



I n f o r m a t i o n s m a t e r i a l v o m 2 8 . 0 2 . 2 0 1 3

Darmprobleme natürlich behandeln

Durchfall, Verstopfung, Blähungen, Entzündungen, Krebs - die Liste der Darmerkrankungen ist lang. In vielen Fällen sind konventionelle Therapien unverzichtbar. Gleichzeitig bietet die Naturheilkunde viele Möglichkeiten, die Beschwerden zu lindern oder ganz zu beseitigen.

Für Professor Jost Langhorst, Gastroenterologe an den Kliniken Essen-Mitte, passen Gerätemedizin und moderne Naturheilverfahren bestens zusammen. Sein Spezialgebiet sind entzündliche Darmliden. Bei deren Behandlung setzt er neben der konventionellen schulmedizinischen Therapie auf pflanzliche Mittel oder Entspannung. Die Abteilung für Naturheilkunde und Integrative Medizin an der Essener Klinik war eine der ersten Einrichtungen in Deutschland, die Schulmedizin und Naturheilkunde verbindet. "Unser Ziel ist es, für jeden Patienten eine passende, wissenschaftlich erprobte Therapie zu finden. Wir wollen Hilfe zur Selbsthilfe geben", so der Gastroenterologe.

Der Patient muss selbst aktiv werden

Naturheilkundliche Methoden und traditionelle Heilverfahren aus aller Welt können die schulmedizinische Behandlung ergänzen oder je nach Schweregrad der Erkrankung sogar ganz ersetzen. Heilverfahren aus der Naturheilkunde haben den entscheidenden Vorteil, dass der Patient selbst aktiv werden kann und Verantwortung für seine Erkrankung übernimmt. So kann eine

Ernährungsumstellung dazu beitragen, dass manche Symptome sich erheblich verbessern oder sogar komplett verschwinden. Heilpflanzen sorgen in Form von Tees, Tinkturen oder Kombinationspräparaten dafür, dass weniger "Chemie" eingenommen werden muss. Bewegung hat über den Stoffwechsel und das vegetative Nervensystem einen indirekten, aber dennoch effektiven Einfluss auf die Darmgesundheit. Entspannungstechniken wie Qigong oder Achtsamkeitsmeditation helfen mit Stress und Ärger besser umzugehen. Allerdings ist immer auch die Ausprägung der Beschwerden entscheidend, wie und vor allem welche Mittel erfolgversprechend sind. Achten Sie daher auch auf Ihre "innere Stimme" und halten Sie Rücksprache mit einem naturheilkundlich orientierten Arzt.

Symptome und Ursachen der häufigsten Darmerkrankungen

Nahrungsmittelunverträglichkeit

Lebensmittel wie Obst oder Obstsäfte (Fructoseunverträglichkeit), Milch (Laktoseunverträglichkeit) oder Getreide (Zölliakie) können immer wieder auftretende Durchfälle verursachen. Bei

Verdacht auf eine Nahrungsmittelunverträglichkeit ist es hilfreich, ein Ernährungstagebuch zu führen, um herauszufinden, nach welchen Lebensmitteln die Symptome auftreten. Beim Arzt können verschiedene Tests den Verdacht bestätigen oder ausschließen.

Morbus Chron

Morbus Chron ist eine chronisch entzündliche Darmerkrankung. Sie kann sich auf den gesamten Verdauungstrakt ausbreiten. Typische Beschwerden sind Durchfälle, krampfartige Bauchschmerzen, Hautveränderungen, Stenosen (Darmverengungen) und Fisteln.

Colitis Ulcerosa

Die Colitis Ulcerosa ist ebenfalls eine chronisch entzündliche Darmerkrankung. Sie befällt in der Regel nur den Dickdarm. Typische Beschwerden sind häufige, blutig-schleimige Durchfälle, Schmerzen im linken Unterbauch, ständiger Stuhldrang, Fieber und allgemeine körperliche Schwäche.

Darmkrebs

Im Anfangsstadium macht ein Darmkrebs nur selten Beschwerden, deshalb wird er oft erst sehr spät erkannt. Fauliger Stuhlgeruch, ein ständiger Wechsel zwischen Durchfall und Verstopfung sowie Schleimbeimischungen sind mögliche erste Anzeichen für Darmkrebs.

Reizdarm

Bei einem Reizdarmsyndrom treten Durchfall und Verstopfung im Wechsel auf. Patienten mit Reizdarm-Syndrom berichten über dumpfe Schmerzen, Krämpfe oder einen aufgeblähten Bauch. Mit konventioneller Diagnostik kann kein Grund für die Beschwerden gefunden werden.

Die Heilkraft der Pflanzen

Kamille

Der Klassiker unter den Heilpflanzen gegen Darmbeschwerden. Kamille wirkt entzündungshemmend, krampflösend und antiinfektiös.

Anwendung: sowohl innerlich gegen Durchfall, als auch äußerlich, zum Beispiel als Sitzbad gegen Entzündungen im Analbereich

Dosierung: Kamillentee sollte nur bei Beschwerden und nicht als täglicher Tee getrunken werden. Man sollte darauf achten, dass die Kamillenblüten Arzneiqualität haben. Diese Blüten sind deutlich wirkstoffreicher als fertiger Beuteltee aus dem Supermarkt.

Nebenwirkungen: Für Allergiker mit einer Korbblütlerallergie nicht geeignet

Blutwurz

Blutwurz ist eine sehr gerbstoffreiche Pflanze. Sie wirkt zusammenziehend, mild keimtötend und antibakteriell. Als Arzneidroge wird der knollige Wurzelstock verwendet.

Anwendung: gegen Durchfall, bei akuten Magen-Darm-Infekten und entzündlichen Darmerkrankungen wie Colitis ulcerosa

Dosierung: Blutwurz kann als Tee, Tinktur oder als Fertigpräparat eingenommen werden. Zur Zubereitung eines Tees wird ein Teelöffel (ca. 2-3 g) Blutwurz mit 150 ml kochendem Wasser aufgegossen. Nach ca. zehn Minuten durch ein Teesieb geben.

Nebenwirkungen: Bei empfindlichen Menschen kann es zu Magenbeschwerden kommen.

Getrocknete Heidelbeeren

Getrocknete Heidelbeeren sind reich an Gerbstoffen. Sie festigen den

Stuhlgang, wirken leicht antibakteriell und entzündungshemmend. Eine ähnliche Wirkung hat auch Heidelbeermuttersaft.

Anwendung: gegen akute und chronische Durchfälle

Dosierung: Die getrockneten Heidelbeeren können gekaut oder zu Tee verarbeitet werden. Für den Tee zwei gehäufte Esslöffel mit einem halben Liter kaltem Wasser ansetzen und zehn Minuten kochen lassen. Den Tee über den Tag verteilt trinken. Heidelbeermuttersaft kann täglich als ein Esslöffel auf 100 ml Wasser zwischen den Mahlzeiten eingenommen werden.

Nebenwirkungen: Nicht bekannt

Ingwer

Ingwer ist eine Heil- und Gewürzpflanze aus China. Sie ist reich an ätherischen Ölen und Scharfstoffen, die die Darmbewegung steigern. Zudem wirkt Ingwer antibakteriell und entzündungshemmend.

Anwendung: zur Verdauungsförderung und Appetitanregung, gegen Übelkeit, Durchfall und Erbrechen

Dosierung: Für einen Tee einen kleinen Löffel grob gepulverte Ingwerwurzel oder ein Stück frisch geraspelte Knolle mit einer Tasse kochendem Wasser übergießen, zehn Minuten zugedeckt ziehen lassen und abseihen. Über den Tag verteilt trinken.

Nebenwirkungen: Bei Gallensteinen nur nach Rücksprache mit dem Arzt einnehmen.

Pfefferminze

Minze enthält Menthol, das eine kühlende, krampflösende und schmerzlindernde Wirkung hat.

Anwendung: gegen krampfartige Darmbeschwerden, Blähungen

Dosierung: Zwei bis drei Teelöffel getrocknete Pfefferminzblätter mit 150 ml heißem Wasser übergießen, zehn Minuten ziehen lassen. Drei mal täglich trinken. Achten bei der Wahl des Pfefferminztees auf Arzneipflanzenqualität.

Nebenwirkungen: nicht bei chronischen Magen- oder Gallensteinleiden

Flohsamen

Flohsamen sind die Samen des Sandwegerichs. Sie werden so genannt, weil ihre Form in etwa aussieht wie Flöhe. Die Samen fördern als Quellmittel die Darmbewegung.

Anwendung: gegen Verstopfung, Colitis ulcerosa und Morbus Crohn

Dosierung: Geben Sie ein bis zwei Teelöffel Samen in ihr morgendliches Müsli oder nehmen Sie Fertigpräparate mit ausreichend Wasser ein. Flohsamen nehmen viel Flüssigkeit auf. Daher ist es wichtig, dass viel getrunken wird.

Nebenwirkungen: Blähungen und Völlegefühl sind möglich. Medikamente sollten im Abstand von mind. einer Stunde eingenommen werden, da sie sonst die Wirkung von Medikamenten herabsetzen können.

Den Darm ins Gleichgewicht bringen

Auf und in unserem Körper lebt eine riesige Zahl von Mikroorganismen. Allein in unserem Darm sind es 100 Billionen Bakterien. Diese Mikrowelt wurde lange als "Darmflora" bezeichnet. Weil Bakterien aber keine Pflanzen sind, nennt man unsere Mitbewohner nun "intestinale Mikrobiota".

Groß wie ein Tennisplatz

Die innere Oberfläche unseres Darms ist so groß wie ein Tennisplatz. Hier tummeln sich 400 verschiedene Bakterienarten. Darunter Kolibakterien, Bifidobakterien und Streptokokken. Die meisten sind harmlos und nutzen uns. Sie verwerten Nährstoffe, machen Gifte unschädlich, verdrängen Krankheitskeime und halten unser Immunsystem intakt. Ärger gibt es, wenn das Gleichgewicht dieser Mikrowelt gestört wird. Entzündungen, Infektionen oder Medikamente können dazu führen, dass günstige Bakterien fehlen oder fremde Keime die Herrschaft im Darm übernehmen. Die Folge: Der Darm wird reizbar, wir gewinnen weniger Energie aus der Nahrung, unser Immunsystem leidet. Deshalb kann eine gestörte Darmbiota nicht nur unser Wohlbefinden beeinflussen, sondern uns auch richtig krank machen. Doch es gibt Möglichkeiten, das Gleichgewicht im Darm wieder herzustellen.

Gesund mit Buttermilch und Sauerkraut

Ist die Darmbiota - etwa nach der Einnahme von Antibiotika oder bei entzündlichen Darmerkrankungen - stark angegriffen, bringen Probiotika den Darm wieder ins Gleichgewicht. Diese speziellen Bakterien sind auch in Lebensmitteln vorhanden, zum Beispiel in Naturjoghurt, Buttermilch oder vergorenen Getränken wie Sauerkrautsaft oder Kefir. "Ein spezieller probiotischer Joghurt muss es gar nicht sein", findet Jost Langhorst, Gastroenterologe an den Kliniken Essen-Mitte. "Man sollte aber darauf achten, dass möglichst kein Zucker und keine Konservierungsstoffe drinstecken."

Mikrobiologische Therapie

Halten die Beschwerden schon länger an, können Probiotika in Form von Nahrungsergänzungsmitteln oder Arzneimitteln eingenommen werden. Es gibt eine ganze Reihe von Bakterien,

die in Tablettenform erhältlich sind und die sich in Studien als hilfreich für die Patienten erwiesen haben. Dazu zählen Präparate mit E. coli Nissle, Bifidobakterium, Lactobacillus und Saccharomyces. "Ich nenne diese Bakterien die ‚guten Jungs‘. Sie machen das Darmsystem stabiler und regulieren entzündliche Botenstoffe im Körper herunter. Zudem sorgen sie dafür, dass die Bakterien, die die Probleme verursachen, sich schlechter ansiedeln können und besser ausgeschieden werden", erklärt Professor Langhorst. Da je nach Beschwerdebild unterschiedliche Bakterienstämme verordnet werden, sollte man die Einnahme von Probiotika mit einem Arzt besprechen. Zudem müssen sowohl probiotische Lebensmittel als auch Tabletten regelmäßig eingenommen werden, soll eine Wirkung erzielt werden. Anfangs können Probiotika in Tablettenform leichte Blähungen verursachen, die man mit einer einschleichenden Dosierung verhindern kann.

Mit Heilerde gegen Reizdarm

Wer sich auf eine Therapie mit Heilerde einlässt, darf keine großen Gaumenfreuden erwarten. In der Medizin jedenfalls nutzt man die Heilwirkung von Erde schon seit der Antike. Eine Wiederentdeckung gab es um 1918, als der Naturheiler Adolf Just Löberde in seiner Harzer Kuranstalt einsetzte. Heute nutzt man Heilerde äußerlich bei Hautproblemen, innerlich gegen Magen-Darm-Beschwerden. Man bekommt sie in Kapseln verpackt oder als Pulver im Beutel. Sie kann pur eingenommen werden. Angenehmer ist es aber, wenn man sie in Flüssigkeit verrührt – zwei Löffel auf ein halbes Glas. Die Wirkung auf Magen und Darm ergibt sich durch die feine Struktur der Erde. "Durch diese extreme Feinheit ergibt sich rechnerisch eine sehr große Oberfläche. Und an dieser großen Oberfläche können sich größere organische Moleküle, Toxine, Giftstoffe,

Bakterien anbinden und werden dadurch unschädlich gemacht", erklärt Prof. Dr. Bernhard Uehleke. Der Arzt hat in der Abteilung für Naturheilkunde der Berliner Charité Studien zur Wirkung von Heilerde durchgeführt. Bei einer Untersuchung mit 48 Reizmagen- bzw. Reizdarm-Patienten verringerten sich die Beschwerden bei den meisten Patienten um die Hälfte. Nur Geduld war nötig. "Wir haben in dieser Studie gelernt, dass die Wirkung doch nicht so schnell einsetzt, wie wir erwartet haben. Und, dass wir über etliche Wochen die Therapie kurmäßig durchführen müssen, dann aber die Beschwerden deutlich zurückgehen", so Professor Uehleke.

Gegen Reizmagen und Reizdarm ist Heilerde also eine gute Option. Auch manche Patienten mit chronisch entzündlichen Darmliden haben damit positive Erfahrungen gemacht. Fruchtsaft oder sprudelndes Mineralwasser sollte man zum Anrühren der Heilerde besser nicht verwenden, denn damit wird die säurebindende Wirkung zunichte gemacht. Besser sind Kräutertee oder verdünnter Kaffee. Wer parallel Medikamente einnehmen muss, sollte das ein paar Stunden vor oder nach der Einnahme von Heilerde tun, sonst könnte die Wirkung der Arzneien vermindert werden.

Apfelschalentee: Ein Tipp von Dr. Anke Görgner

Apfelschalentee ist ein Tipp zur Regulierung der Darmtätigkeit, den wirklich jeder zu Hause ausprobieren kann. Äpfel gehören zu den Nahrungsmitteln die besonders leicht verdaulich sind. Für den Tee sollten unbehandelte Bio-äpfel verwendet werden, alte Apfelsorten wie Boskop oder Cox Orange haben einen höheren Pektin- und Polyphenolgehalt und sind meist besser verträglich.

Und so gehts: Drei Äpfel entkernen, in kleine Stücke schneiden, mit einem Liter kochendem Wasser übergießen. Etwa 20 Minuten ziehen lassen.

Heilung mit Getreide

Michaela B. litt jahrelang unter Colites Ulcerosa mit Darmblutungen und bis zu 40 Durchfällen täglich. Die behandelnden Ärzte waren irgendwann am Ende ihrer Kunst. Sieben Jahre lang verließ die Grafikdesignerin aus Großbeeren während der Krankheitsschübe kaum noch das Haus. Sie wagte sich selten in Supermärkte oder auf längere Autofahrten. Michaela B. denkt nur ungern an diese Zeit zurück: "Es lebt sich sehr schwer, wenn man unter ständigen Durchfällen leidet, die blutig sind und mit schweren Unterbauchkrämpfen einhergehen. Man bekommt Schweißausbrüche und hat keinerlei Kontrolle mehr über den Körper."

Eine Getreidemühle verändert alles

Eines Tages brachte eine Freundin eine Getreidemühle mit. Michaela B. begann zum Frühstück Frischkornbrei aus Roggen, Weizen, Dinkel, Hafer und Hirse zu essen und leitete so ihre Heilung ein, wie sie heute weiß: "Das war der erste Teil meiner Ernährungsumstellung, und damit ging es mir wirklich von Woche zu Woche besser."

Im "Hauptsache gesund"-Studio hat Michaela B. mit Gesundheitskoch Andreas Goßler eines ihrer Rezepte ausprobiert. Das Urteil der Redaktion, die Ihr "Brot im Blumentopf" kosten durfte: köstliche und witzige Idee.

Achten Sie auf das Haltbarkeitsdatum Ihrer Medikamente. Besonders Tropfen verderben schnell. Das Badezimmer ist durch die hohe Luftfeuchte als Aufbewahrungsort für Medikamente ungeeignet. Bewahren Sie Ihre Medikamente besser an einem kühlen, trockenen Ort auf. Das sorgt für lange Haltbarkeit. Abgelaufene Medikamente kann man übrigens in die Apotheke zurückbrin-

gen. Dort werden sie fachgerecht entsorgt. So kann mit den übrig gebliebenen oder abgelaufenen Medikamenten kein Missbrauch betrieben werden.

Morgengymnastik für den Darm

Bewegung wird in Bezug auf Darmprobleme häufig unterschätzt. Dabei kann man schon mit leichten sportlichen Übungen den Darm in Schwung bringen. Davon profitieren vor allem Patienten, die häufig an Verstopfung leiden. "Auch unser Darm besitzt Muskeln, die adäquat arbeiten müssen. Allerdings sind diese nicht willentlich zu beeinflussen. Durch spezielle Übungen kann man diese Muskulatur aber indirekt bewegen", erklärt Physiotherapeutin Gitte Baumeier. Dazu eignet sich eine kleine Übung vor dem Aufstehen. Im Liegen wird ein Bein angewinkelt und jeweils abwechselnd nach links und rechts gedreht. Die Verdrehung des Rumpfes bewirkt eine Mobilisation der Bauchorgane.

Trainiert auch die Tiefenatmung

Diese Übung kann zudem mit einer Atemübung kombiniert werden: In der Verdrehung kurz innehalten und zehn Mal tief ein und ausatmen. "Viele atmen ja nur in den oberen Brustkorbbereich. Die Atmung tief in den Bauch hinein, ist dagegen wie eine Minimassage für den Darm. Sie hält ihn in Bewegung", so Gitte Baumeier. Mehr als fünf bis zehn Minuten braucht man für diese Übungen morgens nicht einzuplanen. Und das Beste: Man muss sich nicht einmal anstrengen.

Rezepte

Brot im Blumentopf

Die gewässerten Blumentöpfe sorgen im Ofen für das optimale Backklima und ein schmackhaftes Brot, das lange frisch hält.

Zutaten für etwa fünf Töpfe:

200 g Roggen (gemahlen)
300 g Dinkel (gemahlen)
2 TL Salz
200 ml Wasser
20 g Hefe
2 EL Walnussöl
frische Kräuter
Leinsamen, Walnüsse, Sonnenblumenkerne (nach Belieben)
etwas Butter und Brösel für die Töpfe

Sie benötigen fünf saubere unglasierte Keramik-Blumentöpfe. Diese sollten, ähnlich wie ein Römertopf, eine halbe Stunde im Wasserbad liegen. Mehl, Hefe, Salz, Wasser und Öl mischen und zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Hefeteig ruhen lassen, bis der Teig etwa die dreifache Größe erreicht hat. Kräuter klein hacken. Je nach Wunsch Kräuter, Leinsamen, Walnüsse und Sonnenblumenkerne in den Teig einarbeiten. Töpfe mit Butter einreiben und mit Bröseln ausstreuen. Teig zu Kugeln formen und in die Töpfe drücken. Der Teig sollte nicht über den Rand hinausragen. Etwas Wasser drauf sprühen, nochmals 30 min an einem warmen Ort ruhen lassen. Topfbrote 15 Min. bei 200 Grad backen, dann die Hitze auf 170 Grad reduzieren und weitere 30 Min. backen. Brote abkühlen lassen, vorsichtig aus den Töpfen lösen, weitere 15 Min. nachbacken, damit der äußere Rand kross wird. Wenn man auf die Rückseite klopft und es hohl klingt, dann sind die Brote fertig.

Rotkohlsuppe

Rotkohl ist wie alle Kohlsorten reich an Vitaminen und Mineralstoffen. Zudem enthält Kohl Glucosinolate. Diese sekundären Pflanzenstoffe sind für das charakteristische Aroma von Kohl verantwortlich. Studien belegen, dass ein hoher Kohlverzehr mit einem niedrigeren Erkrankungsrisiko für Dickdarm-

krebs und anderen Tumorarten einhergeht.

Zutaten für vier Personen:

1/4 Rotkrautkopf
2 Äpfel
4 Kartoffeln
1 l Gemüsebrühe
6 EL Rotweinessig
100 ml Rotwein, trocken
40 ml Öl
2 EI Honig
Salz

Kartoffeln schälen und würfeln. Vom Rotkraut die äußeren Blätter entfernen, den Strunk herausschneiden und den Rest in feine Streifen schneiden. In einem Topf 40 ml Öl erhitzen, Rotkrautstreifen kräftig darin anschwitzen, Kartoffelwürfel zugeben.

Rotwein mit 2 EL Honig, 1/2 TL Salz und Essig mischen und über das Rotkraut geben und gut unterrühren. Die Äpfel schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen, würfeln und auf das Kraut geben. Mit Gemüsebrühe auffüllen und 40 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen. Die Suppe pürieren und anrichten.

Die nächste Sendung sehen Sie am 7. März. Thema: "Wenn die Galle überläuft."

Literatur:

Barthel, Michaela: Vitale Landküche aus dem Fläming: Eine kulinarische Erkundung von Michaela Barthel. Zwischenräume, 2012

Flemmer, Dr. Andrea: Magen- und Darmbeschwerden natürlich behandeln: Einfache Therapien, die wirklich helfen. Schlütersche Verlagsanstalt, 2012

Langhorst, Jost; Kerckhoff, Annette: Was tun bei Colitis ulcerosa und Morbus Crohn: Naturheilkunde und Integrative Medizin. KVC Verlag, 2010