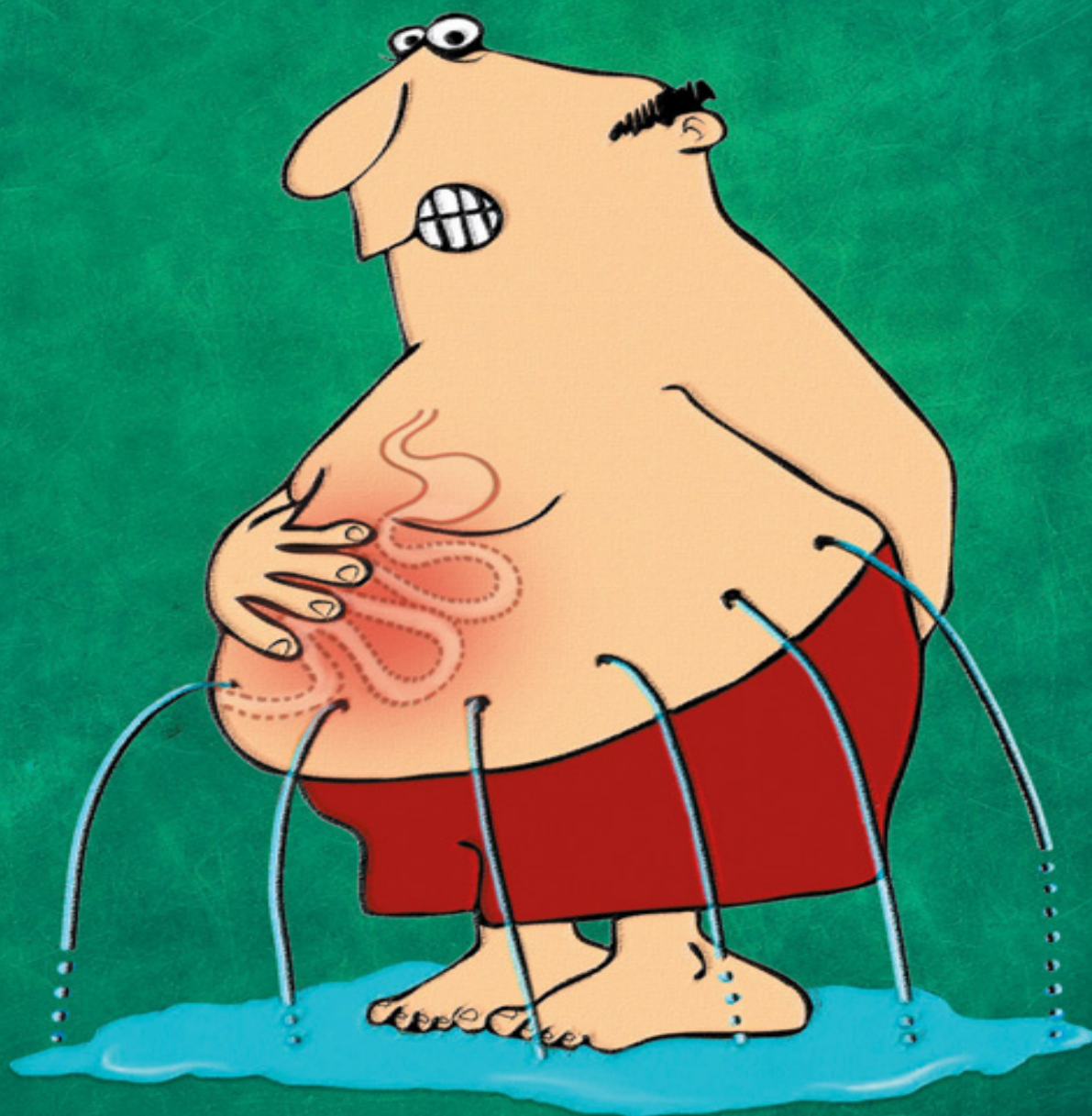


# LEAKY GUT

DEN DURCHLÄSSIGEN DARM HEILEN



DIRK SCHWEIGLER

Die Ratschläge in diesem Buch wurden von dem Autor sorgfältig ausgewählt und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne jegliche Gewährleistung oder Garantie seitens des Autors. Eine Haftung des Autors für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ebenfalls ausgeschlossen.

Auf Gendersternchen (\*) oder ähnliches wurde durchgehend verzichtet, da ich dieses künstliche Sprachkonstrukt ablehne.

# Inhaltsverzeichnis

## Einleitung

1. **Die Erkrankung mit dem seltsamen Namen**
2. **Leaky Gut oder kein Leaky Gut - Das ist hier die Frage**
3. **Wieso, Weshalb, Warum? Die Ursachen**
4. **Die Therapie - Stück für Stück zurück zur Gesundheit**
  - 4.1 Gute Heilmittel gegen die Entzündung
  - 4.2 Unverträgliche Nahrungsmittel
  - 4.3 Die Darmflora aufpeppen
  - 4.4 Histamin: Körpereigene Hormone außer Rand und Band
  - 4.5 Ein gründlicher Frühjahrsputz: Den Körper von schädlichen Schwermetallen befreien
  - 4.6 HPU - Wenn der Stoffwechsel nicht rund läuft
  - 4.7 Legales Doping für die Bauchspeicheldrüse
  - 4.8 Stress und Psyche
  - 4.9 Zusammenfassung: Die besten Therapiemethoden
5. **Ohne Moos nix los - Zusatzversicherungen und Geld vom Finanzamt**
6. **FAQ - Die wichtigsten Fragen zum Leaky Gut auf einen Blick**

## Schlusswort

## **Einleitung**

Ausgerechnet dieser Name..“Leaky Gut“. Hätte man sich denn nicht eine Krankheit mit einem schöneren Namen aussuchen können. Aber sei es drum. Krankheiten sucht man sich ja nicht freiwillig aus wie Schuhe oder das nächste Urlaubsziel. Allerdings fallen Krankheiten auch nicht einfach unverhofft und grundlos vom Himmel. Es steckt immer eine Ursache dahinter, auch wenn wir diese Ursache auf den ersten Blick nicht immer erkennen können.

Die meisten Leaky Gut Betroffenen wissen anfangs meist gar nicht, dass sie unter einem Leaky Gut Syndrom leiden. Beim Arzt fallen sie häufig nur in die ganz allgemeine Gruppe „Reizdarm-Patient“. Allerdings besagt die Diagnose „Reizdarm“ nur, dass der Darm gereizt ist. Doch dass der Darm gereizt ist, wissen die meisten schon selbst. Was die Leaky Gut Betroffenen aber wirklich interessiert, ist die Frage, warum denn der Darm gereizt ist und was man dagegen machen kann.

Um die wirkliche Ursache des Leaky Gut zu finden, darf man sich nicht nur an den oberflächlichen Symptomen aufhalten. Doch geht man etwas tiefer in die Thematik, dann stolpert man plötzlich über Begriffe wie "Alpha-1 Antitrypsin" oder "Pankreaselastase" und bekommt zum angeschlagenen Darm auch noch ein Knoten in der Zunge dazu. Allerdings ist es wichtig, diese Begriffe und Labornamen wenigstens einmal gehört zu haben. Damit kann man zwar nicht auf der nächsten Dinner-Party angeben, weil es die meisten gesunden Menschen kaum interessieren wird. Doch viel wichtiger ist es, dass man sich als Leaky Gut Betroffener immer wieder selbst um seine Genesung kümmert und dazu

braucht man genügend Fachwissen. Denn leider können die meisten Ärzte bei diesem Thema einfach nicht weiterhelfen.

Dass viele Ärzte beim Thema Leaky Gut ratlos sind, liegt vor allem daran, dass in der Schulmedizin häufig immer noch bestritten wird, dass es das Leaky Gut Syndrom gibt. Wenn man jedoch bestreitet, dass es eine Krankheit überhaupt gibt, dann kann man dagegen natürlich auch keine Therapien anbieten. Das erinnert daran, wie noch vor einigen Jahren heftig bestritten wurde, dass es so etwas wie Darmbakterien überhaupt gibt.

Damals ging die gesamte Entwicklung über Darmbakterien von den Heilpraktikern aus und wurde meist als Hokusfokus bezeichnet. Heutzutage würde aber kaum noch ein Mediziner an der Existenz von Darmbakterien zweifeln. In der Schulmedizin wird inzwischen sogar intensiv dazu geforscht. Deshalb vermute und hoffe ich, dass auch das Thema Leaky Gut in einiger Zeit von der Schulmedizin mehr Aufmerksamkeit bekommt.

Ich selbst habe eine sehr lange Ärzte-Odyssee hinter mir. Doch das kennen viele Betroffene, wenn man von einem zum anderen Arzt rennt und niemand wirklich weiterhelfen kann. Schon während des Studiums stellten sich die ersten Verdauungsprobleme bei mir ein. Aber das war alles noch im Rahmen des Verträglichchen. Zumal Verdauungsprobleme sich gern langsam einschleichen. Nur in den allerseltensten Fällen wacht man früh mit einem Reizdarm auf, obwohl man abends noch kerngesund war. Die Unverträglichkeiten werden mit der Zeit immer mehr, insbesondere, wenn man nichts dagegen macht.

Nach dem Studium habe ich dann ein Jahr in Indien gelebt, um die hinduistischen Schriften zu erlernen. Es war eine unglaublich spannende Zeit, weil Indien so vollkommen

anders ist - und zwar in fast jeder Hinsicht. Und leider sind eben auch die Bakterien und die Hygienestandards vollkommen anders und mich hat es mehrfach mit richtig starken Magen-Darm-Infektionen erwischt. Wenn man bei 40°C Außentemperaturen mit Schüttelfrost und dicker Decke im Bett liegt, dann war das Essen am Vortag doch nicht so bekömmlich.

Diese Magen-Darm-Infekte konnte ich zwar wieder ordentlich auskurieren, doch gratis dazu gab es danach eine Mitgliedschaft im Reizdarmclub. Zum damaligen Zeitpunkt wusste ich noch nicht, dass es sich bei mir um ein Leaky Gut handelt. Nach meiner Rückkehr nach Deutschland konnte ich nur noch etwa 6-8 Lebensmittel essen wie Reis, Kartoffeln, Haferflocken, Brötchen, Broccoli und das war's dann auch schon. An diesem Punkt war mir aber auch klargeworden, dass ich dringend etwas dagegen unternehmen muss.

Die erste Anlaufstation war mein Hausarzt, der mir aber nur Fenchel-Anis-Kümmeltee empfahl. Mehr wusste er auch nicht. Deshalb ging es als nächstes direkt zum Magen-Darm-Spezialisten (Gastroenterologen). Hier, dachte ich, bin ich genau richtig aufgehoben und er kann mir sicherlich meinen Reizdarm in Ordnung bringen. Es wurde die obligatorische Darmspiegelung gemacht. Alles super - ich war offiziell gesund und konnte nach Hause gehen. Eigentlich sollte ich ja froh sein, dass nichts Schlimmeres hinter den Beschwerden steckte. Aber ich war alles andere als zufrieden, denn an meinen Beschwerden hatte sich ja rein gar nichts verändert.

Nachdem ich noch zwei andere Ärzte konsultiert hatte, merkte ich langsam, dass die Schulmedizin mit ihrem Latein hier am Ende ist. Die nächste Station war dann das „Institut für Nahrungsmittelunverträglichkeiten“ in Hamburg. Hier

musste man zwei Stunden lang in ein Gefäß spucken und anhand der Daten wurde danach etwas verordnet. Angeblich soll eine Umprogrammierung des Immunsystems stattfinden. Um es kurz zu machen: Das ist reiner Hokusfokus und funktioniert einfach nicht. Also, es funktioniert schon, aber eben nur für die Ärzte dort, die damit richtig viel Geld verdienen. Für die Patienten verbessert sich durch solch eine nutzlose Therapie nichts, nur das Portemonnaie wird deutlich leichter.

Denn weit über 90% der Reizdarm- und Leaky Gut Betroffenen haben gar keine Probleme mit dem Immunsystem, sondern die Probleme sind zurückzuführen auf Darmbakterien, Candida-Pilze, Schwermetallbelastungen, Infektionen oder eine Histaminunverträglichkeit. Aber es hat fast nie etwas mit dem Immunsystem zu tun. Denn das wäre dann eine Allergie und diese sind im Vergleich zu Nahrungsmittelunverträglichkeiten deutlich seltener.

Bei mir waren dann auch weitere Besuche bei einem Heilpraktiker und einer TCM-Therapeutin erfolglos. Sie nahmen sich zwar deutlich mehr Zeit für mich und unterstützen mein Verdauungssystem auf natürliche Weise, was erst einmal eine gute Sache ist. Aber wirkliche Verbesserungen brachte es auch nicht. Bis ich dann an einen Heilpraktiker geriet, der sein Handwerk richtig verstand. Wir schauten also an dem Ort genauer nach, wo das Problem bestand - nämlich im Darm. Nur war die Betrachtungsweise eine andere. Bei der Darmspiegelung schaut man sich zwar auch den Darm an, aber eben nur die Oberfläche des Darms. Sinnvoller ist es dagegen, auf eine feine Mikroebene zu gehen. Und das gelingt wunderbar mit einer Stuhlprobe.

Durch diese Stuhlprobe gab es bei mir nun zum ersten Mal auch ein ganz konkretes Ergebnis. Die Probleme waren jetzt nicht mehr so diffus nach dem Motto „ich vertrage irgendetwas nicht“, sondern ich hatte endlich eine richtige Diagnose. Und hat man erst einmal eine Diagnose, dann kann anschließend eine ganz konkrete Behandlung beginnen.

Inzwischen kann ich schon wieder sehr viel essen und habe kaum noch Einschränkungen. Die Untersuchungen waren alle nicht gerade billig, doch während der gesamten Zeit, in der ich auf der Suche nach einer Lösung war, hatte mir meine Heilpraktiker-Zusatzversicherung enorm geholfen.

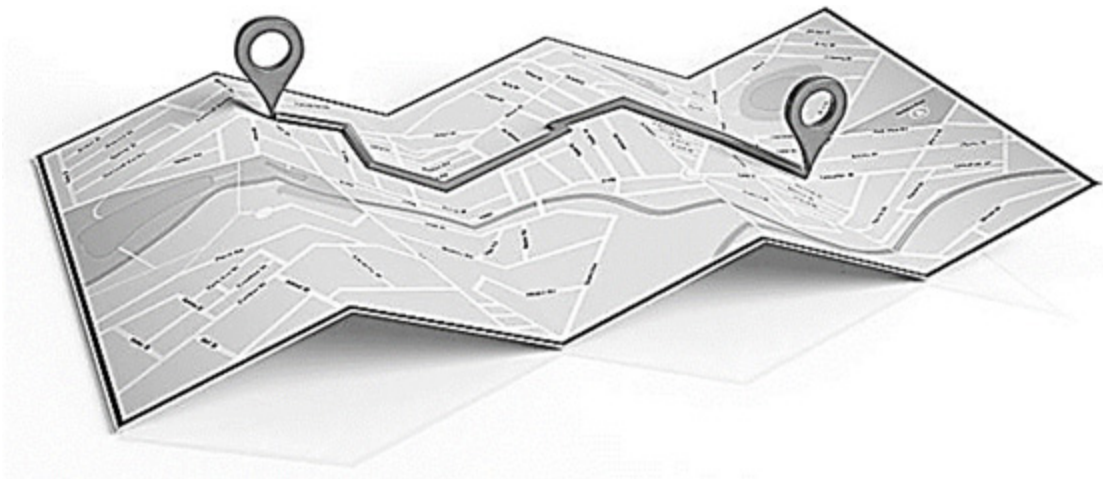
Denn sonst wäre die ein oder andere wichtige Untersuchung einfach aus finanziellen Gründen nicht möglich gewesen. Die Zusatzversicherungen und wie man die Gesundheitskosten von der Steuer absetzen kann, werden wir uns in [Kapitel 5](#) näher ansehen.

Leider habe ich während meiner langen Suche nach einer Lösung aber auch sehr vieles ausprobiert, was vollkommen nutzlos war. Im Nachhinein habe ich dann auch verstanden, warum diese Therapien gar nicht funktionieren konnten. Häufig stehen hinter den vielversprechenden Angeboten große Firmen, die viel Geld für Werbung investieren und zum Teil auch die Hilflosigkeit der Betroffenen ausnutzen.

Damit Ihnen aber der lange Weg über viele Fehlversuche und den damit verbundenen Kosten erspart bleibt, möchte ich im Folgenden mein gesamtes Wissen zur Verfügung stellen. Das Wissen um die richtige Therapie ist ähnlich wie eine Urlaubsfahrt mit einer Landkarte: Mit der Karte kommt man direkt ans Ziel. Ohne eine Karte dagegen irrt man ziellos umher und man muss viele Richtungen ausprobieren, ehe man ans Ziel kommt. Bei der Leaky Gut Therapie kostet



das ziellose Umherirren aber nicht nur Zeit, sondern es kann auch viel Geld, viele Jahre Schmerzen und einen enorm eingeschränkten Alltag kosten. Das kenne ich alles leider nur zu gut aus eigener Erfahrung.



Alle Maßnahmen und Tests, die ich im weiteren Verlauf vorstelle, habe ich auch selbst getestet. Bei einem Leaky Gut kann man nicht generell für alle Betroffenen sagen, welche Ursache dahinter steckt. Denn dafür kommen einfach zu viele unterschiedliche Ursachen in Frage. Aber ich versuche Ihnen genügend Wissen mitzugeben, damit Sie ganz einfach die Ursache für Ihr Leaky Gut ermitteln können. Denn heutzutage gibt es eine Unmenge an tollen wissenschaftlichen Tests, um die Ursache der Verdauungsprobleme herauszufinden.

Bei der Behandlung von Leaky Gut und Verdauungsproblemen hilft es überhaupt nicht weiter, nur mit dem Holzhammer auf die Symptome drauf zu hauen. Zu dieser Symptomunterdrückung zählt beispielsweise, wenn gegen Durchfall Medikamente verschrieben werden, mit denen die Darmtätigkeit langsamer gemacht wird. Oder gegen Blähungen nur Mittel eingesetzt werden, welche die Luftbläschen im Darm auflösen. Und am allerschlimmsten

ist, wenn die Darmerkrankung vom Arzt einfach nur als psychosomatisch abgestempelt wird.

Solche Maßnahmen können auch nicht als Therapie bezeichnet werden, sondern sie stellen lediglich eine Symptomunterdrückung dar. Und sobald das Medikament abgesetzt wird, kommen die Probleme zurück. Wir wollen uns im Folgenden aber nicht mit den Symptomen, sondern vor allem mit den Ursachen des Leaky Gut beschäftigen. Denn heilt man die Ursache, dann verschwinden die Symptome von ganz allein und kommen auch nicht mehr zurück.

Die Ursache und die Symptome einer Krankheit kann man sehr gut mit einer Warnleuchte im Auto vergleichen. Wenn zu wenig Öl im Motor ist, dann erkennt man das durch die Öl-Warnlampe, die im Display hell leuchtet. Die Warnleuchte ist aber nur das Symptom. Das dahinterliegende Problem (=Ursache) ist ein Ölmangel, der behoben werden muss.

Man kann die Warnlampe auch ignorieren. Dann bleibt die dahinterliegende Ursache (also der Ölmangel) allerdings bestehen oder verschlechtert sich sogar. Und niemand würde beim Auto auf die Idee kommen, an den Symptomen herumzudoktern, indem man zum Beispiel die Warnlampe abklebt. Man geht zum Motor und behebt die Ursache, indem man Öl nachfüllt. Und danach verschwindet die Öl-Warnlampe von ganz allein.

Und genauso sollte es bei einem Leaky Gut auch gemacht werden: Man konzentriert sich nicht auf die Beschwerden (also nicht auf die Warnleuchte), sondern entscheidend sind die dahinterliegenden Ursachen. Deshalb werden wir uns alle Ursachen, die für ein Leaky Gut in Frage kommen, genauer anschauen.

Da ich mehrere Jahre als Wissenschaftler an einem Uniklinikum gearbeitet habe, lege ich sehr viel Wert auf eine wissenschaftliche Herangehensweise, insbesondere bei medizinischen Themen. Gleichzeitig bin ich aber auch der Überzeugung, dass wir viele Jahrhunderte an Erfahrung nicht einfach über Bord werfen sollten.

Wenn beispielsweise Lavendel- oder Baldriankräuter unseren Urgroßeltern schon gut beim Einschlafen geholfen haben, dann kann man sich mit gutem Gewissen auf diese Erfahrungen verlassen. Und wenn es zusätzlich irgendwann eine Studie dazu gibt, die das wissenschaftlich nachweist - umso besser. Für eine schnelle Heilung sollten deshalb wissenschaftliche Verfahren und Erfahrungswerte zusammen Hand-in-Hand gehen.

Jeder Mensch hat einen ganz individuellen Körper und es kann in der Vergangenheit völlig unterschiedliche Ereignisse gegeben haben, die zu einem Leaky Gut führten. Deshalb muss ich an dieser Stelle all diejenigen enttäuschen, die gehofft haben, dass es irgendwann eine Tablette gegen Leaky Gut gibt. Die wird es leider nicht geben, denn dafür kommen einfach viel zu viele unterschiedliche Ursachen in Frage.

Mehrere Ursachen zu untersuchen klingt vielleicht erst einmal kompliziert, doch das ist es ganz und gar nicht. Wir schauen uns Schritt-für-Schritt alle möglichen Auslöser eines Leaky Guts an. Und danach zeige ich Ihnen dann für jeden Auslöser, wie Sie ihn testen können und natürlich auch, wie sich dieses Problem heilen lässt.

## **1 Die Erkrankung mit dem seltsamen Namen**

Bevor wir uns eingehender mit der Behandlung des Leaky Guts befassen, sollten wir uns zuerst etwas genauer anschauen, was bei einem Leaky Gut im Körper überhaupt passiert. Der Begriff „Leaky Gut“ kommt aus dem Englischen: „Leaky“ bedeutet durchlässig und „Gut“ ist der Darm. Übersetzt heißt es also „durchlässiger Darm“ oder auch „löchriger Darm“. Und der Begriff „löchrig“ weist schon genau auf das Kernproblem hin: Es ist etwas undicht, was normalerweise dicht sein sollte.

Wenn man sich den Darm näher betrachtet, dann fällt auf, dass er tagtäglich Höchstleistungen vollbringen muss. Nachdem wir uns genüsslich vollgefuttert haben, durchwandert die Nahrung verschiedene Verdauungsstationen: Den Mund, danach den Magen und anschließend Galle sowie Bauchspeicheldrüse. Egal wie das Essen vorher aussah, jetzt ist es nur noch ein Nahrungsbrei. Im Darm werden anschließend Enzyme ausgeschüttet. Damit wird zum Beispiel Zucker, wie die Laktose (Milchzucker) oder die Fructose (Fruchtzucker), aufgespalten. Erst wenn alle Nahrungsbestandteile in ihre kleinsten Moleküle zerlegt sind, können sie ins Blut überführt werden.

Und an diesem Punkt wird es richtig spannend. Denn in unserer Nahrung befinden sich nicht nur lebenswichtige Nährstoffe, sondern es haben sich auch unangenehme Gesellen eingeschmuggelt: Viren, Bakterien, Krankheitserreger sowie chemische Schadstoffe aus der Umwelt. Hier muss der Darm wie ein Pfortner ganz genau

aufpassen, wer in unseren Blutkreislauf hineindarf und wer nicht.

Um sich vor Eindringlingen zu schützen, gibt es im Darm drei Schutzsysteme. Das erste Schutzsystem ist die **Schleimhaut**. Diese erstreckt sich viele Meter vom Mund bis zum After. Die zweite Schutzbarriere sind die Bakterien, die auf dieser Schleimhaut leben. Im Darm sind das zum Beispiel die **Darmbakterien**. Auch die Darmbakterien kämpfen gegen unerwünschte Eindringlinge und töten sie ab. Und die dritte Schutzeinrichtung ist das **darmeigene Immunsystem**. Der Körper hat also über die Jahrtausende ein sehr ausgeklügeltes System zur Abwehr von Fremdstoffen entwickelt.

Die wichtigste Aufgabe des Darms ist es, Nährstoffe ins Blut aufzunehmen. Wären die Zellen im Darm aber einfach nur fest aneinandergereiht, dann könnten wir keine Nährstoffe aus der Nahrung aufnehmen. Deshalb befindet sich zwischen zwei Zellen in der Darmschleimhaut jeweils eine Art Zwischenraum mit einem Filter. Dieser Zwischenraum wird **Tight Junctions** genannt („dichte Verbindung“). Die Tight Junctions funktionieren ähnlich wie ein Teefilter aus Papier: Manche Stoffe können hindurch, andere dagegen werden zurückgehalten.

Da der Körper manchmal ganz schnell Energie benötigt, kann er die Durchlässigkeit des Darms selbst erhöhen. Dies macht er über ein Protein namens **Zonulin**. Das Zonulin ist für Leaky Gut Betroffene ein wichtiger Begriff. Denn der Zonulin-Wert kann über eine Stuhlprobe gemessen werden. Und damit lässt sich eindeutig feststellen, ob jemand unter einem Leaky Gut Syndrom leidet. Mehr zu den wichtigen Laborwerten gibt's in [Kapitel 2 Leaky Gut oder kein Leaky Gut](#) - Das ist hier die Frage.