



KLAUS-DIETRICH RUNOW

DER DARM DENKT MIT

Wie Bakterien, Pilze
und Allergien
das Nervensystem
beeinflussen

südwest

Leseprobe

Klaus-Dietrich Runow

Der Darm denkt mit
Wie Bakterien, Pilze und
Allergien das Nervensystem
beeinflussen

Bestellen Sie mit einem Klick für 18,00 €



Seiten: 160

Erscheinungstermin: 21. Februar 2011

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Neueste Erkenntnisse über das wichtige Organ unseres Körpers

Es ist schier unglaublich, was im Laufe eines Menschenlebens in unseren Verdauungsorganen passiert. Etwa 30 Tonnen Speisen, 50.000 Liter Flüssiges, kiloweise Schadstoffe und Umweltgifte, Erreger und Bakterien reisen während eines 75-jährigen Lebens durch den Darm. Doch noch immer wird dieses Organ viel zu wenig beachtet, obwohl er von zentraler Bedeutung für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden ist. Denn Immunsystem und unser Stoffwechsel sind sehr eng mit dem Zustand des Darms verknüpft! Wer denkt z. B. bei ständig wiederkehrenden Infekten, Allergien, Schlafstörungen, Depressionen oder Gelenkbeschwerden daran, dass die Ursache im Darm liegen könnte? Eine schleichende Vergiftung über den Darm birgt Probleme für das ganze Stoffwechselsystem.



Autor

Klaus-Dietrich Runow

Der Umweltmediziner **Klaus-Dietrich Runow**, Jahrgang 1955, behandelt seit über 40 Jahren Patienten mit Allergien, Chemikalienüberempfindlichkeit, chronischen Darm- und Verdauungsstörungen und neurodegenerativen Erkrankungen (Parkinson/Alzheimer). 1985 gründete er das erste deutsche Institut für Umweltmedizin (IFU) mit Sitz heute in Wolfhagen (www.umweltmedizin.org). Das IFU findet national und international Beachtung und veranstaltet jährlich zahlreiche Vortrags-

**Der Darm
denkt mit**

Klaus-Dietrich Runow

Der Darm denkt mit

Wie Bakterien, Pilze und Allergien
das Nervensystem beeinflussen

südwest

Inhalt

| | |
|---|-----------|
| Einführung | 9 |
| Metabolische Individualität oder Metabolic Typing | 11 |
| Fallbeispiele aus meiner Praxis | 12 |
| Depressionen und Burn-out-Syndrom durch Störungen der Darmflora (Pilze) | 12 |
| Schizophreniesymptome durch Weizenbrötchen | 14 |
| Schizophrenie: Bericht einer 24-jährigen Patientin | 15 |
| 1 Die Darm-Hirn-Verbindung | 18 |
| 1.1 Immun- und Nervenzellen im Darm – Entzündungen im Darm beeinträchtigen das Gehirn | 18 |
| 1.2 Nahrungsbestandteile belasten Gehirn | 20 |
| 1.3 Die Straßen zum Gehirn | 21 |
| 1.4 Die neue Stuhlanalyse | 22 |
| 2 Die Darmflora | 23 |
| 2.1 Die Besiedelung des Darms | 24 |
| 2.2 Die freundlichen Bakterien (Probiotika) | 25 |
| 2.3 Laktobazillen schützen vor Allergien | 27 |
| 2.4 Antibiotika verändern die Darmflora | 28 |
| 2.5 Dünndarm-Fehlbesiedelung | 30 |
| 2.6 Übergewicht durch bakterielle Fehlbesiedelung (Adipositas-Index) | 40 |
| 2.7 Pilze im Darm (Candida) | 41 |
| 2.8 Parasiten | 42 |
| 3 Nahrungsmittelunverträglichkeiten | 45 |
| 3.1 Chronisch krank durch gesunde Kost? | 45 |
| 3.2 Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Syndrom (AHDS) – Eine Million Fehldiagnosen? | 48 |
| 3.3 Milch und Getreide greifen Psyche an (Peptidunverträglichkeiten) | 50 |

| | |
|--|------------|
| 3.4 Getreideallergie – Glutensensibilität – Zöliakie | 51 |
| 3.5 Neurologische Störungen durch Getreide | 56 |
| 3.6 Immunologische Reaktionen durch Getreide..... | 61 |
| 3.7 Blutanalysen: Gewebstransglutaminase..... | 65 |
| 4 Intoleranzen | 66 |
| 4.1 Farb- und Zusatzstoffe greifen Psyche an..... | 66 |
| 4.2 Aromen – die industriellen Geschmacksmonster | 69 |
| 4.3 Zusatzstoff Aluminium und Alzheimer..... | 69 |
| 4.4 Bluthochdruck durch Fruktose | 70 |
| 4.5 Fruchtzucker und Depressionen – Obst und Gemüse als Ursache für Depressionen, Gicht und Vitaminmangel..... | 70 |
| 4.6 Laktoseintoleranz (Milchzuckerunverträglichkeit) | 72 |
| 5 Medikamente zerstören den Darm | 75 |
| 5.1 Vorsicht Magenschutz! Keine Säureblocker bei Oberbauchbeschwerden! | 75 |
| 5.2 Aspirin, Ibuprofen, Cortison und »Magenschutz« | 77 |
| 5.3 Verdauungsstörungen und Allergien durch Säureblocker | 79 |
| 6 Das Enzym-Konzept | 82 |
| 6.1 Enzyme steuern Stoffwechsel- und Verdauungs- prozesse | 82 |
| 6.2 Welche Arten von Enzymen gibt es? | 83 |
| 6.3 Tierische und pflanzliche Enzyme | 86 |
| 6.4 Proteinverdauung und Immunsystem | 89 |
| 6.5 Die Aufgaben der einzelnen Enzyme | 91 |
| 7 Chronisch krank durch Entzündungen im Darm..... | 100 |
| 7.1 Alzheimer beginnt im Darm | 100 |
| 7.2 Autismus beginnt im Darm..... | 102 |
| 7.3 Parkinson beginnt im Darm | 104 |
| 7.4 Depressionen durch Entzündungen | 106 |

| | |
|--|------------|
| 7.5 Darm-Leber-Gehirn | 110 |
| 7.6 Reizdarm durch Mikroentzündungen und Neurotransmitter | 112 |
| 8 Diagnostik..... | 113 |
| 8.1 Genetische Stuhlanalysen | 113 |
| 8.2 Blutanalyse auf Pilze: Candida-Immun-Komplex (CIK) | 116 |
| 8.3 Urintest: Darm-Stoffwechsel (Dysbiose-Marker/Pilz- und Bakteriengifte)..... | 116 |
| 8.4 Urintest: Leaky-Gut-Test (Darmdurchlässigkeit)..... | 122 |
| 8.5 Peptidanalyse (Gluten- und Casomorphine) | 126 |
| 8.6 Der H ₂ -Atemgas-Test (Laktose-Fruktose-Intoleranz)..... | 126 |
| 8.7 Blutanalysen..... | 129 |
| 9 Therapie: Regulierung und Aufbau der Darmflora..... | 136 |
| Das 4-R-Programm (Remove, Replace, Reinoculate, Repair) | 136 |
| 9.1 Remove (Eliminieren/Weglassen) | 136 |
| 9.2 Replace (Ersetzen/Hinzufügen)..... | 139 |
| 9.3 Reinoculate (Neubesiedelung)..... | 139 |
| 9.4 Repair (Reparatur) | 141 |
| 9.5 Neuroprotektion durch Nährstoffe | 145 |
| Literatur/Quellen | 147 |
| Buchempfehlungen..... | 155 |
| Hilfreiche Links | 157 |
| Anlaufstellen für Diagnostik, Therapie und Fortbildung | 158 |
| Danke | 160 |

Hinweis: Alle Abbildungen und Grafiken finden Sie in der Mitte des Buches noch einmal in Farbe.

Dieses Buch widme ich meinem Sohn Christian.

Trotz großen Fortschritts hat das Wirtschaftswachstum sozialen Problemen wie Armut, Stress und Krankheiten nicht die erhoffte Heilung verschafft. Stattdessen ruiniert unser Lebenswandel uns – und unseren Planeten.

Prince Charles, The Prince of Wales:
Harmonie – Eine neue Sicht unserer Welt.
Riemann Verlag

Einführung

Chronische Darmerkrankungen, das Reizdarmsyndrom, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Verdauungsstörungen und auch psychische Erkrankungen nehmen in den »zivilisierten« Ländern stark zu. An chronischen Darmerkrankungen wie Colitis ulcerosa und Crohn-Krankheit leiden 2,2 Millionen Menschen in Europa. Neurodegenerative Erkrankungen wie Parkinson und Alzheimer kommen ebenfalls immer häufiger vor – und die Patienten werden immer jünger.

Für Patienten schwer zu verstehen und unbefriedigend ist die häufig gestellte Diagnose »Reizdarmsyndrom«, die zwar ärztlich abgesegnet das beschreibt, was der Patient schon lange weiß und was schließlich zu dem Arztbesuch geführt hat. Allein in Deutschland leiden ca. 7 Millionen Menschen an diesem Beschwerdebild – und daran, dass man ihr Reizdarmsyndrom oft für psychosomatisch hält. Denn bislang ist der organische Auslöser der Krankheit unentdeckt, entsprechend enttäuschend sind die Therapieansätze für Patienten wie Ärzte. (77)

Wenig bekannt ist die massive Kommunikation zwischen den Nervenzellen im Darm (auch als Bauchhirn bezeichnet) und dem Immunsystem. Im Darm befinden sich in unmittelbarer Nachbarschaft eng umschlungen zwei der

wichtigsten Informationssysteme des Organismus:

- 100 Millionen Nervenzellen
- 70 Prozent des Immunsystems

Die Zusammenarbeit beider Systeme ist aufgrund der anatomischen Nachbarschaft jedem leicht verständlich. Dieses Buch möchte besonders die Fernwirkung des Darms auf unser zentrales Nervensystem, das Gehirn, beleuchten und mögliche pathophysiologische Erklärungen für viele chronische Erkrankungen, deren Ursachen bislang unbekannt waren, liefern.

Neben den bekannten Beschwerden, die direkt den Darm betreffen (Krämpfe, Durchfall, Verstopfung, Blähungen), müssen wir uns mehr den extraintestinalen Symptomen widmen, den Beschwerden also, die sich an den unterschiedlichsten Zielorganen zeigen. Weitgehend unberücksichtigt in der Standard-Schulmedizin ist die Tatsache, dass der Darm direkte Verbindungen zum Gehirn hat.

Überhaupt spielen Nahrungsmittel, Aromen und andere Zusatzstoffe eine große Rolle bei zahlreichen Erkrankungen – auch solchen, die vorrangig das Gehirn und Nervensystem betreffen. Dass hierbei die Nahrungsmittelindustrie eine unrühmliche Rolle spielt, ist vielen meiner Patienten bereits bekannt. Laut Thilo Bode, Chef von Foodwatch, bewegt sich die Nahrungsmittelindustrie »am Rande der Körperverletzung« (12). Seit dem 20. Juli 2010 müssen nach einer Vorschrift des Europäischen Parlaments auf den Nahrungsmittelverpackungen bestimmte Zusatz- und Farbstoffe mit dem Hinweis gekennzeichnet werden, dass sie zu Verhaltensstörungen und Hyperaktivität führen können. Der Warnhinweis »Kann Aktivität und Aufmerksamkeit bei Kindern beeinträchtigen« gilt z. B. für die Zusatzstoffe mit den E Nummern 102 (Tartrazin), 104 (Chinolingelb), 110 (Gelborange S), 122 (Azorubin), 124 (Cochenillerot A), 129 (Allurarot AC).

Metabolische Individualität oder Metabolic Typing

1963 wurde bei dem Zahnarzt William Kelley Pankreas-krebs festgestellt – eine Krankheit, die den meisten Patienten nur noch ein Jahr Lebenszeit lässt. Kelly entdeckte den Zusammenhang zwischen Pankreasenzymen und der Remission von Tumoren und war in der Lage, seinen eigenen Krebs zu heilen. Kelly legte Wert auf den Begriff **biochemische Individualität** bzw. **Metabolic Typing**, was so viel bedeutet, dass es nicht eine einzige Therapie, Diät oder Nährstoffsubstitution gibt, die für jeden Menschen geeignet ist, da jeder Mensch völlig einzigartig ist und sich im Hinblick auf Genetik, Stoffwechsel, Entgiftungsleistung und Immunität komplett von einer anderen Person unterscheidet. Der Begriff »Metabolic Typing« wird in letzter Zeit allerdings missbräuchlich für ein Ernährungs-Marketing verwendet, wobei dem Patienten **ohne** Blut- bzw. Urinalysen schließlich verschiedene Produkte zur Gewichtsreduktion verkauft werden. Eine wirkliches Metabolic Typing kann nur auf der Grundlage moderner Stoffwechsel- und Stuhl-analysen erfolgen.

Mit diesem Buch möchte ich dem Leser Einblicke in eine neue spannende Betrachtungsweise chronischer Erkrankungen liefern. Es zeigt nicht nur die Stoffwechselverbindungen zwischen Darm und Gehirn auf, sondern enthält viele Tipps zur Selbsthilfe und zu neuen medizinischen Analysen, die man selbst veranlassen kann. Möge dieses Buch eine kleine Hilfestellung sein, um die zentrale Rolle der Darm-Hirn-Verbindung für unseren Organismus zu erkennen und hierdurch chronische Beschwerden besser einordnen zu können. Für Rückmeldungen, Berichte über eigene Erfahrungen, Anregungen, Verbesserungsvorschläge wäre ich sehr dankbar. Diese können in der nächsten Ausgabe dieses Buches berücksichtigt werden.

Klaus-Dietrich Runow

Fallbeispiele aus meiner Praxis

Depressionen und Burn-out-Syndrom durch Störungen der Darmflora (Pilze)

Im November 2009 stellte sich ein 28-jähriger Handwerksmeister bei mir vor, der nun schon seit einem Jahr an chronischen Beschwerden litt. Schwindel, Bauchschmerzen und Übelkeit machten ihn fast arbeitsunfähig. Bei Voruntersuchungen sei eine *Helicobacter-pylori*-Infektion festgestellt und eine Antibiotikatherapie kombiniert mit Säureblockern (Tripeltherapie) verordnet worden. Die Beschwerden wurden nicht wesentlich gebessert. Im Gegenteil – nun traten Nahrungsmittelunverträglichkeiten, besonders nach dem Verzehr von Süßigkeiten auf. Im Sommer hatte der Patient geheiratet. Das Hochzeitsessen hatte wieder zu massiven Schmerzen und Schwindelattacken geführt, und die Hochzeitsreise nach Gran Canaria war von derart heftigen Beschwerden geprägt gewesen, dass schließlich eine stationäre Behandlung am Urlaubsort notwendig geworden war. Nach der dort durchgeführten Infusionstherapie mit Antibiotika traten massive Durchfälle auf. Eine später in Deutschland durchgeführte Magenspiegelung war ohne pathologischen Befund. Es zeigte sich nur eine dezente

Schleimhautreizung. Innerhalb der nächsten drei Monate kam es zu einer Gewichtsabnahme um 20 Kilogramm! Die daraufhin angeordneten Untersuchungen (Ultraschall, Bauchspeicheldrüsen-Diagnostik/ERCP) waren auch unauffällig. Dem Handwerksmeister wurde eine Depression/Burn-out-Syndrom attestiert, und es wurden Antidepressiva verordnet.

Da der Patient bei der Anamnese eine Pollenallergie (Frühblüher) erwähnte und, dass er nach dem Verzehr von Kirschen Juckreiz in den Ohren verspüre, erhob ich den Verdacht auf ein sogenanntes orales Allergiesyndrom, das auch als pollenassozierte Nahrungsmittelallergie oder Kreuzallergie bezeichnet wird. Aufgrund der hochdosierten Antibiotikagabe vermutete ich zusätzlich eine Minderung der freundlichen Darmbakterien. Der neue genetische Stuhltest bestätigte diesen Verdacht – zusätzlich wurden eine deutliche Hefepilzbesiedelung und vereinzelte Parasiten nachgewiesen. Durch die sofort eingeleitete Darmtherapie mit natürlichen Antipilzwirkstoffen (Caprylsäure, Oregano) sowie hochdosierten probiotischen Darmbakterien (mit 12 freundlichen Bakterienstämmen) klangen die Bauchschmerzen und die Schwindelattacken innerhalb von einer Woche (!) ab.

Da sich im Nahrungsmitteltest verschiedene positive Reaktionen – u. a. gegen Kuhmilch/Casein – zeigten, habe ich eine vorübergehende kuhmilchfreie Ernährung unter Beachtung der Kreuzallergene empfohlen. Die diätetischen Maßnahmen sind notwendig, um die Darmschleimhaut auf Dauer zu stabilisieren. Zum Therapieprogramm gehört darüber hinaus die Einnahme von Nährstoffpräparaten mit Vitamin C, B-Vitaminen und Mineralstoffen (Zink, Selen etc.) sowie Enzymen. Bis heute ist der Patient weitgehend beschwerdefrei.

