




LEAKY GUT
WAS NUN?

A close-up, slightly blurred photograph of a clock face. The clock is circular with a light-colored, possibly brass or gold, frame. The numbers are dark and stylized. A dark, semi-transparent rectangular box is overlaid on the right side of the clock face, containing white text. The lighting is soft, creating a warm, golden glow around the clock's edge.

Kennst du
dieses
Phänomen...

A close-up photograph of water flowing from a faucet. The water is captured in motion, creating a series of small droplets and splashes. The background is dark and out of focus, featuring a bokeh effect of light spots in various colors (white, yellow, blue).

Leaky Gut

1982

5

inkorrekte Annahmen





ERNÄHRUNGSMUMSTTELUNG ZUM
ABNEHMEN



KRANKHEIT HAT NICHTS
MIT NAHRUNG ZU TUN
„ICH HABE SCHON ALLES PROBIERT“



GESUND WERDEN OHNE SUPPLEMENTE

MAN KANN ALLES MIT GESUNDER ERNÄHRUNG BEHEBEN

A photograph of a hammock in a room. The hammock is made of a light-colored, textured fabric and is strung between two points. In the background, there is a window with a white frame and a potted plant on a windowsill. The overall atmosphere is calm and relaxing.

DIE ERNÄHRUNG WIRD'S SCHON RICHTEN

STRESS, BEZIEHUNGEN, ZUFRIEDENHEIT



BEI ZIELERREICHUNG KANN ICH
WIEDER AUFHÖREN

Der Darm

- Flüssigkeitshaushalt
- Immunsystem
- Verdauung
- Aufnahme
- Ausscheidung



Unsere Wurzel

- Kontakt zur Aussenwelt
- Aufnahme und Verarbeitung
- Ökosystem und Organ





Krankheiten fangen im Mund an. Beim Essen,
Verdauen und Loslassen von Eindrücken.

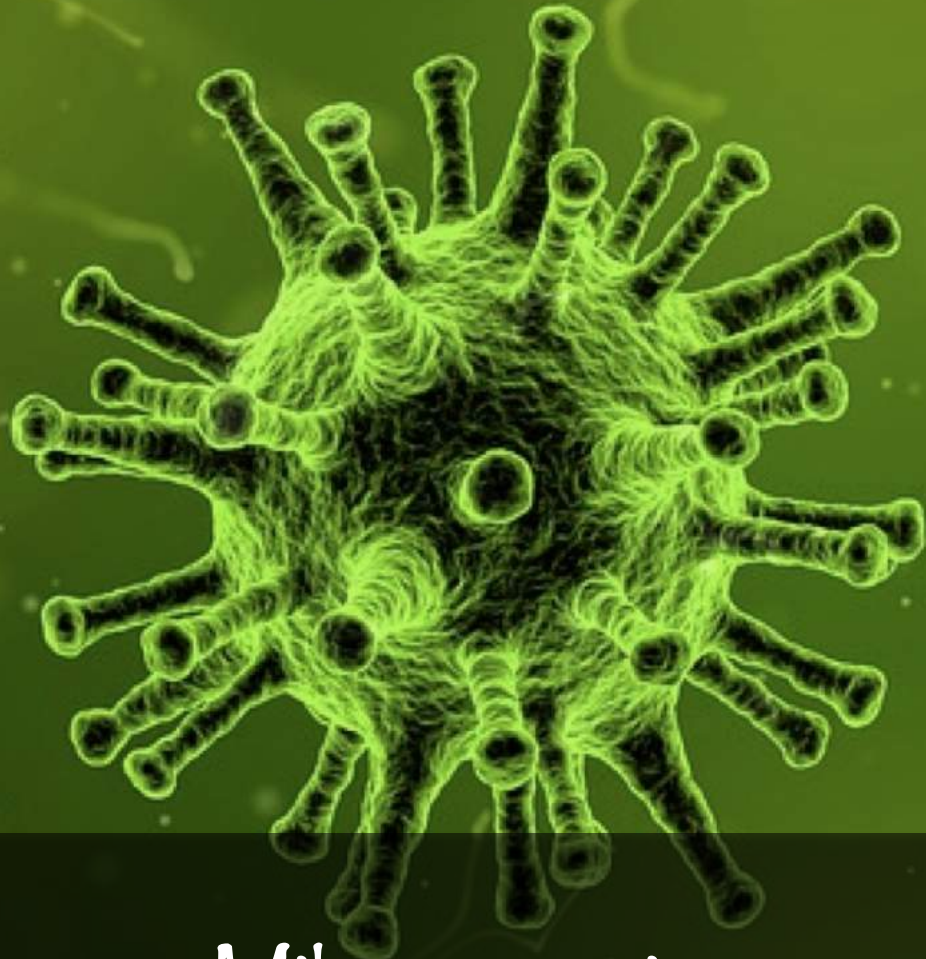
Rosina Sonnenschmidt

0.5%





Mensch: 21'000 Gene



Mikroorganismen: 4.4 Millionen Gene

NAHRUNGS-
TEILCHEN
UND ANDERE
PARTIKEL



DURCHLÄSSIGER
DARM



BLUTSTROM

www.gruber-ernaehrung.ch








3 Tests als
Beispiel

Molekulargenetischer
Mikrobiomtest

Zonulin

Organische Säuren

Mikrobiom-Analyse

Vorname	Philipp	Geschlecht	männlich	Eingang am	10.12.2015
Test	Ergebnis	Einheit	Normbereich	Vorwert	
Stuhldiagnostik					
Basisprofil Stress					
Nachweis einer Malabsorption					
Calprotectin	69,88	mg/l	< 30		Fe A) ELISA
Alpha 1-Antitrypsin	39,6	mg/dl	< 27,5		Fe A) ELISA
Schleimhautimmunität					
Einzelparameter					
Sekretorisches Immunglobulin A (sIgA)	2373,6	µg/ml	510 - 2040		Fe A) ELISA
Leaky gut					
Zonulin	119,00	ng/ml	< 55		Fe A) ELISA
Stressbelastung, Nahrungsmittelunverträglichkeiten					
Histamin im Stuhl	>15000	ng/ml	< 600		Hista A) ELISA

- Energietiefs, chronisch erschöpft
- Hautprobleme
- Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten
- Heuschnupfen, Tierhaarallergien und weitere Allergien
- Entzündliche Darmerkrankungen
- Verdauungsprobleme
- Mentale Erkrankungen wie Depressionen, Demenz oder ADHS
- Autoimmunerkrankungen (MS, Hashimoto, Psoriasis, Lupus, etc.)
- Übergewicht
- Untergewicht
- Gelenk- und Muskelbeschwerden

TYPISCHE SYMPTOME

BESCHWERDEN, DIE AUF LEAKY GUT HINWEISEN KÖNNEN

- Darm-Dysbalance der Mutter
- Kaiserschnitt
- Antibiotika Kuren
- NSAID (ASS, Diclofenac, Ibuprofen)
- Mangel an Probiotika in der Nahrung
- Zu grosse Hygiene / Einsatz von Desinfektionsmittel
- Zu viel Zucker, Weizen, Milchprodukte (Kasein)
- Genetisch veränderte Produkte
- Pestizide, Herbizide
- Chemikalien generell
- Stress, Sorgen, Kummer

MÖGLICHE AUSLÖSER

Was nun?



- Trigger / Auslöser weglassen
- Schonende Ernährung mit anti-entzündlichen Komponenten
- Darmflora mit Prä- und Probiotika aufbauen
- Lebensstil anpassen
- Dranbleiben!

FÜNF DINGE



Verzicht auf Getreide, Kuhmilchprodukte und Zucker



Milch ist nicht
gleich Milch

A close-up photograph of a person's hand holding three small, dark green zucchinis. The zucchinis are fresh and have their stems attached. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting an outdoor setting like a garden. The overall image conveys a message of fresh, natural food.

Real Food


Gemüse nicht
vergessen!

Aufbau





KOCHEN ERDET!

- 
- Nicht zu viel Rohkost
 - Langsam essen, gut kauen
 - Abwechslung!
 - Keine Süsstoffe
 - Gute Fette
 - Gewürze nicht vergessen



NAHRUNGSMITTEL



NAHRUNGSMITTEL



NAHRUNGSMITTEL



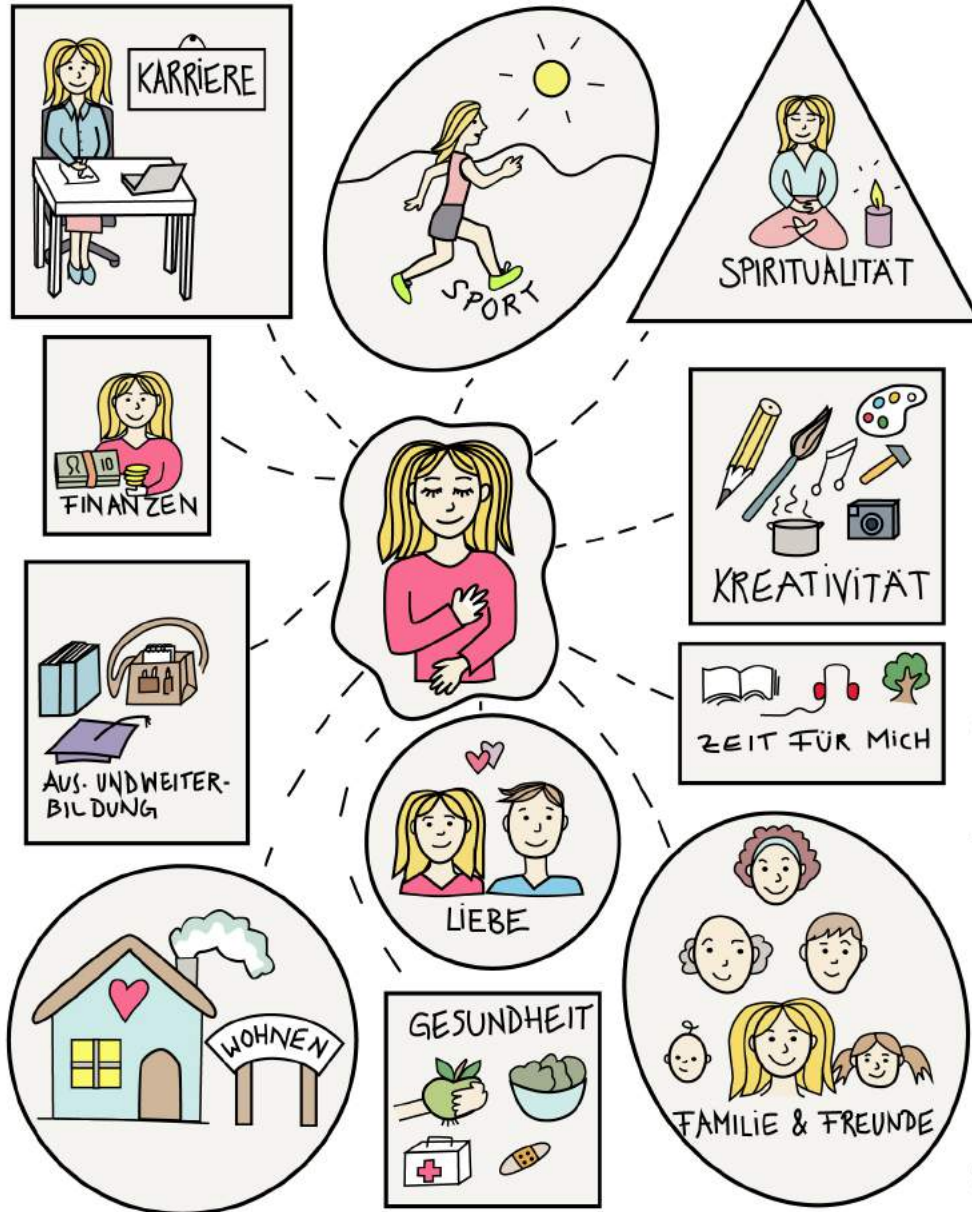
GUTE STÄRKE



OMEGA 3

WAS NÄHRT MICH?

WAS ERFÜLLT MEINE SEELE UND STILT MEINEN HUNGER NACH LEBEN



www.gruber-ernaehrung.ch

Lebensstil

Das Fass



Wie leeren?

- Antioxidantien, anti-entzündliche Ernährung
- Meditation, Singen, Natur, Kreativität, Freundschaften, Bewegung
- Gedankenhygiene
- Natürliche Reinigungsmittel und Kosmetika
- Bio Produkte
- Auch bei Kleidern, Teppichen, Sofas etc. auf Giftstoffe achten
- Rhythmus im Leben, wieder natürlicherer Lebensstil



Vorname	Philipp	Geschlecht	männlich	Eingang am	10.12.2015
Test	Ergebnis	Einheit	Normbereich	Vorwert	
Stuhlidiagnostik					
Basiprofil Stress					
Nachweis einer Malabsorption					
Calprotectin	69,88	mg/l	< 30		30
Alpha 1-Antitrypsin	39,6	mg/dl	< 27,5		27,5
Schleimhautimmunität					
Einzelparameter					
Sekretorisches Immunglobulin A (sIgA)	2373,6	µg/ml	810 - 2040		2040
Leaky gut					
Zonulin	119,00	ng/ml	< 65		65
Stressbelastung, Nahrungsmittelverfüglichkeiten					
Histamin im Stuhl	>15000	ng/ml	< 600		600



ERFOLGSFAKTOREN

**Verdauung ist der längste Prozess der
Umwandlung von der groben, dichten
Materie der Nahrung zur klaren Reinheit
der Lebensenergie**

Rosina Sonnenschmidt





Bleib in Kontakt



www.facebook.com/gruber.ernaehrung



[@juliaelizabethgruber](https://www.instagram.com/juliaelizabethgruber)



www.pinterest.de/gruberjulia

gruber-ernaehrung.ch/blog