

GESUNDHEIT

...darf einfach sein

Studien zu Leaky Gut Syndrom

Rheuma

Schon Mitte der 1980er Jahre erklärten Smith et al. im Journal of Rheumatology, dass Patienten mit Morbus Bechterew ebenso wie jene mit rheumatoider Arthritis (Rheuma) eine im Vergleich zur Kontrollgruppe signifikant erhöhte Durchlässigkeit der Darmschleimhaut aufweisen.

Psoriasis

Zusammenhänge zwischen dem Leaky Gut Syndrom und Psoriasis fand man ebenfalls bereits vor vielen Jahren, nämlich Anfang der 1990er Jahre (Humbert et al., Journal of Dermatological Science).

Neurodermitis

2004 schrieben Forscher im Journal of Pediatrics, dass bei Neurodermitis vermutlich eine erhöhte Durchlässigkeit der Darmschleimhaut am Krankheitsgeschehen beteiligt ist. Sie gaben in einer doppelblinden und placebo-kontrollierten Studie 41 Kindern über 6 Wochen hinweg ein Probiotikum mit *L. rhamnosus* und *L. reuteri* und stellten fest, dass nach Ablauf der 6 Wochen nicht nur die Darmschleimhaut wieder gesünder war, sondern dass sich auch die Hautekzeme deutlich verbesserten.

Reizdarm

2006 veröffentlichten Forscher des Nottingham University Hospitals eine Studie, die sich dem Reizdarmsyndrom widmete. Die Wissenschaftler schlussfolgerten, dass ein Leaky Gut Syndrom bei Patienten mit Reizdarm regelmässig vorhanden sei.

Diabetes 1

Im Jahr 2008 zeigten finnische Wissenschaftler, dass schon Kinder mit Diabetes Typ 1 eine übermäßige Durchlässigkeit des Darms aufweisen.

GESUNDHEIT ...darf einfach sein

CFS

2007 schrieben belgische Wissenschaftler, dass das Chronische Müdigkeitssyndrom (CFS) stets von immunologischen Störungen begleitet wird, die höchstwahrscheinlich vom ebenfalls vorhandenen Leaky Gut Syndrom verursacht werden. Sie rieten daraufhin, Menschen mit CFS immer auch eine Therapie zur Regeneration der durchlässigen Darmschleimhaut angedeihen zu lassen.

Zöliakie

2009 schrieben Forscher der University of Maryland School of Medicine, Baltimore, dass nicht nur genetische und umweltbedingte Faktoren bei der Entstehung von Diabetes Typ 1 und Zöliakie eine wichtige Rolle spielen, sondern auch das Leaky Gut Syndrom. Die Beweislage verdichtete sich immer mehr, dass eine erhöhte Durchlässigkeit der Darmschleimhaut bei der Entwicklung vieler Autoimmunerkrankungen ein Schlüsselfaktor darstelle.

Multiple Sklerose

2014 veröffentlichten Forscher der schwedischen Lund Universität in Malmö eine Untersuchung zum Thema Multiple Sklerose und Darmgesundheit. Man weiss, so die Wissenschaftler rund um Dr. Lavasani, dass ein Leaky Gut Syndrom bereits lange vor dem Ausbruch der Multiplen Sklerose besteht. Gleichzeitig stellten sie fest, dass bestimmte Probiotika (*L. paracasei* und *L. plantarum*) das Risiko für die Entstehung einer Multiplen Sklerose senken können.

Herzkrankheiten

Herzkrankheiten: Ebenfalls im Jahr 2014 las man im *European Heart Journal*, dass ein kranker Darm immer auch das Herz beeinträchtigt. Patienten mit chronisch entzündlichen Darmerkrankungen haben zum Beispiel grundsätzlich ein höheres Risiko, zusätzlich eine koronare Herzkrankheit zu entwickeln. Auch hier ist das Problem wieder das Leaky Gut Syndrom. Es führt zu einer Belastung des Blutes mit Bakterien und Bakteriengiften, die nun wiederum zur Entwicklung von Arteriosklerose und chronischer Herzinsuffizienz beitragen können. Ein krankes Herz-Kreislauf-System aber verschlechtert jetzt wieder die Mikrozirkulation (Durchblutung der feinsten Gefässe) im Darm, was das bestehende Leaky Gut Syndrom weiter verschlimmert.

Migräne & Kopfschmerzen

Migräne und Kopfschmerzen: Im *Journal Frontiers in Neurology* schrieben 2014 niederländische Forscher in einem ausführlichen Review über die Zusammenhänge zwischen Migräne (oder chronischem Kopfschmerz) und der Darmgesundheit. Migräne tritt demzufolge besonders häufig bei Menschen auf, deren Darmschleimhaut angeschlagen ist. Wer beispielsweise an Migräne leidet, ist gleichzeitig oft auch Betroffener des Reizdarmsyndroms, chronisch entzündlicher Darmerkrankungen oder der Zöliakie. Ja, es genügt schon, wenn die stillende Mutter Migränepatientin ist. Beim Kind treten dann verstärkt Koliken auf. Oft leiden die Kinder aber selbst bereits schon an Migräne.

GESUNDHEIT ...darf einfach sein

Autismus

Niederländische Forscher erklärten im Oktober 2014, dass die Ursachen von Autismus zwar noch nicht geklärt seien, es aber bekannt sei, dass autistische Kinder mehrheitlich an gastrointestinalen Beschwerden leiden. Bei ihnen liege sowohl ein Leaky Gut Syndrom vor als auch – im Vergleich zu gesunden Kindern – eine ganz anders zusammengesetzte Darmflora. Auch konnte man bei einigen Patienten beobachten, dass sich die autistischen Symptome besserten, sobald sich die Darmgesundheit erholen konnte.

Parkinson

Im Oktober 2015 schrieben Mulak und Bonaz im World Journal of Gastroenterology über die Darm-Hirn-Achse im Zusammenhang mit der Parkinson Krankheit. Die Darmgesundheit – so die Forscher – spiele eine massgebliche Rolle bei der Entstehung von Parkinson, ja, die Krankheit nehme vermutlich im Darm ihren Lauf. Zunächst wird das Immunsystem infolge eines Leaky Gut Syndroms und einer Dysbakterie überstimuliert. Es kommt zu systemischen Entzündungen (systemisch = den ganzen Körper betreffend) und anschliessend zur Aktivierung von Nervenzellen im Darm. Beides trägt dazu bei, dass sich jetzt verstärkt die für Parkinson typischen Alpha-Synuclein-Ablagerungen bilden – und zwar erst im Darm und dann im Gehirn. Neue Therapiemöglichkeiten bei Parkinson sollten daher auch die Regulation der Darmflora und die Regeneration der Darmschleimhaut berücksichtigen – so die Forscher.