

Die Naturheilkunde

86. Jahrgang

www.forum-medin.de ISSN 1613-3943 6,90 €

Ernährung und Verdauung

Ambivalente Energieträger
Nährstoffe in der Analyse

Magen-Darm-Störungen
Innovative Therapien

Adipositas



FORUM MEDIZIN

Forum Medizin Verlagsges. mbH, Mühlenweg 144, 26384 Wilhelmshaven
DPA-G Postvertreibsstück B 5074 Entgelt bezahlt

Mit

Forum
Komplementäre
Onkologie &
Immunologie



Liebe Leserinnen und Leser,

ich darf mich Ihnen vorstellen: Mein Name ist Maik Lehmkühl und ich bin der neue Mitarbeiter in der Redaktion von „Die Naturheilkunde“. Meine Vorgängerin Helga Bielenberg hat sich zum Jahreswechsel verabschiedet, bleibt uns aber freundschaftlich und stets hilfsbereit verbunden. Ansonsten ändert sich nichts. In gewohnt hoher Qualität präsentieren wir Ihnen auch 2009 sorgfältig recherchierte, wissenschaftlich fundierte und stilsicher formulierte Fachartikel aus dem weiten Feld der komplementären Medizin.

Ich freue mich, Ihnen in der ersten Ausgabe im neuen Jahr ein Themengespann vorstellen zu können, das wirklich jeden von uns tagtäglich betrifft: die Ernährung und die Verdauung. Beides ist eng miteinander verknüpft und beides lässt sich oft noch optimieren, um jeden Tag ausgeglichen und schwungvoll beginnen zu können. Ein gesunder Magen-Darm-Trakt beginnt dabei mit einer ausgewogenen Ernährung, diese wiederum mit dem Wissen um die geeigneten und die eher kritischen Nahrungsmittel. Sind Kohlenhydrate eine artgerechte Ernährung für uns Menschen? Sind sie gar Auslöser der uns heutzutage belastenden Zivilisationskrankheiten? Unser Leitartikel spürt diesen Fragen nach. Zahlreiche konkrete und hilfreiche Ernährungsempfehlungen für den Gesunden wie für den Kranken – von speziellen Diäten bis zum Lob des klassischen Baguettes – finden Sie in den verschiedenen Artikeln des Titelthemas.

Doch auch eine gesundheitsbetonte Ernährungsweise ist leider kein Garant für einen beschwerdefreien Verdauungstrakt. Unsere Autoren widmen sich dem Problem funktioneller

Magen-Darm-Störungen, benennen sowohl Ursachen als auch Symptome und stellen wirksame, naturheilkundliche Therapiemöglichkeiten vor. So lassen sich Reizmagen oder Gastritis, Morbus Crohn oder Colitis ohne die berüchtigte chemische Keule in den Griff bekommen. Damit von der Aufnahme bis zur Ausscheidung unserer alltäglichen Kost jeder innerliche Tumult vermieden wird.

Im Bereich der innovativen Therapie und Diagnostik befassen wir uns mit einem relativ neuen Tätigkeitsfeld im Gesundheitswesen: der Telemedizin. Insbesondere in strukturschwachen Regionen bieten sich hier geradezu revolutionäre Möglichkeiten für die qualitative Verbesserung der medizinischen Versorgung. Die noch junge Deutsche Gesellschaft für Telemedizin informiert umfassend über aktuelle Projekte und Entwicklungen in diesem innovativen Segment. Ebenfalls innovativ ist der KIM Report, der in einer mehrteiligen Serie den biophysikalisch-chemischen Grundlagen des Lebens nachspüren wird. Sie dürfen gespannt sein.

Das Redaktionsteam von „Die Naturheilkunde“ freut sich auf ein informatives und abwechslungsreiches Jahr 2009. In diesem Sinne wünscht Ihnen eine stets solide Gesundheit,

Ihr

Maik Lehmkühl

Maik Lehmkühl

Inhalt

EDITORIAL	3
NEWS • FACTS • TRENDS	6
TITELTHEMA: ERNÄHRUNG UND VERDAUUNG	
Kohlenhydrate – Eine nicht artgerechte Ernährung?	10
Naturheilkundliche Behandlung von Reizmagen und Gastritis	16
Ernährungsempfehlungen für Suchtkranke, Depressive und Immungeschädigte	20
Darmprobleme verstehen – gezielt behandeln – dauerhaft gesund sein	23
KOMMENTAR	
Benötigen wir bei der Vielzahl von therapeutischen Ansätzen in der modernen Medizin tatsächlich noch naturheilkundliche Aspekte in der Therapie?	25
NATURHEILVERFAHREN	
Mit Symbioselenkung und Schüßler-Salzen die Darmfunktionen stärken	27
INNOVATIVE THERAPIE UND DIAGNOSTIK	
Telemedizin – Ein innovatives Tätigkeitsfeld im Gesundheitswesen	29
Komplementäre Integrative Medizin (KIM) und die biophysikalisch-chemische Basis des Lebens (Teil 1)	32
KOMPLEMENTÄRE THERAPIE UND DIAGNOSTIK	
Leberentgiftung – Wie Darmbakterien die Leber entlasten	36
Das CEIA-Biodynamische Eiweißprofil (Teil 16)	38
Übergewicht – Bitterstoff-Granulat verringert Bauchspeck	42
HEILPFLANZEN	
Gelber Enzian (<i>Gentiana lutea</i> L.) – Die Verdauungskraft stärken	45
HOMÖOPATHIE	
Interview mit Wolfgang Wehrmann: Keine Angst vor Einzelmitteln, keine Angst vor Komplexmitteln	46
PRÄVENTION	
Ernährung bei Osteoporose	48
VERANSTALTUNGEN	51
PHARMANACHRICHTEN	52
BUCHTIPP / VORSCHAU	54
IMPRESSUM	55

Naturheilkundliche Behandlung von Reizmagen und Gastritis

Peter W. Gündling

In unserer hektischen und genussmittelbetonten Zeit sind Magenbeschwerden ein häufiges Problem. Viele dieser Menschen nehmen ihre Beschwerden als gottgegeben hin und versuchen, damit zu leben. Diejenigen, die einen Arzt aufsuchen, erhalten schnell einen Säureblocker. Dieser kann zwar kurzfristig eine gute und schnelle Hilfe bieten, ist aber keine angebrachte Dauerlösung. Besser und vor allem wichtiger sind Verhaltensänderungen, die auf die Vermeidung der auslösenden Faktoren und die naturgemäße Ausheilung der Erkrankung abzielen.

Einleitung – worum geht es?

Der Reizmagen ist eine funktionelle Störung des Magens ohne organischen Befund. Bei der Gastritis handelt es sich um eine Entzündung der Magenschleimhaut, die in der akuten Form mit plötzlichen Schmerzen, Sodbrennen, Krämpfen, Übelkeit und Erbrechen einhergehen kann, und wohl von allen schon einmal in mehr oder weniger ausgeprägter Form erlebt wurde. Ein ebenfalls außerordentlich häufiges Krankheitsgeschehen des modernen Zivilisationsmenschen ist die chronische Magenschleimhautentzündung. Sie ist bei über 80 % der über 50-jährigen nachweisbar. Je nach Ausmaß der Schleimhautschädigung unterscheidet man zwischen einer oberflächlichen und einer sogenannten chronisch-atrophischen Gastritis. Bei letzterer bestehen tiefe Entzündungsherde, die die Schleimhaut schrumpfen lassen, die Magendrüsen schädigen und so zu einer gestörten Verdauungsleistung führen.

Leitsymptome

Hauptanzeichen des Reizmagens sind Appetitlosigkeit oder vorzeitiges Sättigungsgefühl, Völlegefühl, saures Aufstoßen, Druck im Oberbauch, Magenschmerzen und Magenkrämpfe sowie Unverträglichkeit bestimmter Nahrungsmittel wie Alkohol, Kaffee, erhitzte Fette und Süßspeisen. Leitsymptome der akuten Gastritis sind dumpfe Schmerzen im mittleren Oberbauch mit Druckempfind-

lichkeit, Übelkeit, Brechreiz sowie eventuell Erbrechen und/oder Sodbrennen und Magenkrämpfe. In schweren Fällen kann es zu Erosionen der Schleimhaut und Blutungen kommen.

Während es sich bei der akuten Form um plötzlich auftretende, eher heftige Beschwerden handelt, macht die chronische Gastritis meist wenig Beschwerden und die Diagnose ist das übliche Ergebnis einer Magenspiegelung. Grundsätzlich kann sowohl völlige Symptomfreiheit bestehen, als auch Völlegefühl, Magendruck und Unverträglichkeit schwerverdaulicher Speisen (zum Beispiel von erhitzten Fetten) auftreten.

Ursachen

Ursache der Beschwerden beim Reizmagen sind wiederholte Verkrampfungen der Magenmuskulatur, vermehrte Magensaftproduktion und eventuell galliger Rückfluss vom Zwölffingerdarm in den Magen oder saurer Rückfluss vom Magen in die Speiseröhre, für deren Auslösung und Verstärkung psychische Faktoren eine wichtige Rolle spielen.

Ähnlich wie beim Reizmagen können auch bei der Gastritis nervliche Ursachen wie starker Stress über eine gesteigerte Magensäureproduktion zu Entzündungserscheinungen führen. Daneben spielen auch Infektionen, die sich häufig zur akuten Gastroenteritis ausweiten und dann auch zu Durchfällen führen können, Diätfehler, kalte Getränke, ein Übermaß an Alkohol oder auch Medikamente wie

Schmerz- und Rheumamittel, Kortikoide oder Eisenpräparate für deren Genese eine wesentliche Rolle.

Auch die Ursache chronischer Magenschleimhautentzündungen ist unser Essverhalten und/oder eine nervliche Überreizung. Der Konsum von Genussgiften wie Alkohol und Kaffee, aber auch das Rauchen (die geschluckten Reizstoffe und Teer), sehr heiße oder sehr kalte Nahrung und/oder Getränke, angebratene und schwer verdauliche Nahrung, sehr scharfe und vor allem salzige Nahrungsmittel können zu chronischer Gastritis und in ihrer Folge teilweise sogar zu Magenkrebs führen. Eine weitere, häufig nicht bedachte Ursache chronischer Magenbeschwerden kann eine chronische Herzschwäche sein, die infolge der Pumpschwäche des Herzens zu Blutstauungen in der Magenschleimhaut und damit zu Störungen führt.

Die von der Schulmedizin angeführten Ursachen – Autoimmungeschehen und Infektion (mit *Helicobacter pylori*) – sind meines Erachtens letztlich die Folgen einer gestörten Schleimhautfunktion und damit auch den oben genannten Ursachen zuzuordnen.

Diagnostik

Neben der Palpation (Abtasten) und Perkussion (Beklopfen) des Abdomens gehört die Magenspiegelung zum Grundwerkzeug bei der Magenuntersuchung. Bestehen die Beschwerden seit mehr als zwei Wochen, sollte die Therapie spätes-

tens dann erfolgen, um schlimmere Erkrankungen wie ein Magen- oder Zwölffingerdarmgeschwür oder gar Magenkrebs nicht zu übersehen. Während die bloße Gastroskopie häufig unauffällig ist, findet sich bei der histologischen (feingeweblichen) Untersuchung der Biopsieproben fast immer ein pathologischer Befund im Sinne einer Schleimhautentzündung.

Wann zum Arzt?

Magenbeschwerden, die sich unter Selbstbehandlung innerhalb von 2 Wochen nicht bessern, sollten ärztlich abgeklärt werden. Schlimmere Ursachen wie Magen- oder Zwölffingerdarmgeschwür oder gar eine Tumorerkrankung müssen ausgeschlossen werden.

Allgemeine therapeutische Maßnahmen

Gemäß der nervlichen Ursache der Erkrankungen besteht die Basisbehandlung im Erlernen eines Entspannungsverfahrens wie dem Autogenen Training oder der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson. Bei regelmäßiger Durchführung von täglich mindestens 10 Minuten lässt sich damit das vegetative Nervensystem stabilisieren und Stresssymptome abbauen. Gleiches kann man mit bestimmten Sportarten wie Yoga, Qi Gong oder Tai Chi, aber auch durch stressfreien Ausdauersport in freier Natur erreichen. Altbewährt, schnell und leicht durchzuführen ist das fast vergessene Tischgebet, das in wenigen Sekunden die Konzentration aufs Essen lenkt und das Nervensystem von Stress auf Verdauung umschaltet.

Genau so wichtig wie die Stabilisierung und Harmonisierung des Nervensystems sind jedoch das Abstellen der schädigenden Auslösemechanismen und eine Neuordnung der Ernährungsgewohnheiten. Neben der Vermeidung von Reizmitteln wie Alkohol (Ausnahme: nicht zu kaltes Bier in kleinen Mengen), Bohnen-

kaffee, Nikotin, scharfen Gewürzen, Süßigkeiten und individuell unverträglichen Speisen, sowie der sparsamen Verwendung von Steinsalz anstelle von Kochsalz sollte vor allem der Art der Nahrungsaufnahme besondere Aufmerksamkeit geschenkt werden: Drei nicht zu große, leicht verdauliche Mahlzeiten, Zeit lassen beim Essen und gut kauen, kein Getränk zum Essen und die letzte Mahlzeit vor 18.00 Uhr, sind die wichtigsten Regeln. Dann kommt es in der Regel zur schnellen Selbstheilung. Unterstützend ist es hilfreich, ein bis zwei Tage zu fasten und dabei reichlich dünn gebrühten Kräutertee (s. u.) zu trinken. Danach erfolgt ein allmählicher Kostaufbau mit Zwieback, Gemüsebrühe, Haferschleim und eventuell etwas gedünstetem Gemüse [1].

Rezept

Kamillenblüten (Flores chamomillae) 25 g

Melissenblätter (Folia Melissa) 25 g

Pfefferminzblätter (Folia Menthae piperitae) 25 g

Kalmuswurzel (Radix Calami) 25 g

Alle Zutaten mischen und je einen Teelöffel pro Tasse mit heißem Wasser aufbrühen und 5-10

Minuten ziehen lassen. 2-4 Tassen täglich trinken.

Nicht medikamentöse Maßnahmen

Zur Unterstützung der Entspannung und Verbesserung der Verdauungsleistung ist es hilfreich, eine feucht-warme Packung (ein mit warmem Wasser angefeuchtetes Leinentuch, z. B. ein Geschirrhandtuch, und eine Wärmflasche) vor dem Essen zu machen.

Bei einer Gastritis können je nach Intensität und Ausprägung der Erkrankung statt feucht-warmen Packungen auch kalte Leibaufgaben oder Lendenwickel die Beschwerden lindern. Für die kalten Leibaufgaben verwendet man ebenfalls ein Leinentuch, das man in kaltem Wasser trinkt, gut auswringt, auf den Oberbauch auflegt und mit einem trockenen Tuch abdeckt beziehungsweise überwickelt. Der Lendenwickel wird dreilagig ausgeführt:

Innen ein nass-kaltes Leinentuch, darauf ein überlappendes Baumwolltuch und außen ein Wolltuch. Dabei ist es wichtig, dass der ganze Körper warm eingepackt wird und der Patient ruht. Diese Auflagen und Wickel wirken krampflösend, durchblutungs- und verdauungsfördernd sowie entgiftend.

Speziell nach dem Essen aber auch generell entspannend und verdauungsanregend wirkt niedrig dosiertes Ausdauertraining wie Radfahren, Wandern, Nordic Walking oder Schwimmen. Mindestens dreimal pro Woche, mindesten 30 Minuten lang durchgeführt, senkt es die Stresshormone Adrenalin und Noradrenalin und fördert die Verdauungstätigkeit. Auch moderates Kraftausdauertraining oder moderat betriebene Ballsportarten können hilfreich sein. Eher kontraproduktiv sind Sportarten mit Wettkampfcharakter und reines Krafttraining, das sowohl die Säureproduktion, den Säurerückfluss als auch die Krampfneigung im Magen-Darm-Trakt verstärken kann [2].

Pflanzliche Heilmittel

Das Heilkraut bei Gastritis ist die Kamille. Sie wirkt entzündungswidrig und krampflösend und kann sowohl alleine als auch in Kombination mit anderen Heilpflanzen als dünn gebrühter Tee (1 gehäufter Teelöffel Kamillenblüten auf ½ Liter Wasser, 5 Minuten ziehen lassen) getrunken werden. Eine bewährte Mischung, die auch beim Reizmagen hilft, besteht aus Kamillenblüten (Flores Chamomillae), Pfefferminzblättern (Folia Menthae piperitae), die gärungswidrig sind und gegen Übelkeit wirken und/oder Melissenblättern (Folia Melissa), die beruhigend und mild krampflösend wirken. Diese drei können zu gleichen Teilen oder auch mit einem höheren Anteil von Kamille gemischt werden.

Bei chronischer Gastritis kann zusätzlich zu dieser Mischung aus Kamillenblüten, Melisse- und Pfefferminzblättern, noch Kalmuswurzel oder Schafgarbenkraut zugesetzt werden, deren Bitterstoffe die Magenfunktion anregen.

Als pflanzliche Fertigarzneimittel bieten sich Iberogast und Gastritol an, die es beide in Tropfenform gibt. Sie wirken vor allem krampflösend und verdauungsfördernd. Iberogast, das neben Extrakten aus Kamille, Pfefferminze und Melisse noch bittere Schleifenblume und Süßholzwurzel enthält, wirkt zudem abschwellend und ist wissenschaftlich gut untersucht [3]. Gastritol enthält neben Kamillenblütenextrakt auch Angelika, Anserine, Benediktenkraut, Johanniskraut, Süßholzwurzel und Wermuth und ist außer bei Magenschleimhautentzündung auch bei Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüren angezeigt.

Homöopathische Arzneimittel

Während die klassisch homöopathische Behandlung, die neben der Art der Beschwerden auch den Menschentyp in die Arzneiauswahl mit einbezieht, nur etwas für Spezialisten ist, kann mit den so genannten „bewährten Indikationen“ auch der weniger Erfahrene arbeiten. Bei dieser Art der homöopathischen Behandlung werden lediglich die speziellen Symptomen der Erkrankung und ggf. bestimmte Besonderheiten des Patienten zur Arzneifindung herangezogen.

Bei Reizmagen und Gastritis haben sich je nach Begleitsymptomatik folgende Einzelmittel bewährt: Acidum sulfuricum D6 bei saurem, bitterem Aufstoßen; Argentum nitricum D12 bei Nervosität; Belladonna D6 bei krampfartigen Schmerzen, die kommen und gehen und bei plötzlich überempfindlichem Magen; China D4 bei Druck, Völlegefühl und starken Blähungen und wenn Aufstoßen nicht bessert; Lycopodium D6 bei Heißhunger, Sättigung nach wenigen Bissen, Blähungen, saurem Aufstoßen und/oder Erbrechen; Nux vomica D6 bei belegter Zunge, Magendruck, Reizbarkeit und Verlangen nach Genussmitteln; Phosphorus D12 bei brennendem, druckempfindlichem Magen und Hungerschmerz; Colchicum (D6) bei Appetit auf bestimmte Speisen, wobei aber Ekel beim Seh-

en und Riechen dieser entsteht; Ignatia (D6) bei Magenbeschwerden als Folge von Kummer oder Schreck und wenn alle Symptome widersprüchlich sind.

Bei chronischer Magenschleimhautentzündung hat sich neben diesen Mitteln Antimonium crudum (D6) bewährt, das als besondere Kennzeichen eine dicke, weiß belegte Zunge hat, der Magen sich überladen anfühlt und Erbrechen nicht bessert.

Bewährte homöopathische Komplexmittel bei Reizmagen und Magenschleimhautentzündung sind etwa Regenaplex Nr. 68a (3 x 10 Tropfen) oder die Präparate Gastricumeel® und Jsostoma®, von denen bei akuten Beschwerden halbstündlich bis stündlich, sonst dreimal täglich eine Tablette genommen werden sollte. Bei Funktionsstörungen im Magen-Darmtrakt, Übelkeit und Brechreiz hilft Nux vomica-Homaccord oder Gastriselect mit 3 x 10 Tropfen pro Tag. Kommt es zu Krämpfen, bietet sich Spascupreel als Tabletten, Zäpfchen oder Injektion an. Bei Übersäuerung, die sich durch Sodbrennen oder saures Aufstoßen bemerkbar machen kann und häufig zu gleichzeitiger Zwölffingerdarmentzündung führt, empfehlen sich zusätzlich 3 x 1 Duodenoheel Tablette. Und bei Schleimhautschwellungen empfiehlt sich zudem Lymphomyosot (3 x täglich 15 Tropfen).

Daneben können vor allem Mittel wie Nervoheel (Tabletten), Ypsiloheel (Tabletten) oder Ignatia-Homaccord (Tropfen) angezeigt sein, die die nervlichen Ursachen positiv beeinflussen.

Heilerde

Ein altes Hausmittel bei Sodbrennen, Reizmagen und Magenschleimhautentzündung sowie zur Normalisierung der Darmfunktion ist Heilerde, von der man zwei bis dreimal pro Tag einen Teelöffel, am besten aufgelöst in einem Glas Wasser, etwa ½ Stunde vor oder ein bis zwei Stunden nach einer Mahlzeit einnimmt. Die feinen Erdpartikel binden schleim-

hautreizende Stoffe wie überschüssige Säure und Giftstoffe im Magen-Darmtrakt und wirken damit Entzündungen und Verkrampfungen entgegen [2]. Gleichzeitig gibt sie aber auch wertvolle Spurenelemente und Kieselsäure an die Schleimhäute ab.

Basische Mineralien

Während das früher oft empfohlene Natron (Natriumbikarbonat) zwar kurzfristig entsäuernd, aufgrund seiner starken Alkaliwirkung mittel- bis langfristig jedoch eher säureproduzierend wirkt, sind speziell bei Sodbrennen aber auch bei allgemeiner Übersäuerung durch Genuss- und Reizmittel basische Mineralstoffmischungen wie z. B. BasoSana (Bodymed) oder Basentabs (Pascoe) angezeigt. Diese Mineraltabletten oder -kapseln enthalten neben Natriumbikarbonat auch Magnesium- und Kaliumverbindungen und neutralisieren die Magensäure. Da Magensäure jedoch für die Verdauung gebraucht wird, sollten diese Mittel nicht zum Essen, sondern entweder mindestens 30 Minuten davor oder ein bis zwei Stunden danach eingenommen werden. ■

Autor:

Prof. Dr. med. Peter W. Gündling
Studienleitung Naturheilkunde und
komplementäre Medizin HSF Idstein
Lehrbeauftragter für Allgemeinmedizin
Uni Frankfurt/M.
Sebastian-Kneipp-Str. 4,
D-65520 Bad Camberg
Telefon: 06434 / 49 46, Fax: 06434 / 90 18 80
E-Mail: guending@hs-fresenius.de

Literatur

- (1) Gündling PW: Gesundheit für Magen und Darm. Sanfte Hilfe aus der Natur. Aurelia, Baden-Baden, 2003.
- (2) Gündling, PW.: Naturheilkundliche Behandlung funktioneller Magen-Darm-Erkrankungen. Die Naturheilkunde 2008; 85 (2): 19-25
- (3) Saller R et al: Iberogast: Eine moderne phytotherapeutische Arzneimittelkombination zur Behandlung funktioneller Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes (Dyspepsie, Colon irritabile) – von der Pflanzenheilkunde zur „Evidence Based Phytotherapy“. Forsch Komplementärmed Klass Naturheilkd 2002; 9(suppl 1): 1-20
- (4) Spranger H, Andresen V, Layer P: Funktionelle Bauchschmerzen. Notfall & Hausarztmedizin 2008; 34(3): 126-132