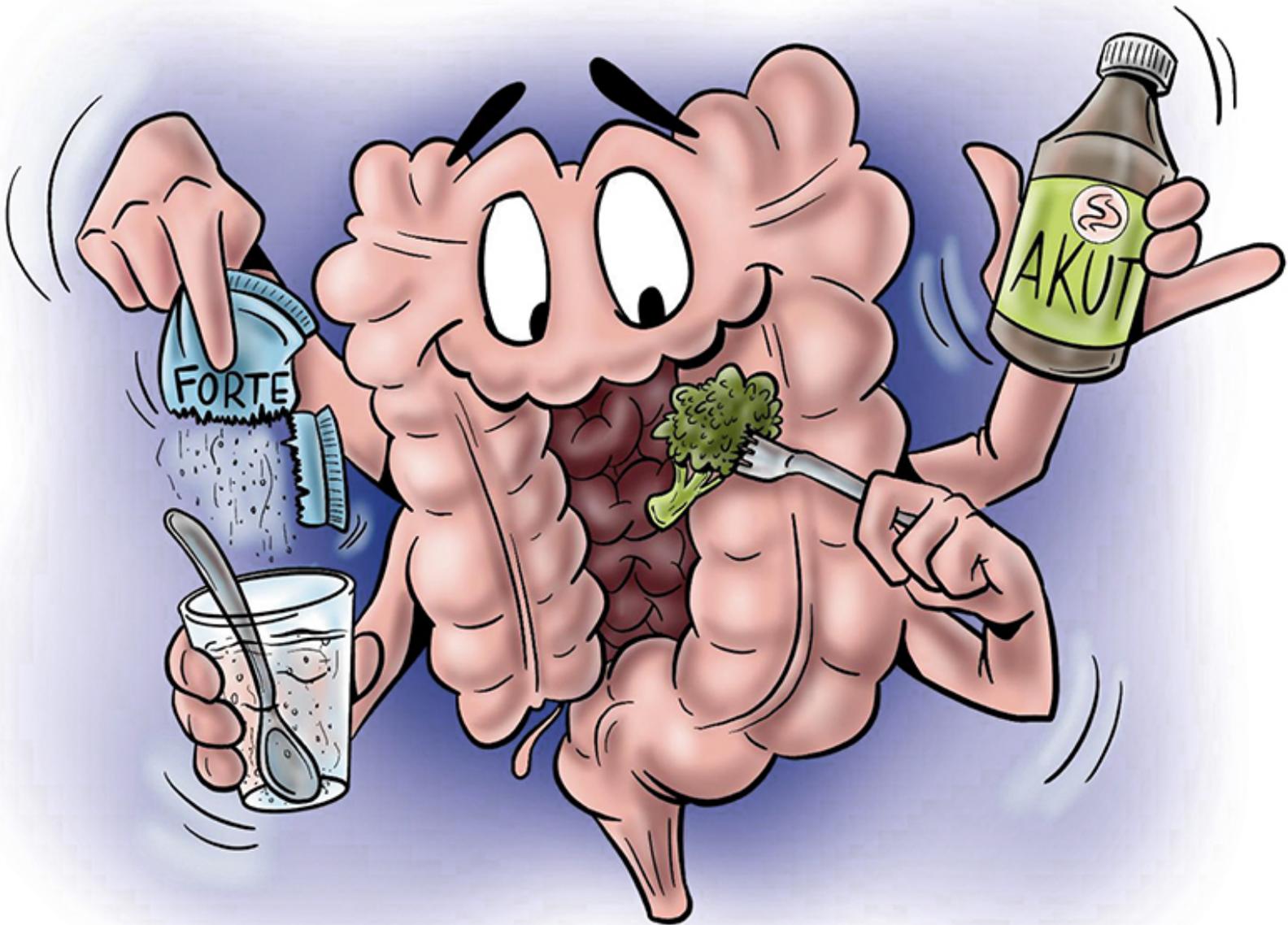


Prof. Dr. Martin Storr

Sofortratgeber LEAKY GUT

Verstehen, erkennen, behandeln,
so wird's gemacht!



Der Autor



Professor Dr. Martin Storr ist Facharzt für Innere Medizin und Gastroenterologie, am Zentrum für Endoskopie in Starnberg.

Sein Spezialgebiet umfasst die Behandlung von Patienten mit funktionellen Magen- und Darmerkrankungen, Patienten mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Patienten mit chronisch entzündlichen Darmerkrankungen.

Er kennt die Sorgen und Nöte der Patienten und gilt als einer der renommiertesten Experten für diese Erkrankungen.

Ein ausgesprochen wichtiger Beratungsanlass sind Fragen zu Verdauungsbeschwerden und Fragen zur Ernährung.

Gerade weil die ganzheitliche, wissenschaftlich fundierte Beratung eine so bedeutende Rolle hat, engagiert er sich für die Betroffenen mit gut verständlichen Sachbüchern und zahlreichen Hinweisen aus der Praxis.

Liebe Leserinnen, Liebe Leser

Von Hippokrates ist ein sehr weitsichtiges Zitat überliefert: „Alle Erkrankungen haben Ihre Ursache im Darm“. Im ersten Moment erscheint dieses Zitat unglaublich weit gefasst und aus der Zeit gegriffen. Auf den zweiten Blick ist diese Bemerkung eines antiken Lehrmeisters der Medizin aber immer noch sehr zutreffend und deckt sich teilweise mit der wissenschaftlichen Lehrmeinung. Lassen Sie uns das Wort „alles“ durch „viele“ ersetzen und schon haben wir ein zeitgemäßes Statement: „Viele Erkrankungen haben Ihre Ursache im Darm“. Diesem Statement kann auch ich mich sehr gut anschließen und im Folgenden möchte ich Ihnen beschreiben, was dies mit dem Leaky Gut zu tun hat.

Leaky Gut ist zunächst eine Zustandsbeschreibung, die sehr gut in diese Beobachtung von Hippokrates passt. Unabhängig davon, ob es den Leaky Gut nun in dieser exklusiven Version gibt, die der Begriff suggeriert, oder ob der Begriff Leaky Gut ein Phänomen, ein Syndrom oder ein Was-auch-immer beschreibt; die beim Leaky Gut auftretenden Veränderungen sind real, sie sind messbar und sie verursachen Beschwerden. Diejenigen, die vom Leaky Gut betroffen sind, fragen zurecht nach den Ursachen und wünschen sich selbstverständlich Maßnahmen, die Ihre Beschwerden verbessern, die Lebensqualität steigern und die Ursachen des Leaky Gut beseitigen.

Der Name Leaky Gut mag wissenschaftlich zutreffen oder falsch sein, darum geht es in diesem Buch nicht. Es geht darum zu erfassen, was wir tatsächlich über den Leaky Gut wissen und was wir dagegen unternehmen können. Ich persönlich habe lange gebraucht, um mich mit dem Begriff Leaky Gut anzufreunden. Das lag aber mehr an dem Begriff, weniger an den dahinter stehenden wissenschaftlichen Konzepten. Einen besseren Namen als Leaky Gut kann ich Ihnen im Moment aber auch nicht benennen. Das liegt daran, dass der Begriff kritisch betrachtet eigentlich sehr gut gewählt ist. Ein eigenständiges oder in dieser Form medizinisch akzeptiertes Krankheitsbild stellt der Leaky Gut im Moment nicht dar. So weit ist die medizinische Wissenschaft noch nicht. Die zugrundeliegenden Veränderungen an der Darmbarriere sind tatsächlich noch nicht in allen Einzelheiten geklärt. Fraglos ist aber, dass die Darmbarriere Schaden nehmen kann und dass dadurch nachweisbare Störungen, Beschwerden und Krankheiten entstehen.

Ein deutscher Begriff hat sich für den Leaky Gut ebenfalls noch nicht etabliert. Löchriger Darm, durchlässiger Darm oder Darmleckage hören sich etwas besser aber banal an. Darmbarrierestörung klingt etwas trocken, würde sich aber sehr gut mit den wissenschaftlichen Daten zur erhöhten Durchlässigkeit der Darmbarriere (engl. permeability) decken. Wie auch immer, der Darm signalisiert beim Leaky Gut „mir geht's nicht gut“ und dem soll Abhilfe geschaffen werden. In der Tat ist es so, dass die Konsequenzen des Leaky Gut aber nicht nur am Darm sondern auch an darmfernen Regionen spürbar werden. Kopfschmerzen, Allergien, Hormonveränderungen, Hautprobleme, Haarausfall und Schilddrüsenerkrankungen sind nur einige der Erkrankungen, die wir zunächst nicht mit dem Darm in Verbindung bringen, die aber ihre Ursache am Darm haben

können. Hatte Hippokrates also doch recht mit „Alle Erkrankungen beginnen im Darm“?

Aufgrund all dieser Fragen habe ich mich auf die Spur des Leaky Gut begeben und habe im folgenden Ratgeber die Hintergründe und Wissenswertes zusammengefasst, um Ihnen einen ausbalancierten Einblick in die aktuelle Sichtweise zu ermöglichen. Die drei wesentlichen Fragen werden Ihnen in diesem Ratgeber beantwortet: 1. Was ist der Leaky Gut und welche Beschwerden sind damit verbunden? 2. Wie können wir einen Leaky Gut erkennen? 3. Wie können wir den Leaky Gut behandeln? Im Laufe der Lektüre werden Sie erfahren, dass es verschiedene Ursachen und demnach auch verschiedene Wege zum Therapieerfolg gibt, wenn der Darm leckt.

Ich wünsche Ihnen, dass Ihr Wissensdurst durch diesen Ratgeber gestillt werden kann und dass Sie durch die verschiedenen Anregungen Ihren Weg zu einem gesunden Darm und zu einem glücklichen und gesunden Leben finden.

Ihr
Prof. Dr. Martin Storr

FAHRPLAN DURCH DAS BUCH

Dieses Sachbuch enthält Informationen zum Leaky Gut. Der Aufbau folgt den Fragen, die in der Sprechstunde üblicherweise gestellt werden. Diese Fragen sind sehr unterschiedlich und reichen von „Mit welchen Tests kann der Leaky Gut gesichert werden?“ bis zu „Was kann ich tun, um meine Beschwerden unter Kontrolle zu bringen?“

Damit Sie dort einsteigen können, wo Sie sich informieren wollen, finden Sie hier einen Fahrplan durch dieses Buch.

FAHRPLAN DURCH DAS BUCH

LEAKY GUT - VERSTEHEN

1. Als Erstes, die Verdauung verstehen
Kapitel: Der Darm ein Bioreaktor
2. Dann den Leaky Gut verstehen
Kapitel: Leaky Gut, was ist das?
3. Danach die Ursachen des Leaky Gut verstehen
Kapitel: Ursachen des Leaky Gut

LEAKY GUT - AKTIV WERDEN

4. Passen meine Symptome zum Leaky Gut?
Kapitel: Symptome des Leaky Gut

5. Wie wird der Leaky Gut diagnostiziert?
Kapitel: Diagnostik des Leaky Gut
6. Wie wird der Leaky Gut behandelt?
Kapitel: Behandlung des Leaky Gut
7. Was kann ich tun wenn die Basisbehandlung nicht hilft?
Kapitel: Nahrungsergänzungsmittel
8. Zusammenfassung und Checkliste „Masterplan bei Leaky Gut“

Inhaltsverzeichnis

FAHRPLAN DURCH DAS BUCH

DER DARM - EIN BIOREAKTOR

Die Verdauungsorgane

Gasbildung - ein ganz natürlicher Vorgang

LEAKY GUT - WAS IST DAS?

Die Darmbarriere

Fehlfunktionen der Darmbarriere und Leaky Gut

Welche Darmbakterien sind besonders günstig?

Was unser Darm leistet

URSACHEN DES LEAKY GUT

Nicht änderbare Ursachen des Leaky Gut

Änderbare Ursachen des Leaky Gut

Problemfeld Darmbarriere

Teufelskreis Leaky Gut

Spezielle Ursachen

Allergien, Intoleranzen, Unverträglichkeiten

SYMPTOME DES LEAKY GUT

Habe ich einen Leaky Gut?

DIAGNOSTIK DES LEAKY GUT

Stuhltestung

Bluttestung

Funktionstestung

Weitere Testverfahren

BEHANDLUNG DES LEAKY GUT

Ungünstige Lebensmittel

Günstige Lebensmittel

Wie schaut eine Leaky Gut Ernährung aus?

VERUM - Ernährung

Die FODMAP-reduzierte Diät
Spezielle Situationen beim Leaky Gut
Ergänzende Maßnahmen

NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL

Welche Nahrungsergänzungsmittel ergeben Sinn?

Was ist sonst noch wichtig?

Darmbarriere pflegen

Phytotherapie

Tee

Nebenwirkungen

MASTERPLAN

DAS BESTE ZUM SCHLUSS

DER DARM - EIN BIOREAKTOR

Unser Verdauungssystem ist eine komplexe Einheit, bestehend aus hintereinander geschalteten Organen, die von der Mundhöhle bis zum Darmausgang reicht: Der Verdauungsprozess beginnt mit der Aufnahme der Speise und endet mit dem Ausscheiden des Stuhls. Lesen Sie im Folgenden, wie Nahrungsmittel durch den Körper reisen und wo sie verdaut und aufgenommen werden.

Die Verdauungsorgane

Die Mundhöhle

Bereits mit der Aufnahme der Speise beginnt die Verdauung, indem wir die Nahrung kauen, mechanisch zerkleinern und mit Speichel versetzen. Durch das Zerkleinern der Nahrung mit den Zähnen wird ihre Oberfläche vergrößert, sodass die Inhaltsstoffe des produzierten Speichels ihre Wirkung besser entfalten können. Sowohl der Speichelfluss als auch die

Produktion von Magensäften in den Magenschleimhautzellen werden bereits durch die Gedanken an Essen, durch das Riechen oder den Anblick der Speisen angeregt. Gründliches Kauen bewirkt, dass wir früher satt werden und dieses Gefühl länger anhält. Leaky Gut-Patienten sollten besonders gründlich kauen, damit die Nahrung besser vertragen und verwertet werden kann.

Die Speiseröhre

Sobald die Speise ausreichend zerkaut wurde, gelangt der Nahrungsbrei über die Speiseröhre in den Magen. Die Speiseröhre ist mit einer Schleimhaut ausgekleidet, damit der Brei besser rutscht.

Der Magen

Im Magen wird der Speisebrei weiter zerkleinert. Diese Aufgabe übernimmt der Magensaft, von dem jeden Tag zwei bis drei Liter produziert werden und der 0,5%ige Salzsäure enthält, die den Brei durchsäuert. Abhängig von der Zusammensetzung, Konsistenz und Temperatur der Nahrung, aber auch von unserer psychischen Verfassung verlässt der Nahrungsbrei nach etwa ein bis sieben Stunden den Magen. Besonders lange bleiben fett- und ballaststoffreiche Speisen im Magen. Voraussetzung für den weiteren Transport des Nahrungsbreis ist, dass die einzelnen Nahrungsbestandteile höchstens eine Größe von zwei Millimeter haben. Deshalb ist es auch so wichtig, dass wir die Speisen gründlich durchkauen.

Der Darm

Der menschliche Darm besteht aus Dünndarm und Dickdarm, hat eine Länge von bis zu acht Metern und eine Oberfläche von etwa 400 Quadratmetern. Seine Aufgabe besteht vor allem darin alle Nährstoffe, die für die Funktionen des Körpers unerlässlich sind, aus der Nahrung aufzunehmen. In einem Zeitraum von 75 Jahren verarbeitet

der Darm etwa 30 Tonnen Nahrung und 50.000 Liter Flüssigkeit.

Wird die Darmfunktion durch ein entzündliches Geschehen wie beim Leaky Gut beeinträchtigt, ist es besonders wichtig, dass der Körper mit allen erforderlichen Nährstoffen optimal versorgt wird, um Mangelerscheinungen vorzubeugen.

Der Dünndarm

Vom Magen wird der Nahrungsbrei in den Dünndarm transportiert, der etwa vier bis sechs Meter lang ist und aus drei Abschnitten besteht: Zwölffingerdarm (Duodenum), Leerdarm (Jejunum) und Krummdarm (Ileum) (siehe Abbildung 1). In den Zwölffingerdarm, der seinen Namen wegen der Länge (zwölf Finger = ca. 25 cm) erhalten hat, münden die Bauchspeicheldrüse (Pankreas) und die Gallenblase. Der Nahrungsbrei wird durch die Verdauungsflüssigkeiten aus Galle und Bauchspeicheldrüse weiter verdaut. Der Pankreassaft neutralisiert den sauren Magensaft und enthält Verdauungsenzyme, die Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße aufspalten. Der Gallensaft hilft bei der Fettverdauung.

Nachdem der Nahrungsbrei mit Gallen- und Pankreassaft weiter aufbereitet wurde, folgt als Letztes der aus Schleimstoffen und Verdauungsenzymen bestehende „Darmsaft“, von dem täglich drei Liter hergestellt werden. Der letzte Abschnitt des Krummdarms wird auch terminales Ileum genannt; hier finden sich sehr häufig Entzündungen, so dass bei einer Darmspiegelung diese Region eingesehen werden sollte.

Der Dickdarm

Der Dickdarm (Kolon) ist etwa 1,5 Meter lang und besteht ebenfalls aus mehreren Abschnitten: Blinddarm, Enddarm inkl. Grimmdarm, der den größten Teil des Dickdarms

ausmacht, sowie Mastdarm mit dem Ausgang (Anus = After). Im Dickdarm werden keine Verdauungssäfte mehr zugesetzt, stattdessen werden dem Nahrungsbrei nun Wasser und Mineralstoffe entzogen. Damit die unverdaulichen Speisereste als Stuhl leichter ausgeschieden werden können, kommen Schleimstoffe zum Einsatz; auch die Darmbewegung unterstützt den Transport. Über den After erfolgt schließlich die Entleerung des Darms.

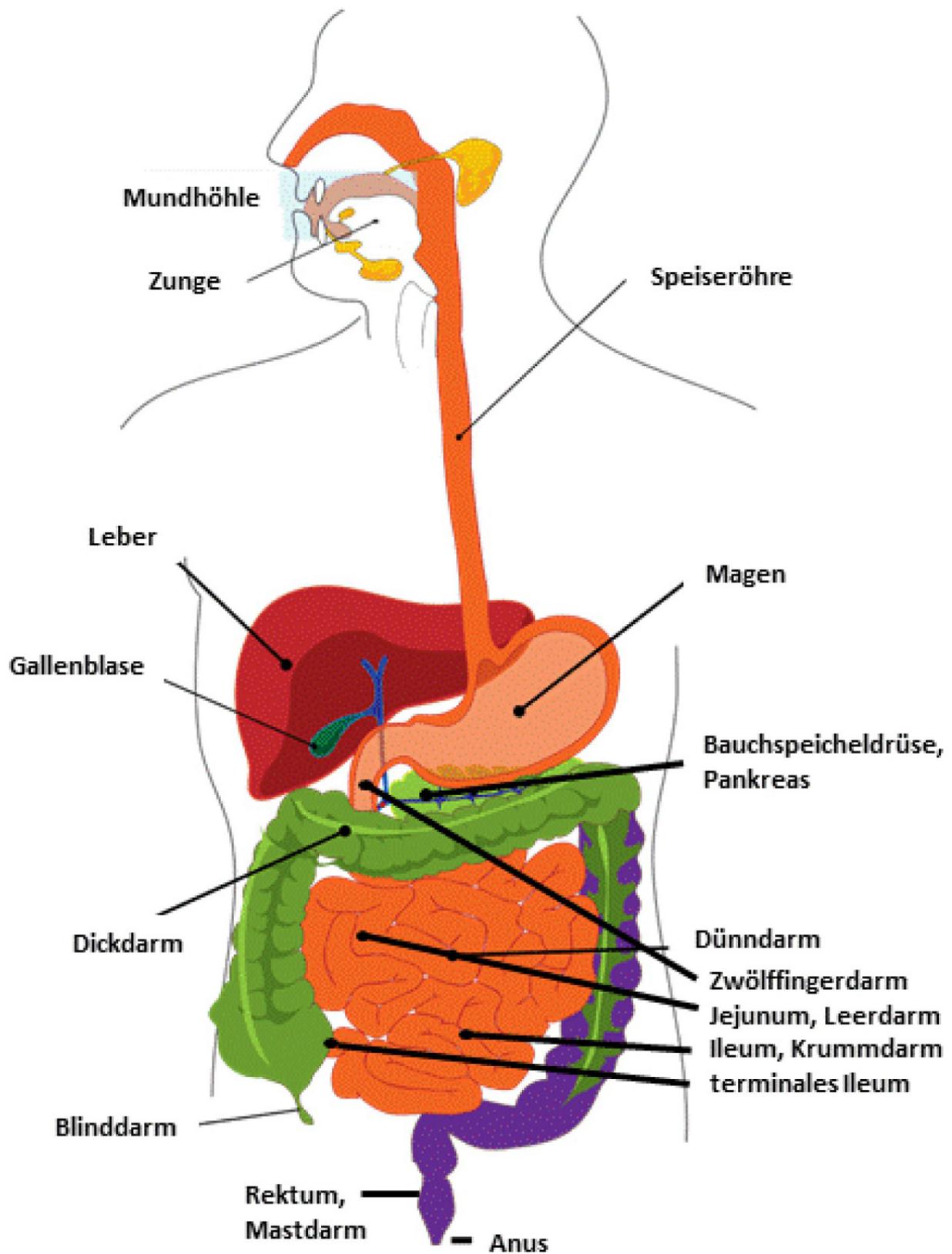


Abbildung 1: Übersicht über die anatomische Lage der Verdauungsorgane.

Gasbildung - ein ganz natürlicher Vorgang

Der Mensch ist ein Bioreaktor und unser Darm ist kein „Clean Diesel“, sondern das genaue Gegenteil. Neben der Menge an Darmgas ist der Geruch ein oftmals belastendes Problem. Je nach Zusammensetzung können Darmgase wenig oder stark riechen. Manche Darmgase wie Wasserstoff riechen nicht, andere wie Methanthiol und Dimethylsulfid riechen sehr stark. Bei den meisten der übel riechenden Gase handelt es sich um schwefelhaltige Gase.

William K. Livingston 1882-1966 war ein Arzt und Wissenschaftler in Oregon, USA. Ihn interessierte, was der Darm spüren kann. An Patienten mit künstlichen Darmausgängen beschrieb er, dass der Darm keine Hitze und keine Kälte, keine Säure und keine Lauge, keine Chemikalien, kein Zwicken mit einer Zange und kein Pieken mit einer Nadel spüren konnte. Der Darm konnte nur 2 Dinge spüren. Zum einen das Aufdehnen mit einem Ballon, das entspricht den Darmgasen. Zum anderen kann der Darm Stromschläge spüren, denn dadurch werden Nervenzellen aktiviert. Genauer gesagt diejenigen Nervenzellen, die eine Dehnung des Darms durch die Darmgasdehnung wahrnehmen können. Um Bauchschmerzen zu reduzieren ist es daher notwendig Darmgase zu reduzieren.

Darmgase entstehen durch bakterielle Fermentierung des nicht verwerteten Darminhalts durch die Darmflora. Das bedeutet, dass zum einen die Darmflora für die Produktion der übel riechenden Darmgase verantwortlich ist und zum anderen die aufgenommenen Lebensmittel, denn diese Lebensmittel werden durch die Mikroben zersetzt. Auf die Darmflora können wir nur wenig Einfluss nehmen, denn

diese ist in unserem Darm sehr stabil. Es sind keine Maßnahmen bekannt, die unsere Darmflora dahingehend verändern, dass weniger übelriechende Gase entstehen. Das wiederum bedeutet, dass die gezielte Lebensmittelauswahl der Weg ist, den Geruch von Darmgasen zu beeinflussen. Um übel riechende, schwefelhaltige Gase zu produzieren, braucht es schwefelhaltige Lebensmittel. Wenn davon weniger gegessen werden, steht der Darmflora weniger Substrat zur Verfügung, um übelriechende Gase zu produzieren.

WISSENSCHAFTLICHE IRRTÜMER

Der Begriff Darmflora beruht auf der veralteten wissenschaftlichen Vorstellung dass Bakterien und Pilze zum Pflanzenreich gehören. Darmfauna wäre aber auch nicht korrekt, da Bakterien eine eigene Domäne bilden und Pilze neben dem Pflanzenreich und dem Tierreich ein eigenes Reich bilden.

DIESE LEBENSMITTEL STEIGERN DARMGASE

steigern Gasbildung	Bier, Eier, Eierspeisen, frisches Brot, frisches Obst, Hülsenfrüchte, koffeinhaltige Getränke, Kaugummi, Knäckebrötchen, Kohl, kohlenstoffhaltige Getränke, Knoblauch, Mayonnaise, Paprikaschoten, Pilze, Pumpernickel, Rhabarber, Rohkost, Sauerkraut, Schaumweine, Sellerie, Topinambur, Wassermelone, Zwiebel
steigern üblen Geruch	Bohnen, Eier, Eierprodukte, Fisch, Fischerzeugnisse, Fleisch, Fleischerzeugnisse, Geräuchertes, Kohl, Knoblauch, Krabben, Pilze, Spargel, Schnittlauch, reifer Hartkäse, scharfe Gewürze, Zwiebel

Greifen Sie lieber zu Lebensmitteln, denen eine geruchshemmende Wirkung nachgesagt wird.

DIESE LEBENSMITTEL REDUZIEREN DARMGASE

reduzieren Gasbildung	Anistee, Joghurt, Fencheltee, Heidelbeeren, Kümmel, Kümmelöl, Kümmeltee, Minze, Preiselbeeren, Schwarzkümmel
reduzieren üblen Geruch	Heidelbeeren, Joghurt, Petersilie, Preiselbeeren, grüner Salat, Spinat

Vergessen Sie bitte nicht, dass die Produktion von Darmgasen ein völlig normaler Vorgang ist. Unser Verdauungsapparat ist ein Bioreaktor und dabei entstehen nun einmal auch Gase. Möchten Sie wissen, was einer normalen Darmfunktion entspricht? Wie häufig dürfen am