

Leaky-Gut Syndrom

Die drei Hauptursachen für Verdauungsstörungen sind:

Stress, unausgewogene Ernährung und Erkrankungen.

Andere Faktoren können auch zu Darmentzündungen führen: eine blockierter Wirbel, Getreide- oder Milch-Unverträglichkeiten, Antibiotika, Langzeitmedikamenten.

Die Verdauung kann gestört sein ohne, dass an ihrem System selbst etwas zu bemerken wäre. Eines der ersten typischen Symptome für eine Störung ist die Müdigkeit.

Eine gestörte Verdauung ist immer eine Ursache für ein gestörtes Immunsystem. Die Verdauung ist eng verbunden mit dem Immunsystem, Nervensystem und Stoffwechsel allgemein. Wenn die Verdauung gestört ist, kann es ihre Filter- und Aufnahmefunktion meistens nicht mehr richtig erfüllen. Ungenügend verdaute Nahrung und sonstige Bakterien oder Mykosesporen gelangen daraufhin in das Blut, wo das Immunsystem diese dann bekämpfen muss. Mit der Zeit wird das Immunsystem völlig überfordert und latente unerkannte Ganzkörperinfektionen (systemische Infektionen wie bei der Candidapilz) können entstehen. Dadurch gerät der Körper unter Stress, was sich wiederum negativ auf die Verdauung ausschlägt. Es gibt also keine Wiederherstellung der Verdauung, ohne gleichzeitige Infektionsbekämpfung.

Eine gestörte Verdauung bringt auch meistens die Laune durcheinander und verursacht oft Depression.

Mein Geheimitipp für eine gesunde Verdauung: Gletschermilch (Granitpulver:garantiert ohne Milch und ohne Gletscher)

Leaky Gut Syndrom: Es handelt sich um einen Darm dessen Wand abnormal porös ist, wodurch ungenügend verdautes Essen und Sonstiges in den Körper gelangen. Das Leaky Gut Syndrom ist die Ursache für eine ganze Menge von Beschwerden.

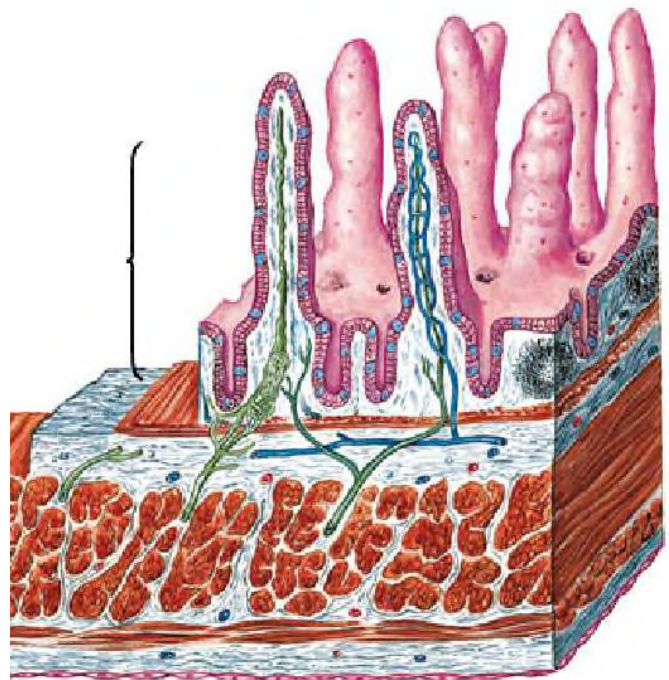
Was heisst Leaky Gut Syndrom?

Leaky = percé / gelöchert, ein Leck
Gut = Intestin / Darm
Syndrom = Symptomenkomplex,
Krankheitsbild mit mehreren
charakteristischen Symptomen

Was ist der Darm und wozu dient er:

Er besteht aus Schleimhaut und Zotten, die wie ein Sieb arbeiten. Ganz wichtig ist auch die Darmflora, die für das Fertigverdauen der Nahrung und die Bildung von Enzyme und gewisse Vitamine zuständig ist.

- 1) Aufnahme der Nährstoffe: nur ganz verdaute, kleinste Partikeln dürfen normalerweise durch.
- 2) Immunsystem: der Darm besitzt die meisten Lymphknoten. Dort befinden sich auch gleich viele Nervenzellen wie im Gehirn.



Für den Darm sind zwei Sachen wichtig: das Milieu und die Flora. Das Milieu bedeutet soviel wie der Boden und seine Bedingungen. Wenn der Boden gut ist (keine Übersäuerung od. Entzündung) fühlen sich die Mikro-Organismen wohl und es geht der Darmflora gut. Eine gute gesunde Darmflora ist wichtig für die Verdauung. Auch unsere Darmflora braucht eine ausgewogene Ernährung, damit es ihr gut geht und ihre Arbeit leisten kann. Viele Nährstoffe müssen zuerst durch die Gärbakterien zerkleinert werden, bevor sie vom Körper aufgenommen werden.

Der Darm wird in dem Sinne durchlässig, dass Bakterien, Pilze, Parasiten und deren Toxine, unverdautes Eiweiss, Fett und Abfallstoffe, die normalerweise in gesundem Zustand nicht im Blut aufgenommen werden, eine beschädigte, hyper-durchlässige, poröse oder „undichte“ Darmwand durchdringen und in den Körper gelangen. Dort müssen sie dann unter grossem Energieaufwand als Fremdkörper bekämpft und entsorgt werden.

Das LGS ist keine akute, sondern eine schleichende und chronische Störung. Über längere Zeit kann sie zu grossen Schäden führen.

- Was kann zu einem LGS führen?

1) Hauptursache: Lebensstil-Stress (sowie Nicotin egal ob passiv oder aktiv eingeatmet)

Bei Stress schaltet der Körper die Verdauung, die Sexualität sowie alle Systeme aus, die für das Überleben nicht notwendig sind. Bei Dauerstress entsteht daher, über kurz oder lang, eine Funktionsstörung der Verdauung die wiederum zur LGS führt.

Z.B. die Leber produziert Enzyme, die der Darmschleimhaut schützen. Stress reduziert diese Produktion erheblich wodurch der Schutz der Schleimhaut entsprechend abnimmt. Essen ohne Stress führt also zu besserem Schutz und Absorption.

2) Medikamente wie das Ibuprofen bei Langzeiteinnahme, Verhütungsmittel, Steroide (Kortison, Prednison), Antazida, Antibiotika (sie zerstören die Darmflora und verhindern das Lernprozess des Immunsystems bei Kindern. Sie greifen auch die roten Blutkörperchen), Chemotherapie, Radiotherapie => Vernichtung des Darmmilieu und Flora.

3) Ernährung: falsche Diät (unausgewogen), chemische Verbindungen in den Lebensmittel, Zusatzstoffe, Koffein, Alkohol, industrielle verarbeitete und verpackte Nahrung (Zusatzstoffe + Verlust an Nährstoffe), Mono-Natriumglutamat, ungesättigte Trans-Fettsäuren, hydrierte Fett, Nahrungsmittelunverträglichkeit oder –Allergien: Verlust eines gesundes Darmmilieu und Bakterienvielfalt.

Gewissen Nahrungsmitteln:

Milch führt oft zu LGS, wegen der angeborenen Unverträglichkeit. Ausserdem führen Milch und Milchprodukte oft zu Verkalkungen/Arthrose und zu Übersäuerung des Verdauungs-Milieus, was wiederum der Darmflora nicht gut bekommt.

Nachtschattengewächse (Tomaten/Kartoffeln) können zu allergische Arthritis führen. Ein einfacher Test besteht darin, 90 Tage darauf zu verzichten und gut zu beobachten was geschieht. Die Auswirkungen solcher Nahrungsmittel kann neutralisiert werden, indem man sie kocht.

Weizenweissmehl verklebt die Zotten im Darm. Viele Menschen vertragen inzwischen unserem hochgezüchteten Weizen (oder ihre Behandlungskemikalien) nicht mehr. Der Weizen verursacht bei ihnen eine Dauerentzündung des Darms ohne dass sie es wissen,

denn dafür gibt es keine typischen Symptome. Der Weizen kann noch mehr Schaden anrichten. Ein gutes Buch darüber ist: „Weizenwampe“ von Dr. med. William Davis.

Gluten bei Unverträglichkeit: Klebereiweiss (13% im Weizenmehl) => Entzündung der Dünndarmschleimhaut mit Zerstörung der Zotten => LGS. Durch glutenhaltige Nahrungsmittel entsteht eine Entzündung der Dünndarmschleimhaut mit oft ausgedehnter Zerstörung der Zellen an der Darmwand. Dadurch können Nährstoffe nur schlecht aufgenommen werden und verbleiben unverdaut im Darm. Die Symptome und die Schwere des Krankheitsbildes können sehr unterschiedlich sein, was das Erkennen erschwert. Mögliche Symptome sind Gewichtsverlust, Durchfall, Erbrechen, Appetitlosigkeit, Müdigkeit, Depressionen und im Kindesalter eine Gedeihstörung (verlangsamte körperliche Entwicklung). Eine nicht therapierte Zöliakie erhöht die Gefahr des Non-Hodgkin-Lymphoms (ein Lymphknoten-Krebs) sowie wahrscheinlich auch für Karzinome des Verdauungstrakts, insbesondere einem Dünndarmlymphom. Zöliakie geht bei fünf bis zehn Prozent der Patienten mit einem Diabetes mellitus Typ 1 einher. Die Behandlung der Zöliakie besteht derzeit ausschließlich in einer glutenfreien Diät.

Ähnliche Symptome wie bei der Zöliakie treten bei einer Glutensensitivität auf. Auch hier führt nur eine Glutenvermeidungs-Diät zur Verbesserung des Gesundheitszustands.

4) **Lektine** (Proteinart, die wie Antibiotika wirkt und auch als Pflanzenschutzmittel eingesetzt wird. Wird von gewissen Micro-Organismen produziert und kann das Blut verkleben).

5) **Mangel an Nährstoffe** (z.B. wegen zerstörten Darmzotten (geschliffen) aufgrund von Zöliakie oder zu viele Ballaststoffe), Vitamine, Minerale, Enzyme: Darmmilieu und Flora können sich nicht erhalten und regulieren.

6) **Diverse Krankheiten** und Störungen: Entzündungen (wie bei den Gluten), HIV / AIDS, Leberdysfunktion sowie Nahrungsmittelallergie oder –Unverträglichkeit, => abnormale Durchlässigkeit vom Darm => ungenügend abgebaute Proteine, die ins Blut gelangen können und dort als Fremdkörper bekämpft werden müssen.

7) **Kandidose** (Pilzkrankungen: Candidapilze wurzeln in die Darmwand und beschädigen sie), Würmer sowie Mikro-Organismen (z.B. Dysbalance zwischen guten und schlechten Bakterien =>Toxine) und freie Radikale (Atome wo ein Elektron fehlt und sie klauen es woanders).

- LGS führt immer zu Nahrungsintoleranz und Allergien. Es ist aber möglich eine Intoleranz zu haben ohne gleichzeitiges LGS.

Warum ist ungenügend verdaute Nahrung im Blut schädlich:

1) Weil Peptide (Stufe zwischen Aminosäure und Proteine) Funktionen im Körper nachmachen oder kurzschliessen können => Dysfunktionen => Migräne, Epilepsie, usw...

2) Verschlackung, die dem Körper viel Energie raubt für die Instandhaltung. Er kann nicht gleichzeitig den Müll entsorgen und sich im Stand halten.

3) Überforderung des Immunsystems mit später auch Dysfunktionen.

4) Die Leber kann eine kleine Menge an Peptide zerkleinern, wird aber schnell überfordert wenn es länger anhält oder mehr wird. Wenn die Leber ermüdet, kann sie auch nicht mehr, das leisten was sie sollte (u.A. Enzymproduktion) und die Verdauung leidet darunter. Es fördert wiederum die Entwicklung des LGS und der Teufelskreis wird damit geschlossen.

5) Das Baby im Bauch besitzt noch kein Immunsystem. Wenn die Mutter ein LGS hat, bekommt das Baby Probleme, denn es kriegt über die Nabelschnur ungenügend verdaute Nahrung ins Blut.

Es geht nicht nur darum wie ausgeprägt die Störung ist, sondern auch seit wann sie besteht. Ein lang anhaltendes LGS wirkt schlussendlich genauso schädlich wie ein schwerwiegendes LGS.

Viele Krankheiten entstehen aufgrund unverdauten Nahrungsmittels!

- Rheuma ist oft ein falsch diagnostiziertes LGS. Es handelt sich in vielen Fällen nur um unverdaute Nahrung, die sich in den Gelenken angesammelt haben.
- Nahrungsintoleranz oder Nahrungallergien = Immunsystem bekämpft ungenügend verdaute Nährstoffe. Eine Allergie ist nur eine andere Form von Intoleranz.

Einige typische Symptome für einen abnormalen durchlässigen Darm:

Hautprobleme, Lebensmittelallergien oder Unverträglichkeiten, Allergien, Rheuma Diabetes Typ 2, chronische Müdigkeit, Schlafprobleme, Depression, geringe Verbrennung, schlechte Aufnahme von Nährstoffen, Blähungen, Verstopfung oder Durchfall, Gedächtnisstörungen, Aufmerksamkeitsstörung, Konzentrationsschwäche, ein geschwächtes Immunsystem, Entzündungen, Vergiftungen des Körpers, Auto-Immunkrankheiten, Gewichtsverlust (wegen fehlende Nährstoffe) oder Gewichtszunahme (wegen Verschlackung baut der Körper Fettzelle als „Schrottlager“), Erbrechen, Appetitlosigkeit und im Kindesalter eine Gedeihstörung (verlangsamte körperliche Entwicklung), usw..

Eine nicht therapierte Zöliakie (LGS) erhöht die Gefahr für Non-Hodgkin-Lymphom (ein Lymphknoten-Krebs) sowie wahrscheinlich auch für Karzinome des Verdauungstrakts, insbesondere einem Dünndarmlymphom.

Therapie:

Sie können es selber probieren und für verschiedene Versuche viel Geld ausgeben oder von meinen Erfahrungen profitieren und meine „Kur“ ausprobieren.

Sie finden sie unter Methode → Verdauungssanierung