

Leaky Gut = "Löchriger Darm", eine zu geringe Darmbarriere.

Folgen eines zu sehr "Durchlässigen Darmes" (Leaky Gut) sind die meisten Autoimmunerkrankheiten, Lebensmittel-Unverträglichkeiten, Allergien, Histamin-Intoleranz, Zöliakie, Schilddrüsen-entzündungen, Gelenkerkrankungen, Asthma und ... und viele Entzündungen.

Es gibt verschiedene Stoffe, die zu einer übermäßig durchlässigen Darmwand (Leaky Gut) führen. Die **häufigste Ursache ist das Gluten im Weizen und die LEKTINE in jedem Getreide.** Ein Teil des Gluten «Gliadin» animiert die Ausschüttung des Proteins «Zonulin», welches die Darmschleimhaut durchlässiger macht. Auf diese Weise **gelangen unerwünschte Stoffe aus dem Darm ins Blut**, wodurch unsere Körpergewebe mit schädlichen Stoffen konfrontiert werden z.B. Abfallstoffe von Bakterien, unvollständig verdaute Nahrungsbestandteile (vom Ei, der pasteurisierten Milch usw.).

Eine weitere Ursache von Leaky Gut ist **die Fructose:** <http://josef-stocker.de/fructose.pdf>

Neues, wichtiges Buch: Gundry, Steven "Böses Gemüse: Wie gesunde Nahrungsmittel uns krank machen. Lektine - die versteckte Gefahr im Essen" 392 Seiten; 2018

Gundry "The Plant Paradox: The Hidden Dangers in Healthy Foods That Cause Disease and Weight Gain" 2017 Lektinfreie-Ernährung kann Dir helfen! Keto ist *NIEDRIG Protein, High FAT*).

Hier liegt die **Ursache eines irritierten Auto-Immunsystems** und der meisten Autoimmunerkrankungen.

Die eigentliche Aufgabe der Darmschleimhaut ist, gezielt nur die brauchbaren unschädlichen Stoffe in die Blutbahn durchzulassen, nämlich diejenigen Substanzen, die dem Wohle des Organismus dienen, ihn aufbauen und nähren. **Mit einem «Leaky gut» (zu geringe Darmbarriere)** kann er aber diese wichtige Aufgabe nicht mehr richtig wahrnehmen.

Besonders **Weizen und Getreide (Roggen, Dinkel, ...)** macht den Darm "löchrig durchlässig", aber **auch Fruchtzucker, Alkohol (aus Gärung im Verdauungssystem), Lektine der Nachtschattengewächse (Kartoffel, Tomate... Saponine), Hülsenfrüchte, pasteurisierte Milch.**

Schon eine Gluten freie Ernährung allein kann viele Krankheiten heilen:

Sarah Ballantyne "Die Paläo-Therapie: Stoppen Sie Autoimmunerkrankungen" Seite 53 - 63

Sanfilippo, Diane "Das große Buch der Paläo-Ernährung"

Myers, Amy "Die Autoimmun-Lösung: Ein gesundes Immunsystem beginnt im Darm" S. 93 - 118.

Osborne, Peter "Meide Getreide! Raus aus der Schmerz Falle Gluten..." 384 Seiten GRÄFE

UND UNZER: 2016; ISBN-13: 978-3833855276 (Meide alle Getreide/Gluten)

<http://www.nahrungsmittel-intoleranz.com/sorbit-gluten-zucker/leaky-gut-syndrom.html>

Nahrungsmittel-Intoleranz <http://www.nahrungsmittel-intoleranz.com/>

Die Schutzbarriere des Darmes und im besonderen Falle des Dünndarmes wird durch die Dreigliedrigkeit aus intakter Schleimhautzellschicht (*Mucosa*), Schleimschicht und Besiedelung dieser im Idealfall mit Lakto- und Bifidus-Bakterien gewährleistet. Diese Dreigliedrigkeit sorgt im Normalfall dafür, dass der Transport von aufgespaltenen Nahrungsbestandteilen sowie Vitaminen und Mikronährstoffen selektiv durch die Schleimhautzellen erfolgt und Giftstoffe der Verdauung (auch Gärungs- und Fäulnisgase) im Darmrohr bleiben, wo sie neutralisiert (gebunden an Ballaststoffe) oder durch Flatulenzen (Blähungen, Darmwinde) entsorgt werden.

Die Darmschleimhautzellen besitzen so genannte enge **Verbindungsstellen (tight-junctions)** zur Darminnenseite hin, **so dass ganz sicher keine** gelösten Stoffe, auch Gase, neben den Zellen her in die tieferen Darmschichten und somit in den Körper eindringen können. Wie werden diese tight-junctions löchrig und durchlässig? **Vor allem ist der Alkohol zu nennen.** Denn der ist ein starkes

Lösungsmittel durch seine Affinität sowohl zu Wasser als auch zu Fett. Aber der Genuss-Alkohol macht nur einen kleinen Teil (außer bei Alkoholismus) aus, denn er wird im oberen Magen-Darm-Trakt schon fast vollständig resorbiert (Zungen-/Mundschleimhaut, Magenschleimhaut, Zwölffingerdarm). Viel bedeutender ist **der Vergärungsalkohol**, der erst im Dünndarm aus den gärenden Kohlenhydraten gebildet wird (**Dein Bauch ein Gärbottich**).

Durch zu **starken Zuckerkonsum**, **durch FRUCTOSE-Malabsorption**, aber auch durch **"schnelle" Kohlenhydrate aus Stärke (Brot und Nudeln)** wird durch die **Störung der Bakterienflora** den Fäulnisbakterien ein Festmahl bereitet und die Gärungsprozesse lassen "wilden" Alkohol mit toxischem Potential für die Schleimhautzellen entstehen. Beachte: Resistente Stärke ist gesund für die Darmbakterien, das Mikrobiom! (Gundry, 174)

Tight-junctions werden auch erneuert und repariert, aber bei einem Leaky-Gut-Syndrom besteht ein Ungleichgewicht in Bezug auf Verlust und Ersatz dieser.

<http://www.jameda.de/gesundheit/magen-darm/leaky-gut-syndrom-ursachen/>

Ursachen für Schleimhaut-Barriere-Störungen

Getreide (Weizen, Roggen, Dinkel, Gerste: Gluten), Reis, Mais - Alle Samenkörner/Gluten)

Nachtschattengewächse, Kartoffel (Alkaloide), Tomate, Paprika...

Fruchtzucker, Zucker- und Stärkereiches Essen,

hohe Zufuhr von Omega 6 Fettsäuren, (bei zu wenig Omega-3-Fettsäuren)

Infektionen (Bakterien, Viren, Pilze, Parasiten),

Antibiotika, Chemotherapeutika, entzündungshemmende Medikamente,

Alkohol,

Gifte (Rauchen, Schwermetalle, Umweltschadstoffe), Röntgenstrahlung,

Lektine: in Pflanzlicher Nahrung (Eiweißstoffe gegen Fraßfeinde! >> Gundry)

chronische **Entzündungen**, katabole Prozesse (allgemeine Abbauprozesse), Alterung

schlecht eingestellter Diabetes mellitus,

veränderte Zusammensetzung der Gallensäuren.

psycho-sozialer Stress

Nährstoffdefizite, Hungerzustand (verringerte Aufnahme durch den gestörten Darm),

Mehr siehe: <http://www.praxis-kellner.info/leaky-gut.htm>

<http://www.endoskopie-drscharf.at/gastroenterologie-wien/leaky-gut-syndrom/>

Wie soll der Darm in Ordnung bleiben, wenn er tagtäglich mit den absonderlichsten Dingen konfrontiert wird? Absonderlich sind für den Darm beispielsweise Dinge, die wir als Nahrung betrachten (weil wir es so gewohnt sind), die eine solche Bezeichnung aber in Wirklichkeit gar nicht verdienen. Nahrung sollte nähren, stärken und gesund halten. Genau das aber tun viele Dinge nicht, die sich in den Lebensmittelabteilungen der Supermärkte befinden. Im Gegenteil, sie schwächen, schaden und machen krank (Gerade Vollkorn und Getreide machen krank).

Ein Erdenbewohner, der vor 5000 Jahren lebte würde heute in unseren Supermärkten – falls er sich hinein traut –vielleicht noch so manches Obst und Gemüse und auch Eier sowie das eine oder andere frische Stück Fleisch als essbar erkennen, sonst aber nichts.

Niemals würde er auf die Idee kommen, sich Chips, Schokoriegel, Joghurt, Käse, Milchreis, Fertigsuppen, Bonbons, Cola, Kekse, Mayo, Pudding, Toastbrot, Kaffee etc. in den Mund zu schieben. In seinen Augen und auch seinem Geschmackssinn nach wären diese Dinge nicht essbar. Und genau dieselbe Meinung teilt auch unser heutiger Darm. Trotzdem muss er sich nicht nur dann und wann, sondern gleich mehrmals täglich mit derartigen Objekten herumärgern, die er selbst als Fremdkörper einstuft.

Trifft etwas im Darm ein, das vom Organismus als Fremdkörper klassifiziert wird, dann bilden die **Schleimhäute verstärkt Schleim**. Dieser soll die Fremdkörper einhüllen, damit sie nicht etwa in die Blutbahn und somit noch tiefer in den Körper gelangen, sondern rasch ausgeschieden werden können. Bei der heute üblichen Ernährung tauchen jedoch so viele Problem- und Schadstoffe im Darm auf, dass praktisch ständig Schleim zur Entfernung der schädlichen Substanzen gebildet werden muss. Der Darm verschleimt! (Vergleiche dazu: Milch > Galaktose)

Durch die Darmfeuchtigkeit allein kann nur ein Teil der schleimhaltigen Masse flüssig gehalten werden, der Rest härtet aus und kann sich jetzt an der Darmwand ablagern. Gleichzeitig gerät **die Darmflora** in ein massives Ungleichgewicht und kann ihre Aufgaben – zu denen u. a. der Schutz der Darmschleimhaut und die **Stärkung des Immunsystems** gehören – nicht mehr erfüllen.

Also wird die Darmschleimhaut immer mehr von schädlichen Darmbakterien und Pilzen besiedelt und geschädigt. Eine Schädigung der Darmschleimhaut jedoch ist oft ein Freifahrtschein direkt zu einer Allergie, einer Nahrungsmittelunverträglichkeit sowie zu chronischen Entzündungen, die in einer Autoimmunerkrankung enden können.

<http://www.zentrum-der-gesundheit.de/natuerliche-darmsanierung.html#ixzz40nFzybVs>

Buch: Myers, Amy "Die Autoimmun-Lösung: Ein gesundes Immunsystem beginnt im Darm"

Immer mehr Menschen leiden an einer Autoimmunerkrankung wie multiple Sklerose, Hashimoto, Basedow, Zöliakie oder Morbus Crohn und v.a. All diesen Erkrankungen liegt ein fehlgeleitetes Immunsystem zugrunde, das den eigenen Körper attackiert. Die Schulmedizin behandelt meist nur die Symptome und verabreicht Medikamente mit zum Teil starken Nebenwirkungen. Dr. Amy Myers kümmert sich dagegen um **die Ursachen** und hat damit bereits Tausenden Patienten geholfen. **Der Schlüssel für eine erfolgreiche Behandlung liegt im Darm. Zuerst muss "Leaky Gut" - der übermäßig durchlässige Darm - geheilt werden.**

Dazu gehört der Verzicht auf jedes Getreide, Hülsen-früchte, Fructose (Fructose) und andere Lebensmittel, die chronische Entzündungen im Körper auslösen.

Fructose schadet <http://josef-stocker.de/fructose.pdf> Fruchtsäfte, Honig, Mais-Sirup

Dr. David Perlmutter empfiehlt in schwierigen Fällen den **Austausch der ganzen Darmflora, deren Ersatz durch den Darminhalt** von gesunden Menschen. Eine Neu-Besiedlung des Darmes!

Wertvolle Bücher:

Gundry, Steven "Böses Gemüse: Wie gesunde Nahrungsmittel uns krank machen. Lektine - die versteckte Gefahr im Essen" 392 Seiten; 2018; ISBN-13: 978-3-407-865120

Gundry "The Plant Paradox: The Hidden Dangers in Healthy Foods That Cause Disease and Weight Gain" 2017 Lektinfreie-Ernährung kann Dir helfen! Keto ist *Low Protein - High FAT*).

Myers, Amy "Die Autoimmun-Lösung: Ein gesundes Immunsystem beginnt im Darm" 448 Seiten; Irisiana: 2016; ISBN: 978-3424153101 (Sehr gut über Leaky Gut: Seite 93 - 104).

"The Autoimmune Solution: Prevent and Reverse the Full Spectrum of Inflammatory Symptoms and Diseases" (Englisch) 390 Seiten; 2015

Taubes, Gary "The Case Against Sugar" (Englisch) 384 Seiten; 2017; ISBN-13: 978-0307701640

Zschocke, Anne K "Darmbakterien als Schlüssel zur Gesundheit: Neueste Erkenntnisse aus der Mikrobiom-Forschung" 368 Seiten; Knauer: 2014; ISBN: 978-3426657539

Cavelius & Detlev Pape "Die Fructose-Falle: Wie Fructose dick und krank macht" 288 Seiten; Goldmann: 2015; ISBN-13: 978-3442221332

Vogelreuter, Dr. Axel "Nahrungsmittelunverträglichkeiten: Laktose - Fruktose - Histamin - Gluten" 184 Seiten; S. Hirzel Verlag: 2014; ISBN: 978-3777623498 (**sehr übersichtlich und gut**)

Ledochowski, Maximilian "Nahrungsmittel-Intoleranzen: Unverträglichkeiten erkennen und gut damit leben" Fruktose, Histamin... 160 Seiten; TRIAS: 2/2014; ISBN-13: 978-3830480174
<http://www.fructose.at/> <http://josef-stocker.de/fruktosemalabsorption.pdf>

Schleip, Thilo "Fructose-Intoleranz. Wenn Fruchtzucker krank macht" 125 Seiten; Trias: 3. erweiterte Auflage 2012; ISBN: 978-3830436829

Blum, Susan "Autoimmunerkrankungen erfolgreich behandeln: Das 4-Schritte-Programm für ein gesundes Immunsystem" 432 Seiten; VAK: 4/2015; ISBN: 978-3867311601

Brand, Mira "Der Darm: Heile deinen Darm und werde gesund" 72 Seiten, CreateSpace 2015;

Dein Bauch ein Gärbottich: <http://josef-stocker.de/bauch.pdf>

Mercola, Joseph "Gesunde Fette - Der optimale Kraftstoff für Ihren Körper: Mit der Mitochondrien-Therapie gesund und fit ..." 384 Seiten; Kopp: 2017; ISBN: 978-3864455247
Sehr wertvoll; mit Kritik an Paleo und Atkins) Englisch: **"Fat for Fuel"** 2017

Tiermilch meiden: http://josef-stocker.de/milch_meiden.pdf

Beachte Paleo, Steinzeit-Nahrung: http://josef-stocker.de/paleo_steinzeit_nahrung.pdf

Siehe alle meine pdf-Artikel: <http://josef-stocker.de/stocker1.htm>

Diese Seite ist im Internet unter: http://josef-stocker.de/leaky_gut_darmloecher.pdf

Stand vom 2018-09-07

Leaky Gut heilen:

**Entzündungen meiden und heilen nach Amy Myers
Total verboten sind:**

Gluten: alle Getreide, nicht nur Weizen, Roggen, Dinkel, Hafer, Gerste, >> alle Samen

Mais: Polenta (Mais hat viele Gluten und ist meist Gen-verändert)

Hülsenfrüchte: Bohnen, Erbsen, Linsen... **Soja**

Nachtschattengewächse: Kartoffel, Paprika, Tomate, Aubergine

Milch alles: auch Sahne, Butter, Eiweiß-Shake, jeder Käse

Milch hat ähnliche Proteine wie die schädlichen Gluten der Samen und Körner.

Zucker aus Fabrik: führt zu Entzündungen und ist Säurebildner. Haushaltszucker, **Fruchtzucker, Melasse, Sirup, süße Säfte, Fruchtsäfte...**

Honig (hat zu viele KH und Fructose; nährt die falschen Bakterien im Darm)

Toxine, wie:

Alkohol (=fermentiert aus Zucker = "giftig wie Zucker")

Eier (Histidin im Eiklar, das den Dotter vor Bakterien schützt.)

Nüsse: = Samen

Kaffee: jedwedes Koffein (in Energy-Drinks). Schwarztee, ...

Backfette, gehärtete Fette, Margarine Transfette

Reduziere alle Kohlenhydrate (Ketose wäre ideal, z. B. nach Gundry eine Lektinefreie Ketogene Diät)

Low-Carb, Paleo, Steinzeit-Nahrung: http://josef-stocker.de/paleo_steinzeit_nahrung.pdf

Siehe alle meine pdf-Artikel: <http://josef-stocker.de/stocker1.htm>

Untergewicht - Gewichtsverlust - wie zunehmen?

Die Nahrung wird nicht optimal aufgenommen. Warum?

1. **Den Darm überprüfen: die Darmzotten** können durch Getreide, Weizen, **Gluten....** sehr dezimiert oder geschädigt sein Die Nahrung kann nicht voll verdaut oder ins Blut aufgenommen werden, sondern wandert teilweise **unverdaut und ungebraucht** hinten wieder hinaus.
2. **Die Darmflora ist gestört:** Bakterien können zu viel verbrauchen (auch Wurmbefall)
3. **Zu wenig Enzyme** zum Verdauen der Nahrung: sie wandert **ungebraucht** hinten wieder hinaus.
4. **Schilddrüse überprüfen:** http://josef-stocker.de/schilddruese_books_thyroid.pdf
Überfunktion - Unbedingt eine Überprüfung der Schilddrüse mit Ultraschall.
5. **Schlechte Fettverdauung** produziert Glycerinsäure und diese schädigt die Darmschleimhaut und führt zu schlechter Nahrungsaufnahme. Vorsicht vor zu viel Butter (Dr. R. Steintel):
<http://josef-stocker.de/welt4.htm>

Diese Seite ist im Internet unter: http://josef-stocker.de/leaky_gut_darmloecher.pdf

