

Leaky Gut: Wenn der Darm Löcher hat

Allergien, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Hauterkrankungen, Asthma, Gelenkschmerzen, chronisches Müdigkeitssyndrom – viele Menschen leiden am "Leaky Gut"-Syndrom ... und wissen es nicht!

Das Leaky-Gut-Syndrom (LGS) ist in Deutschland noch relativ unbekannt und wird daher nur selten gezielt untersucht. Internationale Studien

Wird die Darmschleimhaut gereizt, sind Allergien Tür und Tor geöffnet.

weisen allerdings darauf hin, dass der "löchrige Darm" weit verbreitet und die Ursache für viele chronische Erkrankungen ist. Doch wie kommen diese Löcher in den Darm, und was bewirken sie? Der Darm ist mit über 100 Billionen Bakterien besiedelt – schädlichen (Fäulnisflora) wie auch freundlichen (Säuerungsflora). Die freundliche Mikroflora verdaut unsere Nährstoffe und schützt gleichzeitig den Körper vor Allergenen, Toxinen und "feindlichen" Bakterien. Mit der Darmschleimhaut, der Mucosa, bildet diese Flora eine wichtige Barriere, die wie ein Filter gesunde Stoffe über die Pfortader in die Leber transportiert, schädliche aber abblockt. Wird die Mucosa durch Stress, Medikamente oder ungesunde Ernährung geschädigt, entstehen Entzündungen an der Darmschleimhaut, diese wird löchrig und der Körper mit krankmachenden Stoffen überschwemmt. Gleichzeitig können wichtige Mikronährstoffe wie Vitamine und Mineralstoffe über diese schadhafte Darmwand nicht mehr richtig aufgenommen werden – Mangelerscheinungen sind die Folge.

Viele Gründe, gereizt zu sein

Mit unserer täglichen Nahrung nehmen wir auch Stoffe auf, die für den Darm schädlich sind, und unerkannte Nahrungsmittelunverträglichkeiten las-

sen die Darmzotten oft verkleben. Die Folge sind Entzündungen, die Darmschleimhaut erodiert. Zudem beinhalten viele Medikamente Stoffe, die das physiologische Milieu im Darm stören – am bekanntesten sind Antibiotika. Und auch Cortison hat eine negative Wirkung auf die Darmschleimhaut, deren Mastzellen das Immunsystem steuern. Werden diese gereizt, sind Allergien Tür und Tor geöffnet!

Hinzu kommt häufig chronischer Stress, der den Darm vermehrt Entzündungsmarker (Zytokine) produzieren lässt, die erheblich die Schleimhautbarriere des Darms schädigen. Stress stört auch die Produktion bestimmter Enzyme, deren Mangel mit der Entstehung von Morbus Crohn in Verbindung gebracht wird, einer schweren chronischen Darmentzündung. Neueste Untersuchungen stellen sogar einen Zusammenhang her zwischen einem Mangel an Darmbakterien und der Entstehung von Autismus!

Probiotika können die Löcher im Darm wieder stopfen.

Ein zentraler Begleiter des LGS ist der Candida-Pilz, der nur harmlos ist, solange er sich nicht ausbreiten kann. Findet er jedoch ein Milieu vor, in dem er "gefüttert" wird, kann er großen Schaden anrichten. Der Pilz haftet an der Darmschleimhaut und kann diese durchbrechen, sodass der Körper mit Mykotoxinen (=Pilzgiften) überschwemmt wird.

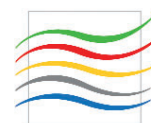
Was der Darm zur Gesundheit braucht

Glücklicherweise hat die medizinische Forschung in den letzten Jahren Probiotika entwickelt, welche die Darmwand heilen und die Löcher im Darm wieder stopfen. Diese medizinischen Probiotika enthalten lebensfähige, "freundliche"



Dagmar Praßler ist u.a. spezialisiert auf Vitalstofftherapien, die das körpereigene Immunsystem unterstützen.

Bakterien, die sich – anders als Joghurtbakterien – im Darm auch ansiedeln und vermehren können. Anzahl, Art und Qualität der Bakterien sind hierbei entscheidend! Führend in der Probiotika-Forschung ist das österreichische Institut ALLERGOSAN, das die Wirkung vieler einzelner Bakterien in aufwendigen Studien untersucht und dadurch eine Reihe hochwirksamer Probiotika entwickelt hat. ALLERGOSAN-Probiotika enthalten – je nach Ursache des LGS – unterschiedliche Bakterienstämme. Diese Produkte sind endlich auch in Deutschland erhältlich – fragen Sie in Ihrer Apotheke danach! Dort gibt es auch ein Stuhluntersuchungs-Set von Sanovis, mit dem sich ein genauer Status der Darmflora erstellen lässt – als Voraussetzung für die individuelle Empfehlung des optimalen Probiotikums durch die Apotheke.



Heilpraktikerin

Dagmar Praßler

Praxis für Vitalmedizin

www.vitalmed-praxis-prassler.de

Alsterchausee 25
20149 Hamburg
Tel. 040 - 45 000 897
Fax 040 - 45 000 896

Vortragsreihe mit der Heilpraktikerin Dagmar Praßler

Karten zu € 5,00 (wird als Gutschein beim Einkauf in der Apotheke verrechnet) gibt es in den kooperierenden Apotheken:

Aquarius Apotheke / Eppendorfer Landstr 84 / 20249 Hamburg / ☎ 040-473420

Vita-Apotheke / Heußweg 37 / 20255 Hamburg-Eimsbüttel / ☎ 040-409059

Life-Apotheke / Mittelweg 130 / 20148 Hamburg-Pöseldorf / ☎ 040-41125580

Antares-Apotheke Lerchenfed / Lerchenfeld 14 / 22081 Hamburg-Winterhude / ☎ 040-31766650

Klosterstern-Apotheke / Klosterstern 2 / 20149 Hamburg-Eppendorf / ☎ 040-4500462

ara-Apotheke / Mühlenkamp 20 / 22303 Hamburg-Winterhude / ☎ 040-271517-0

Bettin's Apotheke / Maria-Louisen-Str. 1 / 22301 Hamburg-Eppendorf/Winterhude / ☎ 040-481094

Apotheke im Toom Markt / Dorotheenstraße 116 / 22301 Hamburg-Winterhude / ☎ 040-69454804

Marktplatz-Apotheke Winterhude / Winterhuder Marktplatz 21a / 22299 Hamburg-Winterhude / ☎ 040-473939

Aporot-Apotheke / Rothenbaumchausee 76 / 20148 Hamburg-Rotherbaum / ☎ 040-5330890

Rosen-Apotheke / Beim Schlump 2 / 20144 Hamburg-Eimsbüttel / ☎ 040-452444

Alsterarkaden-Apotheke / Alsterarkaden 13 / 20354 Hamburg-City / ☎ 040-345859