

# **Naturheilkunde bei Erkrankungen der Verdauungsorgane**

---

Roman Huber, Uni-Zentrum Naturheilkunde  
Freiburg

## **Themen**

**1 Aphten, Zahnfleischentzündungen**

**2 Sodbrennen, Reflux**

**3 Colitis ulcerosa, M. Crohn**

**4 Dypepsie, Reizdarm, Verstopfung**

**5 Lebererkrankungen**

# **1 Aphten, Zahnfleischentzündungen**



**andere ähnlich  
wirksame Gerbstoffe:**

**Blutwurz,  
Eichenrinde, konz.  
Schwarztee**

## **Salbei (Salvia Folium)**

Inh: Gerbstoffe, Ätherisches Öl  
(Thujon), Di- und Triterpene.

WM: adstringierend antimikrobiell,  
schweisshemmend

Ind: Halsschmerzen,  
Rachenentzündung,  
Prothesendruckstellen,  
Zahnfleischentzündung  
Vermehrtes Schwitzen  
Hitzewallungen  
Mundgeruch

Anw: Tee, äthanol. Auszug, äther. Öl

## **2 Sodbrennen, Reflux**

## Therapie Reflux, Sodbrennen

### Allgemeinmaßnahmen

- Oberkörper beim Schlafen leicht erhöht lagern
- Verzicht auf Säurelocker
- Keine spät-abendlichen reichlichen Mahlzeiten

### Phytotherapie

- Schleimstoffhaltige Tees (Eibischwurzel, Ringelblume) oder Mahlzeiten (Haferschleim)
- andere Schleimhautprotektiva (Süßholzwurzel, Kamille als Tee)

Gewichtsabnahme !

### **3 Colitis ulcerosa, M. Crohn**

#### **Phytotherapie**

**- Flohsamen**

**- Blutwurz**

#### **Probiotika**

#### **Akupunktur**

# Flohsamen – Psyllium

- Erhöht Stuhlvolumen
- Flüssigkeitsbindend
- Reguliert Peristaltik
- Antientzündliche Wirkung  
vermutlich über kurzkettige  
Fettsäuren Butyrat, Acetat
- Nicht bei Stenosen



# Flohsamen – Für die Praxis

- 2-3 EL/Tag bei Colitis ulcerosa genauso remissionserhaltend wie 3x500mg/Mesalazin/Tag (Randomisierte Studie an 105 Patienten)<sup>1</sup>
- Flohsamenschalen sind zur unterstützenden Quellmittelbehandlung bei Mb. Crohn und Kurzdarmsyndrom erstattungsfähig

<sup>1</sup> Fernandez-Benares et al. Am J Gastroenterol. 1999

# Tormentill (Blutwurz)

Eigenschaften:

- hoher Gehalt an Catechin-  
Gerbstoffen

adstringierend, blutstillend

antimikrobiell

antioxidativ

wirkt lokal



## **Indikationen für Blutwurz**

**aktive Colitis ulcerosa (Trockenextrakt, Tinktur)**

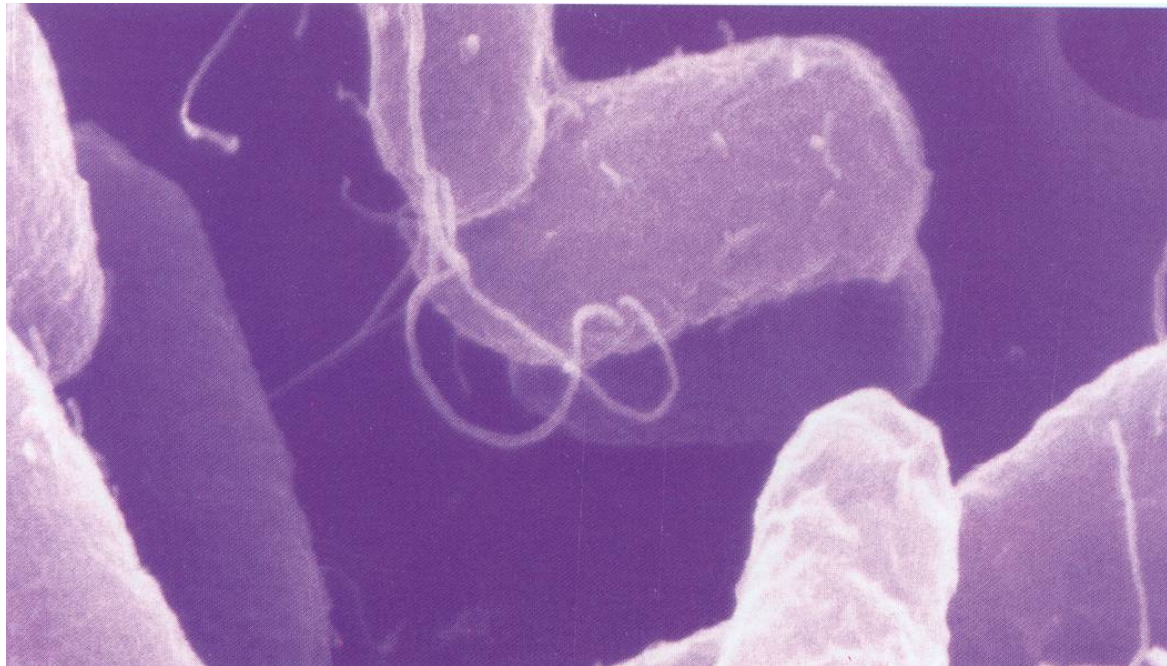
**Reisedurchfälle (Trockenextrakt, Tinktur)**

**nässende Hautekzeme (verdünnte wässrige Lösung)**

**Zahnfleischentzündungen (lokal mit Wattestäbchen  
Tee auftragen)**

# Probiotika

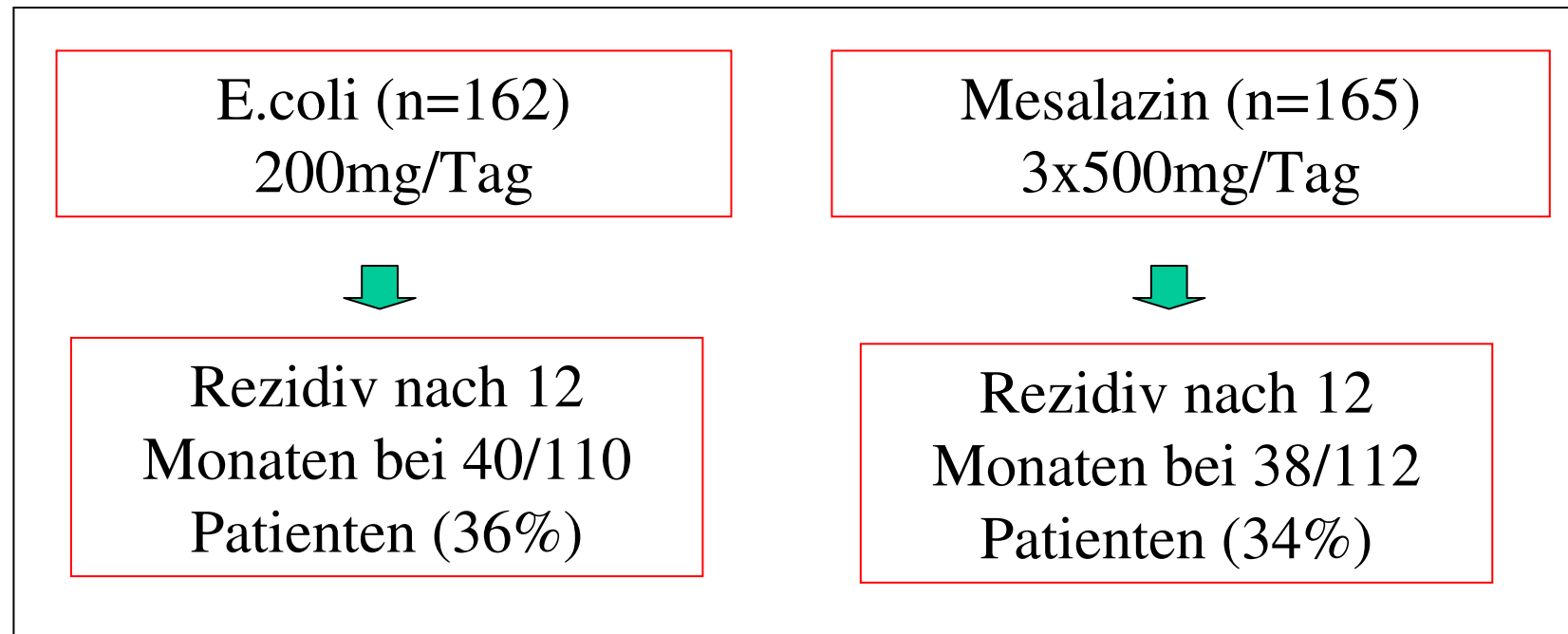
- Escherichia coli
- Laktobazillen, Bifidobakterien
- andere



# Bedeutung der bakteriellen Besiedelung des Darmes

- Stabiles „Ökosystem“ von ca.  $10^{14}$  Keimen
- Verdrängung pathogener Bakterien (Schutz vor Infektion)
- Interaktion mit dem Immunsystem des Darmes
- Wirkung auf die Durchblutung und Motorik des Darmes über Beeinflussung des pH Wertes und Stoffwechselprodukte (kurzkettige Fettsäuren, Milchsäure, Essigsäure etc.)
- Verstoffwechselung von Gallensäuren

# Escherichia coli versus Mesalazin zum Remissionserhalt bei Colitis ulcerosa (327 Patienten)



Kein Unterschied. Beide Therapien gut verträglich

# Indikationen für Probiotika

- Antibiotikaassoziierte Durchfälle
- Rezidivierende C.difficile Infektionen
- Remissionserhalt bei Colitis ulcerosa

## Akupunktur bei aktivem M. Crohn (n=51)



Akupunktur (10 mal in 4  
Wochen, n=27)

Scheinakupunktur (10 mal  
in 4 Wochen, n=24)



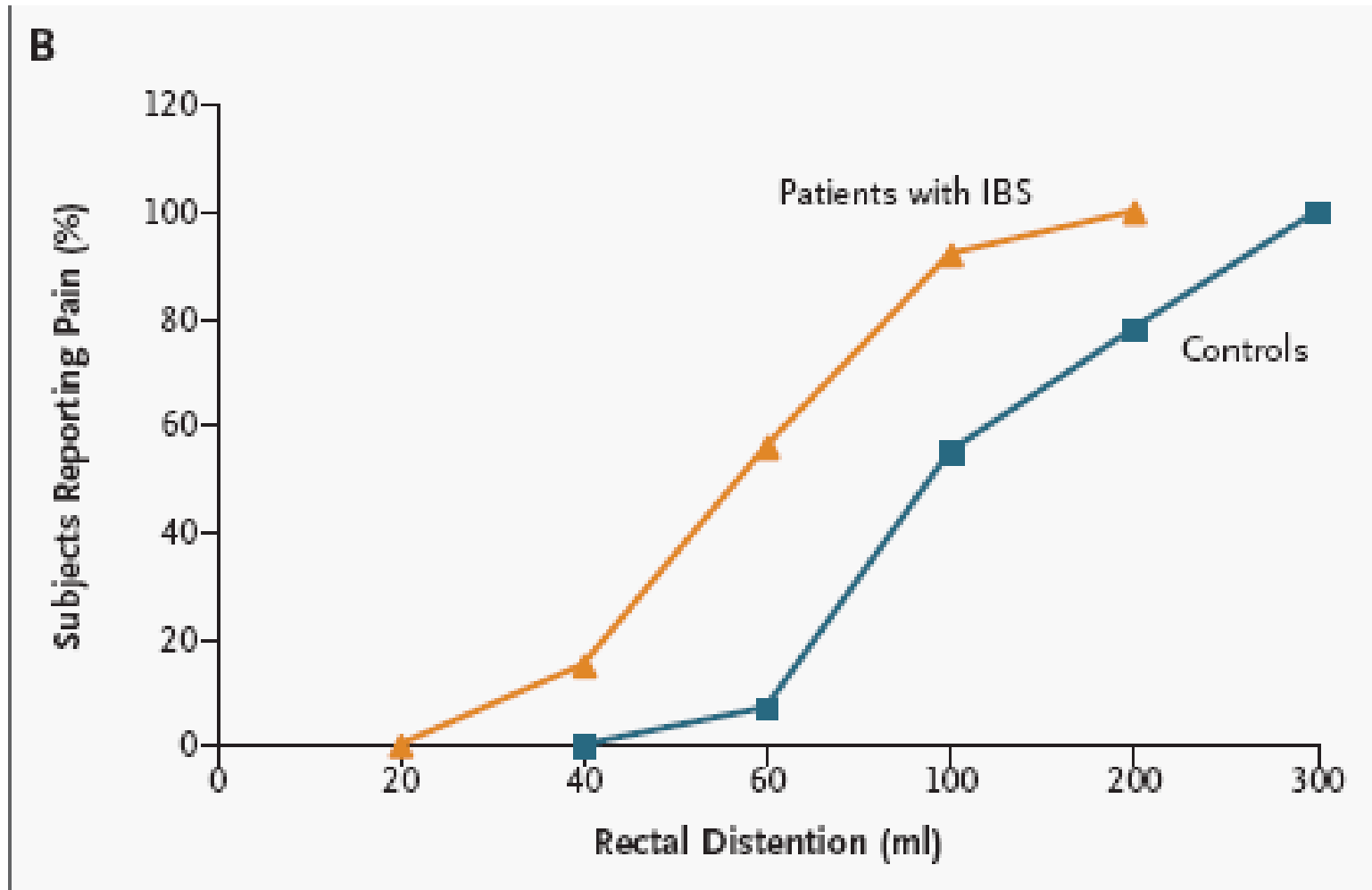
CDAI von  $250 \pm 51$  auf  
 $163 \pm 56$

CDAI von  $220 \pm 42$  auf  
 $181 \pm 46$

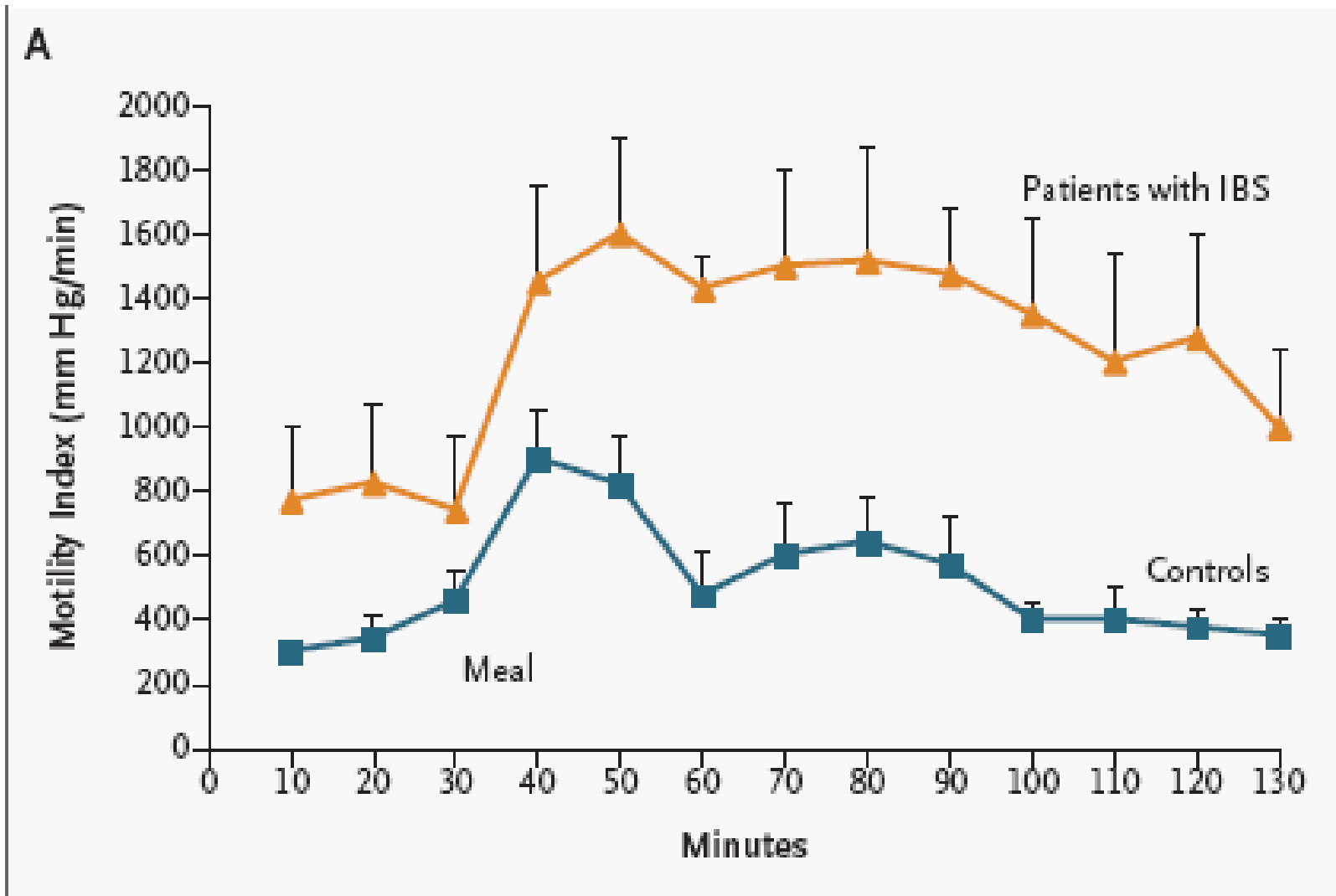
## **4 Dyspepsie, Reizdarm, Verstopfung**

## Funktionelle Magen-Darmerkrankungen

- Gesprächsführung !!!
- Diätetik (Versuch mit ballaststoffarm bei Schmerz, Versuch mit ballaststoffreich bei Obstipation/Diarrhoe)  
Regelmäßige kleine Mahlzeiten, gut kauen, sich Zeit nehmen beim Essen
- Wärmflasche, heiße Wickel, zur Symptomlinderung
- Ggf. Anleitung zu Entspannungsverfahren
- Phytotherapeutika mit Bittermitteln (Iberogast, Wermuttee, etc.) und/oder entblähenden Mitteln (Kümmel)



Alastair et al. NEJM 2003



Alastair et al. NEJM 2003

# Therapie Dyspepsie, Reizdarm: Gespräch

Vertrauensverhältnis, Aufklärung, kleine Psychotherapie

- Patient muss überzeugt sein, dass nichts schwer Wiegendes vorliegt!
- Patient muss funktionelle Diagnose so erklärt bekommen, dass er versteht was er hat!
- wenn das gelingt ist er bereit den nächsten Schritt zu gehen: Auf die Beschwerden so wenig zu achten wie möglich!

**Iberogast (Mischung aus bitterer Schleifenblume,  
Pfefferminz, Süßholzwurzel u.a.):**

**Wirkung bei Dyspepsie und Reizdarm in mehreren  
placebokontrollierten RCTs nachgewiesen**



Früchte von *Carum carvi*,  
dem Kümmel enthalten  
ätherische Öle mit  
entblähender Wirkung

Rezepturbeispiel für Tee bei Blähungen, Reizdarm (auch für Kinder geeignet)

Rp

Anisfrüchte	15.0
Kümmelfrüchte	25.0
Fenchelfrüchte	<u>20.0</u>
M.f. species	ad 60.0

DS: 1 TL pro Tasse 5 min abgedeckt kochen, dann 5 min ziehen lassen, abseihen. 3 Tassen pro Tag warm trinken.

# **Behandlung der Obstipation**

**Ballaststoffreiche Ernährung**

**Quellstoffe (Flohsamenschalen, Leinsamen in  
Dosierung nach Wirkung)**

**Gemüsesäfte (Sauerkrautsaft)**

**Magnesium**

**sulfathaltige Mineralwässer**

**anthranoidhaltige Zubereitungen (z.B. aus  
Sennesblättern, Aloelättern, Faulbaumrinde)**

**kurzfristig**

**5 Lebererkrankungen**

**Phytotherapie (Mariendistel)**

**Aderlässe**

**Gewichtsreduktion**

## Mariendistel, *Silybum marianum*



Silymarin aus den Früchten hat hepatoprotektive Eigenschaften,  
stimuliert Proteinsynthese in der Leber

## **Unterstützende Therapie chron. Lebererkrankungen**

**Gewichtsnormalisierung (Besserung von Fibroscore und Transaminasen bei Pat. mit chron. Hepatitis C)**

**Aderlässe wenn Ferritin erhöht (Besserung von Fibroscore und Transaminasen bei Pat. mit chron. Hepatitis C)**

**Silymarin bei tox. Leberschäden**