KLAUS-DIETRICH RUNOW

DER DARM DENKT MIT

Wie Bakterien, Pilze und Allergien das Nervensystem beeinflussen

südwest

Der Darm denkt mit

FSC
www.fsc.org
MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C014496

Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

8. Auflage 2019
© 2011 by Südwest Verlag, einem Unternehmen
der Verlagsgruppe Random House GmbH, 81673 München

Die Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmung und für die Verarbeitung mit elektronischen Systemen.

Hinweis
Die Informationen in diesem Buch sind von Autor und Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden.
Eine Haftung des Autors bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Projektleitung
Dr. Harald Kämmerer

Redaktion
Claudia Lenz, Essen

Umschlaggestaltung
*Zeichenpool, München

Bildnachweis
Tilman Leher; grafikatelier luk: Seite 19, 73, 96; K. Runow, Labor: IMD-Berlin: Seite 135; Genova Diagnostics, USA: Seite 123, 124, 128, 133; K. Runow, Labor: Metametrix, USA: Seite 29, 44, 125, 131, 138.

Layout und Gesamtproducing
Lore Wildpanner, München

Druck und Bindung
GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-517-08667-5

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 Verdauungsprozesse 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 extraintenstinalen 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 Pankreaskrebs 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. Urinanalysen schließlich verschiedene Produkte zur Gewichtsreduktion verkauft werden. Eine wirkliches Metabolic Typing kann nur auf der Grundlage moderner Stoffwechsel- und Stuhlanalysen 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 pollenasssoziierte 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.

Schizophreniesymptome durch Weizenbrötchen

Ein 24-jähriger kräftiger Mann – ich nenne ihn Stephan – kam in Begleitung seiner Mutter in meine Sprechstunde. Die Mutter berichtete über seit einiger Zeit bestehende psychotische Symptome. Von seinem Vater, selbst Arzt, sei er unter anderem mit Psychopharmaka (Neuroleptika) behandelt worden. Der hauptsächliche Grund des Kommens war der Wunsch, Nahrungsmittelunverträglichkeiten auszuschließen.

Da Stephan angenommen hatte, er müsse nüchtern zur Blutentnahme kommen, hat er an jenem Tag gefastet. Nachdem ich ihm mitteilte, dass dies nicht notwendig sei, aß er ein Vollkornbrötchen mit Käse. Der vorher völlig normal erscheinende junge Mann veränderte sein Wesen innerhalb von 30 Minuten so sehr, dass ich an eine Einweisung in die am Ort ansässige psychiatrische Klinik dachte. Er saß mir mit starrem Blick gegenüber, wippte mit dem Oberkörper in monotonen Bewegungsabläufen nach vorn und hinten, während er sich beide Hände um den Hals legte und begann sich zu würgen. Auf meine Frage, warum er dies tue, erklärte er, Stimmen zu hören, die ihn aufforderten, seine neben ihm sitzende Mutter zu erwürgen. Da er diese Befehle nicht befolgen wollte, versuchte er sich selbst zu erwürgen. Er war zeitlich und örtlich nicht mehr orientiert. Welche Lösung gab es in dieser Situation? Einen richterlichen Beschluss zur Einweisung in die stationäre psychiatrische Behandlung wäre das Mittel der Wahl – aber das an einem Freitagnachmittag?!

Gemeinsam mit der Mutter überlegte ich, wie es zu dieser akuten Psychose gekommen sein kann? Eine Möglichkeit könnte der Verzehr des Käsebrötchens auf nüchternen Magen gewesen sein. Wenn es hierdurch zu einer starken Histaminfreisetzung gekommen sein sollte, müsste ein Antihistaminikum vielleicht helfen, dachte ich mir.

Obwohl es zunächst nicht ganz einfach war, sich Stephan zu nähern, weil er mittlerweile ziemlich aggressiv geworden war, ist es mir schließlich gelungen, seine Einwilligung zu einer Injektion zu bekommen. Wenige Minuten nach der intravenösen Injektion eines Antihistaminikums, das wir ansonsten nur bei allergischen Symptomen und Notfällen verabreichen, klarte Stephan auf, war zeitlich und örtlich orientiert und stimmte freiwillig der Aufnahme zur stationären psychiatrischen Therapie zu. Auch die Mutter war hiermit einverstanden und sehr erleichtert. In der Psychiatrie war man bezüglich unserer Schilderung über die antipsychotische Wirkung des Antihistaminikums eher skeptisch. Die Assistenzärztin versprach aber, vorübergehend eine getreide- und kuhmilchfreie Diät anzusetzen. Leider ist man durch Anordnung der ärztlichen Leitung relativ rasch wieder zur klassischen Therapie zurückgekehrt. Die Einnahme von Nährstoffpräparaten wurde abgelehnt.

Schizophrenie: Bericht einer 24-jährigen Patientin

Im Januar 2010 bin ich psychisch erkrankt. In einer Fachklinik (Psychiatrie) wurden viele Medikamente ausprobiert. In der Diagnose gingen die Ärzte zunächst von einer Schizophrenie aus. Später wurde die Diagnose Depression mit einer Depersonalisierungsstörung gestellt. Selbst bei der Entlassung aus der Klinik im Juli 2010 waren die Symptome der Krankheit noch sehr schlimm. Einige Beispiele: Aus meinem Umfeld erkannte ich Menschen und Objekte nicht. Die Kontaktaufnahme zu Mitmenschen war nicht möglich. Ich erkannte mich selber nicht im Spiegel. Ich konnte nicht mehr alleine um das Elternhaus oder das Klinikgebäude gehen; hatte keine Konzentration mehr; fühlte mich, als würde ich nicht mehr leben (wollen)! Auch körperlich hatte ich keine Kraft mehr.