5 unterschätzte Ursachen für Darmprobleme – und wie Sie sie erkennen

VON CHRISTINE STORM–
HEILPRAKTIKERIN FÜR
DARMGESUNDHEIT &
GANZHEITLICHE DIAGNOSTIK

Häufige Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfall oder Völlegefühl – und keine klare Diagnose?

Viele Menschen leben mit ständigen Darmbeschwerden, ohne zu wissen, woher sie kommen. Die Schulmedizin findet oft keine greifbaren Ursachen. Doch gerade das macht es so wichtig, genauer hinzusehen.

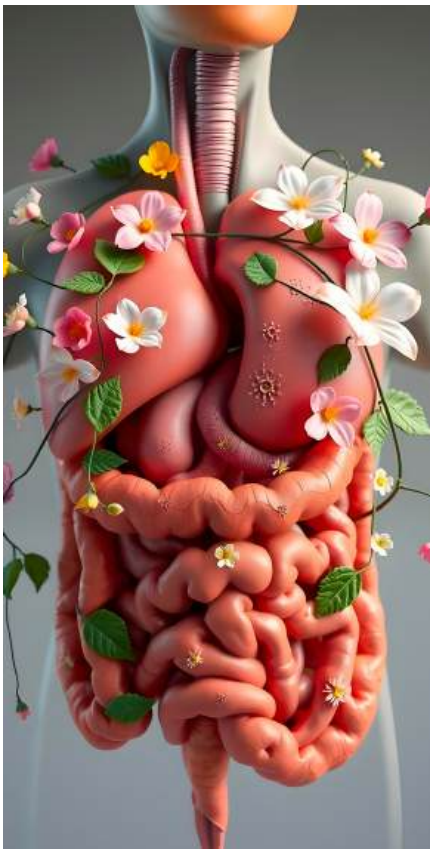
für Ihr gutes Bauchgefühl

In diesem Ratgeber erfahren Sie, welche 5 häufig übersehenen Auslöser hinter Ihren Beschwerden stecken könnten – und wie Sie sie erkennen.

1. Stille Entzündungen im Darm (Low-Grade-Inflammation)

Was passiert?

Chronische Mikroentzündungen in der Darmschleimhaut beeinträchtigen die Verdauung, das Immunsystem und sogar Ihre Stimmung.



Typische Anzeichen:

- Blähbauch nach dem Essen
- Müdigkeit, obwohl Sie genug schlafen
- Reizbarkeit, depressive Verstimmungen

Wie erkennen?

Eine gezielte Stuhlanalyse zeigt Marker wie Calprotectin oder sekretorisches IgA. Diese geben Hinweise auf versteckte Entzündungsprozesse.

2. Ungleichgewicht im Mikrobiom (Dysbiose)

Was passiert?

Wenn „gute“ Darmbakterien fehlen und sich unerwünschte Keime ausbreiten, gerät das sensible Gleichgewicht durcheinander.

Typische Anzeichen:

- Durchfall oder Verstopfung im Wechsel
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- Häufige Infekte oder Pilzinfektionen

Wie erkennen?

Ein mikrobiologisches Darmflora-Profil analysiert die Zusammensetzung Ihrer Bakterienstämme.

3. Nahrungsmittelunverträglichkeiten – ohne Allergien

Was passiert?

Anders als bei Allergien treten bei Unverträglichkeiten Reaktionen oft verzögert auf – manchmal erst Stunden nach dem Essen.

Typische Anzeichen:

- „Ich vertrage nichts mehr richtig“
- Träge Verdauung, Völlegefühl, Kopfschmerzen
- Konzentrationsprobleme oder Hautausschläge

Wie erkennen?

Ein Kapillarbluttest auf IgG4-Antikörper gibt Hinweise auf individuelle Unverträglichkeiten.

4. Stress – der unsichtbare Darm-Saboteur

Was passiert?

Stresshormone wie Cortisol verändern die Darmbewegung, durchlässige Schleimhäute (Leaky Gut) und fördern Entzündungen.

Typische Anzeichen:

- Reizdarm-Symptome ohne klare Ursache
- Beschwerden werden in stressigen Phasen schlimmer
- Erschöpfung & schlechter Schlaf

Wie erkennen?

Ein Speicheltest auf Cortisolverläufe zeigt, ob Ihr Körper in einer Dauerstress-Situation steckt.

5. Schwermetallbelastung oder Nährstoffmangel

Was passiert?

Belastungen durch Quecksilber, Aluminium oder ein Mangel an Zink, Magnesium & Co. schwächen Ihre Darmbarriere – oft unbemerkt.

Typische Anzeichen:

- Diffuse Beschwerden ohne klare Ursache
- Hautprobleme, Haarausfall, Konzentrationsstörungen
- „Ich funktioniere nicht mehr richtig“

Wie erkennen?

Eine Haarmineralanalyse gibt Aufschluss über Belastungen & Versorgungsstatus auf Zellebene.

> *“ Der Darm ist der Vater aller Trübsal*
>
> Hippokrates

Fazit

Viele Ursachen für Darmprobleme bleiben im Alltag unentdeckt – weil sie nicht „schulmedizinisch greifbar“ sind. Die gute Nachricht: Mit der richtigen Analyse und einem ganzheitlichen Blick lassen sich diese Auslöser erkennen und behandeln.

Möchten Sie Klarheit über Ihre Beschwerden?

In einer individuellen und ausführlichen Anamnese und Beratung klären wir, welche Labortests für Sie sinnvoll sind – bei mir in der Praxis oder online ganz ohne Praxisbesuch.

Für ein kostenfreies Telefonat kontaktieren Sie mich bitte per Telefon oder Email.

Ich freue mich auf Sie!

Bleiben Sie gesund!

Tel.: 0821 - 24 25 61 60
info@christine-storm.de
www.hp-storm.de