Expertin Frau Dr. Nirala Jacobi rät dennoch davon ab tierisches Eiweiß gänzlich zu meiden, da dies die Ernährung noch weiter einschränken würde. Auch hier ist die persönliche Toleranzgrenze und die Verarbeitung von Lebensmitteln ein wichtiger Faktor. Bitte lesen Sie sich den Histaminratgeber zur Reduktion von Histamin sorgfältig durch, denn hier werden Sie Zubereitungstricks kennenlernen, um so viel Histamin wie möglich aus Ihrem Leben fern zu halten.

Achten Sie darauf, dass Sie sich auf pflanzliche Fette, Kräuter, Gewürze, Gemüse und Früchte konzentrieren. Wenn Sie sich in der frühen Phase Ihrer Ernährungsumstellung befinden, wird die

Pflanzenkost dennoch oft nicht gut vertragen. Essen Sie in der Anfangsphase besser gekochte Nahrung oder versuchen Sie Lebensmittel zu entsaften. Dies hält den Ballaststoffgehalt gering, bringt jedoch viele Vitalstoffe in die Ernährung hinein.

FERMENTIERTE LEBENSMITTEL

Fermentierte Lebensmittel wie Sauerkraut, Kimchi, Miso und Joghurt sind wunderbar für den Verdauungstrakt, da sie hohe Mengen an Probiotika oder nützlichen Bakterien enthalten. Aber da diese Nahrungsmittel einen hohen Histamingehalt aufweisen, werden Sie meist nicht gut vertragen. Es ist am besten sie vorerst aus der Ernährung zu streichen. Sie können wieder eingeführt werden, wenn sich Ihre Symptome verbessern und Ihr Arzt oder Ernährungsberater dies erlaubt. In der zweiten Phase Ihrer Ernährungsumstellung können Sie ganz vorsichtig diese Lebensmittel wieder in Ihre Ernährung einbringen. Beginnen Sie langsam mit nur einem Teelöffel Ihres bevorzugten Lebensmittels, z.B. einem Teelöffel eines selbst gemachten 24 Stunden Joghurts. Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers und essen Sie nur so viel wie Sie vertragen.

ALKOHOL GENERELL VERMEIDEN

Alkohol ist ein bekannter Darmreizstoff und Störfaktor für Ihr Mikrobiom. Er reduziert auch das wichtige Abbauenzym für Histamin (DAO). Alkohol (wie Bier, Apfelwein und Wein) enthält hohe Mengen an Histamin. Es wird dringend empfohlen, während des zweistufigen Ernährungsprotokolls Alkohol vollständig zu vermeiden. Dies ist bei Familienfeiern und Festen manchmal schwierig. In diesen Ausnahmefällen sind Spirituosen wie Wodka und Gin besser verträglich, da sie kein Histamin, keine Sulfite und keine Hefe enthalten. Bitte beschränken Sie den Alkoholkonsum auch in diesen Fällen auf ein Minimum.

BESEITIGUNG UND VERRINGERUNG VON HISTAMIN

Die Kombination einer schwach fermentierbaren Ernährung mit einer histamin- und schwefelarmen Ernährung kann eine Herausforderung darstellen, da die Liste der Lebensmittel anfangs wenig abwechslungsreich ist. In Phase 1 werden alle Lebensmittel mit hohem Schwefel- und Histamingehalt und sogenannte Histaminliberatoren (HL) aus der Ernährung eliminiert, doch sobald sich Ihre Symptome beruhigt haben, werden Sie ermutigt histaminfreisetzende Lebensmittel (HL) zu testen, um die Vielfalt und Ausgewogenheit Ihrer Ernährung zu erweitern. Histaminhaltige Nahrungsmittel sind mit einem "H" gekennzeichnet und sollten bis zu einem späteren Zeitpunkt der Ernährungsumstellung vermieden werden. Histaminfreisetzende Nahrungsmittel sind mit „HL“ vermerkt und sollten bis zu Ihrem persönlichen Grenzwert in die Ernährung aufgenommen und beibehalten werden. Ein Lebensmittel mit dem Vermerk "F/HL" weist darauf hin, dass es sowohl ein fermentierbares Kohlenhydrat als auch ein histaminfreisetzendes Lebensmittel ist und bis zum Erreichen des persönlichen Schwellenwertes vermieden werden sollte. „S“ kennzeichnet ein schwefelhaltiges Lebensmittel.

Es ist wichtig zu beachten, dass fermentierbare Ballaststoffe ein wichtiger Teil einer gesunden Ernährung sind, da sie unsere Darmbakterien ernähren und viele lebenswichtige Funktionen für uns erfüllen. Das Ziel der Ernährungsumstellung ist es, diese Ballaststoffe schließlich wieder einzubringen. Wenn Sie entscheiden, welche Nahrungsmittel Sie zuerst wieder einführen wollen, überlegen Sie immer, welche Nahrungsmittel Ihnen am meisten fehlen und was Ihre Ernährung angenehmer macht. In dieser Phase werden Sie auch in der Lage sein, mehr fermentierbare Kohlenhydrate in die Ernährung aufzunehmen.

Wie geht man im Allgemeinen bei einem Verdacht auf Silo vor:

Sibo

Sibo Verdacht

VORGEHENSWEISE BEI ↓ VERDACHT AUF SIBO

Laktulose- und/oder Glukose-Atemtest Positiv
3 Möglichkeiten zur Therapie

Elementar Ernährung
für 2-3 Wochen

Antibiotika
2-Phasen-Sibo-Ernährung

Antimikrobiell wirksame Kräuter
2-Phasen-Sibo-Ernährung

90 % Erfolg

Prokinetische Kräuter
weniger restriktive
2-Phasen-Sibo-Ernährung
zur Rückfall-Vorbeugung

Nur eine Teilverbesserung,
weniger als 90 %

Nochmaliger Test

Positiver Test

wechseln der Prokinetika,
nochmalige Antibiotikagabe,
z.B. Rifaximin,
evtl. Elementar-Ernährung

Negativer Test

Andere Erkrankungen in
Betracht ziehen

IHR SIBO-PROTOKOLL BEI HISTAMIN UND SCHWEFELSENSITIVITÄT

PHASE 1: REDUZIEREN UND REPARIEREN (2-4 Wochen)

Reduzieren

Durch die Reduzierung von fermentierbarer Stärke und Ballaststoffen werden Bakterien ausgehungert, damit sie beginnen abzusterben. Zudem werden histaminhaltige Lebensmittel, Histaminliberatoren und schwefelhaltige Nahrungsmittel ausgeschlossen. Sie sollten alle fermentierbaren Kohlenhydrate, histaminreiche und histaminfreisetzende Nahrungsmittel mindestens zwei bis vier Wochen lang meiden, bevor Sie erwägen histaminfreisetzende Lebensmittel (HL) in die Ernährung aufzunehmen. Halten Sie sich bei der Auswahl der Lebensmittel an die nachfolgende Ernährungstabelle.

Bitte verwenden Sie Bindemittel wie Zeolith, Bentonit und Activated Charcoal (2x3 Kapseln) täglich, erhöhen Sie Ihre Trinkmenge an Wasser, benutzen Sie eine Infrarotsauna oder nehmen Sie Vitamin C (1000 mg 3x täglich) um Absterbereaktionen von pathogenen Erregern zu minimieren. Sie erhalten von mir noch eine gesonderte PDF. zur Reduktion von Herxheimer Reaktionen.

Quelle der Bindemittel: Dr. Nirala Jacobi

Reparieren

Die Behebung der Schäden an der Darmschleimhaut sowie die Wiederherstellung einer ordnungsgemäßen Verdauung ist ein Schlüsselement dieser Phase. Nehmen Sie in dieser Phase Enzyme zur Unterstützung der Verdauung, Nährstoffe zur Darmheilung und gezielte Probiotika zur Reparatur der Darmschleimhaut ein. Nicht jeder Klient hat einen leckenden Darm, deshalb ist es wichtig hier durch Ihren behandelnden Arzt oder Heilpraktiker genauestens zu prüfen, welche Darmstörungen bei Ihnen vorliegen. Die meisten Klienten benötigen einen Mineralienausgleich, beispielsweise mit Magnesium und Zink, evtl. einen Ausgleich mit Vitamin B12 und Glutamin.

Unterstützung der Verdauungsabläufe durch Vitalstoffe und Enzyme

-  Betain-HCL mit Pepsin zur Magensaftsekretion: beginnen Sie mit 1 Kapsel zu den Mahlzeiten, erhöhen Sie um 1 Kapsel täglich bis zu 2 Kapseln 3x täglich zu den Mahlzeiten, Betain HCL mit Pepsin sollte nicht bei Gastritis eingenommen werden.
-  Pankreas-Enzym:e 1-2 Kapseln zu den Mahlzeiten.
-  Pinselrand-Enzyme: z.B. Maltase, Isomaltase, Alpha-Galaktosidase, Dipeptidyl Dipeptid 4 (DPP4)
-  Bei Gallenproblemen und Fettverdauungsstörungen: Oxbile (Oxengalle).

Probiotika - einige Beispiele

-  Bifidobacterium infantis wirkt histaminsenkend und produziert, wie alle anderen Bifido-Stämme auch, kein Histamin. Außerdem hilft Bifidobacterium infantis die Symptome des Reizdarmsyndroms (RDS) zu lindern und schützt vor Darmentzündungen.
-  Bifidobacterium longum hat ebenfalls einen histaminsenkenden Effekt. Gleichzeitig hilft es enorm bei akuten Durchfällen.
-  Sporen
-  Lactobacillus reuteri DSM17938

- ♥ Lactobacillus plantarum (Lp-8) eine einzige tägliche orale Dosis von Lp-8 (60 Milliarden koloniebildende Einheiten) für 4 Wochen führte zu einer Zunahme von Bifidobakterien und eine Abnahme von anderen opportunistischen Erregern.

Spezielle Therapie bei Schwefelwasserstoff SIBO lt. Frau Dr. Nirala Jacobi:

- ♥ Zinc Acetate 30 mg täglich
- ♥ Wismut für drei Wochen (bis zu 2100 mg täglich)
- ♥ Soya Isoflavone 100-300mg BID
- ♥ Oil of Oregano 750 mg für 10 Tage, dann 300- 400 mg für weitere 3 Wochen

Quelle Dr. Nirala Jacobi (Achtung bitte erst in Phase 2)

PHASE 2: ENTFERNEN UND WIEDERHERSTELLEN (4-6 Wochen)

Nach zwei bis vier Wochen in Phase 1 und erst, wenn die Symptome nachgelassen haben, können Sie mit der Prüfung von histaminfreisetzenden Lebensmitteln (HL) beginnen. Verwenden Sie die „Erlaubt-Liste“ der Phase 2 als Leitfaden für die Einführung von Lebensmitteln. Fügen Sie an drei aufeinander folgenden Tagen eine Portion eines neuen HL-Lebensmittels hinzu. Wenn Sie dieses Lebensmittel vertragen, können Sie es in der Ernährung behalten. Testen Sie nach und nach weitere Histaminliberatoren. Wenn bei Ihnen erste Symptome auftreten, reduzieren Sie auf die zuvor verträgliche Menge. Dann ist dies Ihre Toleranzgrenze.

Wenn Sie also auf ein HL-Nahrungsmittel reagieren, warten Sie bis sich das Symptom beruhigt hat und setzen Sie dann den Test mit einem anderen HL-Lebensmittel fort. Wenn Sie ein bestimmtes Nahrungsmittel nicht vertragen, meiden Sie es bis zum Ende der Phase 2 und testen es später erneut, da Sie mit zunehmender Abheilung des Darms an Histamin und Schwefeltoleranz gewinnen werden. Verfahren Sie zum Ende der Phase 2 ebenfalls mit der vorsichtigen Einführung von schwefelhaltigen Lebensmitteln.

Entfernen

Entfernen Sie verbliebene überwucherte Bakterien und Pilze aus dem Dünndarm: In dieser Phase des Protokolls werden von Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin antimikrobielle Mittel verschrieben. Bitte führen Sie die Mittel erst in Phase 2 zu, nicht bereits in Phase 1. Hierzu eignet sich Oreganoöl, das für 10 Tage mit einer Dosierung von 250 mg eingenommen und dann für weitere 20 Tage mit einer Dosierung von 150 mg zugeführt wird (Quelle Dr. Siebecker USA). Verwenden Sie keine Knoblauchextrakte, Berberine oder Artemisinin, da Sie damit die überwuchernden Darmbakterien Ihres speziellen Sipo-Typs füttern. Schwefelwasserstoff wird mit den pflanzlichen antimikrobiellen Mitteln nach 4-6 Wochen deutlich reduziert. Meist wird eine zweite Runde der Mittel benötigt.

Falls Antibiotika eingesetzt werden, werden auch hier meist zwei Antibiotikagaben von je zwei Wochen benötigt. Gängige Antibiotikagaben sind:

- ♥ Rifaximin: Rifaximin 550 mg, dreimal täglich (1650 mg pro Tag) über 14 Tage. (Pimentel)
- ♥ Rifaximin + Neomycin: Rifaximin 1600 mg pro Tag + Neomycin 500 mg zweimal täglich über 10 Tage
- ♥ Metronidazol 250 mg dreimal täglich

Obwohl es sich immer noch um eine ballaststoffarme Diät handelt, wird das Protokoll etwas reichhaltiger, um ein gewisses Bakterienwachstum zu ermöglichen, so dass antimikrobielle Mittel die Bakterien am falschen Platz unter Kontrolle halten, um einen Rückfall zu verhindern.

Wiederherstellen

Die Wiederherstellung der normalen Beweglichkeit des Dünndarms ist wichtig, um einen SIBO-Rückfall zu verhindern. Nutzen Sie die Bauchmassage von Frau Dr. Nirala Jacobi, um die Darmperistaltik anzuregen. Das Video habe ich Ihnen hier verlinkt.

https://www.youtube.com/watch?v=ATmSVdeSo_U

Sie können die Produktion von Verdauungsenzymen und eine gesunde Darmperistaltik zusätzlich mit der Aktivierung des Vagusnervs erhöhen. Hierzu erhalten Sie eine gesonderte PDF. In dieser Phase kann Ihnen Ihr Arzt prokinetische Nahrungsergänzungsmittel verschreiben.

PROKINETIKA:

Ein **Prokinetikum** ist ein Medikament oder Supplement, das zur Anregung der Magen-Darm-Peristaltik eingenommen wird und ist ein **Muss**, um einen Rückfall zu verhindern. Es wird empfohlen, nach der Behandlung mit antimikrobiellen Mitteln oder Antibiotika 3 Monate lang ein Prokinetikum einzunehmen.

Folgende Mittel sind ohne Verschreibung erhältlich:

Iberogast: 30-60 Tropfen vor dem Schlafengehen.

Ingwerwurzel: z.B. Ginger Supreme von Gaia Herbs, 1000 mg zur Schlafenszeit.

Motilpro: von Pure Encapsulations, 2-3 Kapseln zur Schlafenszeit.

Saccharomyces boulardii: eine Kapsel täglich.

Als verschreibungspflichtiges Medikament erhältlich:

Niedrig dosiertes Naltrexon: 2,5 mg für den Durchfalltyp und 5 mg für den Verstopfungstyp, zur Schlafenszeit. Aufgrund seiner immunmodulierenden Wirkung berichten viele Menschen von einer echten Erleichterung der CFS (Chronic Fatigue Syndrom) und Sibo-Symptome.

Quelle Dr. Nirala Jacobi

Persönliche Gedanken:

Zunächst einmal möchte ich noch einmal betonen, dass es sich bei SIBO um eine komplexe Erkrankung handelt und dass zu ihrer erfolgreichen Behandlung die Suche nach den Ursachen gehört. Aus diesem Grund ist SIBO nicht immer eine unkomplizierte Behandlung.

Mal liegt ein Magensäuremangel vor, der jahrelang unentdeckt bleibt, mal sind es Stressfaktoren oder eine unerkannte Borrelioseinfektion oder der Einsatz von Medikamenten, die ein Silo auslösen, mal ist es eine gestörte Darmperistaltik, die man mit einer Vagusnervstimulation oder Bauchmassage günstig beeinflussen kann. Denken Sie stets daran, dass Sie um einen Siborückfall zu vermeiden an den Grundursachen ansetzen müssen.

Frau Dr. Nirala Jacobi, die australische Sibo-Spezialistin teilt die Grundursachen in vier Kernbereiche ein:

SIBO URSACHE

STRUKTURELLE PROBLEME

- Dysfunktion der Ileozökalklappe
- Endometriose
- Bauchoperation
- Adhäsionen

BEEIN- TRÄCHTIGTE MOTILITÄT

- Reizdarmsyndrom
- MMC-Fehlfunktion
- Hirnverletzung
- Hypothyreose
- Chronische Infektionen z.B. **Borreliose**
- Diabetes
- Schimmel/CIRS
- Dysautonomie z.B. **POTS, MCAS**
- Sklerodermie
- mangelnde Vagusnerv-funktion

VERDAUUNGS- STÖRUNGEN

- Fehlfunktion des Mikrobioms
- Ungleichgewicht von gesunden und pathogenen Darmbakterien
- Chronischer Stress
- "Kampf oder Flucht"
- Sekretorischer IgAMangel
- Mangel an Pankreasenzymen
- gestörter Gallenfluss
- Niedrige Magensäure

MEDIKAMENTE

- Opiate
- Beruhigungsmittel
- Protonenpumpenhemmer (Magensäure-Hemmer)
- Trizyklische Antidepressiva

Ihr SiBO-Protokoll:

In der nachfolgenden Lebensmittelliste sind histaminhaltige Lebensmittel mit einem H, Histaminliberatoren mit HL, fermentierbare Kohlenhydrate mit einem F und schwefelhaltige Lebensmittel mit einem S gekennzeichnet.

PHASE 1: REDUZIEREN UND REPARIEREN (2-4 WOCHEN)

Fermentierbare Kohlenhydrate, histaminhaltige Lebensmittel, Histaminliberatoren sowie schwefelhaltige Lebensmittel werden ausgegrenzt

Alle
aufgeführten
Mengen sind
pro Mahlzeit

	ERLAUBT	VERMEIDEN
<p>GEMÜSE</p> <p>Lebensmittel ohne Mengenangabe können ohne Begrenzung genossen werden.</p> <p>Lebensmittel mit Mengenangaben: 1 Portion pro Mahlzeit.</p>	<p>Alfalfasprossen Bambussprossen Endivie Fenchel (1/2 Tasse) Frühlingszwiebel (nur grüner Teil) Gurke Kartoffel (rot, 1 mittlere Größe, am Vortag gekocht) Kürbis (1/4-1 Tasse) Lauch, grüner Teil (1/2 Stange) Möhre Mungbohnenprossen Paprika, grün Pastinaken Rote Bete (2 Scheiben) Römersalat Sellerie (1/2 Stange) Sellerieknolle(1/2 Tasse) Sonnenblumensprossen Zucchini (3/4 -1 Tasse)</p> <p>* zu Radicchio und Wirsing gab es keine Schwefelangaben und sollte vorsichtig probiert werden</p> <p>* manchmal werden grüne und gelbe Tomaten bei Histaminintoleranz gut vertragen, es können je 5 Stück probiert werden, z.B. als grüne Salsa Soße.</p>	<p>Artischocke (S) Aubergine (H) Bärlauch (S) Blumenkohl (S/F) Brokkoli (S) Chili (H) Daikon Rettich (S) Erbsen (S) Frühlingszwiebeln, weißer Teil (S) Gemüsekonserven (F) Grüne Bohnen (S) Grünkohl (S) Knoblauch (S/F) Kohl (S) Kohlrabi (S) Lauch (weißer Teil) (S) Mais Maismehl Mangold (S) Maniokmehl (S) Meerrettich (S) Oliven (H) Pak Choi (S) Pfeilwurzmehl (F) Pilze (F) Radieschen (S) Rosenkohl (S) Rucola (S) Schnittlauch (S) Senf (S) Spargel (S) Spinat (S/H) Stärke (F) Süßkartoffel (F) Tapiokastärke (F) rote Tomaten, frisch & getrocknet (H) Topinambur (S) Zwiebeln (S)</p>

Alle
aufgeführten
Mengen sind
pro Mahlzeit

	ERLAUBT	VERMEIDEN
<p>FRÜCHTE 2 Portionen pro Tag</p>	<p>Blaubeeren (1/2 Tasse) Cantaloupe-Melone (1/4 -1/2 Tasse) Granatapfel (1/4-1/2 St.) Honigmelone (1/4 Tasse) Kirschen (3 St.) Lychees (5 St.) Passionsfrucht (1 St.) Rhabarber (1 Stiel) * Weintrauben (10) Limettensaft, frisch gepresst</p> <p>* nicht bei Oxalsäureproblemen</p>	<p>Ananas (S) Apfel (F) Aprikose (F) Avocado (F/HL) Bananen (H) Birne (F) Brombeeren (F) Dosenobst im eigenen Saft Erdbeeren (HL) Feige (F) Himbeeren (HL) Kaki (F) Kiwi (HL) Mandarinen (HL) Mango (F) Marmelade/Konfitüre (F/H) Nashibirne (F) Nektarine (F) Orange (HL) Papaya (S) Pflirsich (F) Pflaume (F) Rosinen (S) Trockenfrüchte, geschwefelt, z.B. Datteln, Pflaumen etc. (S) Wassermelone (F) Zitronen (HL)</p>
<p>Protein Lebensmittel ohne Mengenangabe können ohne Begrenzung genossen werden. Protein so frisch wie möglich.</p>	<p>SIBO-freundliches Proteinpulver, z.B. Erbsenprotein Huhn ohne Haut 50-100 g (BIO) Pute ohne Haut 50-100 g (BIO)</p>	<p>Collagenpulver (S) Eier (S) Fisch und Fleisch in Dosen Fisch und Fleisch geräuchert Fleisch mit Knoblauch/Zwiebel Gelatine (S) Hülsenfrüchte, alle (S) Kabeljau (S) Lamm (S) Meeresfrüchte Rindfleisch (S) Schweinefleisch (S) Schinken (S) Soja (S) Speck (S) Thunfisch (S) Wild (S) Wurst, Würstchen (S) Whey Protein (Molkenprotein) (S)</p>
<p>Milchprodukte</p>	<p>Alle Milchprodukte sollten vermieden werden.</p>	<p>Alle Milchprodukte Eier (S) Käse (S) Milch (S) Molke (S)</p>

Alle
aufgeführten
Mengen sind
pro Mahlzeit

	ERLAUBT	VERMEIDEN
Getreide, Stärke, Brote & Cerealien	Nach Absprache mit Ihrem Arzt: weißer Reis, Basmati, Jasmin (1/2 Tasse gekocht) Reisnudeln	Amaranth (S) Buchweizen (S) Quinoa (S)
Nüsse & Samen	Macadamianüsse (20 St.)	Cashewkerne (HL) Chiasamen (HL) Erdnüsse (S/HL) Haselnüsse (HL) Kokosnuss (S) Kokosmehl (S) Kokosmilch (S) Kürbiskerne (HL) Mandeln (S/HL) Mandelmehl (HL) Mandelmilch (HL) Paranüsse (S/HL) Pekannüsse (HL) Pinienkerne (HL) Sesam (S/HL) Soja (S/HL) Sonnenblumenkerne (HL) Walnüsse (HL)
Fette & Öle Lebensmittel ohne Mengenangabe können ohne Begrenzung genossen werden.	Butter Ghee Leinöl Olivenöl Sonnenblumenöl Schwarzkümmelöl Traubenkernöl	Erdnussöl (S/HL) Kokosöl (S) Kürbiskernöl (HL) Nussöl (HL) Palmfett (HL) Sesamöl (HL) Walnussöl (HL)
Getränke	Kräutertee Wasser, gefiltert	Alkoholische Getränke (S) Apfelschorle (S/H) Bier (S/H) Energy drinks Fruchtsaft (F/H) Kaffee (S/H) Kakao (S/H) Knochenbrühe (S/H) Kombucha (H) Soda (S/H) Soft Drinks (H) Tee, schwarz & grün (H) Tomatensaft (S/H) Weiß- und Rotwein (S/H)

SUPPEN:

Frieren Sie Suppen umgehend ein, damit Sie histaminfreundlich bleiben. Selbstgemachte Hühnerbrühe bitte maximal zwei Stunden kochen.

ERLAUBTE GEWÜRZE: Basilikum, grüne Salsa 1-2 TL- ohne Zwiebeln und Knoblauch.

VERBOTENE GEWÜRZE:

Chili, Cayennepfeffer, Kardamom, Zimt, Nelke, Muskatnuss, fermentierte Fischsoße, Kimchi, Sauerkraut, Mayonnaise, Senf, Sauergurken, Knoblauch, Zwiebeln, Chicorée.

PHASE 2: ENTFERNEN & WIEDERHERSTELLEN (4-6 WOCHEN)

Testen Sie Histaminliberatoren, während Sie stark histaminhaltige Lebensmittel weiterhin ausschließen. Beginnen Sie nach und nach auch schwefelhaltige Lebensmittel auf Verträglichkeit zu testen. Verwenden Sie Ihr Ernährungstagebuch und den Symptomtracker, um Ihr Befinden schriftlich festzuhalten. Beides finden Sie am Ende des Dokumentes.

Alle
aufgeführten
Mengen sind
pro Mahlzeit

	ERLAUBT	VERMEIDEN
<p>GEMÜSE</p> <p>Lebensmittel ohne Mengenangabe können ohne Begrenzung genossen werden.</p> <p>Lebensmittel mit Mengenangaben: 1-2 Portionen pro Mahlzeit.</p>	<p>Alfalfa-Sprossen Bambussprossen Endivie Fenchel (1/2 Tasse) Frühlingszwiebe, grüner Teil Gurke Ingwer Kartoffel, gekocht (1/2 Tasse) Kopfsalat Kürbis (1/2 Tasse) Lauch, grüner Teil (1/2 St.) Möhren Mungbohnsprossen Paprika, grün Pastinaken Römersalat Rote Bete (2 Scheiben) Selleriestange (1 St.) Sellerieknolle (1/2 Tasse) Sonnenblumensprossen Zucchini (3/4 Tasse)</p> <p>* zu Radicchio und Wirsing gab es keine Schwefelangaben und sollte vorsichtig probiert werden</p> <p>* Beginnen Sie langsam auch schwefelhaltige Lebensmittel wieder zu testen. Beginnen Sie mit einfach zu verdauenden Lebensmitteln wie Pak Choi, Süßkartoffeln, Kohlrabi, Spargel (1-2 Stangen)</p> <p>* Testen Sie eins nach dem anderen für mehrere Tage.</p>	<p>Artischockenherzen (S) Aubergine (H) Bärlauch (S) Blumenkohl (S) Brokkoli (S) Chili (H) Daikon Rettich (S) Erbsen (S) Gemüsekonserven (F) Frühlingszwiebeln, weißer Teil (S) grüne Bohnen (S) Grünkohl (S) Knoblauch (S/F) Kohl (S) Kohlrabi (S) Lauch, weißer Teil (S) Mais Maismehl Mangold (S) Maniokmehl (S) Meerrettich (S) Oliven (H) Pak Choi (S) Pfeilwurzstärke (F) Pilze (F) Radieschen (S) Rosenkohl (S) Rucola (S) Schnittlauch (S) Senf (S) Spargel (S) Spinat (S/H) Stärke (F) Süßkartoffeln (F) Tapiokastärke (F) Tomaten, Sherrytomaten evtl. ok (H) Topinambur (S) Zwiebeln (S)</p>

Alle
aufgeführten
Mengen sind
pro Mahlzeit

	ERLAUBT	VERMEIDEN
<p>FRÜCHTE 2 Portionen pro Tag</p>	<p>Avocado (1/4 St.) (F/HL) Ananas (1/4 Tasse) (HL) Blaubeeren (1/2 Tasse) Cantaloupe-Melone (1/4 Tasse) Erdbeeren (1/2 Tasse) (HL) Granatapfel (1/2 St.) Himbeeren (1/2 Tasse) (HL) Honigmelone (1/4 Tasse) Kirschen - 3 St. Kiwi (1 St.) (HL) Lychees (5 St.) Mandarinen (HL) Orange (HL) Passionsfrucht (1 St.) Rhabarber (1 Stiel) Weintrauben (10) Zitrone (HL)</p> <p>Zitrusfrüchte, gepresst zum würzen</p> <p>Versuchen Sie Histaminliberatoren wie Ananas, Erdbeeren, Himbeeren zu testen, nicht mehr als 1/2 Tasse.</p> <p>Da Ananas zusätzlich Schwefel enthält besser nur bis zu 1/4 Tasse probieren.</p>	<p>Ananas (mehr als 1/4 Tasse) Apfel (F) Aprikose (F) Bananen (H) Birne (F) Brombeeren (F) Dosenobst im eigenen Saft Feigen (F) Kaki (F) Mangos (F) Marmelade/Konfitüre (F/H) Nashibirne (F) Nektarinen (F) Papaya (S) Pfirsich (F) Pflaume (F) Rosinen (S) Trockenfrüchte, geschwefelt z.B. Datteln, Pflaumen etc. (S) Wassermelone (kann nach Phase 2 getestet werden)</p>
<p>Protein Lebensmittel ohne Mengenangabe können ohne Begrenzung genossen werden.</p>	<p>Fisch & Meeresfrüchte (Anchovis Austern, Hering, Jakobsmuscheln, Lachs, Makrele, Sardinen) fangfrisch oder nach Fang sofort tiefgefroren. (HL)</p> <p>Beginnen Sie ganz langsam wieder Meeresfrüchte in die Ernährung aufzunehmen, eins nach dem anderen.</p> <p>SIBO-freundliches Proteinpulver, z.B. Erbsenprotein Huhn ohne Haut 50-100 g (BIO) Pute ohne Haut 50-100 g (BIO)</p>	<p>Collagenpulver (S) Eier (HL/S) Fisch und Fleisch in Dosen Fisch und Fleisch geräuchert Fleisch mit Knoblauch/Zwiebel Gelatine (S) Hülsenfrüchte, alle (S) Kabeljau (S) Lamm (S) Rindfleisch (S) Schinken (S) Schweinefleisch (S) Schinken (S) Soja (S) Speck (S) Thunfisch (S) Wild (S) Würstchen (S) Wurst, Würstchen (S) Whey Protein (Molkenprotein) (S)</p>

Alle
aufgeführten
Mengen sind
pro Mahlzeit

	ERLAUBT	VERMEIDEN
Milchprodukte Lebensmittel ohne Mengenangabe können ohne Begrenzung genossen werden.	Butter Ghee Joghurt (24 Stunden Joghurt) bei Schwefelsensitivität mit 1 Löffel beginnen, Toleranzgrenze testen	Eier (S) Käse (S) Milch (S) Molke (S) Alle anderen Milchprodukte
Getreide, Stärke, Brote & Cerealien	Reis, Basmati, Jasmin (1/2 Tasse gekocht) Reiswaffeln (2 St.) Reisnudeln (1/2 Tasse) Versuchen Sie Quinoa zu testen 1/2 Tasse	Amaranth (S) Buchweizen (S) Quinoa (mehr als 1/2 Tasse) (S)
Nüsse & Samen	Haselnüsse (10 St.) (HL) Kürbiskerne (2 EL) (HL) Macadamianüsse (20 St.) Pekannüsse (40) (HL) Pinienkerne (1 EL) (HL) Sonnenblumenkerne (2 EL) (HL) Walnüsse (10 St.) (HL)	Cashewkerne (HL) Chiasamen (HL) Erdnüsse (S/HL) Kokosnuss (S) Kokosmehl (S) Kokosmilch (S) Mandeln (S) Mandelmehl (S) Mandelmilch (S) Sesam (S/HL)
Fette & Öle Lebensmittel ohne Mengenangabe können ohne Begrenzung genossen werden.	Butter Ghee Kürbiskernöl (HL) Leinöl Olivenöl Pflanzenfett, mehrfach ungesättigt Sonnenblumenöl Traubenkernöl Schwarzkümmelöl Walnussöl (HL)	Erdnussöl (S/HL) Kokosöl (S) Nussöl (HL) Palmfett (HL) Sesamöl (HL)
Getränke	Kräutertee Wasser, gefiltert * Testen Sie langsam eine halbe Tasse entkoffeinieren Kaffee	Alkoholische Getränke (S) Apfelschorle (S/H) Bier (S/H) Energy drinks Fruchtsaft (F/H) Kaffee (S/H) Kakao (S/H) Knochenbrühe (S/H) Kombucha (H) Soda (S/H) Soft Drinks (H) Tee, schwarz & grün (H) Tomatensaft (S/H) Weiß- und Rotwein (S/H)

Beginnen Sie in der Phase 2 ganz langsam damit auch wieder schwefelhaltige Lebensmittel in die Ernährung zu integrieren. Die meisten Menschen sind nur auf 3-4 bestimmte Lebensmittel sensitiv, sodass viele nährstoffreiche Lebensmittel wieder zurückgeführt werden können. Beginnen Sie mit einfach zu verdauenden pflanzlichen Lebensmitteln, wie z. B. Pak Choi, 2-3

Stangen grünen Spargel, Rucola, Kohlrabi. Testen Sie jedes einzeln, indem Sie es an drei aufeinander folgenden Tagen testen. Nach und nach werden Sie Ihre Toleranzgrenze für schwefelhaltige und histaminhaltige Lebensmittel herausfinden.

Komplexere Lebensmittel wie Linsen, Mandeln, Rindfleisch, Eier und Wild sollten als letztes getestet werden.



Histamin Nahrungsmittelintoleranzen

Tag 1 Mahlzeiten	Symptome
Tag 2 Mahlzeiten	Symptome
Tag 3 Mahlzeiten	Symptome
Tag 4 Mahlzeiten	Symptome



Nahrungsmittelintoleranzen Tagebuch - Vorlage

Datum: _____

Tragen Sie hier alle verzehrten Lebensmittel, Getränke, Supplemente, Medikamente usw. ein sowie Körperpflegeprodukte, Reinigungsmittel, Zigarettenrauch usw.	Tragen Sie hier alle Symptome ein wie Stimmung, Verdauung, Energielevel, Schlaf, Haut, Schmerzen usw. Notieren Sie auch den Schweregrad leicht, mittel, stark.
Frühstück	
Vormittags-Snack	
Mittagessen	
Nachmittags-Snack	
Abendessen	
Abend-Snack	
Beispiele für mögliche Symptome: Kopfschmerzen, Migräne, Gelenkschmerzen, Müdigkeit, Nesselsucht, Juckreiz, verstopfte Nasennebenhöhlen, laufende Nase, juckende oder geschwollene Augen, Magenschmerzen, Herzrasen, Atemnot, schweres PMS, schmerzhaftes Perioden, Reizbarkeit, Stimmungsschwankungen, Unruhe, Angstzustände, Gehirnnebel, Gedächtnisstörungen.	

Benutzen Sie bei der Wiedereinführung Ihr Essensjournal und Ihren Symptomtracker, um Symptome zu dokumentieren. Wenn Sie ein Lebensmittel gut vertragen, experimentieren Sie mit der verträglichen Menge.

Symptom-Tracker



**Ganzheitlich
gesund**

Zu Beginn jeder Woche bewerten Sie jedes einzelne Symptom von 1 (mild) bis 10 (schwer). Oder verwenden Sie Ihr eigenes System wie Smileys usw. Dies soll Ihnen helfen, die Symptome im Auge zu behalten, die sich verbessern und an denen Sie arbeiten müssen. Machen Sie sich keine Sorgen, wenn sich einige Symptome zuerst verschlimmern. Dies kann vorkommen, insbesondere wenn Sie eine Herxheimer Reaktion erleben.

WOCHE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Blähungen												
Verstopfung												
Durchfall												
Reflux												
Erschöpfung												
Depressionen												
Angst												
Gemütsschwankungen												
Kopfschmerzen												
Schmerzen												
Schlafstörungen												
Energielosigkeit												
PMS												

Lieber Kunde

ich wünsche Ihnen mit diesem Protokoll alles alles Gute für Ihre Gesundheit. Sollten Sie sich mit einigen Lebensmitteln nicht gut fühlen, dann trauen Sie Ihrem Körperempfinden. Jeder Mensch hat bioindividuelle Bedürfnisse und nur weil ein Lebensmittel auf der „Verbots- oder Erlaubtliste“ der Spezialisten steht, kann es durchaus sein, dass Sie es gut vertragen oder eben nicht. Die individuellen Bedürfnisse und Verträglichkeiten sind so unterschiedlich, dass nur Sie allein wissen und spüren, was richtig für Sie ist.

Ich habe die Listen nach den Vorgaben der amerikanischen und australischen Spezialisten für Sie zusammengestellt, aber wenn Sie bereits wissen, dass Sie ein Lebensmittel aus der Verbotsliste dennoch gut vertragen, dann führen Sie es zu. Sollten Sie ein Lebensmittel auf der Erlaubt-Liste nicht vertragen, dann streichen Sie es und trauen Ihrem Körper. :-)

Von Herzen alles Gute für Sie *Ihre Sabine Hofele*

8 Sibo Lebenshilfetipps

zum Kochen, Essen und Leben genießen

1. Haben Sie Geduld mit sich selbst

Große Veränderungen können anfangs etwas überwältigend und mit Überforderung verbunden sein. Geben Sie sich ein wenig Zeit, bis Sie alle Veränderungen in Ihren Lebensalltag integriert haben.

2. Gestalten Sie sich einen schönen Esstisch

Benutzen Sie schönes Geschirr, Servietten oder Blumen auf dem Tisch, damit Sie in einer angenehmen Atmosphäre essen.

3. Essen Sie stets in einem entspannten Zustand

Riechen und schmecken Sie Ihr Essen, schalten Sie den Fernseher ab, damit Sie sich ganz auf Ihr geschmackvolles Essen einstellen können. Denn im Fluchtmodus werden weniger Verdauungsenzyme hergestellt und weniger Nährstoffe aufgenommen. Relax :-)

4. Lernen Sie die hohe Kunst des „Schmauens“

Dabei kauen Sie genüsslich jeden Bissen Ihrer Nahrung mindestens 30x und aktivieren dadurch verschiedene Verdauungssäfte und Enzyme.

5. Essen Sie gemeinsam mit Ihrer Familie

Das schafft Verbundenheit und Nähe.

6. Kochen Sie größere Portionen und frieren Sie den Rest ein

Dadurch sparen Sie viel Zeit ein und schaffen Raum für freie Zeit, zum lernen, träumen und glücklich sein....

7. Bitten Sie um Hilfe

Sie werden durch Ihre neuen Ernährungspläne mehr Zeit in der Küche verbringen. Fragen Sie, ob Ihnen Familienmitglieder oder Freunde helfen. Viele Rezepte sind allerdings so aufgebaut, dass Sie schnell gekocht sind. :-)

8. Üben Sie Achtsamkeit und Dankbarkeit

Studien belegen, dass Dankbarkeit und Achtsamkeit mit einer besseren emotionalen und körperlichen Gesundheit verbunden sind. Deshalb reflektieren Sie Ihren Tag vor dem Essen und richten den Blick auf all die guten Dinge, die Ihnen heute begegnet sind.