

Leaky Gut = "Löchriger Darm", 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 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.).

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» (löchriger Darm)** kann er aber diese wichtige Aufgabe nicht mehr richtig wahrnehmen.

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

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, aber auch durch langkettige Kohlenhydrate aus Stärke (Brot und Nudeln)** wird der bei einem Leaky-Gut-Syndrom immer vorhandenen **Störung der**

Bakterienflora den Fäulnisbakterien ein Festmahl bereitet und die Gärungsprozesse lassen "wilden" Alkohol mit toxischem Potential für die Schleimhautzellen entstehen.

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),

Medikamente (**Antibiotika, Chemotherapeutika**, entzündungshemmende Medikamente),
Röntgenstrahlung,

chronische **Entzündungen**, katabole Prozesse (allgemeine Abbauprozesse), Alterung
schlecht eingestellter Diabetes mellitus,

veränderte Zusammensetzung der Gallensäuren.

psycho-sozialer Stress

Gifte (Rauchen, Alkohol, Schwermetalle, Umweltschadstoffe),

Nährstoffdefizite, Hungerzustand, Mehr siehe: <http://www.praxis-kellner.info/leaky-gut.htm>
<http://www.endoskopie-drscharf.at/gastroenterologie-wien/leaky-gut-syndrom/>

Gesunde Ernährung und strengeres PALEO ist zu lesen bei der Getreide freien Kost von:
Dr. R. Steintel http://josef-stocker.de/steintel_reinhard_50pag.pdf N.E.G.

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 (Auch Vollkorn und Getreide macht 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 schlimmstenfalls 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, Hülsenfrüchte und andere Lebensmittel, die chronische Entzündungen im Körper auslösen.**

Dr. Myers stellt ein 30-Tage-Programm mit Rezepten vor, die alle wichtigen Nährstoffe liefern. Außerdem gibt sie Tipps zur Vermeidung von Umweltgiften, zur Heilung von Infekten sowie zur Stressreduktion.

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

Wertvolle Bücher:

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

Osborne, Peter "Meide Getreide! Raus aus der Schmerz Falle Gluten..." 384 Seiten
GRÄFE UND UNZER: 2016; ISBN-13: 978-3833855276 (Meide alle Getreide/Gluten)

Ballantyne, Sarah "Die Paläo-Therapie: Stoppen Sie Autoimmunerkrankungen mit der richtigen Ernährung und werden Sie wieder gesund" 432 Seiten; Riva: 2015; ISBN: 978-3868836653 Größe: 215 x 280 mm

Ballantyne, Sarah (2014) "The Paleo Approach: Reverse Autoimmune Disease and Heal Your Body" mit Robb Wolf; 432 Seiten; Victory Belt Publishing 2014; ISBN: 978-1936608393 [Englisch] 215x275x30 mm; **Cookbook:** <http://www.thepaleomom.com/> **Most Recommended!**

Cavelius, Anna & Pape, Detlef "Die Fructose-Falle: Wie Fructose dick und krank macht" 288 Seiten; Goldmann Verlag: 2016; ISBN-13: 978-3442221332

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

Fung, Jason "The Obesity Code: Unlocking the Secrets of Weight Loss" With Timothy Noakes (Englisch) 315 Seiten; Verlag Greystone: 2016; ISBN-13: 978-1771641258 Obesity driven by hormones.

Lustig, Robert H. "Die bittere Wahrheit über Zucker: Wie Übergewicht, Diabetes und andere chronische Krankheiten entstehen und wie wir sie besiegen können" 384 Seiten, riva: 2016; ISBN-13: 978-3868838633 (sehr gut)

Perlmutter, David "Scheißschlau: Wie eine gesunde Darmflora unser Hirn fit hält" 368 Seiten; Mosaik: März 2016; ISBN: 978-3442392971 (Vieles über Leaky Gut und Mikrobiom)
Brain Maker. The Power of Gut Microbes to Heal and Protect Your Brain - for Life.

Jacob, Aglaée "Digestive Health with Real Food: A Practical Guide to an Anti-Inflammatory, Low-Irritant, Nutrient Dense Diet for IBS & Other Digestive Issues" (Englisch) 396 Seiten;

Adams, Case "The Science of Leaky Gut Syndrome: Intestinal Permeability and Digestive Health" (Englisch) 246 Seiten; Logical Books: 2014; ISBN-13: 978-1936251421

Shepherd, Sue "The Complete Low-Fodmap Diet: A Revolutionary Plan for Managing IBS and Other Digestive Disorders" (Englisch) 288 Seiten; 2013; ISBN: 978-1615190805

Oldhaver, Mathias "Leaky Gut - Der durchlässige Darm: Ursachen, Diagnose und naturheilkundliche Behandlung" 70 Seiten, Eubiotika Verlag: 2015; ISBN: 978-3944592114; Größe 20,6 x 14,4 x 0,6 cm

Runow, Klaus-Dietrich "Der Darm denkt mit: Wie Bakterien, Pilze und Allergien das Nervensystem beeinflussen" 160 Seiten 2011 Südwest Verlag: 2011; ISBN-13: 978-3517086675

Nesterenko, Sigi "Leaky Gut - der durchlässige Darm: Allergien, Nahrungsmittel-Intoleranzen..." 173 Seiten; Rainer Bloch-Verlag: 2. Auflage, 2016; ISBN-13: 978-3942179348

Vollmer, Joachim Bernd "Gesunder Darm -: gesundes Leben" 256 Seiten; Knauer Mens Sana: 2010; ISBN-10: 3426874474 ISBN-13: 978-3426874479

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>

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

Beachte Low-Carb, 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 2017-02-02

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 (viele Gluten und meist Gen-verändert)

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

Nachtschattengewächse: Kartoffel, Paprika, Tomate, Aubergine

Milch alles: auch Ghee, 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

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

und auch **Toxine**, wie:

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

Eier (beachte Dr. R. Steintel)

Nüsse: = Samen (beachte Dr. R. Steintel)

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

Backfette, gehärtete Fette, Margarine Transfette

Reduziere alle Kohlenhydrate (Ketose wäre ideal)

und lebe die Steinzeitdiät, PALEO.

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>

