



Sumpf im Bauch: Wie der Darm den Kopf vernebelt und die Stimmung vergiftet

Viele Patienten leiden jahrelang an Depressionen, Konzentrationsstörungen, einem Gefühl von Nebel im Kopf. Psychiater, Neurologe und Enterologe sagen „ohne Befund“. In der Naturheilpraxis haben wir die Chance, hier eine wichtige Lücke in Diagnostik und Therapie zu schließen.

Ein aus dem Lot geratenes Darmmikrobiom erzeugt oft Stoffwechselprodukte, die Nerven und Gemüt beeinträchtigen. Diese können wir im Urin nachweisen (Organix Dysbiose [1]) oder die Dysbiose und ihre Ursachen im Stuhl.

Ob durch Antibiotikagabe, Magen-, Pankreas- oder Gallenschwäche, oder durch unausgewogene Ernährung – es vermehren sich Fäulniskeime wie Clostridium, Citrobakter, Proteus, Klebsiella, etc. sowie Candida, Lactobazillen, Enterococcus oder E. coli übermäßig [2]. Diese produzieren z. B. Ammoniak, Histamin, D-Laktat, Arabinitol, Skatol, Indikan, Zytokine, Interleukine und lösen in der Darmschleimhaut die Ausschüttung von Entzündungsmediatoren aus [3]. Manche haben direkt neurologische oder neurotoxische Wirkungen, andere bringen das Hormon- oder Immunsystem aus dem Gleichgewicht. Es können Allergien entstehen sowie Autoimmunerkrankungen.

Eine direkte neurotoxische Wirkung ist von zahlreichen Lebensmittelfarbstoffen (E102, E 104, E 110, E 122, E 124, E 129) nachgewiesen. K.-D. Runow konnte demonstrieren, wie bei Kindern durch den Verzehr von gefärbten Brauestäbchen und Schokolade massive Störungen in Schriftbild, Feinmotorik und Stimmung ausgelöst werden konnten, sowie Bauchschmerzen, Tics und Aggressionen [3]. Auch berichtete er über einen Fall in seiner Praxis, als ein junger Patient nach dem Verzehr eines Käsebrötchens auf nüchternen Magen in einen psychotischen Schub abrutschte. Eine Antihistamin-Spritze konnte diesen Zustand erfolgreich beenden.

Wenn die Eiweiße von Getreide oder Milchprodukten im Darm nicht richtig aufgeschlossen werden

können, entstehen **Gliado-** oder **Casomorphine** mit morphiumpähnlicher Wirkung. Wenn ein Leaky Gut besteht, können diese unverdauten Eiweiße auf dem Blutweg ins Gehirn gelangen. Eine direkte Übertragung ist auch über das enterale Nervensystem möglich [3]. Im Gehirn erzeugen diese Entzündungsreaktionen. Wenn eine Zöliakie besteht, können **Autoimmunreaktionen** des Körpers in anderen Organen folgen: Hashimotothyreoiditis, Pankreas, Leber, und Gehirn können Ziel der fehlgeleiteten Reaktion sein. So kann durch eine Autoimmunreaktion an den Purkinje-Fasern im Kleinhirn eine **Gluten-Ataxie** ausgelöst werden. Sehr eindrücklich ist ein Film [5], der den positiven Effekt einer dreimonatigen Glutenkarenz belegt, sichtbar an Gang, Koordination und Gleichgewicht.

Auch Übergewicht mit vermehrtem Bauchfett ist eine Art neuroinflammatorische Erkrankung, sowie oftmals auch Depression, ADHS, Autismus, Alzheimer und Demenz. Depressionen können durch eine **Fruktose-Malabsorption** entstehen. Hier erfolgt der Effekt darüber, dass die nicht gespaltene Fruktose sich mit Tryptophan zu Kynurenin verbindet und dann mit dem Urin ausgeschieden wird. Durch den **Tryptophan-Verlust** wird zu wenig **Serotonin** gebildet.

Möglich ist auch, dass die Stoffwechselprodukte unserer Darmmikroben eine psychische Reaktion auslösen. Auf Youtube [6] wird ein Fall eines Jungen dargestellt, der nach mehrfacher Antibiotika-Behandlung **Autismus** entwickelte. Verursacht wurde dies durch eine **Clostridieninfektion**. Die Gabe eines Antibiotikums gegen Clostridien hatte einen vorübergehenden Erfolg. Da Clostridien aber Sporenbildner sind und das Darmmilieu nicht verändert wurde, vermehrten sich diese wieder stark und der Junge wurde daraufhin in seiner Entwicklung zurückgeworfen.

Auch andere Faktoren können zu einer Darm-Dysbiose führen, die mit ihren Stoffwechselprodukten Einfluss auf Gehirn und Psyche nimmt, wie z. B. eine hyperkalorische, kohlenhydratlasti-

ge, vitalstoffarme Ernährung. Fehlen die nötigen Cofaktoren zur Bildung der benötigten Enzyme, kann dies zu einer Maldigestion führen, die wiederum die Darmschleimhaut schädigt und somit eine Malabsorption nach sich zieht, welche die Lage weiter verschlimmert. Auch erhöhte **Transfette** und Omega-3-Indices (Fettsäureprofil [1]) wirken sich auf die Psyche aus. So ergaben Studien an Gefängnisinsassen, dass sich durch eine Gabe von **Omega-3-Fettsäuren, Vitaminen und Spurenelementen** das Verhalten stark veränderte, bei 30 % weniger Gewaltausbrüchen. Mit der Gabe von **Probiotika** wurden an Schulen ähnliche Effekte erzielt [3]. Gute Ernährung und eine gesunde Darmbesiedlung machen also nicht nur glücklicher, sondern auch friedfertiger.

Dr. rer. nat Susanne Beckmann, Heilpraktikerin
hp.susanne.beckmann@gmail.com
www.SB-Susanne-Beckmann.de

Literatur:

- 1) Ganzimmun Fachinformationen 0025, 0038, 0090, 0107, 0122, 0126
- 2) Gero Beckmann, Andreas Ruffer: *Mikroökologie des Darms, Grundlagen, Diagnostik, Therapie, L-S AG, 2016*
- 3) Klaus-Dietrich Runow: *Der Darm denkt mit, wie Bakterien, Pilze und Allergien das Nervensystem beeinflussen, Südwest Verlag 2011*
- 4) Natasha Campbell-McBride: *GAPS Gut an Psychology Syndrome, Unimedica 2015*
- 5) <https://de.wikipedia.org/wiki/Ataxie>
- 6) www.youtube.com/Hilfe bei Autismus die Rolle der Bakterien

Termine 2020

Ausbildung zur/zum Colon-Hydro-Therapeutin/en

18.+ 19. Juli	in Passau
31. Juli + 01. August	in Berlin
11. + 12. September	in Berlin