

Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen

Darmgesundheit durch naturheilkundliche Eindämmung von Entzündungsreaktionen



Beschreibung

Chronisch entzündliche Darmerkrankungen

Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen (CED) sind ein Sammelbegriff für wiederkehrende oder kontinuierlich auftretende entzündliche Veränderungen des Darms. Sie umfassen alle Entzündungen der Darmschleimhaut sowie Leaky-Gut, Reizungen in Dünndarm (Enteritis) bzw. Dickdarm (Colitis), Reizdarm oder auch Dyspepsie (Reizmagen). Darüber hinaus umfasst der Begriff CED auch Morbus Crohn und Colitis ulcerosa.

Im Allgemeinen sind CED durch unterschiedlich starke Entzündungen des Darms gekennzeichnet, wobei nicht nur die Schleimhaut (Mukosa), sondern alle Wandabschnitte des Darms betroffen sein können.

Typische Symptome chronisch-entzündlicher Darmerkrankungen sind in der Regel häufige, schmerzhafte Durchfälle und starke Bauchschmerzen. Zudem können Symptome auch extraintestinal (außerhalb des Darms) auftreten. Patienten klagen hierbei nicht selten über Schmerzen an den Gelenken sowie Entzündungen an Augen oder der Haut.

Zu den Ursachen und Entstehungsmechanismen chronisch-entzündlicher Darmerkrankungen zählen unter anderem entzündungsfördernde (zucker-, nitrat- und säurereiche) Ernährungsgewohnheiten und eine Barrierestörungen der Darmwand.

Nährstoffempfehlung

Nährstoffe	Tagesdosis	%NRV*
L-Glutamin	450,00 mg	**
Chaga-Extrakt	150,00 mg	**
Igelstachelbart-Extrakt	150,00 mg	**
Zistrosenkraut	150,00 mg	**
Quercetin	142,50 mg	**
OPC	80,00 mg	**
Leinsamenpulver	75,00 mg	**

*Prozentsatz der Nährstoffbezugswerte gem. VO (EU) Nr. 1169/2011 ** Keine Nährstoffbezugswerte vorhanden

Nährstoffempfehlung

Die Behandlung chronisch-entzündlicher Darmerkrankungen passiert auf dem Zweck die Entzündungen im betroffenen Darmabschnitt zu reduzieren um so die Lebensqualität der Patienten zu verbessern.

In der Naturheilkunde können Mikronährstoffe für die Darmschleimhaut auf natürlichem Weg dazu beitragen chronischen Entzündungen des Gastrointestinaltraktes eindämmen, die Zusammensetzung der Darmbakterien wieder ins Gleichgewicht zu bekommen um so die Darmfunktion wieder zu normalisieren.

- **L-Glutamin** ist eine proteinogene Alpha-Aminosäure, die als Hauptenergielieferant der Epithelzellen der Darmschleimhaut gilt. Die Mukosa hat daher den höchsten L-Glutaminverbrauch im Körper. Eine glutaminarme oder glutaminfreie Ernährung führt daher stets zu einer Atrophie der Mukosa und zur Erhöhung der Darmpermeabilität. Dies ermöglicht ein unerwünschtes Eindringen schädlicher Darmbakterien, Candida-Pilze und Toxine in die Darmwand und den Blutkreislauf. Schwerwiegende chronische Entzündungsreaktionen sind die Folge. Zugleich kommt es zu Nahrungsmittelunverträglichkeiten und damit assoziierten Störungen wie Reizkollon. In Belastungssituationen (wie beim Sport oder bei chronischem Stress) benötigt das Immunsystem im Darm zusätzliche Energie aus L-Glutamin, sodass

es zu einem L-Glutamin-Mangel der Darmschleimhaut kommen kann. Eine häufige Folge dieses Mangels ist eine erhöhte Infektanfälligkeit. Hier kann die Gabe von L-Glutamin zu einer Vermeidung oder Abschwächung der Infekte führen.

- **Oligomere Proanthocyanidine (OPC)** sind natürliche Pflanzenstoffe aus der Gruppe der Flavonole (Polyphenole). Aufgrund ihrer antioxidativen und entzündungshemmenden Eigenschaften spielen sie bei der Prävention oder Therapie chronisch entzündlicher Darmerkrankungen eine entscheidende Rolle. OPC vermag proinflammatorische „Reaktive Sauerstoffspezies“ (ROS) zu neutralisieren. Zudem schützt es die empfindliche Darmschleimhaut wirkungsvoll vor entzündungsfördernden Keimen des Mikrobioms und toxischen Verdauungsrückständen.
- **Quercetin** ist ein sekundärer Pflanzenstoff aus der Gruppe der Flavonoide (Polyphenole). Es besitzt nachgewiesene antioxidative und entzündungshemmende Eigenschaften. Zudem wird Quercetin von gutartigen Darmbakterienarten verstoffwechselt die wiederum schädliche, pathogene Darmbakterien im Mikrobiom verdrängen.
- **Cistus incanus** (Zistrose) enthält pflanzliche Polyphenole wie Ellagitannine, Proanthocyanidine und Flavonole. Diese natürlichen Pflanzenstoffe sind effektive Radikalfänger und unterstützen den Körper bei der Neutralisierung von Toxinen und schädlichen Stoffwechselprodukten. Das Immunsystem wird aktiviert und die Ausbreitung pathogener Darmkeime verhindert.
- Der **Chaga** (*Inonotus obliquus*) zählt zur Gruppe der traditionellen Heilpilze der TCM. Er zeichnet sich aus therapeutischer Sicht durch seinen hohen Gehalt an bioaktiven, Inhaltsstoffen wie Betulin, Lanosterol, Inotodiol und Melanin sowie das Enzym Superoxid-Dismutase (SOD) aus. Der Heilpilz reguliert das Immunsystem und eignet sich zur Stärkung des Magen-Darm-Traktes sowie zur Sanierung des Verdauungssystems. Der hohe Mineralstoffgehalt an Kalium, Zink, Eisen und Chrom unterstützt die entzündungshemmende Wirkung des Heilpilzes.
- Der **Igelstachelbart** (*Hericium erinaceus*) enthält essentielle Aminosäuren, Erinacin Q und Erinacin H sowie die pilztypischen Beta-Glukane wie das pharmakologisch wirksame HEP3 aus der Gruppe der 1-3 D- Beta-Glukane. Der Heilpilz enthält auch verschiedene Phytosterine (wie Beta-Sitosterol und Ergosterin). Igelstachelbart eignet sich aufgrund seiner regenerierenden, stabilisierenden und entzündungshemmenden Wirkung auf die Schleimhaut des

Intestinaltraktes für chronisch-entzündliche Erkrankungen, Sodbrennen und Gastritis. Die natürlichen Wirkstoffe beruhigen die Schleimhäute des Verdauungstraktes und hemmen durch ihre anti-bakteriellen Eigenschaften das Wachstum pathogener Keime (z.B. *Helicobacter pylori*). *Hericium* ist auch im Anschluss an eine längere Antibiotikabehandlung empfehlenswert, um die angegriffene Darmflora wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Praxishinweis

- **Glutamin:** Die tägliche Dosis von L-Glutamin sollte bei Erwachsenen zumindest 250 bis 500 mg betragen. Je nach Bedarf kann die empfohlene Tagesdosis bis auf 750 mg und mehr erhöht werden.
- **OPC:** Hochwertiges OPC für die therapeutische Anwendung wird vor allem aus Weintraubenkernen extrahiert, wo es dem Schutz der wertvollen Keimzellen und DNA dient.
- **Heilpilze:** Bei Heilpilzen sollten hochwertige Pilzextrakte bei der therapeutischen Anwendung herkömmlichem Pilzpulver vorgezogen werden. Führende Anbieter bieten Heilpilze auch in zertifizierter Bio-Qualität an.

Anwendungsempfehlung

- Die empfohlene Tagesdosis auf drei Mahlzeiten verteilt etwa 15 Minuten vor dem Essen mit reichlich Flüssigkeit einnehmen. Die konkrete Dosis (innerhalb der empfohlenen Bandbreite), richtet sich nach den speziellen Umständen des Einzelfalls wie individuelle Symptomatik, Alter und Körpergewicht.
- Grundsätzlich wird eine kurmäßige Einnahme über mehrere Monate empfohlen.
- Eine dauerhafte Einnahme zur Erhaltung einer gesunden Darmschleimhaut sollte allenfalls bei entsprechend reduzierter Tagesdosis erfolgen.

Anwendungsbereich

1. Chronisch entzündliche Darmerkrankungen (CED): Entzündungen der Darmschleimhaut, Leaky-Gut, leichte Reizungen in Dünndarm (Enteritis), Reizdarm oder Dyspepsie (Reizmagen)

2. Begleitende Behandlung einer milden Form von Colitis, Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa

Sinnvolle Anwendungskombinationen

- Neben den Nährstoffen zum Aufbau der Darmschleimhaut und pflanzlichen Extrakten zur Stärkung des Magen-Darm-Traktes wird eine zeitgleiche Einnahme von antientzündlichen Pflanzenstoffen empfohlen, siehe Nährstofftipp 10020046.
- Der Aufbau einer gesunden Darmflora kann die Entwicklung von Entzündungen positiv unterstützen. Daher wird bei chronischen-entzündlichen Darmerkrankungen die ergänzende Einnahme von probiotischen Darmbakterien (wie Lactobazillen und Bifidobakterien) empfohlen, siehe dazu auch Nährstofftipps 10019191, 10020063 und 10020031.
- Vitamin D zählt bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen zu einem häufigen Mikronährstoffmangel. Im therapeutischen Bereich wird die Supplementierung in der hoch-bioverfügbaren Form von Vitamin D3 (Cholecalciferol) empfohlen, siehe Nährstofftipp 10019159.
- Phosphatidylcholin (Lecithin) bindet den Schleim an die Darmschleimhaut und trägt somit zur Entstehung der Schleimbarriere bei. Ein Mangel an Phosphatidylcholin führt zu einer verminderten „Fettschutzschicht“ und wässrige Bestandteile aus dem Darminhalt inklusive darin enthaltener Bakterien, Fremdkörper und Giftstoffe können so in direkten Kontakt zur Darmwand treten und Entzündungen auslösen, siehe Nährstofftipp 10020192.
- Yucca-Kur: Yucca fördert die Darmreinigung aufgrund ihres hohen Gehalts an natürlichen Saponinen. Flohsamenschalen binden Darmschlacken und Stoffwechselablagerungen und wirken verdauungsfördernd. Pflanzliche Bitterstoffe aus Kräutern und Gewürzen (wie Engelwurz, Enzian, Galgant, Ingwer, Kardamom, Koriander, Lavendel, Mariendistel und Wermut) regulieren und harmonisieren die Verdauung, regenerieren die Schleimhäute und stärken das gesamte Verdauungs- und Immunsystem, siehe Nährstofftipp 10020351.
- Die naturheilkundliche Therapie von chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen lässt sich auch durch die gezielte Kombination mit orthomolekularen Mikronährstoffen für die Darmgesundheit und Darmschleimhaut unterstützen, siehe Nährstofftipps 10020064 und 10019326.
- Basen Mineral Mischungen dienen der Herstellung eines ausgewogenen pH-Wertes im Intestinaltrakt als Grundlage einer gesunden Darmflora, siehe Nährstofftipp 10020682.

Wechselwirkungen

In der empfohlenen Tagesdosis sind keine Wechselwirkungen bekannt.

Literatur

- 1) Gröber Uwe: *Orthomolekulare Medizin, Ein Leitfaden für Apotheker und Ärzte*, 3. Auflage (2008), Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH Stuttgart, ISBN: 978-3-8047-1927-9.
- 2) Renate Eisenhut: *Untersuchungen zur Anbautechnologie und zum ernährungsphysiologischen Wert des Speisepilzes *Hericium erinaceus**. Hartung-Gorre, 1994, ISBN 3-89191-852-6.
- 3) Zheng W. F. (2008): *Phenolic compounds from *Inonotus obliquus* and their immune-stimulating effects*. *Mycosystema* 27(4): 574-581.
- 4) Andreas Kappl: *Medizinalpilze*, Verlag Gesund + Vital, Regensburg (2010).
- 5) Gerhardt H., et al (2001): *Therapy of active Crohn disease with *Boswellia serrata* extract H 15*. In: *Z Gastroenterol.* 39(1):11–17.
- 6) Holtmeier W., et al (2011). *Randomized, placebo-controlled, double-blind trial of *Boswellia serrata* in maintaining remission of Crohn's disease: Good safety profile but lack of efficacy*. In: *Inflamm Bowel Dis.* 17(2):573–582.
- 7) A. C. Kaliora, et al: *Chios mastic treatment of patients with active Crohn's disease*. In: *World J Gastroenterol.* 2007;13(5), S. 748–753.