



Arzneipflanzen & Ernährung bei Reizdarmbeschwerden

–

Was hilft, worauf soll man achten?

Fragen & Antworten der „Reizdarm-Beratungswochen“

Dieses Jahr wurde besonders eine der ernährungstherapeutischen „Wunderwaffen“ bei Reizdarm „heiß diskutiert“: die FODMAP-Diät. FODMAP sind spezielle Kohlenhydrate, bei deren Abbau reichlich Darmgase entstehen können. Eine FODMAP-reduzierte Kost kann daher dazu beitragen, Beschwerden wie Blähungen, Völlegefühl und Krämpfe zu lindern. Auch die Rolle von Weizen, Gluten und Probiotika ist als Thema bei Reizdarmpatienten meist (im wahrsten Sinne) in aller Munde. Ein weiterer Dauerbrenner sind die zahlreichen Arzneipflanzen, die bei diversen Beschwerden wie Durchfall und Blähungen Linderung schaffen. Myrrhe, Flohsamen, Blutwurz, Heidelbeere oder Kamille – um nur einige zu nennen – sind nicht nur wirksam, sondern auch gut verträglich und damit für eine dauerhafte Anwendung besonders geeignet. Daher ist ihr Einsatz bei chronischen Darmerkrankungen wie Reizdarm empfehlenswert. Oft werden in modernen pflanzlichen Arzneimitteln mehrere Pflanzen eingesetzt, da sie sich in ihrer Wirkung sinnvoll ergänzen – genauso wie einzelne Therapien miteinander kombiniert werden, deren Wirkung sich gegenseitig verstärken kann.

Am 14. und 15. November 2017 standen Privatdozentin Dr. med. Nicole Bregenzer, Tegernheim, Prof. Dr. med. Jost Langhorst, Essen, Dr. med. Michaela Moosburner, München, und Prof. Dr. med. Martin Storr, Gauting, interessierten RDH-Mitgliedern zwei Stunden lang im persönlichen Telefongespräch zur Verfügung; darüber hinaus beantworteten die vier Magen-Darm-Experten in den 5 Tagen der Beratungswoche zahlreiche Anfragen per E-Mail. Nachfolgend finden Sie eine

Auswahl der häufigsten Fragen und Antworten nicht nur dieser Aktion, sondern unserer Beratungswochen der letzten vier Jahre (2014-17); die neuesten zuerst:

Kann die FODMAP-Diät tatsächlich helfen, meine Reizdarmbeschwerden zu lindern?

Die Diät kann bei einer Reihe von Erkrankungen mit Verdauungsbeschwerden hilfreich sein. Verschiedene Studien belegen eine Wirksamkeit bei Patienten mit Reizdarmbeschwerden oder mit chronisch entzündlichen Darmerkrankungen. Eine wissenschaftliche Auswertung vorhandener FODMAP-Studien kam 2016 zu dem Ergebnis, dass eine FODMAP-reduzierte Ernährung bei diesem Krankheitsbild (Reizdarm) die Symptome erfolgreich reduziert und dass bis zu 80 % der Patienten profitieren. Diese Ernährungsform kann dazu beitragen, Beschwerden wie Blähungen, Völlegefühl, Krämpfe und Durchfall wesentlich zu lindern.

Stimmt es, dass FODMAP-Ernährung höchstens für 2 Monate durchgeführt werden soll?

Die Low-FODMAP-Diät sollte in der strengen Form max. 4-6 Wochen durchgeführt werden. Studien haben gezeigt, dass sich bereits nach dieser Zeit negative Veränderungen im Bereich der Mikrobiota (früher: Darmflora) zeigen (verringerte Vielfalt). Dies ist vermutlich durch die massiv verringerte Aufnahme von Ballaststoffen und länger-kettigen Kohlenhydraten, die den „guten“ Bakterien als Substrat dienen, bedingt. Eine FODMAP-arme Ernährung sollte immer durch einen Ernährungstherapeuten fachkundig begleitet werden, um Mangelzustände zu vermeiden.

Ist FODMAP auch gleichzeitig glutenfrei?

Nein, eine FODMAP-arme Diät bedeutet nicht gleichzeitig auch glutenfreie Ernährung, eher glutenarm. Eine glutenfreie Ernährung wird nur bei Vorliegen einer gesicherten Zöliakie notwendig. Es gibt allerdings Menschen, die bei Aufnahme von größeren Mengen von Gluten Symptome entwickeln ohne eine Zöliakie zu haben. Man spricht dann von einer „Nicht-Zöliakie-Nicht-Weizenallergie-Weizensensitivität“. Oft

wird Weizen nicht vertragen, da dieser relativ viel Gluten enthält, andere Getreidesorten machen aber keine Beschwerden, das muss man ausprobieren. Hafer beispielweise enthält kein Gluten und hat daher aus FODMAP-Sicht eine günstigere Gesamtbewertung.

Wie muss ich bei Reizdarm meine Ernährung umstellen?

Es gibt einige allgemeine Ernährungsregeln, um den Darm etwas zu beruhigen. Sie sollten regelmäßig und langsam essen. Bemühen Sie sich, beim Essen nicht viel Luft zu schlucken und bevorzugen Sie viele kleine Portionen statt wenige große. Trinken Sie viel, allerdings nicht unmittelbar zum Essen, und meiden Sie stark blähende Lebensmittel wie Hülsenfrüchte, fette Speisen und starke Gewürze. In manchen Fällen können auch Kaffee, Alkohol, Nikotin oder Milchprodukte zu Beschwerden führen. Beobachten Sie sich genau und verzichten Sie möglichst auf Lebensmittel, die Ihnen Probleme bereiten.

Kann man als Reizdarmpatient Sauerkraut essen?

Sauerkraut ist sehr vitaminreich und durch die Art der Haltbarmachung (milchsauer fermentiert) zudem probiotisch wirksam, also alles in allem sehr gesund, insbesondere auch für die Mikrobiota des Darms. Allerdings entsteht bei der Fermentierung Histamin, was bei Histaminintoleranz zu Problemen führen kann. Zudem bläht Sauerkraut. Durch die Zugabe von Kümmel kann dieser Nebeneffekt zwar abgemildert aber kaum ganz verhindert werden. Man sollte also seine individuelle Verträglichkeit vorsichtig mit kleinen Mengen austesten. Wenn man es gut verträgt, dann ist es ein gesundes und stuhlregulierendes Lebensmittel.

Ich habe gelesen, lösliche Ballaststoffe sind besser als unlösliche – stimmt das?

Lösliche Ballaststoffe sind beim Reizdarm in der Regel besser verträglich als unlösliche. Besonders zu empfehlen, da regulierend und nicht nur abführend wirksam, ist der indische Flohsamen im Ganzen, das heißt, nicht nur die Schalen. Er wird in der Regel gut vertragen.

Meine Reizdarmbeschwerden verschwinden trotz zahlreicher Therapien nicht – ich möchte jetzt eine Kur machen. Was können Sie empfehlen?

Bei der Auswahl der Kurklinik sollte der gewünschte Schwerpunkt berücksichtigt werden. So gibt es z.B. Kliniken mit mehr psychosomatischem Schwerpunkt, andere fokussieren sich mehr auf Ernährung etc. Außerdem muss die Kur und die Klinik natürlich mit Ihrer Krankenkasse abgestimmt werden. Im Internet gibt es ein Verzeichnis von Kurkliniken, <http://kurklinik-verzeichnis.de/> Hier kann man z.B. gezielt nach Bundesländern suchen. Vielleicht ist da etwas für Sie dabei.

Wie finde ich einen geeigneten Arzt in meiner Region, der sich mit Reizdarm besonders gut auskennt?

Viele Patienten berichten, dass es schwer ist, jemanden zu finden, der sich gut mit der Reizdarmproblematik auskennt und auch ganzheitlich arbeitet. Es gibt bisher deutschlandweit nur wenige Gastroenterologen, die auch naturheilkundlich tätig sind. Am besten ist es immer, andere Betroffene zu fragen, sich in der Region umzuhören und dort ansässige Ärzte um eine Empfehlung zu bitten. Auch die Reizdarmselbsthilfe kann Ihnen da in einigen Regionen weiterhelfen: In Kooperation mit pflanzliche-darmarznei.de ist eine Datenbank mit Reizdarm-Spezialisten entstanden. Auf der Startseite von www.reizdarmselbsthilfe.de können Sie Ärzte, die sich als Reizdarmspezialisten bezeichnen, ganz einfach mittels Eingabe der PLZ in Ihrer Nähe finden.

Wie sieht eine vollständige Reizdarm-Diagnostik aus? Welche Untersuchungen sind nötig?

Es gibt keine Untersuchung, die ein Reizdarmsyndrom sicher nachweist, man geht hier nach dem Ausschlussprinzip vor. Alle anderen Krankheiten, die ebenfalls für die Beschwerden verantwortlich sein könnten, werden durch geeignete Verfahren ausgeschlossen. Dazu gehören Ultraschall, Blut- und Stuhluntersuchungen, eine Darmspiegelung, Tests auf Laktose oder Sorbit-Unverträglichkeit und ein Atemtest zum Ausschluss einer bakteriellen Fehlbesiedlung des Darms. Durch die Bestimmung der Pankreas-Elastase 1 im Stuhl kann außerdem festgestellt werden, ob sich hinter Ihren Beschwerden

eventuell eine gestörte Funktion der Bauchspeicheldrüse verbirgt.

Welche naturheilkundlichen Maßnahmen sind generell bei Reizdarm zu empfehlen?

Neben pflanzlichen Arzneimitteln können bei Reizdarm zur Unterstützung der konventionellen Therapie auch Veränderungen im Bereich Ernährung, mehr Bewegung sowie verschiedene Verfahren zur Entspannung und Stressregulation hilfreich sein. Vor allem Stress hat oft einen negativen Einfluss auf den Verlauf Ihrer Erkrankung. Zur besseren Stressbewältigung gibt es eine Vielzahl von Therapieformen wie autogenes Training, Yoga oder Qigong. Auch mikrobiologische Präparate zur Unterstützung der Darmflora oder Akupunktur werden bei Reizdarm eingesetzt.

Welche pflanzlichen Mittel können bei Reizdarm helfen?

Welche pflanzlichen Mittel sinnvoll sind, hängt ganz von Ihren Beschwerden ab. Dominieren Sodbrennen und Völlegefühl kann zum Beispiel die bittere Schleifenblume eingesetzt werden. Bei von Durchfall geprägtem Reizdarm kann eine Kombination der Heilpflanzen Myrrhe, Kamille und Kaffeekohle hilfreich sein. Die gestörte Motorik im Magen-Darm-Trakt wird reguliert und die Flüssigkeitsabgabe in den Darm vermindert. Schädliche Stoffe werden gebunden und ausgeschieden. So wird auf sanfter Weise die Verdauung wieder stabilisiert. Bei Durchfall und Verstopfung können auch Flohsamen helfen. Die Samenschalen binden eine große Menge Flüssigkeit fest an sich und werden daher häufig zur Stuhlregulierung eingesetzt. Krampflösend wirken zum Beispiel Myrrhe, Fenchel, Kamille oder Kümmel.

Ich leide häufig unter heftigen Darmkrämpfen. Was kann ich tun?

Krampflösende Medikamente oder Schmerzmittel sollten möglichst nicht dauerhaft verwendet werden. Probieren Sie verschiedene pflanzliche Alternativen aus und schauen Sie, was Ihnen am besten hilft. Krampflösend wirken zum Beispiel

die Heilpflanzen Myrrhe, Kamille oder Fenchel. Auch die Pfefferminze kann durch ihre entspannende Wirkung dazu beitragen, schmerzhafte Blähungen und Krämpfe zu lindern. Das Einreiben mit Kümmelöl oder feuchtwarme Leibaufgaben mit Kümmel- oder Melissenöl können ebenfalls hilfreich sein. Regelmäßige Bewegung und leichte Massagen des Unterbauches bringen den Darm in Schwung und können so die Beschwerden lindern.

Bei Durchfall verwende ich oft die so genannten Durchfallstopper. Ist eine regelmäßige Anwendung schädlich?

Diese Medikamente sollten nur kurzfristig bei wirklich starkem Durchfall eingesetzt werden. Sie stoppen zwar schnell den gefährlichen Wasserverlust, haben aber auch eine Reihe von Nebenwirkungen. Zur langfristigen Anwendung sind pflanzliche Mittel und probiotische Bakterien besser geeignet, da sie sehr gut verträglich sind. Gerbstoffhaltige Kräuter wie Brombeerblätter oder Blutwurz wirken stopfend. Auch Kaffeekohle führt zu einer Verminderung der Flüssigkeitsbildung im Darm. Durch die große Oberfläche der Kaffeekohle können außerdem schädliche Stoffe gebunden und ausgeschieden werden. Schleimstoffe wie Flohsamen oder Weizenkleie fördern die Darmpassage und werden bei Durchfall und Verstopfung eingesetzt.

Ich habe den Eindruck, dass ich vor allem nach bestimmten Lebensmitteln immer Durchfall bekomme. Kann das sein?

Ja, in diesem Fall sollte untersucht werden, ob Sie an einer Laktose-, Fruktose- oder Glutenunverträglichkeit leiden. Dies kann durch Atemtests und eine Stuhluntersuchung festgestellt werden. Die Bestimmung der Pankreas-Elastase 1 im Stuhl kann außerdem zeigen, ob bei Ihnen eventuell eine gestörte Funktion der Bauchspeicheldrüse und somit beispielsweise der Fettverdauung vorliegt. Auch Gallensteine sollten durch eine Ultraschalluntersuchung des Abdomens ausgeschlossen werden. Die Behandlung richtet sich dann nach der jeweils festgestellten Erkrankung.

Ganz plötzlich vertrage ich einige Lebensmittel nicht mehr, mit denen ich bisher nie Probleme hatte.

Das könnte an einer gestörten Darmschleimhautbarriere liegen. Allergene können dann vermehrt die Darmwand durchdringen und so Nahrungsmittelallergien auslösen oder Einfluss auf den Verlauf anderer Erkrankungen nehmen, wie z. B. Asthma. In diesem Fall muss die geschädigte Darmwand wieder stabilisiert werden. Dies kann durch die Zufuhr so genannter Probiotika, Myrrhe-Präparate und eine Umstellung der Ernährung erreicht werden. Reduzieren Sie Ihren Zuckerkonsum und meiden Sie Konservierungsstoffe, Kohl und Hülsenfrüchte.

Was halten Sie von der mikrobiologischen Therapie, also Probiotika, bei Reizdarm? Kann ich das einfach mal ausprobieren?

Mikrobiologische Präparate, sogenannte Probiotika, zur Unterstützung der Darmflora können durchaus hilfreich sein. Das sind Arzneimittel mit lebensfähigen Darmbakterien. Sie können einen positiven Einfluss auf die Erkrankung nehmen und sollten gemeinsam mit einem Arzt unter Berücksichtigung der jeweils vorherrschenden Beschwerden ausgewählt werden. Auch die Therapie sollte von einem Arzt begleitet werden, da auch Nebenwirkungen wie z.B. Blähungen auftreten können. Probiotika und pflanzliche Arzneimittel werden in der Praxis auch gerne kombiniert, weil sich ihre Wirkungen gegenseitig unterstützen.

Ich habe gelesen, dass viele Beschwerden bei Reizdarm und einer Funktionsstörung der Bauchspeicheldrüse ähnlich sind. Wie lässt sich das unterscheiden?

Ja, einige Beschwerden wie Durchfall, Blähungen und Bauchschmerzen können bei beiden Erkrankungen auftreten. Wenn die Produktion der Verdauungsenzyme in der Bauchspeicheldrüse gestört ist, kommt es aber außerdem oft zu Übelkeit, Erbrechen und übelriechenden Fettstühlen. Letzteres ist ein deutliches Anzeichen für eine ungenügende Produktion von Verdauungsenzymen. Der Fettstuhl schwimmt im Wasser und hinterlässt deutliche Spuren in der Toilettenschüssel. Durch die Bestimmung der Pankreas-Elastase 1 im Stuhl kann festgestellt werden, ob sich hinter ihren Beschwerden eventuell eine gestörte Funktion der Bauchspeicheldrüse ver-

birgt. Ist dies nicht der Fall, wird der Arzt weitere Untersuchungen durchführen, um Ihren Beschwerden auf den Grund zu gehen.

Da ich unter Verstopfung leide, nehme ich häufig Abführmittel ein. Ist das auf Dauer schädlich?

Abführmittel sollten bei Verstopfung nicht dauerhaft eingesetzt werden, denn viele davon können bei längerem Gebrauch sogar das Gegenteil bewirken. Sie entziehen dem Körper große Mengen an Wasser und Mineralstoffen und führen somit zu einer Verlangsamung der Darmtätigkeit. Bei Verstopfung können Quellstoffe wie Flohsamen helfen. Die Samenschalen binden eine große Menge Flüssigkeit fest an sich und führen so zu einer Regulierung des Stuhls.

Immer öfter lese ich in letzter Zeit etwas über Arzneipflanzen bei Darmproblemen. Ist ihr Einsatz bei Reizdarm sinnvoll?

Arzneipflanzen gehören zu den ältesten Heilmitteln der Menschheit. Bei Durchfall werden beispielsweise Heidelbeeren, Blutwurz und Myrrhe eingesetzt. Das „Geschenk der heiligen 3 Könige“ senkt unter anderem den Spannungszustand der glatten Darmmuskulatur, verringert die Zahl der Darmkontraktionen und lindert so Darmkrämpfe. Daher ist ihr Einsatz bei Reizdarmpatienten sinnvoll, die häufig unter Krämpfen leiden. Je nach dem Beschwerdebild kann es außerdem sinnvoll sein, mehrere Heilpflanzen kombiniert einzusetzen, da sie sich in ihrer Wirkung sinnvoll ergänzen.

Was kann ich gegen meine ständigen Blähungen tun?

Sauerkraut, Kohlgemüse, Zwiebeln, Hülsenfrüchte, Zucker und kohlenstoffhaltige Getränke sollten Sie möglichst meiden, da diese zu einer vermehrten Gasbildung im Darm führen können. Kauen sie sorgfältig, denn ohne die Enzyme aus dem Speichel kann keine ordentliche Verdauung stattfinden. Auch Stress, mangelnde Bewegung oder eine zu geringe Flüssigkeitszufuhr können Probleme bereiten. Bei Bauchkrämpfen und Blähungen helfen das Einreiben mit Kümmelöl sowie Präparate mit Kümmel, Myrrhe, Fenchel oder Anis. Auch Ingwer hat blähungshemmende Eigenschaften und

regt außerdem die Bildung von Verdauungssäften und die Darmbewegung an.

Hinweis: Der Expertenrat stellt nur allgemeine Hinweise zu den Erkrankungen dar und ersetzt keinesfalls die persönliche Beratung durch einen Arzt. Er beinhaltet daher weder eine Diagnose noch einen konkreten Therapievorschlagn.