



## Darm: Leaky-Gut-Syndrom oder Löcher im Darm

Ein gesunder Verdauungstrakt baut unsere Nahrung vollständig ab, schließt sie auf und zerlegt sie in kleinste Bestandteile, die dann aufgenommen werden können und scheidet die Abfallstoffe aus.

Die Speisen werden in der Mundhöhle zerkleinert, im Magen verflüssigt, im Dünndarm durchlüftet (dies begünstigt die Aufnahme von Nährstoffen) und im Dickdarm eingedickt.

Im Volksmund heißt es, dass Gesundheit und Krankheit vom Darm ausgehen. Die Darmwand schützt den Körper vor schädlichen Bakterien, Viren, Schadstoffen und vor noch nicht ausreichend von Enzymen aufgeschlossenen Nahrungsbestandteilen. Zudem sitzt in der Darmschleimhaut das Darm-assoziierte Immunsystem.

Unser Stoffwechsel und Immunsystem waren in den vergangenen Jahrhunderten immer wieder damit beschäftigt, sich neuen Nahrungsmitteln anzupassen. Ist aufgrund von genetischer und epigenetischer Stoffwechsellprägung eine Anpassung noch nicht möglich, kann dies zu einem sogenannten löchrigen Darm und einer Überforderung des Immunsystems führen. Hierbei wird die Durchlässigkeit der Darmwand erhöht und unverdaute Nahrungsbestandteile sowie Schadstoffe und Mikroorganismen können ins Körperinnere gelangen. Dies führt zu einer Überforderung des Immunsystems, chronischen Entzündungen und Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Im weiteren können leichte bis schwere chronische Krankheiten entstehen.

Neu kommt hinzu, dass eine Corona-Infektion den Darm schädigen kann; dies kann zu einem löchrigen Darm (Leaky Gut) führen. Im Gegenzug kann ein beschädigter Darm schwere Corona-Erkrankungsverläufe begünstigen.

Die Symptome von Leaky Gut sind nicht eindeutig. Es kann unter anderem zu Blähungen, Reizdarm, Gelenk- und Muskelschmerzen, chronische Müdigkeit, Stimmungsschwankungen, Depressionen und vor allem zu atypischen Nahrungsmittelunverträglichkeiten kommen.

Bei stark ausgeprägten Leaky Gut-Symptomen ist eine Eliminations-Rotationsdiät angezeigt. Hier werden Lebensmittel auf allergische Reaktionen getestet. Die auffälligen Lebensmittel müssen konsequent für 2,5 Monate gemieden werden. Die unauffälligen Lebensmittel werden rotierend gegessen, d.h. ein Lebensmittel darf erst wieder nach 3 Tagen gegessen werden.

In leichteren Fällen kann der Darm gereinigt werden. Der Dünndarm mit rechtsdrehen milchsauer vergorenem Sauerkrautsaft und der Dickdarm mit Flohsamen und Haferkleie. Nach einiger Zeit wird ein Darmaufbau mit Pro- und Präbiotika durchgeführt. Zudem gibt es im Handel bereits viele Präparate, die bei Leaky Gut gut helfen.