



Gutfeeling Labs AB, ein Unternehmen mit Sitz in Lund, Schweden, hat GutClear® entwickelt, das eine Kombination zwei Pflanzenstoffe (sogenannte Botanicals) enthält. Es handelt sich um ein Pulver, das aus der Rinde des Magnolienbaums (*Magnolia officinalis Rehder*) und Berberin (*Berberis vulgaris*) besteht. *Magnolia officinalis Rehder* kann zu einer normalen Darmfunktion sowie zu einer regelmäßigen Darmentleerung beitragen und die Bakterienmenge im Dünndarm beeinflussen.

Stress und bakterielle Überwucherung des Dünndarms (SIBO): Stress ist ein natürlicher Bestandteil unseres Lebens und eine Funktion, die Energie in besonderen Bedarfsfällen mobilisieren kann. Chronischer Stress, häufig in Kombination mit einer langfristigen Einnahme von Magensäure-hemmenden Medikamenten, aber auch ein hoher Konsum von Zucker, Alkohol oder verarbeiteten Lebensmitteln, kann jedoch zu einem unausgeglichene Magen-Darm-System und erhöhten Bakterienmengen im Dünndarm führen. In der englischsprachigen Literatur wird dieses Phänomen als „Small Intestinal Bacterial Overgrowth“ (SIBO) bezeichnet. SIBO ist keine medizinische Diagnose, sondern eine Abkürzung, die häufig zur Beschreibung dieser bakteriellen Überwucherung verwendet wird.

Der Abbau von Ballaststoffen erfolgt normalerweise im Dickdarm, dessen starke Schleimbarriere verhindert, dass Bakterien durch die Darmwand gelangen. Der Dünndarm hingegen hat keine so ausgeprägte Schleimbarriere wie der Dickdarm. Eine große Anzahl von Bakterien im Dünndarm kann dort eine sogenannte „leaky gut“ (durchlässiger Darm) verursachen, die mit einer Vielzahl diffuser Beschwerden verbunden ist:

1. Plötzliche Nahrungsmittelunverträglichkeiten,
2. Konzentrationsschwierigkeiten,
3. Gelenk- und Muskelschmerzen,
4. Ekzeme wie Rosazea, Akne,
5. Autoimmunerkrankungen,
6. Angstzustände, Depressionen, Reizbarkeit,
7. Kopfschmerzen oder Migräne,
8. Gewichtszunahme oder Schwierigkeiten beim Abnehmen,
9. Probleme mit der Blutzuckerregulierung).
10. Einem aufgeblähten und empfindlichen Bauch zwischen den Mahlzeiten (IBS-ähnliche Zustände).

Wussten Sie, dass es 100 Millionen Mal weniger Bakterien im Dünndarm als im Dickdarm geben sollte? Der Dünndarm wird manchmal als "the little brain" bezeichnet, da sich entlang seiner Wand eine große Anzahl von Nervenzellen befindet. Zudem befinden sich etwa 70 % der Immunzellen des Körpers entlang des durchlässigen Dünndarms. Nebenprodukte des bakteriellen Stoffwechsels können die Funktion von Nerven- und Immunzellen im Dünndarm stören und sowohl Verdauungsprobleme als auch Entzündungen sowie eine plötzliche Unverträglichkeit von zuvor gut vertragenen Lebensmitteln (z. B. Brot, Milchprodukte, Eier und Fisch) verursachen.

Sollte man die Ballaststoffzufuhr erhöhen, wenn man einen empfindlichen und aufgeblähten Bauch zwischen den Mahlzeiten hat? Bei einer bakteriellen Überwucherung des Dünndarms kann eine erhöhte Ballaststoffzufuhr zusätzliche Nahrung für die Bakterien bereitstellen und zu noch höheren Bakterienmengen, bakteriellen Nebenprodukten und Gasbildung im Dünndarm führen. Eine gesteigerte Ballaststoffaufnahme bei SIBO kann sogar bestehende Beschwerden verschlimmern.

Warum GutClear®? In GutClear® bilden die bioaktiven und bakterienbeeinflussenden Inhaltsstoffe mit Flohsamenschalen eine gelartige Masse bilden, aus der diese Stoffe kontinuierlich während der Passage durch den Dünndarm freigesetzt werden. Durch die Entlastung des Dünndarms kann der bakterielle Abbau der Ballaststoffe aus der Nahrung stattdessen im Dickdarm stattfinden, der im Gegensatz zum Dünndarm für diesen Abbauprozess ausgelegt ist. GutClear® beeinflusst nicht die wichtige Bakterienflora im Dickdarm.

Anzahl der Dosen pro Packung: 60 Kapseln à 704 mg pro Kapsel

Eine Kapsel enthält Pulver aus:

- 400 mg Rinde des Magnolienbaums (*Magnolia officinalis* Rehder & E.H.W, China)
- 30 mg Berberin (*Berberis vulgaris*, China)
- 4 mg Stabilisator (*Siliciumdioxid*, E551)

Zutaten: Rinde des Magnolienbaums und Berberin.

Herkunftsland: Die Rinde des Magnolienbaums und das Berberin stammen aus China. Die Herstellung von GutClear® erfolgt in Schweden.

Die Gehalte an Schwermetallen in GutClear® liegen unter allen Grenzwerten gemäß der EU-Verordnung (EU) 2023/915 für Cadmium, Quecksilber, Arsen und Blei (<https://eur-lex.europa.eu/legal-content/DE/TXT/?uri=CELEX:32023R0915&qid=1683882946390>).

Dosierung: Beginnen Sie mit 1 Kapsel GutClear®, die 20 Minuten vor dem Frühstück eingenommen wird, für 10 Tage. Die Dosis kann jedoch auf 2 Kapseln erhöht werden. Danach wird 1-2 Kapseln 1-2 Mal pro Woche für 5-10 Wochen empfohlen.

Bei begrenzter Wirkung der Kapseln: Falls die Kapseln nur eine eingeschränkte Wirkung zeigen, kann dies auf SIBO im frühen Verdauungstrakt, also bereits im Zwölffingerdarm, hinweisen. In diesem Fall wird empfohlen, eine Kapsel zu öffnen und den Inhalt in ½ Glas Wasser aufzulösen, umzurühren und anschließend zu trinken, gefolgt von einem weiteren Glas Wasser.

Die Pulverlösung wirkt bereits im Zwölffingerdarm, kann jedoch als bitter empfunden werden. Dies kann durch 1-2 Schlucke Kaffee, Tee oder klaren Saft direkt nach der Einnahme gemildert werden.

Falls erforderlich, die Dosierung auf 2 geöffnete Kapseln (aufgelöst in ½ Glas Wasser) 20 Minuten vor dem Frühstück für 10 Tage erhöhen. Danach 1-2 geöffnete Kapseln 1-2 Mal pro Woche für 5-10 Wochen einnehmen. Bitte beachten Sie, dass gerade diese Lösung ziemlich bitter schmecken kann.

Gut zu wissen:

In seltenen Fällen wurden leichte Beschwerden im oberen Magenbereich, vorübergehende Müdigkeit und/oder Kopfschmerzen beobachtet. Dies wird als vorübergehende Reaktion auf Bakterienfragmente, die den Dünndarm verlassen (Herxheimer-Reaktion), angesehen. Falls dies auftritt, kann eine Pause von 1-2 Tagen eingelegt und anschließend mit 1 Kapsel wieder begonnen werden, wobei die Dosis schrittweise auf maximal 2 Kapseln pro Tag erhöht wird.

Leichte, vorübergehende Blähungen oder eine erhöhte Gasbildung können auftreten. Dies ist ein positives Zeichen, dass Ballaststoffe den Dickdarm erreicht haben, wo sie normalerweise abgebaut werden (im Gegensatz zu SIBO), was zur Gasbildung führt.

Vermeiden Sie die gleichzeitige Einnahme von fermentierten Lebensmitteln oder probiotischen Nahrungsergänzungsmitteln (wie Sauerkraut, Kimchi, Kombucha, Joghurt, Kefir etc.) zusammen mit GutClear®, da dies die Wirksamkeit verringern kann. Stattdessen sollten probiotische Lebensmittel und Nahrungsergänzungsmittel an den Tagen, an denen GutClear® eingenommen wird, erst am Nachmittag oder Abend verzehrt werden

Vorsichtsmaßnahmen / Kontraindikationen:

- GutClear® sollte nicht eingenommen werden, wenn eine Überempfindlichkeit gegen Magnolienrinde oder Berberin besteht.
- Konsultieren Sie immer Ihren Arzt oder einen anderen qualifizierten Gesundheitsdienstleister, bevor Sie mit der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln beginnen.
- Nicht während der Schwangerschaft oder Stillzeit GutClear® einnehmen.
- Nicht bei entfernter Dickdarm-OP GutClear® anwenden.
- GutClear® kann nicht für Kinder unter 12 Jahren empfohlen werden.

Lagerung: Trocken bei Raumtemperatur und außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren.

GutClear® ist ein Nahrungsergänzungsmittel und ersetzt keine ausgewogene Ernährung.

Hersteller und Kontakt: Gutfeeling Labs AB, Scheelevägen 2, 223 81 Lund, www.gutfeelinglabs.se, E-Mail: info@gutfeelinglabs.se

Einige Tipps, um Darmbeschwerden nach einer Kur mit GutClear® zu vermeiden:

A. Botanische Produkte

1. Versuchen Sie, eine Erhaltungsdosis von GutClear® 1-2 Mal pro Woche für 5-10 Wochen einzunehmen.
2. Probieren Sie die folgenden botanischen Produkte mit oder ohne GutClear®:

Allicin

Neem

Grapefruitkernextrakt

Pau d'Arco

Schwarznuss

Sanguinarin

Thymol

B. Medikamente

Xifaxan® Dies ist ein Antibiotikum, das speziell zur Reduzierung von Bakterien im Dünndarm entwickelt wurde. Es kann nur von einem Arzt verschrieben werden und kostet etwa 2600 SEK.

Versuchen Sie, wenn möglich (sprechen Sie mit Ihrem Arzt), eine langfristige säurereduzierende Medikation durch beispielsweise Bullrich Salz oder Kaiser Natron bei Bedarf (z. B. zwischen den Mahlzeiten) sowie Gaviscon® bei Sodbrennen zu ersetzen. Beachten Sie, dass nach dem Absetzen langfristiger säurereduzierender Medikamente ein möglicher Rebound-Effekt (d. h. erhöhte Säuresekretion) auftreten kann, was manchmal zu vorübergehend verschlechterten Gastritis-Symptomen führen kann. Normale Magensäurewerte im Magen während einer Mahlzeit sorgen dafür, dass die Nahrung sterilisiert wird, wodurch das Risiko für SIBO erheblich reduziert wird.

C. Weitere Empfehlungen

Trinken Sie ½ Glas Wasser mit 1 Teelöffel Apfelessig ca. 20 Minuten vor dem Mittag- und/oder Abendessen.

Unterstützen Sie die Heilung des Dünndarms nach der Einnahme antimikrobieller Produkte durch die Einnahme von Glutamin, Omega-3, Kollagen und Zink.

Vermeiden Sie möglichst das Essen zwischen den Hauptmahlzeiten (keine Snacks), jedoch sind Kaffee und Tee aus Ingwer, Löwenzahn, Enzianwurzel und Wermut zwischen den Mahlzeiten erlaubt. Tatsächlich wird Kaffee als eines der stärksten Mittel zur Stimulation der Darmmotorik (Migrating Motor Complex, MMC) angesehen. Versuchen Sie, Kaffee nach den Mahlzeiten zu trinken (entkoffeiniert am Abend, wenn Koffein Ihren Schlaf beeinträchtigt), aber auch zwischen den Mahlzeiten.

Fasten soll einen noch stärkeren und direkteren Einfluss auf den MMC haben als Kaffee. Probieren Sie beispielsweise intermittierendes Fasten aus (z. B. Frühstück auslassen).

Regelmäßige Bewegung einführen (Spaziergänge, leichtes Joggen, Work-outs).

Stressbewältigung: Achtsamkeit (versuchen Sie, Ihre täglichen Aufgaben ruhig und geordnet zu erledigen; eine Sache nach der anderen).

Spaziergänge in der Natur („Stauneffekt“).

Atemübungen mehrmals am Tag (4 Sekunden einatmen, 4 Sekunden Luft anhalten, 4 Sekunden ausatmen).

Das mag merkwürdig klingen, aber Studien haben gezeigt, dass die Kombination von Lächeln, Atmen, Lachen und Summen den Vagusnerv effektiv stimulieren kann, was zu Entspannung, besserer Verdauung (MMC), erhöhter Herzfrequenzvariabilität und reduziertem Stress führt.

Bei Verstopfung versuchen Sie, den Darm mit getrockneten Aprikosen, Pflaumen, Äpfeln, Beeren, Kiwis und Ähnlichem zu unterstützen sowie mit Maßnahmen, von denen Sie wissen, dass sie für Sie funktionieren.

Versuchen Sie, den Alkoholkonsum auf 10 Einheiten pro Woche zu begrenzen (entsprechend den aktuellen Empfehlungen der schwedischen Gesundheitsbehörde).

Probieren Sie eine Low-FODMAP-Diät: Spinat, Zucchini, Grünkohl, Bohnen, Karotten, Kartoffeln, Süßkartoffeln, Gurken, Paprika, Auberginen, Orangen, Bananen, Beeren, Fleisch, Fisch, Meeresfrüchte, Huhn, Eier.

Für Interessierte: Wenn Sie mehr darüber lesen möchten, wie Stress das Magen-Darm-System beeinflussen kann, lesen Sie bitte die wissenschaftlichen Referenzen in Punkt 1-3 unten. Die Referenzen in Punkt 4 und 5 befassen sich mit der Dosierung und Einnahme von Magnolienrinde.

1. Wang, Shao-Xuan and Wu, Wan-Chun. "Effects of psychological stress on small intestinal motility and bacteria and mucosa in mice." *World J Gastroenterol*. 2005;11(13):2016-2021. doi:10.3748/wjg.v11.i13.2016
2. Chander Roland, Bani et al. "A Prospective Evaluation of Ileocecal Valve Dysfunction and Intestinal Motility Derangements in Small Intestinal Bacterial Overgrowth." *Digestive diseases and sciences* vol. 62,12 (2017): 3525-3535. doi:10.1007/s10620-017-4726-4
3. Jacobs, C et al. "Dysmotility and proton pump inhibitor use are independent risk factors for small intestinal bacterial and/or fungal overgrowth." *Alimentary pharmacology & therapeutics* vol. 37,11 (2013): 1103-11. doi:10.1111/apt.12304
4. Sarrica, Andrea et al. "Safety and Toxicology of Magnolol and Honokiol." *Planta medica* vol. 84,16 (2018): 1151-1164. doi:10.1055/a-0642-1966
5. Poivre, Mélanie, and Pierre Duez. "Biological activity and toxicity of the Chinese herb *Magnolia officinalis* Rehder & E. Wilson (Houpo) and its constituents." *Journal of Zhejiang University. Science. B* vol. 18,3 (2017): 194-214. doi:10.1631/jzus.B1600299

Die Marke GutClear® ist beim schwedischen Patent- und Registrierungsamt unter der Nr. 616571 eingetragen. GS1-Nr. (Barcode): 7 350134 180035.