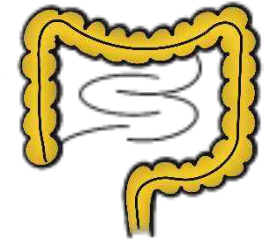


Erschöpfung

**hat viele Gesichter
– und selten nur eine Ursache**

*Mittwoch, 17. Juni 2026, 18:30 Uhr
Zentrum für Naturheilkunde & Osteopathie Akademie München*

HP Evelyn Wurster
www.moderne-darmtherapie.de



MODERNE DARMTHERAPIE
— nach WURSTER® —

HP Evelyn Wurster

73734 Esslingen am Neckar

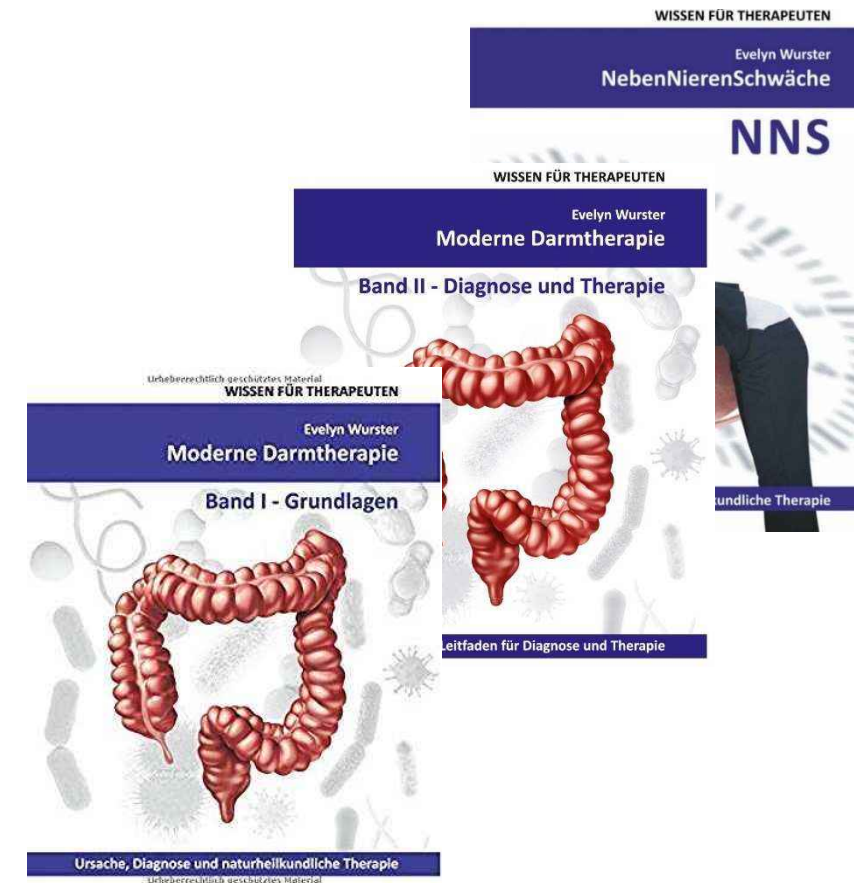
Schwerpunkte:

- Magen-Darm-Trakt
- Stresserkrankungen
- Bewegungsapparat



Instagram:
@evelyn_wurster

Kurse, Bücher und mehr unter
www.moderne-darmtherapie.de



Vortrags-Skript



Bitte per E-Mail an **info@laves-pharma.de** anfordern

Bitte im **Betreff** den Hinweis „**Erschöpfung – Vortrag Evelyn Wurster**“ angeben.

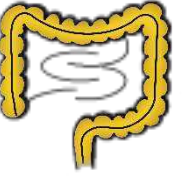
Wenn Sie Ihre vollständigen Kontaktdaten/Anschrift angeben, sendet die Firma Laves Ihnen das Skript per Post zu.

Produktinfos finden Sie auch auf der Website der Firma Laves:

www.laves-pharma.de

Inhalt

- Erschöpfung
- Systeme der Erschöpfung
- Fallbeispiele



MODERNE DARMTHERAPIE
— nach WURSTER® —

Fatigue

ERSCHÖPFUNG

Erschöpfung – kein Randphänomen

- **24% der Erwachsenen weltweit betroffen**
 - 29,7 % der Deutschen berichten über milde bis moderate Fatigue
 - Frauen 32,6 %, Männer 26,6 %
 - 18- bis 29-jährige besonders betroffen ca. 39,6 %
- **chronische Fatigue bei 7,7 %**

Prevalence of adults with fatigue in Germany: results of the ‘German Health Update 2023’ study,

A Ordonez Cruickshank et al.; European Journal of Public Health, Volume 34, Issue Supplement_3, November 2024, ckae144.2112,
<https://doi.org/10.1093/eurpub/ckae144.2112>

Fatigue bei chronischen Erkrankungen

- 18 % berichten von schwerer Fatigue
- 13 % von chronischer Fatigue
- Post-COVID-Fatigue-Syndrom: 45 % der Fälle
- ME/CFS bei 1 % der Erwachsenen
 - eine multisystemische Erkrankung

Comparative study for fatigue prevalence in subjects with diseases: a systematic review and meta-analysis, Na-Hyun Park et al, Scientific Reports 14, Article number 23348 (2024)

Erschöpfung – kein Randphänomen

„Ich bin nicht mehr belastbar.“

„Es fühlt sich an, als wäre mein Akku dauerhaft halb leer.“

- oft zahlreiche Arztbesuche
- Blutwerte in der Norm
- Nahrungsergänzung, Aufbaukuren, manchmal auch Hormone

Was **Erschöpfung** nicht ist

- *kein Nährstoffmangel*
- *keine einzelne Organerkrankung*
- *kein isoliertes Stressproblem*
- *und sicher keine Einbildung*

Erschöpfung ist ein Warnsignal des Körpers, dass mehrere Regulationssysteme gleichzeitig aus dem Gleichgewicht geraten sind.

Ursachen der **Erschöpfung**



virale Auslöser (Influenza, Covid-19, EBV)

eine überlastete Stressachse

eingeschränkte Anpassungsfähigkeit

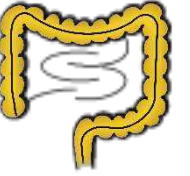
gestörte Kommunikation zwischen Darm, Hormonen,

Immunsystem und Nervensystem

***Nicht ein System “versagt”**
Mehrere Systeme kompensieren zu lange
irgendwann reicht diese Kompensation nicht mehr aus*

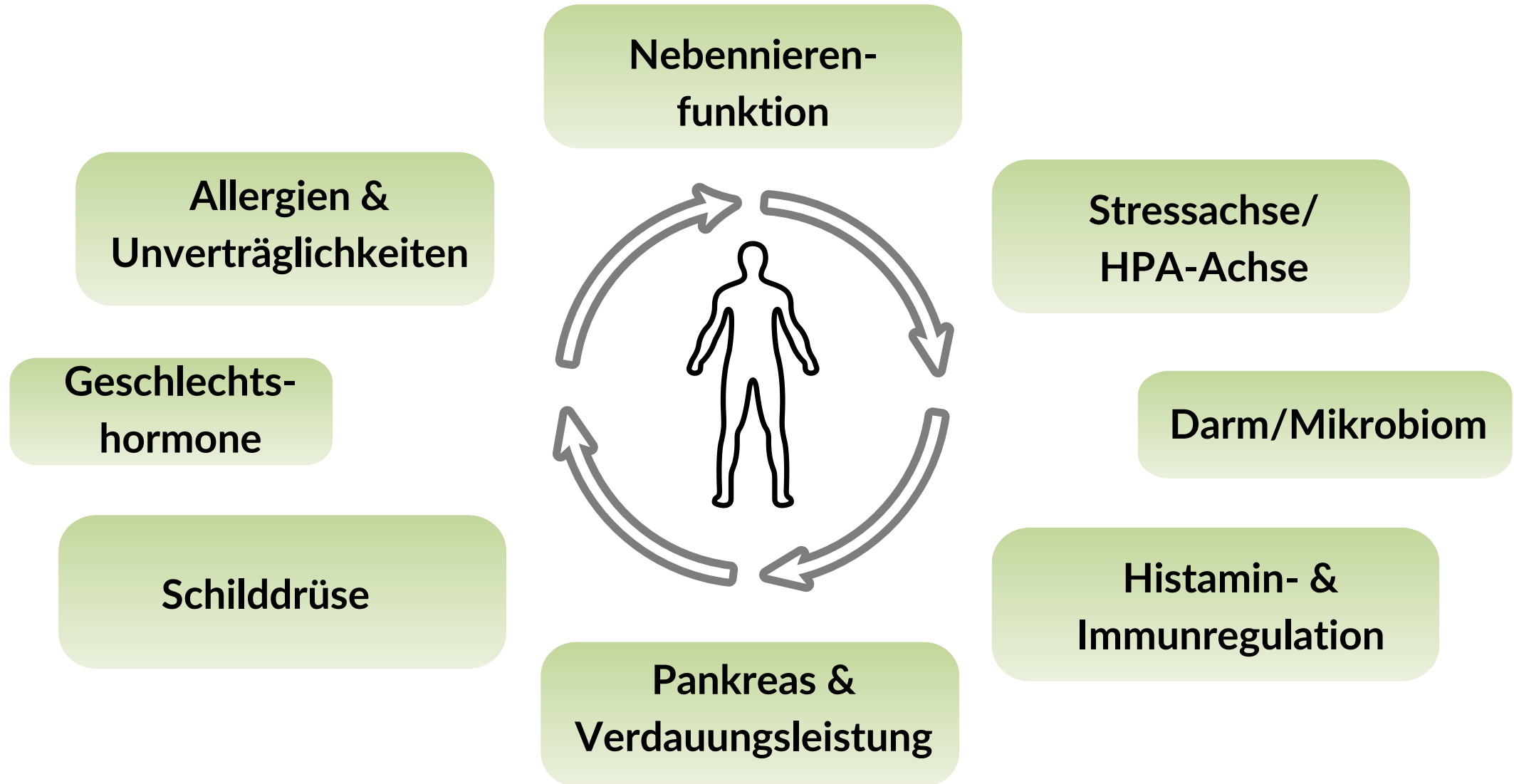
**Was passiert im Körper, wenn Belastung nicht mehr
abgefangen werden kann –**

obwohl scheinbar alles noch funktioniert?



MODERNE DARMTHERAPIE
— nach WURSTER® —

SYSTEME DER ERSCHÖPFUNG



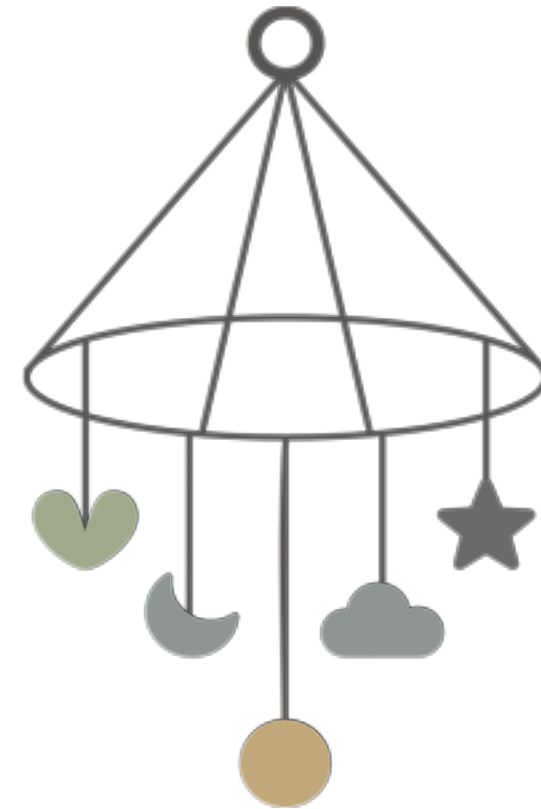
Stressachse/HPA-Achse - der Beginn der Erschöpfung

HPA = neuroendokrines Steuerungssystem

Regelt über CRH – ACTH – Cortisol

- ✓ Energieverfügbarkeit
- ✓ Immunantwort
- ✓ Verdauungsleistung
- ✓ Schilddrüsenaktivität
- ✓ Gonadenfunktion
- ✓ Glukosestoffwechsel
- ✓ Schleimhautabwehr (slgA)

Reagiert einer, müssen andere ausgleichen



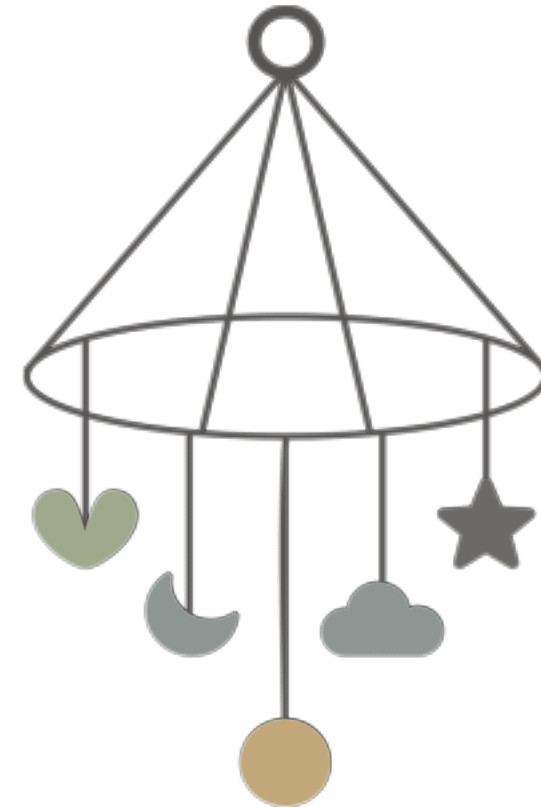
Stressachse/HPA-Achse - der Beginn der Erschöpfung

Reagiert einer, müssen andere ausgleichen

Anhaltende Belastung:

- Körper nimmt Energie zum Überleben
- Führt Regeneration runter
- Cortisol ist der Vermittler
 - Cortisol wird vermehrt ausgeschüttet

Folge: Stressanpassung



Stressachse/HPA-Achse - der Beginn der Erschöpfung

Erste Symptome – Regulationssymptome, keine Organsymptome:

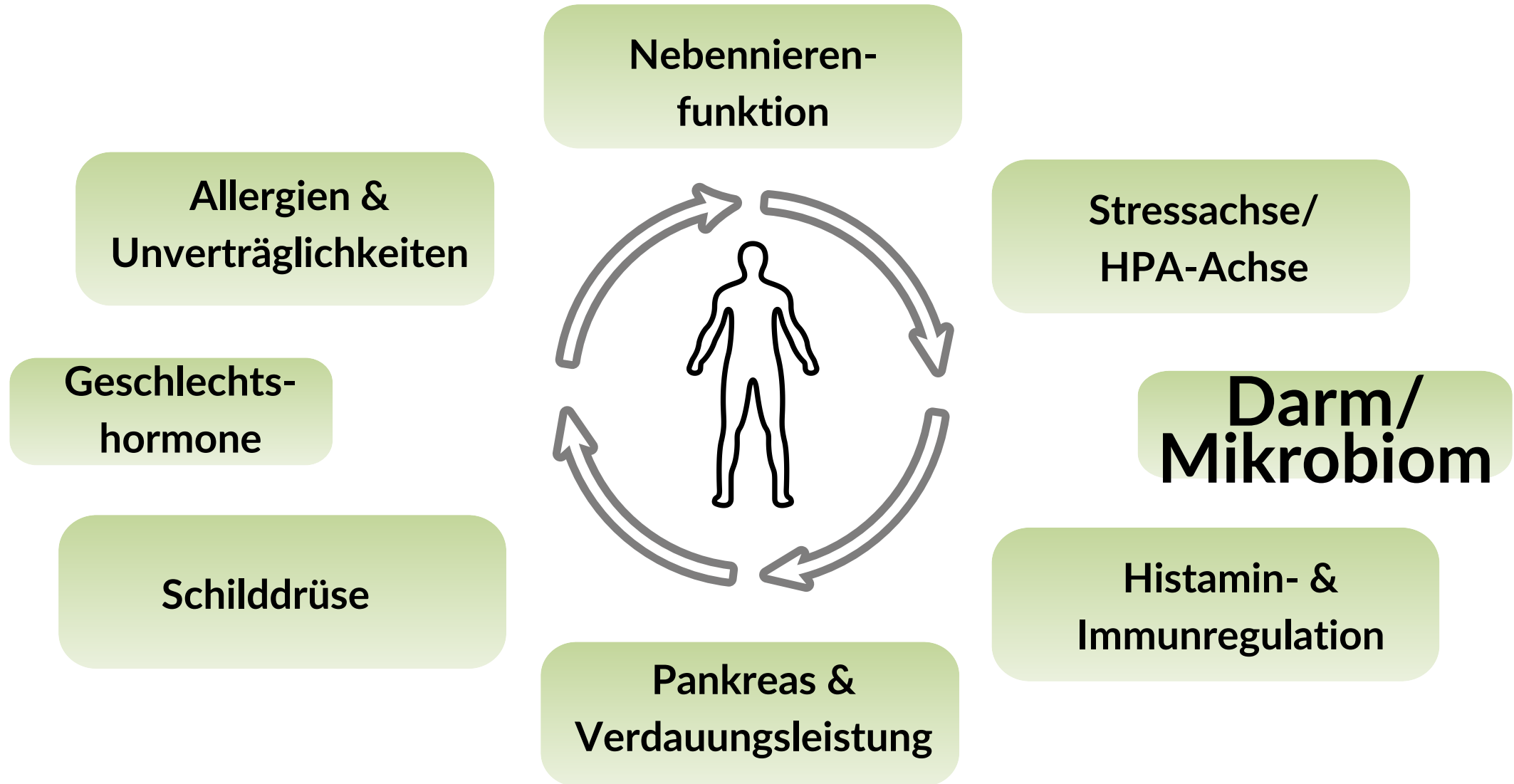
Schlafstörung, Vegetative Dysbalance

Stressintoleranz, Infektanfälligkeit

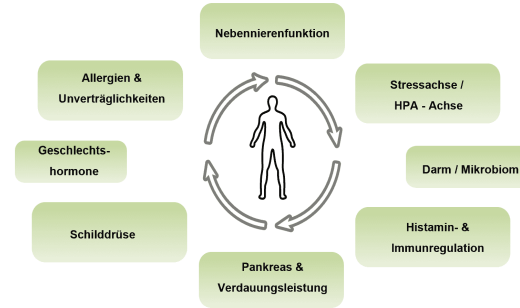
Erste Verdauungsdysregulation

Problem ist nicht die Reaktion.
Problem ist die **Daueraktivierung.**

Organveränderungen sind zeitlich nachgelagert



Darm/Mikrobiom



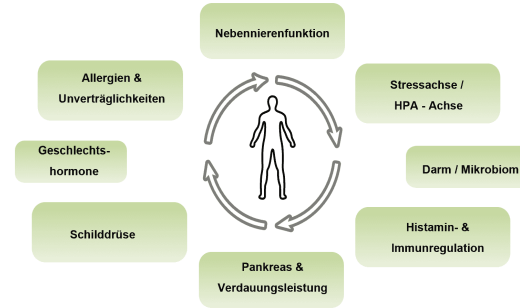
Wirkung von Cortisol im Darm:

- Darmdurchblutung sinkt
- Magensäure nimmt ab
- Pankreasenzyme werden weniger
- Peristaltik sinkt (MMC)
- Schleimproduktion sinkt
- slgA sinkt
- Darmbarriere wird weniger dicht

Folgen für das Milieu:

- pH-Verschiebung
- Unvollständige Verdauung
- Mehr Nahrungsreste im Lumen
- Verändertes Sauerstoffmilieu an der Mukosa
- Reduzierte Immunabwehr

Darm/Mikrobiom



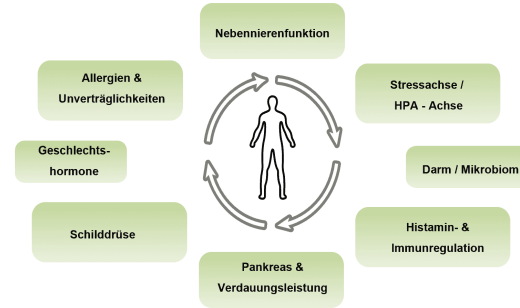
Reaktion des Mikrobioms:

Rückgang obligater Keime
Zunahme pathogener Keime
Abnahme der SCFA-Produktion
Zunahme der LPS-Belastung

Folgen für den Darm:

Leaky Gut
Nährstoffmangel trotz Zufuhr
Histaminbelastung
Nahrungsunverträglichkeiten

Darm/Mikrobiom



Reaktion des Mikrobioms:

Rückgang obligater Keime
Zunahme pathogener Keime
Abnahme der SCFA-Produktion
Zunahme der LPS-Belastung

Folgen für den Darm:

Leaky Gut

Nährstoffmangel trotz Zufuhr

Histaminbelastung

Nahrungsunverträglichkeiten

Synerga[®], Colibiogen oral[®], Colibiogen Kinder[®] (Fa. Laves)

- ✓ Antientzündliche Therapie
- ✓ Enterozyten regenerieren

- Zell- und eiweißfreier Extrakt von *E. coli*-Zellen
- Enthält u. a. Aminosäuren und Peptide
- Wurde schon sehr gut untersucht
- Komplexes Wirkungsprofil



Synerga[®], Colibiogen oral[®], Colibiogen Kinder[®] (Fa. Laves)

- Wirkstoff in allen Produkten: Nährstoffgemisch aus **Stoffwechselprodukten von *Escherichia coli* (E. coli) Stamm Laves 1931 (L1931)**, deklariert als zellfreies Fermentationsfiltrat aus *Escherichia coli* Stamm Laves 1931, das unter besonderen Prozess-Bedingungen hergestellt wird.
- Übersicht über weitere Wirkstoffe, Haltbarmachung und Aroma:

	Colibiogen [®] oral	Colibiogen [®] Kinder	Synerga [®]
Enthält zusätzlich	Biotin (7,5 µg je 5 ml)	-	Zink (1,5 mg je 5 ml)
	Zur Unterstützung gesunder Schleimhäute	Dem kindlichen Organismus angepasst	Zur Unterstützung eines gesunden Immunsystems. Für Allergiker + empfindliche Patienten.
Haltbarkeit / Alkohol	Natriumbenzoat + 4,8 Vol.-% Ethanol	Lactose –	Lactose + 4,8 Vol.-% Ethanol
natürliches Orangenaroma	+	+	-

Wirkung von Synerga/Colibiogen

Regeneration der Schleimhäute

Antiallergische Wirkung

- Hemmt Histaminfreisetzung
 - In basophilen Granulozyten
- Stabilisiert die Schleimhautbarriere



Quelle: Beckmann, Rüffer
„Mikroökologie des Darms“

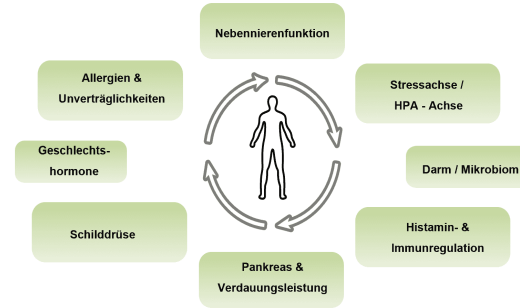
Aktivierung des Zellstoffwechsels

Immunmodulierende Wirkung

- Aktivierung mononuklärer Zellen
- Proliferation und Differenzierung von T- und B-Lymphozyten
- Stimuliert Wachstum und Zellteilung hämatopoetischer Stammzellen

Tipp aus der Praxis: antientzündlich, antiallergisch, immunmodulatorisch

Darm/Mikrobiom



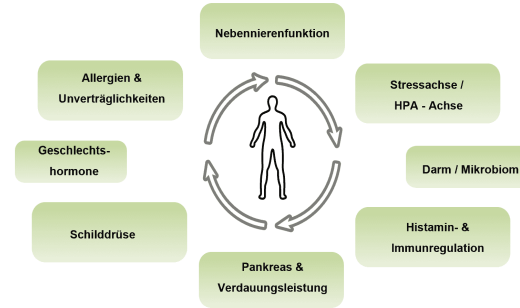
Reaktion des Mikrobioms:

Rückgang obligater Keime
Zunahme pathogener Keime
Abnahme der SCFA-Produktion
Zunahme der LPS-Belastung

Folgen für den Darm:

Leaky Gut
Nährstoffmangel trotz Zufuhr
Histaminbelastung
Nahrungsunverträglichkeiten

Histaminbelastung



Mögliche Ursachen:

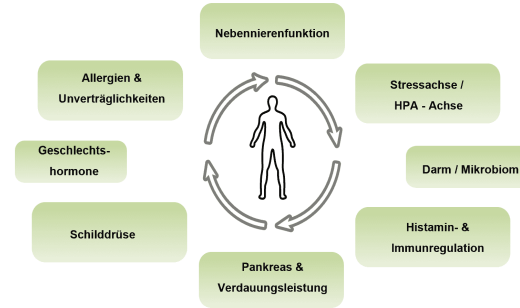
Leaky Gut und Enteritis

Magenerkrankungen

Funktionelle Störung des exokrinen Pankreas

Nährstoffmängel

Histaminbelastung



Mögliche Ursachen:

Leaky Gut und Enteritis

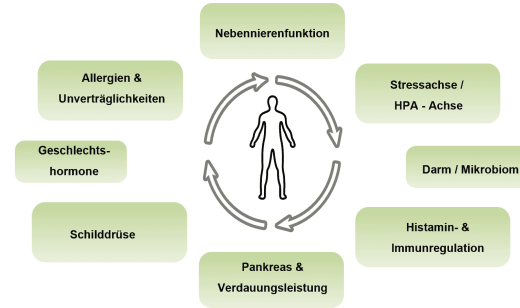
Magenerkrankungen

Funktionelle Störung des exokrinen Pankreas

Nährstoffmängel



Histaminbelastung



Mögliche Ursachen:

Leaky Gut und Enteritis

Magenerkrankungen

Funktionelle Störung des exokrinen Pankreas

Nährstoffmängel

Magensäuremangel

Gastritis

„Stress-Magen“

Histaminbelastung - Magen

Magensäuremangel

- Stressreduktion
- 1 EL **Essig** in Wasser v.d.E (*Herbacetum, Apfelessig*)
- **Sanagast® Laves**
 - *1-2 pro Mahlzeit*
- **Opsonat spag. Pekana**
- Betain-HCL Kapseln



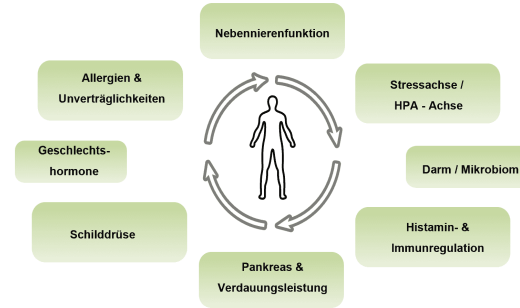
Histaminbelastung - Magen

- 1 Tablette enthält
 - 240 mg Melisse-Trockenextrakt
 - 200 mg Calciumcarbonat
 - 200 mg Natriumbicarbonat
 - 188 mg Papaya-Pulver
 - 84 mg Ananas-Pulver mit einer proteolytischen Aktivität von 500 FIP



Dosierung: 1-2 zdE
Maximal 6 pro Tag
Maximal 10 Tage

Darm/Mikrobiom



Reaktion des Mikrobioms:

Rückgang obligater Keime
Zunahme pathogener Keime
Abnahme der SCFA-Produktion
Zunahme der LPS-Belastung

Folgen für den Darm:

Leaky Gut
Nährstoffmangel trotz Zufuhr
Histaminbelastung

Nahrungsunverträglichkeiten

Nahrungsunverträglichkeit

✓ Gluten

- Gluten reduzieren, nicht eliminieren
- Nicht 100% glutenfrei essen
 - Erhöht die Sensitivität
- Sanaglu® Laves zur glutenhaltigen Mahlzeit

1 Kapsel enthält glutenabbauende Enzyme
(aus *Aspergillus niger*, *Bacillus subtilis* und
Aspergillus oryzae) mit einer Effektivität von

- Protease 3.0: 500 SAPU
- Proteasemischung: 75.000 HUT
- Dipeptidylpeptidase IV: 125 DPPIV

Kein Ersatz für strikt glutenfreie Ernährung bei Zöliakie.



1-2 zur Mahlzeit
Max. 5 Kapseln am Tag

Nahrungsunverträglichkeit

✓ Laktose

- **Entzündung an Mucosa**
- Keine Bildung von Lactase im Enterozyten
- Folge:
 - Lactose wird nicht gespalten
 - Wird von Saccharolyten gespalten
 - Folge: Luft im Bauch



Entzündungen = häufige Ursache für Unverträglichkeiten

Tipp: mit Laktasegaben Symptome abmildern (z.B. Sanalact Pro Laves)

Nahrungsunverträglichkeit

✓ Laktose

- Pro Kapsel 4500 FCC Laktase
- **Hochaktive Protease** (50.000 HUT) baut Eiweiß rasch ab
- Galenik sorgt schon für Wirkeintritt im Magen

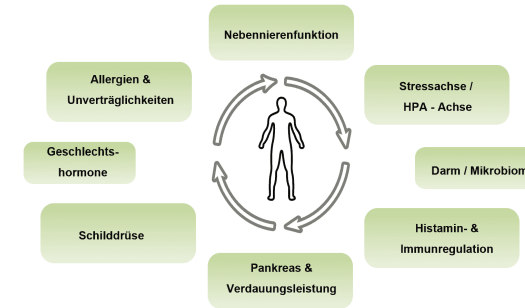
Dosierung:

- 1-2 Kapseln unmittelbar vor dem Essen
- Max. 5 Kapseln am Tag



Tipp: Besser verträglich und wirksam als die meisten reinen Laktasepräparate

Histamin & Immunregulation

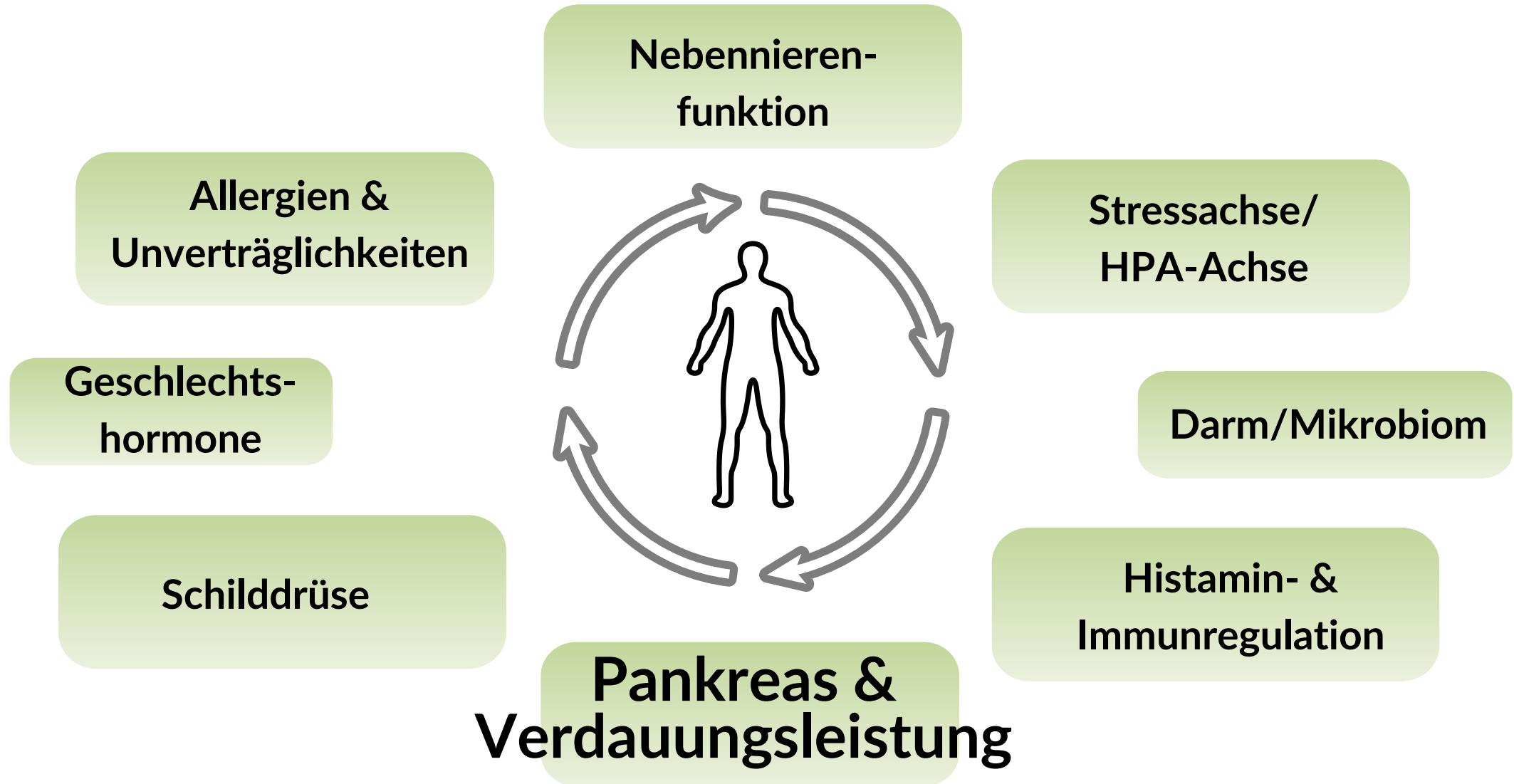


Was nun passiert:

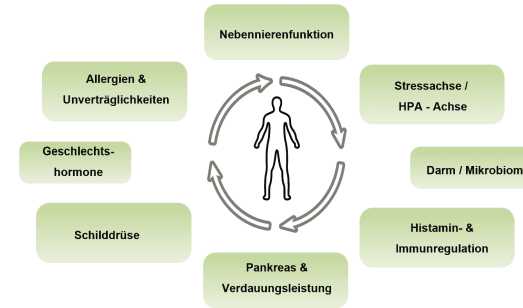
- Dauerstimulation des GALT
- Mastzellenaktivierung
- Vermehrte Histaminfreisetzung
- Verstärkt den Leaky Gut
- Sinkende orale Toleranz

Folgen für den Patienten:

- Nahrungsunverträglichkeiten
- Histaminintoleranz
- Hautreaktionen
- Schleimhautreizung
- Migräne
- Schlafstörungen
- Allergien



Pankreas/Verdauungsleistung



Stress bewirkt an Pankreas:

Reduktion der Enzymproduktion

Reduktion der Bicarbonatproduktion

Veränderte Blutzuckerregulation

Insulinresistenz-Tendenz

Folgen für den Darm:

Unvollständige Spaltung von Fetten,
Proteinen, Kohlenhydraten

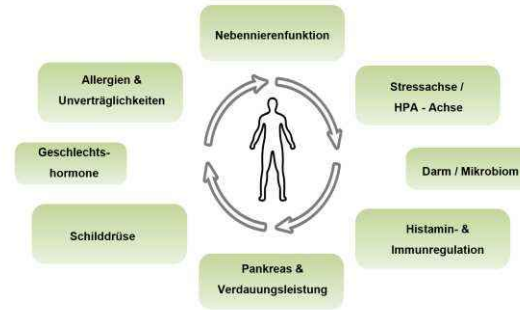
Mehr Makromoleküle im Lumen

Vermehrte bakterielle Fermentation

Gasbildung, osmotische Last

Weitere Milieuverschiebung zugunsten
dysbiotischer Keime

Pankreas & Stress



Mögliche Ursachen:

Leaky Gut und Enteritis

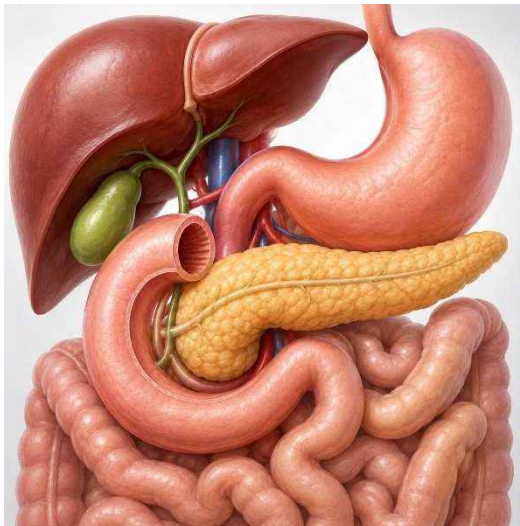
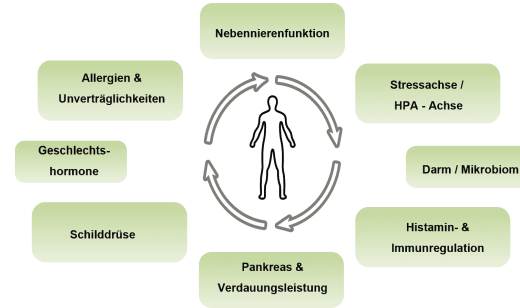
Magenerkrankungen

Funktionelle Störung des exokrinen Pankreas

Nährstoffmängel



Pankreas & Stress

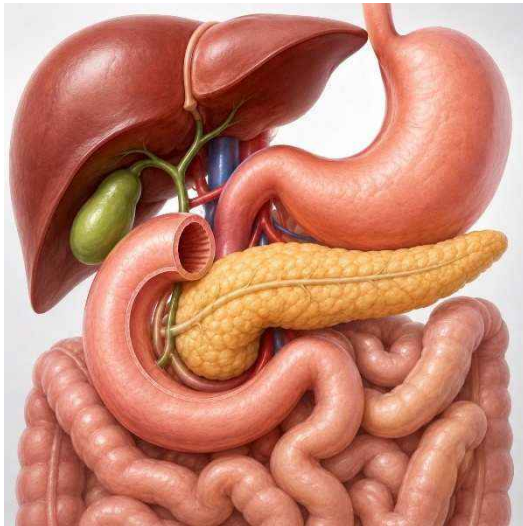


Pankreas-Elastase 1 im Stuhl
bei Gesunden bis 800 - 1500 $\mu\text{g/g}$

Pankreasinsuffizienz

- Exokrine Pankreasinsuffizienz
 - *Pankreas-Elastase 1 im Stuhl zwischen 0-200 $\mu\text{g/g}$*
 - *ärztlich bekannt*
 - *Häufigkeit steigend*
- **Funktionelle Pankreasenzymstörung**
 - Exokrine Pankreasschwäche
 - *Pankreas-Elastase 1 im Stuhl zwischen 200-450 $\mu\text{g/g}$*
 - *kennt der Arzt nicht*
 - *sehr häufig in der HP Praxis*

Pankreas & Stress



Pankreas-Elastase 1 im Stuhl
bei Gesunden bis 800 - 1500 µg/g

Funktionelle Pankreasenzymstörung

- Exokrine Pankreasschwäche
- Pankreas-Elastase 1 im Stuhl zwischen 200-450 µg/g
- **Therapie**
 - Bitterstoffe
 - Stressreduktion
 - Komplexmittelhomöopathika
 - Z.B. Haronga, Asa foetida, Eichornia, Picrasma excelsa
- Pankreasenzyme möglich

Pankreas & Stress



Cave:
keine Enzyme in
der akuten Infektion

Pankreasinsuffizienz

- Exokrine Pankreasinsuffizienz
- Pankreas-Elastase 1 im Stuhl zwischen 0-200 $\mu\text{g/g}$

- **Therapie**

- Wie funktionelle Pankreasstörung
- **Dazu Enzyme aus Pankreaspulver**



*Beispiel für Medikamente: Pankreatin Laves®10.000 Ph.Eur.-Einheiten
oder Pankreatin 20.000 Laves® Mikro*

Pankreas & Stress

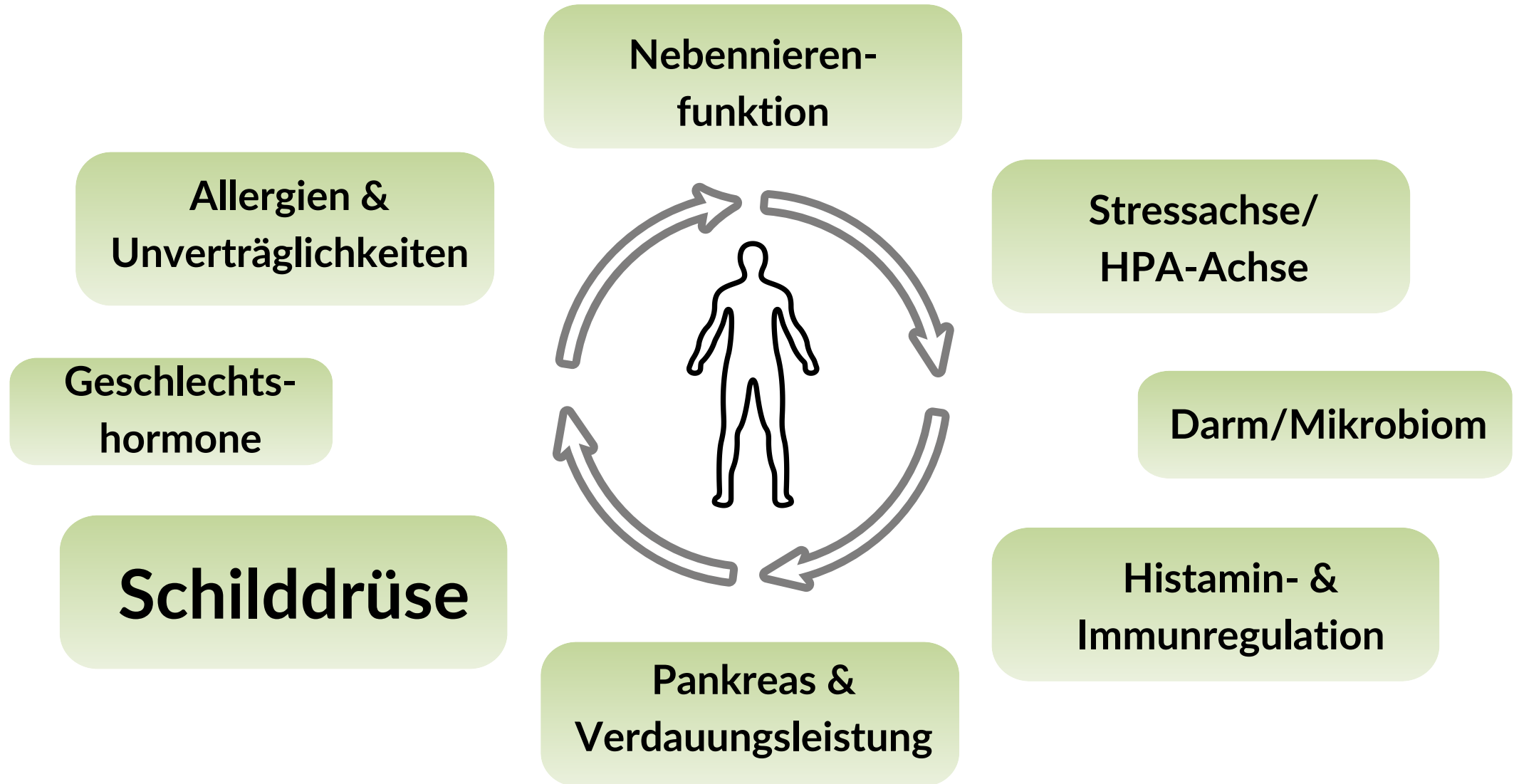
Ziel: Vollständige Spaltung der Nährstoffe als Voraussetzung für vollständige Aufnahme im Dünndarm
→ Meteorismus und Diarrhoe weg

Kapseln mit Pankreasenzymen vom Schwein	Kapseln mit Pilzenzymen (aus <i>Rhizopus</i> und <i>Aspergillus oryzae</i>)
Oft sehr kleine Kapsel Gut verträglich	Aspergillus oryzae: Cave Reaktionen
Kapseln können geöffnet und die enthaltenen Mikrofilmtabletten mit Wasser oder sauren Lebensmitteln (z.B. Apfelsmus oder Joghurt) unzerkaut geschluckt werden.	Kapseln unzerkaut einnehmen. Das enzymhaltige Pulver kann ohne Kapselhülle zu Ulzerationen der Mundschleimhaut führen.
Nur mit Säureschutz im Magen stabil. Optimale Enzymaktivität im leicht alkalischen pH-Bereich.	Ohne Säureschutz im Magen stabil. Enzymaktivität im sauren, neutralen und basischen pH-Bereich
Erstattungsfähig bei exokriner Pankreasinsuffizienz. Nationale und internationale Leitlinienempfehlungen.	Nicht erstattungsfähig für Patienten über 12 Jahre. Keine Leitlinienempf. od. ausreichende evidenzbasierte Studien*.
Höhere Enzymaktivitäten	Niedrigere Enzymaktivitäten
Bei vergleichbaren Enzymaktivitäten daher oft preiswerter	Für gleiche Enzymaktivitäten mehr Kapseln notwendig

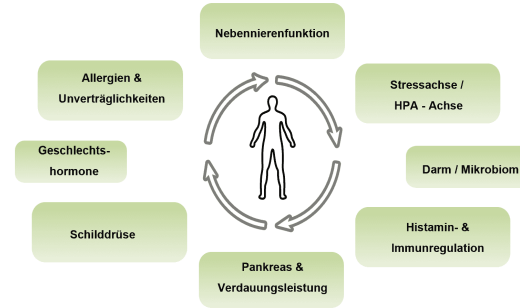
* https://www.g-ba.de/downloads/40-268-11225/2025-02-20_AM-RL-I-OTC_Nr-36_Pankreasenzyme_TrG.pdf

Häufige Einstellung meiner Patienten mit Pankreatin:

1-2 pro Hauptmahlzeit (20.000er Kapseln), 2-4 pro Hauptmahlzeit (10.000er Kapseln)



Schilddrüse



Phase 1 - Kompensation:

Geschieht in der frühen/mittleren Stressphase

- Cortisol steigt
 - damit steigt Glukosebedarf
- Energiebedarf steigt
- Stoffwechsel wird gebraucht
- T4 zu T3 läuft normal oder gesteigert ab
- fT3 kann normal/hoch sein
- Patient wirkt getrieben - nicht erschöpft

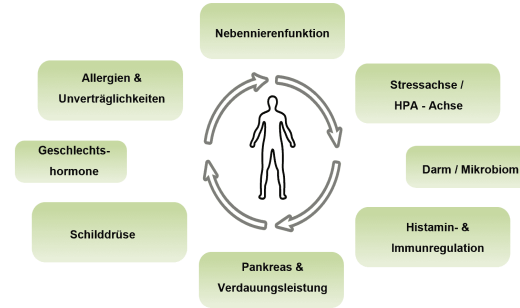
Phase 2 - Dauerstress:

- Nährstoffmangel (Selen, Iod, AS)
- Entzündungsmediatoren steigen
- Dysbiose mit mehr LPS
- Cortisol dauerhaft oder dysrhythmisch erhöht

Folgen:

- mehr rT3, weniger T3 an Zellen
- TSH oft noch normal

Schilddrüse



Phase 3 – Adaptive Drosselung

Hoher Stoffwechsel ist zu energieaufwendig

- TSH und fT3 sinkt
- rT3 steigt
- klassische subklinische Muster

Nicht weil Schilddrüse krank ist,
der Körper spart Energie.

Erst hilft die Schilddrüse mit

Dann wird sie vom System zurückgenommen

Bevor der Körper den Stoffwechsel drosselt, versucht er ihn eine Zeitlang aufrecht zu erhalten. Erst wenn Energie, Mikronährstoffe und Regulationsfähigkeit erschöpft sind, wird die Schilddrüse adaptiv gebremst.

Geschlechts- hormone

Allergien &
Unverträglichkeiten

Schilddrüse

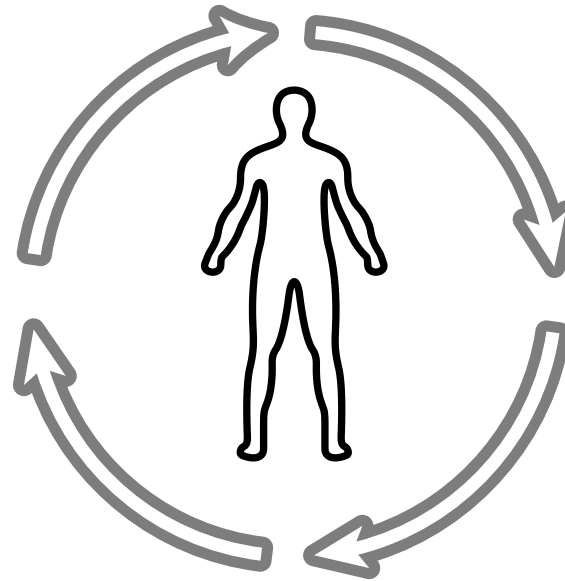
Nebennieren-
funktion

Stressachse/
HPA-Achse

Darm/Mikrobiom

Histamin- &
Immunregulation

Pankreas &
Verdauungsleistung



Geschlechtshormone

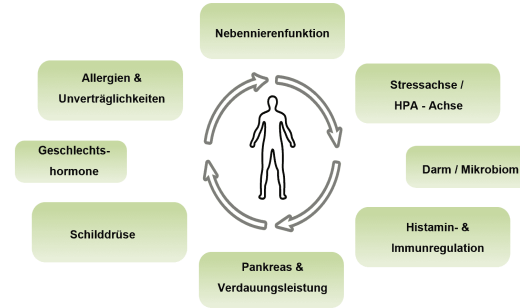
Physiologie

HPA-Achse hemmt über Cortisol direkt die HPG-Achse

HPA = Hypothalamus-Hypophyse-Nebennieren-Achse

HPG = Hypothalamus-Hypophyse-Gonaden-Achse

- GnRH sinkt
- LH/FSH sinkt
- Ovar-/Hodenfunktion sinkt



Gleichzeitig wirkt:

- Energiemangel
- Entzündungsmediatoren
- Veränderte Leptin-/Insulinsignale
- Nährstoffdefizite

Geschlechtshormone

Körper priorisiert Überleben vor Reproduktion.

Das ist eine gewollte Drosselung, keine Primärerkrankung der Gonaden.

Frau

- Progesteron sinkt (oft zuerst)
- Zyklusdaueränderungen
- PMS, Anovulation
- Verstärkte klimakterische Beschwerden
- Relative Östrogendominanz
- Später: Zyklusstörungen/Amenorrhoe

Mann

- Testosteron sinkt
- Libido sinkt
- Regenerationsfähigkeit sinkt

Generell: Schlaf wird schlechter, Emotionale Labilität

Allergien & Unverträglichkeiten

Geschlechts-
hormone

Schilddrüse

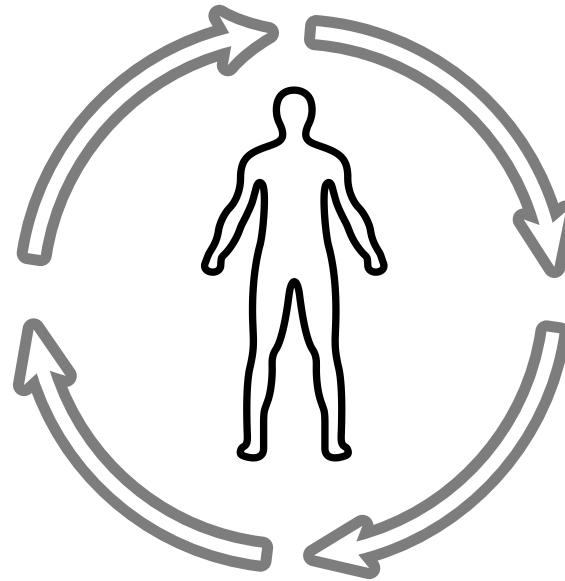
Nebennieren-
funktion

Stressachse/
HPA-Achse

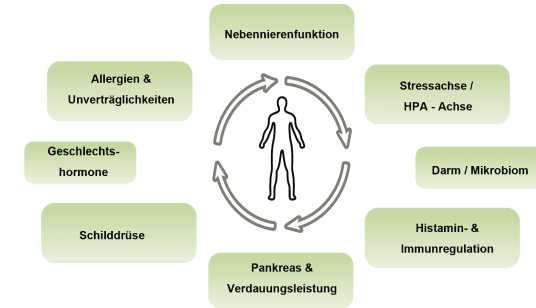
Darm/Mikrobiom

Histamin- &
Immunregulation

Pankreas &
Verdauungsleistung



Allergien & Unverträglichkeiten



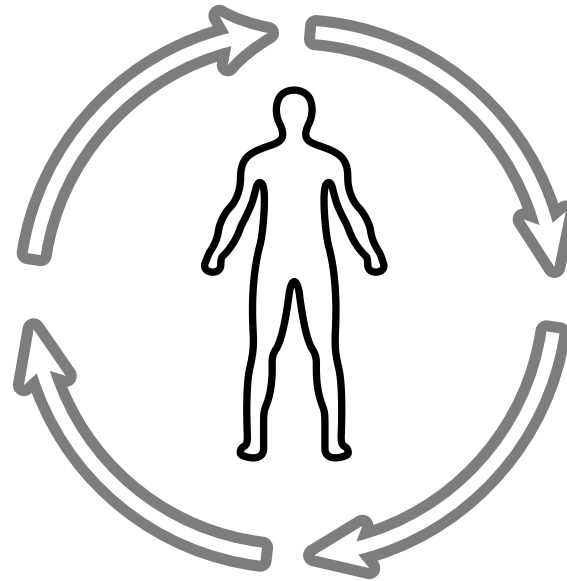
Was nun passiert:

- Verlust orale Toleranz
- Antigenkontakt in Submukosa steigt
- Vermehrte IgE-Bereitschaft
- Mastzellen „vorgespannt“
- Unspezifische Immunüberreaktion auf harmlose Nahrungsbestandteile

Folgen für den Patienten:

- Nahrungsunverträglichkeiten
- Pseudoallergien
- Histaminreaktionen
- Echte Allergie kann sich entwickeln
- Kreuzreaktionen nehmen zu
- Patient verträgt immer weniger
- **Wechselnde Reaktionen auf gleiche Lebensmittel**
- Haut, Schleimhäute, Atemwege reagieren mit

Nebennieren- funktion



Allergien &
Unverträglichkeiten

Stressachse/
HPA-Achse

Geschlechts-
hormone

Darm/Mikrobiom

Schilddrüse

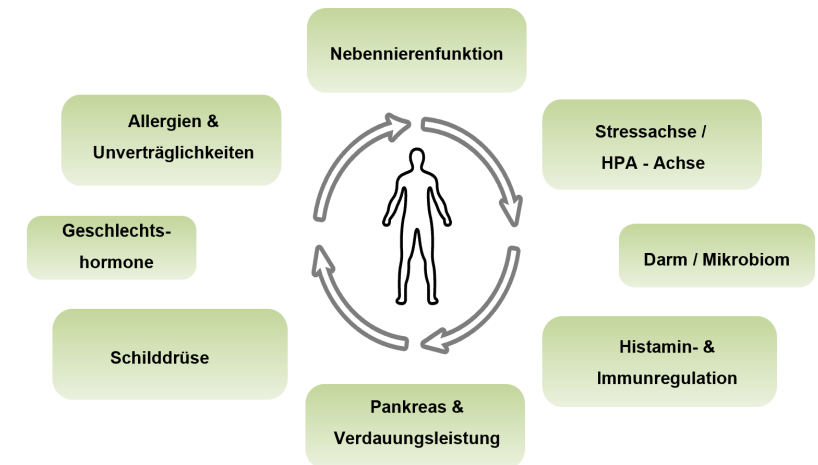
Histamin- &
Immunregulation

Pankreas &
Verdauungsleistung

Nebennierenschwäche **NNS** – Endpunkt der Kaskade

Was tatsächlich vorliegt:

- Kein Primärproblem der Nebenniere
- Sondern Verlust der zirkadianen Cortisol-Regulation
- Gestörte ACTH-Antwort
- Flaches oder chaotisches Cortisol-Tagesprofil



Nebennierenschwäche **NNS** – Endpunkt der Kaskade

Physiologischer Hintergrund:

Nach langer Daueraktivierung:

- Rezeptor-Downregulierung
 - Glucocorticoid-Rezeptoren
- Verminderte ACTH-Sensitivität
- Erschöpfte Rhythmik von Hypothalamus/Hypophyse
- Reduzierte Adaptionfähigkeit auf Stressreize

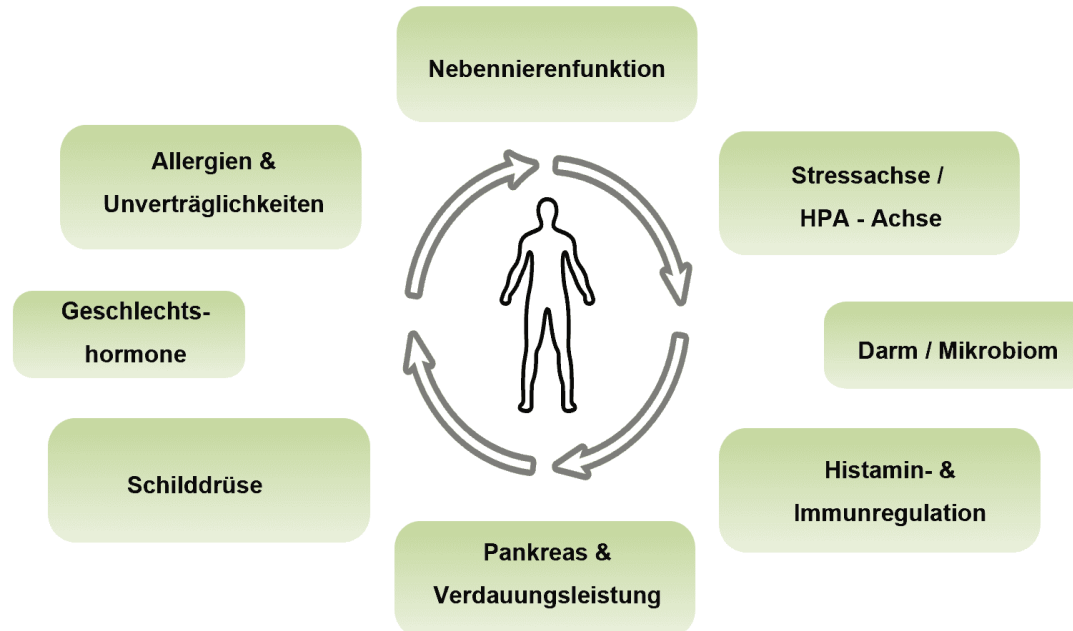
Typisches Muster:

Nach langer Daueraktivierung:

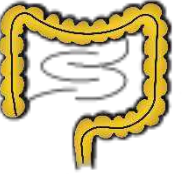
- Morgentief
- Fehlender Cortisol-Peak
- Geringe Stressresilienz
- Ausgeprägte Müdigkeit
- Brain Fog
- Verlängerte Regenerationszeit
- Kreislauf labilität

Erschöpfung hat viele Gesichter

Erschöpfung ist kein Symptom, sondern ein Systemzustand



Erschöpfung ist kein Organproblem, sondern eine Regulationsstörung



MODERNE DARMTHERAPIE
— nach WURSTER® —

Erschöpfung

FALLBEISPIELE

1. Darmprobleme mit Unverträglichkeiten

Patientin: 38 J, wiederkehrende Blähungen, Durchfall, Völlegefühl, wechselnde Unverträglichkeiten, Müdigkeit nach Mahlzeiten

Labor:

Cortisol im Speichel:

1h ndA 8,1 (soll 6-12), 5h ndA 3,2 (soll 5-11)

Stuhlbefund:

Pankreas-Elastase 1: 328 (soll > 500)

Alpha-1 Antitrypsin: 0,81 (soll < 0,27)

Dysbiose: pathologische *E. coli*, reduzierte Laktobazillen & Bifidobakterien

1. Darmprobleme mit Unverträglichkeiten

Patientin: 38 J, wiederkehrende Blähungen, Durchfall, Völlegefühl, wechselnde Unverträglichkeiten, Müdigkeit nach Mahlzeiten

Cortisol 1h ndA **8,1** (soll 6-12), 5h ndA **3,2** (soll 5-11)

Pankreas-Elastase 1: 328 (soll >500), Alpha-1 Antitrypsin: 0,81 (soll < 0,27)

Dysbiose: pathologische E. coli, reduzierte Laktobazillen & Bifidobakterien

Therapie:

- **Pankreatin 20 000 Laves Mikro:** Eine Kapsel zusammen mit der Mahlzeit mit ausreichend Flüssigkeit – zur Unterstützung der Verdauungsleistung
- **Metaharonga** 3 x 20 Tropfen in reichlich Wasser – zur Regeneration des Pankreas
- **Pilz-Eigen-Mischung:** Cordyceps-Poria Cocos-Hericium-Shiitake, Mykovital 3 x 1

Unterstützung:

- **Sanalact® Pro Laves** 1-2 unmittelbar vor laktosehaltigen Speisen
- **Sanaglu® Laves** 1-2 unmittelbar vor glutenhaltigen Speisen
- Bitterstoffe einnehmen und in die Mahlzeiten einbauen
- Ordnungstherapie

Meiden von Lebensmittel
kann Mangel verstärken!

2. Die Histamin-Patientin

Hautreaktionen, Nahrungsmittelreaktionen, Kopfschmerz, Schlafstörungen, reagiert auf „alles“

Labor:

Cortisol im Speichel:

1h ndA 5,2 (soll 6-12), 5h ndA 4,6 (soll 5-11)

Stuhlbefund:

Alpha-1-Antitrypsin: 1,09 (soll < 0,27)

Enterokokken erhöht, reduzierte Laktobazillen & Bifidobakterien, Clostridien erhöht

Bisherige Sichtweise: Histaminintoleranz, Mastzellenthema

Hier: Barrierestörung macht Mastzellenaktivierung, führt zu Verlust der oralen Toleranz

2. Die Histamin-Patientin

Hautreaktionen, Nahrungsmittelreaktionen, Kopfschmerz, Schlafstörungen, reagiert auf „alles“

Cortisol : 1h ndA 5,2 (soll 6-12), 5h ndA 4,6 (soll 5-11)

Stuhlbefund: Alpha-1 Antitrypsin: 1,09 (soll < 0,27), Enterokokken erhöht, reduzierte Laktobazillen & Bifidobakterien, Clostridien

Diagnose: Barrierestörung macht Mastzellenaktivierung führt zu Verlust der oralen Toleranz

Therapie:

- **Synerga®** (Laves): 5 ml morgens nüchtern – fährt Entzündung runter, senkt Histamin
- **Histaminus plus** (Vida Nova) 3 x 2 Kapseln – reduziert Histaminosen
- **Cordyceps-Extrakt** Kapseln (Hawlik) 2-2-0 – stärkt NN, gibt Kraft, reguliert Organe im Stress
- **Sensitiv** (Arktis Biopharma) 3 Messlöffel morgens – gleicht Dysbiose aus, gegen Clostridien

Unterstützung:

- **Sanalact® Pro** 1-2 unmittelbar vor laktosehaltigen Speisen
- **Sanaglu® Laves** 1-2 unmittelbar vor glutenhaltigen Speisen
- Ordnungstherapie

Meiden von Lebensmitteln
kann Mangel verstärken!

3. Die Schilddrüsen-Patientin

Erschöpfung, Brain Fog, friert schnell, fT3 niedrig, TSH normal, Hashimoto

Temperaturmessung: häufig unter 36,3 Grad, Abfall nach Sport

Stuhlbefund: Leaky Gut

Warum Hashimoto?

- Mehr Antigenkontakt durch Barrierestörung
- Verlust der oralen Toleranz
- Chronische Immunaktivierung
- Nährstoffmangel (Selen)
- Cortisol-Dysregulation beeinflusst T-Zell-Regulation

3. Die Schilddrüsen-Patientin

Erschöpfung, Brain Fog, friert schnell, fT3 niedrig, TSH normal, Hashimoto

Temperaturmessung: häufig unter 36,3 Grad, Abfall nach Sport

Stuhlbefund: Leaky Gut

Systemisch vorgehen:

- Darmbarriere, Mikrobiom zuerst
 - Parallel Entzündung an Schilddrüse runterfahren
- Mikronährstoffe gezielt geben
- Stressachse regulieren
- Schilddrüse begleiten, nicht „reparieren“

3. Die Schilddrüsen-Patientin

Erschöpfung, Brain Fog, friert schnell, fT3 niedrig, TSH normal, Hashimoto

Temperaturmessung: häufig unter 36,3 Grad, Abfall nach Sport

Stuhlbefund: Leaky Gut

Systemisch vorgehen:

- **Darmbarriere, Mikrobiom zuerst**
 - Parallel Entzündung an Schilddrüse runter fahren
- Mikronährstoffe gezielt geben
- Stressachse regulieren
- Schilddrüse begleiten, nicht „reparieren“

Synerga®, Colibiogen® oral, Mukosa plus, Pilzmischungen, Colostrum, L-Glutamin, Weihrauch, Myrrhe uvm. denkbar

Halswickel mit Retterspitz

3. Die Schilddrüsen-Patientin

Erschöpfung, Brain Fog, friert schnell, fT3 niedrig, TSH normal, Hashimoto

Temperaturmessung: häufig unter 36,3 Grad, Abfall nach Sport

Stuhlbefund: Leaky Gut

Systemisch vorgehen:

- Darmbarriere, Mikrobiom zuerst
 - Parallel Entzündung an Schilddrüse runterfahren
- **Mikronährstoffe gezielt geben**
- Stressachse regulieren
- Schilddrüse begleiten, nicht „reparieren“
- Selen, Zink, Jod
- Eisen (Ferritin > 70 anstreben)
- Vitamin D
- Tyrosin (Eiweißzufuhr prüfen)
- Magnesium
- Omega-3-Fettsäuren

3. Die Schilddrüsen-Patientin

Erschöpfung, Brain Fog, friert schnell, fT3 niedrig, TSH normal, Hashimoto

Temperaturmessung: häufig unter 36,3 Grad, Abfall nach Sport

Stuhlbefund: Leaky Gut

Systemisch vorgehen:

- Darmbarriere, Mikrobiom zuerst
 - Parallel Entzündung an Schilddrüse runterfahren
- Mikronährstoffe gezielt geben
- **Stressachse regulieren**
- Schilddrüse begleiten, nicht „reparieren“
- Adaptogene (wie Rhodiola, Ashwaghandha, Ginseng),
- Phytocortal N, Phyto C,
- Pilzmischungen mit z. B. Cordyceps
- Parasympathische Therapien
- Ordnungstherapie
 - Schlaf, Stress, Ernährung

3. Die Schilddrüsen-Patientin

Erschöpfung, Brain Fog, friert schnell, fT3 niedrig, TSH normal, Hashimoto

Temperaturmessung: häufig unter 36,3 Grad, Abfall nach Sport

Stuhlbefund: Leaky Gut

Systemisch vorgehen:

- Darmbarriere, Mikrobiom zuerst
 - Parallel Entzündung an Schilddrüse runter fahren
- Mikronährstoffe gezielt geben
- Stressachse regulieren
- **Schilddrüse begleiten, nicht „reparieren“**
- Schilddrüse begleiten, nicht „reparieren“
- L-Thyroxin nur wenn klinisch notwendig
 - Ggf. Schweinehormone
- Ziel: fT3 anheben über Systemregulation

Empfehlenswerte Schilddrüsen-Online Kurse
HP Hildegard Nobis
<https://www.nobis-seminare.de/>

4. Die Akne-Patientin

24 Jahre, entzündliche Akne an Kinn/Wange, unregelmäßiger Zyklus, PMS, Blähungen, Völlegefühl, Müdigkeit, Brain Fog, reagiert auf Gluten, Schlaf oberflächlich

Labor: Progesteron niedrig, fT3 unteres Drittel, Ferritin untere Norm, Zink erniedrigt, Vitamin D erniedrigt, Leaky Gut, Pankreas-Elastase 1 bei 247

4. Die Akne-Patientin

24 Jahre, entzündliche Akne an Kinn/Wange, unregelmäßiger Zyklus, PMS, Blähungen, Völlegefühl, Müdigkeit, Brain Fog, reagiert auf Gluten, Schlaf oberflächlich

Labor: Progesteron niedrig, fT3 unteres Drittel, Ferritin untere Norm, Zink erniedrigt, Vitamin D erniedrigt, Leaky Gut, PE1 247

Was liegt vor?

- Barriestörung – systemische Entzündungsbereitschaft
- Mastzell-/Histaminaktivität
- Progesteronmangel – fehlende Talgdrüsenhemmung
- Androgene wirken relativ stärker
- Darm-Haut-Achse sichtbar

4. Die Akne-Patientin

24 Jahre, entzündliche Akne an Kinn/Wange, unregelmäßiger Zyklus, PMS, Blähungen, Völlegefühl, Müdigkeit, Brain Fog, reagiert auf Gluten, Schlaf oberflächlich

Labor: Progesteron niedrig, fT3 unteres Drittel, Ferritin untere Norm, Zink erniedrigt, Vitamin D erniedrigt, Leaky Gut, PE1 247

Therapie

- Darm / Barriere / Mikrobiom
- Verdauung verbessern
- Histamin / Immunregulation
- HPG-Achse stabilisieren
- Mikronährstoffe

4. Die Akne-Patientin

24 Jahre, entzündliche Akne an Kinn/Wange, unregelmäßiger Zyklus, PMS, Blähungen, Völlegefühl, Müdigkeit, Brain Fog, reagiert auf Gluten, Schlaf oberflächlich

Labor: Progesteron niedrig, fT3 unteres Drittel, Ferritin untere Norm, Zink erniedrigt, Vitamin D erniedrigt, Leaky Gut, PE1 247

Therapie

- | | | |
|-------------------------------------|---|--|
| • Darm / Barriere /Mikrobiom | → | Dermabiogen® Laves |
| • Verdauung verbessern | → | |
| • Histamin / Immunregulation | → | Synerga® , Colibiogen® oral, Mukosa plus, |
| • HPG-Achse stabilisieren | → | Pilzmischungen, Colostrum, L-Glutamin, |
| • Mikronährstoffe | | Weihrauch, Myrrhe uvm. denkbar |

4. Die Akne-Patientin

24 Jahre, entzündliche Akne an Kinn/Wange, unregelmäßiger Zyklus, PMS, Blähungen, Völlegefühl, Müdigkeit, Brain Fog, reagiert auf Gluten, Schlaf oberflächlich

Labor: Progesteron niedrig, fT3 unteres Drittel, Ferritin untere Norm, Zink erniedrigt, Vitamin D erniedrigt, Leaky Gut, PE1 247

Therapie

- Darm / Barriere /Mikrobiom
- **Verdauung verbessern**
- Histamin / Immunregulation
- HPG-Achse stabilisieren
- Mikronährstoffe

Pankreatin 20.000 Laves Mikro: 1 zusammen mit der Mahlzeit – zur Unterstützung der Verdauungsleistung

Metaharonga 3 x 20 Tropfen in reichlich Wasser – zur Regeneration des Pankreas

Unterstützung:

- **Sanalact® Pro** 1-2 unmittelbar vor laktosehaltigen Speisen
- **Sanaglu® Laves** 1-2 unmittelbar vor glutenhaltigen Speisen
- **Bitterstoffe** einnehmen und in die Mahlzeiten einbauen
- **Ordnungstherapie**

4. Die Akne-Patientin

24 Jahre, entzündliche Akne an Kinn/Wange, unregelmäßiger Zyklus, PMS, Blähungen, Völlegefühl, Müdigkeit, Brain Fog, reagiert auf Gluten, Schlaf oberflächlich

Labor: Progesteron niedrig, fT3 unteres Drittel, Ferritin untere Norm, Zink erniedrigt, Vitamin D erniedrigt, Leaky Gut, PE1 247

– Therapie

- Darm / Barriere / Mikrobiom
- Verdauung verbessern
- Histamin / Immunregulation
- **HPG-Achse stabilisieren**
- Mikronährstoffe
- Progesteron
- Adaptogene (wie Rhodiola, Ashwaghandha, Ginseng),
- Phytocortical N, Phyto C,
- Pilzmischungen mit z. B. Cordyceps
- Parasympathische Therapien
- Ordnungstherapie
 - Schlaf, Stress, Ernährung

4. Die Akne-Patientin

24 Jahre, entzündliche Akne an Kinn/Wange, unregelmäßiger Zyklus, PMS, Blähungen, Völlegefühl, Müdigkeit, Brain Fog, reagiert auf Gluten, Schlaf oberflächlich

Labor: Progesteron niedrig, fT3 unteres Drittel, Ferritin untere Norm, Zink erniedrigt, Vitamin D erniedrigt, Leaky Gut, PE1 247

– Therapie

- Darm / Barriere / Mikrobiom
 - Verdauung verbessern
 - Histamin / Immunregulation
 - HPG-Achse stabilisieren
 - **Mikronährstoffe**
- Zink
 - Ferritin
 - Vitamin D
 - Magnesium
 - B-Vitamine
 - Vitamin C

Vortrags-Skript



Bitte per E-Mail an **info@laves-pharma.de** anfordern

Bitte im Betreff den Hinweis „Erschöpfung – *Vortrag Evelyn Wurster*“ angeben.

Wenn Sie Ihre vollständigen Kontaktdaten/Anschrift angeben, sendet die Firma Laves Ihnen das Skript per Post zu.

Produktinfos finden Sie auch auf der Website der Firma Laves:

www.laves-pharma.de

Haben Sie noch Fragen?



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit



Evelyn Wurster, Heilpraktikerin
73734 Esslingen am Neckar
www.naturheilpraxis-wurster.de



Kurse – Seminare – Bücher
www.moderne-darmtherapie.de
Folge auf Instagram: @evelyn_wurster