Microbiome Center

Starthilfe: Vorbereitung auf MyOwnBlend

Manche Patienten reagieren empfindlicher auf Veränderungen bei Ernährung, Supplementen oder Medikamenten. Das ist jedoch kein Grund, nicht mit einer Mikrobiomtherapie zu beginnen: Bei langsamem Aufbau wird MyOwnBlend (MOB) in der Regel gut vertragen, und die Wiederherstellung des Mikrobioms kann gerade bei dieser Gruppe viel bewirken. Die folgenden drei Elemente unterstützen einen sorgfältigen Start der Behandlung.

Erwägen Sie vor dem Start von MOB folgende Lebensstilempfehlungen:

- In Ruhe und entspannt essen und gut kauen.
- Den Tag mit einem Glas Wasser mit einer kleinen Menge Mineralien oder Meersalz beginnen.
- Zu den Mahlzeiten etwas Zitronensaft in lauwarmem Wasser trinken, um die Verdauung zu unterstützen.
- Für ausreichend Bewegung sorgen, um die Darmbewegung anzuregen.
- Auf regelmäßige Mahlzeiten achten; ein fester Rhythmus ohne Zwischenmahlzeiten unterstützt die Darmmotilität.

Bieten Sie bei Bedarf eine gezielte, auf die Beschwerden des Patienten abgestimmte Unterstützung an. Diese kann bereits vor dem Start von MyOwnBlend begonnen werden.

Beschwerde	Gezielte Unterstützung
Magenbeschwerden: Völlegefühl, Aufstoßen, Eiweißintoleranz	Die Magensäureproduktion unterstützen, z. B. mit Bitterstoffen oder Apfelessig in Wasser, oder Betain-HCl zu den Mahlzeiten empfehlen.
Blähungen nach dem Essen	Verdauungsenzyme (Lipase, Protease, Amylase).
Fettunverträglichkeit oder Übelkeit nach fettreichem Essen	Die Gallensekretion mit Bitterstoffen oder Taurin unterstützen.
Verstopfung oder träger Darm	Die Motilität mit Magnesiumoxid oder Ingwer unterstützen; einen festenMahlzeitenrhythmus empfehlen.
Stress oder Anspannung beim Essen	Entspannungsübungen vor der Mahlzeit und bewusstes Essen.
Starker Verdacht auf erhöhte Darmpermeabilität	Bereits vorab mit Activomin oder DJ Repair beginnen. Bei Activomin zwischen Einnahme und Medikamenten oder Supplementen mindestens 2 Stunden Abstand halten (bindende Wirkung). Eine Kombination mit MyOwnBlend ist möglich.
Blähungen und Verdacht auf Dysbiose	Bereits vorab mit Gastro Cleanse beginnen; kann parallel zu MyOwnBlend eingenommen werden.

Zusätzliche Unterstützung vor der Behandlung

Bei trägem Darmtransit, Blähungen, Verdacht auf SIBO, erhöhter Empfindlichkeit gegenüber Nahrung oder Supplementen oder früheren, weniger erfolgreichen Darmbehandlungen kann es sinnvoll sein, die Darmfunktion 1–2 Wochen vor dem Start zusätzlich zu unterstützen. Bittersalz (Magnesiumsulfat) fördert die Darmpassage: 1 Teelöffel morgens auf nüchternen Magen, an 3 aufeinanderfolgenden Tagen, 2× pro Woche über 2 Wochen. Die Dosierung an die Wirkung anpassen und einen regelmäßigen, mühelosen Stuhlgang anstreben.

Nach 2–4 Wochen Vorbereitung ist auch der empfindliche Patient bereit für den Start. Beachten Sie dabei:

- Mit einer niedrigen Startdosis beginnen (Messerspitze oder halber Teelöffel) und über mehrere Wochen schrittweise steigern.
- Leichte Reaktionen zu Beginn sind normal und kein Grund zum Abbruch; den Aufbauplan verlangsamen oder eine kurze Pause einlegen.
- Dem Klienten empfehlen, MOB zu „kauen" und/oder kurz im Mund zu bewegen; das kann das Risiko von Nebenwirkungen verringern.
- Sobald der Patient bei einer neuen Dosierung keine Nebenwirkungen mehr bemerkt, kann weiter gesteigert werden.
- Das Ziel ist nicht, zweimal täglich 1,5 Messlöffel zu erreichen; suchen Sie die optimale Dosierung, die von Person zu Person unterschiedlich sein kann.

Dieses Vorgehen basiert auf den Erfahrungen angeschlossener Ärzte aus unserem Netzwerk. Die zusätzliche Vorbereitung erhöht die Erfolgsaussichten der Behandlung, mit besserer Verträglichkeit und Therapietreue, auch bei empfindlichen Patienten.