

Leaky Gut Syndrom – der durchlässige Darm



**HAUS DER
GESUNDHEIT**



PHYSIO-BALANCE
Physiotherapie GmbH
Dania Negele



JUTTA HOFER
PRAXIS FÜR KOMPLEMENTÄRE
GESUNDHEITSFÖRDERUNG



www.haus-der-gesundheit.li

ESCHEN Sind Sie in letzter Zeit infektfälliger geworden, haben Beschwerden wie Gelenks- und Muskelschmerzen, leiden Sie unter Stimmungsschwankungen, Hautproblemen und/oder chronischer Müdigkeit? Sammelt sich, wenn Sie zunehmen, das Fett verstärkt um die Taille an? Menschen, bei denen schlussendlich ein Leaky Gut Syndrom diagnostiziert wird, haben meist einen langen Leidensweg hinter sich, da viele Symptome nicht unbedingt mit einem kranken Darm in Verbindung gebracht werden. «Leaky Gut» ist ein Begriff aus dem Englischen und bedeutet übersetzt so viel wie «durch-



Foto: SSI

lässiger Darm». Normalerweise wirkt die Darmschleimhaut als Barriere zwischen dem Darminhalt und dem Blutkreislauf, sodass nur Wasser und die gewünschten Nährstoffe in den Blutkreislauf gelangen. Beim Leaky Gut Syndrom wird diese undicht und es gelangen fettunlösliche Stoffe, unvollständig aufgespaltene Nahrungsbestandteile, anorganische Giftstoffe und bakterielle Toxine ungehindert in den Blutkreislauf. Wenn die Darmmikrobiota (veraltet Darmflora) durch Medikamente wie Antibiotika, durch zu viele tierischen Produkte, Alkohol, zu wenige Bitter- und schleimbildende Stoffe, aus dem Gleichgewicht gerät, kommt es zu einer Bakterien-Fehlbesiedlung. Viele Krankheiten korrelieren nachweislich mit dem Wuchern einer bestimmten Bakterienart im Darm. Beim Leaky Gut Syndrom wurde eine zu starke Vermehrung der Desulfovibro-Bakterien nachgewiesen. Neben den oben genannten Ursachen kann der Lebensmittelzusatzstoff Natriumdisulfit (E223) massiv zu dieser verstärkten Vermehrung beitragen, er wird vor allem Trockenfrüchten und Fertiggerichten zugesetzt. Der Darm ist ein wich-

tiges Immunsystem, die Darmmikrobiota beherbergt bei einem gesunden Menschen bis zu 100 Billionen Darmbakterien und wiegt 2 kg, in nur 1 g Kot befinden sich mehr Bakterien als Menschen auf der Erde. Zudem wandern 90 % an Informationen vom Darm zum Hirn nur 10 % umgekehrt und 95 % des Serotonins, welches umgangssprachlich als «Glückshormon» bezeichnet wird, befindet sich im Darm. Neueste Untersuchungen zeigen so, dass Darmbakterien sogar unser Hunger und Sättigungsgefühl beeinflussen. Unser körperliches und psychisches Wohlbefinden hängt daher stark davon ab, wie gesund wir diesen halten. Gerne berate und unterstütze ich Sie individuell bei einer Darmsanierung. (pr)



Name:
Jutta Hofer

Dipl. P-P-T Acupunctur
Therapeutin
Dipl. Diät & Ernährungs
Therapeutin

www.juttahofer.com
Mobil: +423 / 79 10 208