SPRECHSTUNDE NATURHEILKUNDE

SERIE

Chronisch entzündliche Darmerkrankungen

Viele Patienten mit entzündlichen Darmerkrankungen haben eine Persönlichkeitsstruktur, die zu Passivität und Konfliktvermeidung neigt. Bei Konflikten und Stresssituationen kommt es oft zu neuen Schüben, bei nachlassender Entzündungsaktivität lässt die Compliance häufig nach. Eine konsequente Anwendung von Naturheilverfahren über einen längeren Zeitraum kann hier nicht nur hilfreich, sondern auch präventiv wirksam sein.

© R. Kneschke/Fotolia

Ernährungstherapie

Im akut-entzündlichen Stadium wird, wenn die Patienten normal oder überge-wichtig sind, eine Nahrungskarenz über wenige Tage bei reichlicher Flüssigkeits-zufuhr (Tees, Gemüsebrühen) empfohlen, im Anschluss ein vorsichtiger Kost-aufbau mit frischen Säften, Gemüse, Kartoffeln und Obst. Im weiteren Ver-lauf können langsam fett- und eiweiß-reiche Nahrungsmittel ergänzt werden. Unverträgliche Nahrungsmittel sind zu meiden.

An eine möglicherweise erforder-liche Substitution von Vitamin B12 und fettlöslichen Vitaminen sollte gedacht werden. 1–2 g Omega-3-Fettsäuren täg-lich oder 1–2 EL Leinöl/Tag vermindern die Rezidivhäufigkeit auf die Hälfte.

Phytotherapeutika

Das Gummiharz des Indischen Weih-rauchs besitzt eine stark antiphlogis-tische und leicht immunsuppressive Wirkung. Zur Remissionstherapie sollten nur standardisierte Trockenex-trakte aus Ländern verwendet werden, in denen sie – im Gegensatz zu Deutsch-land – als Arzneimittel zugelassen sind (z. B. Schweiz, Indien). Die empfohlene Tagesdosis beträgt 400 mg Weihrauch-trockenextrakt ein- bis dreimal täglich. Eine Metaanalyse aus 2008 ergab, dass die Datenlage bei entzündlichen Darm-erkrankungen günstig, aber noch nicht ausreichend ist.

Zur adjuvanten Therapie von chro-nisch-entzündlichen Darmerkran-kungen sind Arzneipflanzen mit anti-diarrhoischer Wirkung sinnvoll. Die Schleimstoffe von indischen Flohsamen bzw. Flohsamenschalen werden kaum durch Darmbakterien abgebaut und können dadurch Wasser einlagern und aufquellen, ohne Blähungen zu verursa-chen. Die Tagesdosis beträgt 10–30 g für Flohsamen bzw. 10–20 g für Flohsamen-schalen. Ein TL Flohsamen soll vor den Mahlzeiten mit einer Tasse kaltem Was-ser rasch eingenommen werden, zwei Tassen Wasser sollten nachgetrunken werden. Bei Flohsamenschalen werden jeweils 1–2 TL zusammen mit Suppen oder anderen Flüssigkeiten eingenom-men. Erhältliche Fertigarzneimittel sind z. B. Agiocur® Granulat, Mucofalk® Ap-fel-/Orange Granulat.

Des Weiteren kann der stark gerb-stoffhaltige Tormentillwurzelstock (4–6 g Pulver/Tag) (Fertigpräparate: Diaro® Kapseln, ratioGast® Durchfallkapseln) bei Diarrhö verwendet werden. Tro-ckenhefe wird wegen ihrer antisekreto-rischen und immunmodulierenden Wirkung ebenfalls adjuvant eingesetzt (250–500 mg/Tag; Fertigpräparate: z. B. Hamadin® N Kapseln, Perenterol® forte 250 mg Kapseln).

Bei leichten intestinalen Spasmen kann Kamillenblütentee, angereichert mit Kamillenblütenextrakt (z. B. Kamil-losan® Konzentrat Lsg., Kamillin Kon-

zentrat Robugen® Lsg., Matmille® Fluid-extrakt) getrunken werden. Bei Durch-fällen in Kombination mit Spasmen kann auch eine Kombination aus Myr-rhe und Kamillenblütenextrakt (Myrrhi-nil Intest® Dragees 3 x 4 Drg. pro Tag) sowie magensaftresistentes Pfefferminz-öl (Chiana® Kapseln, Medacalm® Hart-kapseln) verwendet werden.

Mikrobiologische Therapie

Als adjuvante Maßnahme eignen sich Präparate mit E. coli, z. B. Colibiogen® oder Mutaflor®.

Physikalische Therapie

Als hydrotherapeutische Maßnahmen kommen in der akuten Situation anstei-gende Sitzbäder zweimal pro Woche und Leibwickel zweimal täglich infrage. Bei Besserung wird die Auflage von feuchten heißen Kompressen wie z. B. Heublumensäcke auf die Abdominalre-gion empfohlen.

Während eines akuten Schubs sollte kein Sport betrieben werden, bei Besse-rung sind Gymnastik und moderates Ausdauertraining indiziert. Als Reflex-zonentherapie ist Bindegewebsmassage der Segmente Th9–L1 indiziert.

Als Entspannungsverfahren eignet sich bei psychosomatisch bedingten Be-schwerden die Progressive Relaxation nach Jacobson zur Minderung von An-spannung und Unruhe.

Prof. Dr. Karin Kraft, Rostock ■