



Sabine Hofele

www.giftarm-leben.de



Ganzheitlich
gesund

Dein Ebook - die 9 häufigsten Fehler

bei der Beseitigung von Lebensmittelunverträglichkeiten



Hi, ich bin Sabine



Als Darmgesundheits-Coach bin ich seit einigen Jahren auf Borreliose-erkrankungen, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Sibo, Leaky Gut, Schimmelpilzkrankungen und MCAS spezialisiert.



Als Buchautorin für Darm- und Immungesundheit und Entwicklerin verschiedener Kochbücher, sowie als Gründerin meiner Gesundheits-Onlineschule „Ganzheitlich Gesund“, habe ich mich hinreichend mit allen Aspekten der Darmgesundheit und der Ganzheitlichkeit der Körper-, Geist- und Seele-Verbindung auseinander gesetzt.



Ich habe Erfahrung mit allen Arten von Darmerkrankungen, Sibo, IMO, LIBO, Histaminintoleranz, Oxalsäure-, Salicylsäure-, Schwefelsensitivität sowie mit Autoimmunerkrankungen und Mastzellaktivierung. In meiner Praxis in Belle berate ich komplex erkrankte Menschen und habe bereits vielen Klienten helfen können, Ihre Gesundheit wiederzuerlangen.

Schön das du da bist :-)

Danke, dass du dir die Zeit nimmst mein eBook mit den 9 häufigsten Fehlern bei der Beseitigung von Nahrungsmittelunverträglichkeiten herunterzuladen.

Ich arbeite seit vielen Jahren mit Klienten, die Nahrungsmittelunverträglichkeiten haben.

Jeden Tag sehe ich in meiner Praxis Menschen, die zu mir kommen, nachdem sie ein Lebensmittel nach dem anderen eliminiert haben, ohne dass sich die Gesundheit entscheidend verbessert hat. Dies ist ein Grund über die „wahren Ursachen“ von Lebensmittelunverträglichkeiten und die versteckten Hindernisse einer Therapie nachzudenken.

Dieses eBook fasst die neun häufigsten Fehler zusammen, die ich in der Therapie von Nahrungsmittelunverträglichkeiten sehe. Diese Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Sie zeigt das auf, was ich am häufigsten in meiner Praxis in Belle sehe.

Sabine Hofele

www.giftarm-leben.de

<https://www.youtube.com/@sabinehofele6549>

<https://www.facebook.com/sabine.hofele/>

<https://x.com/@HofeleSabine66>



 **Sabine Hofele**
Ganzheitliche Gesundheits-, Ernährungs- & Borrelioseberatung

Neustart des Nervensystems

Dein Darm,
dein Immunsystem,
deine Entgiftung,
deine Nährstoffaufnahme
und deine Verdauung
sind unter

Kontrolle
deines autonomen
Nervensystems



Die Verdauung steht unter der Kontrolle des autonomen Nervensystems.



Das autonome Nervensystem kann blockiert werden, wenn die Belastung und Vielzahl deiner Stressoren die Fähigkeit des Körpers übersteigt, diese zu verarbeiten.



Wenn wir in einer blockierten Selbstregulation leben und zu viele Stressoren unser Leben belasten, kann der Körper Unverträglichkeitsreaktionen auf alles haben, einschließlich auf Lebensmittel, Toxine, Allergene, Gerüche und Lärm. Man nennt das den Verlust der oralen und chemischen Toleranz.



Um die Selbstregulation wiederherzustellen, müssen wir daran arbeiten die Stressoren abzubauen. Wir versuchen die Energie der Zelle wiederherzustellen und die Energiewährung des Körpers wie den Blutdruck und den Blutzucker zu verbessern. Wir arbeiten daran Giftstoffe, Infektionen und unverarbeiteten Stress zu reduzieren, bis der Körper die Regulierung wiederherstellt.

TIP

Wenn du dich in einer blockierten Regulierung befindest, solltest du dich auf die Reduktion von Stressoren konzentrieren anstatt immer mehr nährstoffreiche Lebensmittel zu eliminieren. Denn der Abbau der Stressoren ist die Voraussetzung, damit dein Körper deine Gesundheit wiederherstellen kann.



- 👉 Die Magensäure ist wichtig für die Verdauung von Proteinen, die Aufspaltung der Nahrung im Dünndarm und die Aktivierung von Verdauungsenzymen.
- 👉 Eine ausreichende Magensäureproduktion (HCl) aktiviert Pepsinogen zu **Pepsin**, einem Enzym, das für die Zerlegung von Proteinen in kleinere Peptide für eine leichtere Absorption im Darm entscheidend ist.
- 👉 HCl tötet schädliche Krankheitserreger wie den Magenkeim *Helicobacter pylori* ab und verhindert eine bakterielle Überwucherung des Dünndarms (Sibo). Der Magenkeim *Helicobacter pylori* reduziert nachhaltig die Magensäureproduktion. Die Behandlung dieser Infektion hat höchste Priorität. Helfen kann das Mittel PyloGuard von Microbiome Labs.
- 👉 Eine angemessene HCl-Produktion löst die Produktion/Freisetzung des **Intrinsic Faktors** aus, einem Glykoprotein, das für die Aufnahme von Vitamin B12 im Dünndarm unerlässlich ist. Angemessene Salzsäure ist für die Aufnahme von Mineralien wie Eisen, Kalzium, Magnesium und Zink erforderlich.
- 👉 Der Säuregehalt des Speisebreis im Magen, der in den Dünndarm gelangt, löst die Freisetzung von Gallen- und Pankreasenzymen für die weitere Verdauung und Nährstoffaufnahme aus.
- 👉 Niedrige Magensäure kann den Prozess verlangsamen, durch den die Nahrung den Magen verlässt (verzögerte Magenentleerung) - was Blähungen und Reflux verursacht. Dies kann Symptome eines hohen Magensäurespiegels nachahmen.
- 👉 Ein Magensäureüberschuss ist sehr selten, die Reduktion der Magensäure kommt hingegen häufig vor. Magensäuremangel nimmt mit dem Alter kontinuierlich zu.

TIP

Bestimmte Medikamente wie Protonenpumpenhemmer (PPI) und Antihistaminika wie die H2-Rezeptorenblocker vermindern im Laufe der Zeit die Säureproduktion. Die meisten Menschen über 50 müssen ihre Magensäure mit HCL Tabletten ergänzen.



Dünndarm Support



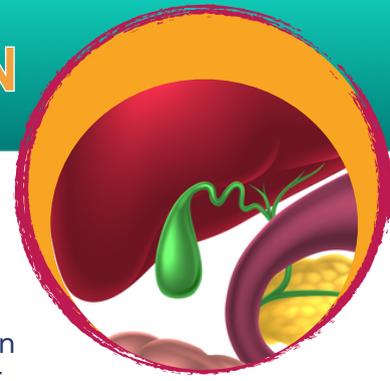
Enzyme spielen eine entscheidende Rolle bei der Verdauung und Aufnahme von Nährstoffen im Dünndarm.

Ein Rückgang der Enzymproduktion finden wir bei:

- ♥ SIBO (Dünndarmfehlbesiedlung): häufig reduzieren sich dadurch die Bürstensaumenzyme und das histaminabbauende Enzym (DAO).
- ♥ Mit zunehmenden Alter: die Enzymproduktion nimmt mit dem Alter kontinuierlich ab.
- ♥ Medikamenteneinnahme: Protonenpumpenhemmer (PPI), Opioide und Antibiotika können den Dünndarm schädigen.
- ♥ Stressoren: hohe Giftstoffkonzentrationen, Infektionen mit Candida und unverarbeiteter Stress können die Enzymproduktion im Dünndarm reduzieren.
- ♥ Stark eingeschränkte Ernährung: kann die Enzymproduktion herunter regulieren.

TIP

Behandel die zugrundeliegenden Ursachen wie Sibo und Candida. Easy Enzyme von Mibiota, Digest Complete von Enzymedica oder FODMate von Microbiome Labs haben sich bei meinen Kunden sehr bewährt. Sprich mich gerne auf Rabatte an.



Unterstützung der Gallenblase

- 👉 Eine nachlassende Funktion der Gallenblase ist mit einer schlechten Verdauung, einer geringen Absorption von Nahrungsfetten und einer Reduktion von fettlöslichen Vitaminen wie Vitamin A, D, E, K verbunden.
- 👉 Der Gallensaft und die sekundären Gallensalze besitzen antimikrobielle Eigenschaften, sie sind ein Schutzwall für Sibo, stören die Zellmembran bestimmter Bakterien und verhindern, dass bestimmte Bakterien an der Schleimhaut des Dünndarms haften bleiben.
- 👉 Die Galle besitzt entgiftende Eigenschaften und hilft bei der Beseitigung und dem Transport von Abfallprodukten und Toxinen.

Ein Rückgang ist üblich bei:

- 🌿 Stressfaktoren: hohe Giftstoffkonzentrationen, Infektionen und unverarbeiteter Stress können zu einer schlechten Gallenblasenfunktion führen. Ein zu hohes Stressaufkommen oder eine Überlagerung im Sympathikus kann die Gallensaftproduktion einschränken.
- 🌿 Leberegel und Würmer: bei einer hohen Konzentration von Giftstoffen können diese in die Gallenblase wandern. Die Behandlung von Leberegeln ist von höchster Priorität.
- 🌿 Medikamenteneinnahme: zum Beispiel bei der Einnahme von cholesterinsenkenden Medikamenten.

TIP

Wenn du eine Gallenblasenoperation hattest, dann musst du Gallensalze supplementieren, wie z. B. in dem Produkt TUDCA oder Ursosalk (ein verschreibungspflichtiges Medikament).

Auch Ochsen-galle kann eingesetzt werden.

Auch Bitterstoffe oder Iberogast können helfen die Gallensaftproduktion anzuregen.

Denke an den Ausgleich von fettlöslichen Vitaminen. Meinen Klienten hat das Produkt ADEK-Mulsion von Biotics Research geholfen, nutze meinen Rabattlink.





Entzündungsfördernde Lebensmittel



können zu Darmentzündungen und zur Verstärkung von Unverträglichkeitsreaktionen führen.

Die folgenden Lebensmittel sind für die meisten Menschen mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten entzündungsfördernd:

- 🍃 Gluten
- 🍃 Milchprodukte
- 🍃 Zucker
- 🍃 Alkohol (möglicherweise mit Ausnahme von Spirituosen)
- 🍃 Schweinefleisch, egal ob Bio oder nicht
- 🍃 Nicht-Bio-Huhn und Thunfisch

TIP

Verzichte auf 100 % der entzündungsfördernden Lebensmittel während der Darmsanierung (auch wenn sie nur ab und zu gegessen werden, entzünden sie den Darm).





Sofortallergien



Es gibt bestimmte Lebensmittel, die eine sofortige Immunreaktion (IGE) auslösen.

Zu den häufigen Lebensmittelallergien zählen folgende Lebensmittel:

- ♥ Eier
- ♥ Kuhmilch
- ♥ Nüsse: Erdnüsse, Mandeln, Walnüsse
- ♥ Gewürze: Pfefferminze, Zimt, Thymian o. Ä.
- ♥ Gemüse: Sellerie
- ♥ Sesam
- ♥ Fisch & Schalentiere, Krebse, Muscheln
- ♥ Soja

TIP

Die meisten Klienten haben ihre Sofortallergien bereits beim Arzt untersuchen lassen. Falls du das noch nicht gemacht haben solltest, lass einen IGE-Allergietest beim Allergologen machen.



Histamin-Oxalsäure-Salicylsäure-Schwefel Lektine ???

Suche nach versteckten Pflanzenchemikalien-Sensitivitäten.

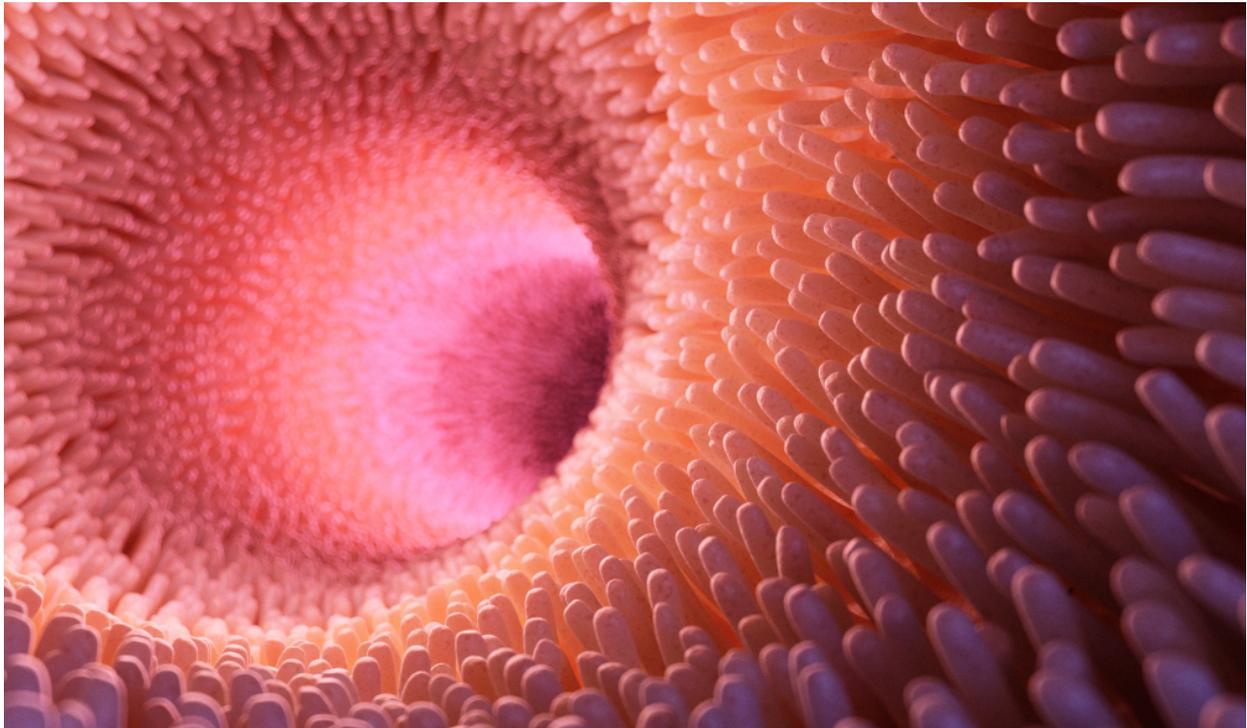
In meiner Praxis sehe ich oft zusätzliche Sensitivitäten auf:

- ♥ Histamin (oft bei Sibo, Pilzen, Parasiten, Überwucherung mit Clostridien, Klebsiella, Desulfovibrio und Bilophila Wadsworthia)
- ♥ Oxalsäure (oft bei Schimmel und Candida)
- ♥ Salicylsäure (oft bei Schimmel und Lektinintoleranz)
- ♥ Schwefel (bei Schwefelwasserstoffsibo)
- ♥ Lektine (oft bei einem leckenden Darm und Salicylsäure-Unverträglichkeit)

TIP

Australische und amerikanische Kollegen sehen eine direkte Korrelation zwischen dem Ausmaß eines undichten Darms und der Lektinintoleranz. Oft ist der Hauptgrund für das Scheitern von Eliminationsdiäten, dass die Lektine nicht vor den notwendigen Therapien entfernt werden. Lektine sollten vor der Festlegung von Schwellenwerten bei Histamintoleranz behandelt werden.

Bei Oxalsäure- und Salicylsäureunverträglichkeit bitte auch an Schimmel als Ursache denken. Lassen sie einen „Organische Säuretest“ durchführen.



Stell deine wichtigen Schleimhautbarrieren mit dem wichtigen Immunglobulin (sIgA) wieder her

Dies ist die „First Line of Defence“ und schützt dich vor:

- ♥ Viren
- ♥ Bakterien
- ♥ Schimmel
- ♥ Candida
- ♥ Unverträglichkeiten
- ♥ Toxinen

Lass dein sIgA testen und korrigiere zu niedrige Werte.

TIP

Verwende IGG Select von Moss oder IGG2000 von Microbiomelabs, um deine wichtigste Verteidigungslinie aktiv zu halten.



Die Ursachen von Nahrungsmittelreaktionen können auch gänzlich andere Ursachen haben, es ist nicht unüblich, dass auch mehrere Ursachen gleichzeitig vorkommen.

Die häufigsten Ursachen von Lebensmittelunverträglichkeiten außerhalb der Ernährung:

-  Störungen der Schleimhautbarrieren, wie der Nase, Mund, Lunge, Blase, Vagina, vor allem aber ein leckender Darm sowie Entzündungen im Darm
-  Entzündung/Infektionen der Nasennebenhöhlen/Sinusprobleme oft durch Schimmel und Staphylokokken
-  Lymphstau/Lymphstagnation
-  Umweltbelastungen mit Toxinen, Schwermetalle, Medikamenten
-  Entgiftungsprobleme, HPU, KPU, Genetik
-  Schimmel kann zu einer hohen Oxalatbelastung beitragen, auch Salicylsäureprobleme kommen bei Schimmelpilzproblematik gehäuft vor
-  Immundysregulation durch pathogene Erreger, Bakterien, Schimmel, Pilze (Verlust der Immuntoleranz, hohe Histamin Ausschüttungen)
-  Übermäßige Exposition gegenüber elektromagnetischen Feldern (EMF)
-  Störungen im Säure Basenhaushalt

Erreiche sensationelle *Erfolge*



Mein Ansatz ist es, die Gesundheit wiederherzustellen und **Regulationsblockaden** abzubauen, die dich auf deinem Weg zurück zur Gesundheit behindern.



Gesundheit ergibt sich nicht aus einer stark eingeschränkten Ernährung.



Vielmehr entsteht Gesundheit durch die strategische Unterstützung des Körpers bei der Wiederherstellung des Gleichgewichts und der Eigenregulation durch:

- 🌱 die Wiederherstellung einer guten Stressresponse und Energiegewinnung
- 🌱 die Unterstützung der Verdauungsabfolge und einer guten Darmflora
- 🌱 die Entfernung von Stressoren, einschließlich entzündungsfördernder Lebensmittel, Giftstoffe, Infektionen und unverarbeitetem Stress
- 🌱 die Wiederherstellung eines ausgeglichenen Säure-Basenhaushalts, Blutdruckkontrolle und des Blutzuckers

So oft sehe ich in meiner Praxis Klienten, die versuchen Lebensmittel eins ums andere auszugrenzen, bevor sie sich mit der Wiederherstellung der Grundregulation, der Blutdruck- und Blutzuckerkontrolle, der Wiederherstellung eines ausbalancierten Säure-Basenhaushalts, dem Toxinabbau und Verdauungs- und Stressfaktoren befassen. Dies führt oft zu enttäuschenden Ergebnissen.

Vielen Dank, dass du mein eBook gelesen hast, und ich hoffe, dass dieser Überblick hilfreich für dich war.

Ich wünsche dir nur das allerbeste und eine gute Gesundheit 💕

Herzliche Grüße

Sabine

Medizinischer Haftungsausschluss

Die Informationen in diesem E-book dienen nur als Leitfaden. Jeder Mensch ist einzigartig und die Empfehlungen in diesem E-book solltest du immer mit deinem Arzt, Heilpraktiker oder Ernährungsberater abstimmen.

Dieses E-book ist kein Ersatz für eine ärztliche Beratung. Wenn dein Zustand ernst ist, solltest du nicht zögern, ärztlichen Rat einzuholen.

Möchtest du gern mehr erfahren?



Sabine Hofele

Lass uns in Kontakt bleiben



www.giftarm-leben.de



<https://www.youtube.com/@sabinehofele6549>



<https://www.facebook.com/sabine.hofele/>



<https://x.com/@HofeleSabine66>

Weil Gesundheit kein Zufall ist!



Sabine Hofele

Ganzheitliche Gesundheits-, Ernährungs- & Borrelioseberatung