

# Heilpflanzen bei chronischem Reizdarm

Colitis ulcerosa und Morbus Crohn sind chronische Darmentzündungen, für die es bis heute keine Heilung gibt. Beide Krankheiten treten schubweise auf und äussern sich in schleimigen Durchfällen z.T. vermischt mit Blut und heftigen, krampfartigen Unterleibsschmerzen. Von beiden Krankheiten kennt man die Ursache bis heute noch nicht. Man vermutet eine Fehlreaktion des Immunsystems, indem es überreagiert und körpereigene Zellen als fremd wahrnimmt. Ausserdem spielen die psychische Verfassung des/r Patienten/in und die Ernährung eine wichtige Rolle. Die Behandlung beider Krankheiten beschränkt sich immer noch auf eine Bekämpfung der Krankheitssymptome – neben chemischen Medikamenten (z.B. Cortison) können auch pflanzliche Heilmittel zu einer Besserung der Beschwerden führen.

## Weihrauch und Myrrhe bekämpfen die Entzündungen

Bei der Colitis ulcerosa und beim Morbus Crohn geht der Entzündungsprozess mit einer vermehrten Bildung von Leukotrienen einher. Letztere werden von einer Reihe von Gastroenterologen für die Aufrechterhaltung des chronischen Entzündungsentstehens verantwortlich gemacht. Das Gummiharz des indischen Weihrauchbaumes (*Boswellia serrata*) enthält zu etwa 5 bis 8 % Boswelliasäuren, welche spezifische Hemmstoffe für die Bildung von Leukotrienen darstellen. Die Boswelliasäuren können durch Extraktion mit Alkohol aus dem Gummiharz des indischen Weihrauchbaumes in konzentrierter Form gewonnen werden und werden in der ayurvedischen Medizin seit langer Zeit bei chronisch entzündlichen Prozessen wie Rheuma, Arthritis, Magen-Darmentzündungen etc. eingesetzt. In einer neueren, wissenschaftlichen Studie von 1997 konnte gezeigt werden, dass alkoholische Extrakte aus dem Gummiharz des indischen Weihrauchbaumes bei Patienten mit Colitis ulcerosa eine dem Sulfasalazin (Salazopyrin®) vergleichbare Wirkung zeigen. In der Studie wurden vor und nach der Behandlung Leibscherzen, Durchfälle, Schleim, Blut und absterbendes Gewebe im Stuhl untersucht. Bei den mit Boswelliaextrakten behandelten Patienten verschwanden die Symptome innerhalb von 6 Wochen in etwa 80 % der Fälle, bei der Sulfasalazin-Gruppe wies keiner die genannten Symptome im Anschluss an die Behandlung mehr auf. In der Schweiz sind Tabletten aus dem Gum-

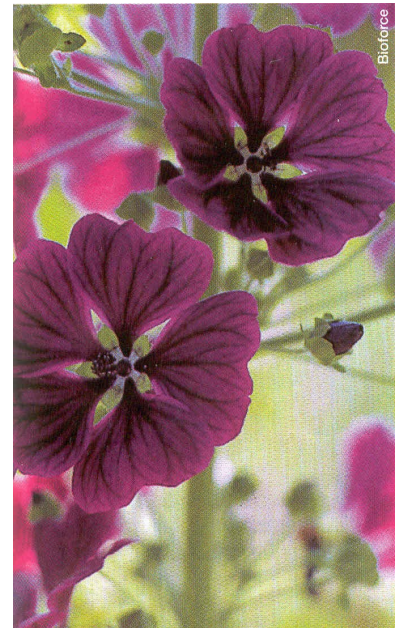
miharz des indischen Weihrauchbaumes unter dem Namen H15 erhältlich. Zur Behandlung von Colitis ulcerosa und Morbus Crohn im akuten Stadium werden 3-mal täglich 1-2 Tabletten eingenommen, wobei die Therapie über längere Zeit (mindestens 3-4 Wochen) durchgeführt werden sollte.



### Weihrauchbaum

Das Harz dieser vor allem in Südarabien wachsenden Pflanze wirkt gut gegen Entzündungen im Magen-Darm-Bereich.

Die über 100 verschiedenen Myrrhe-Arten gehören wie der Weihrauch ebenfalls zur Pflanzenfamilie der Weihrauchbaumgewächse (*Boswelliaceae*). Es erstaunt deshalb nicht, dass auch das Myrrhenharz eine ähnliche



### Malve

Die schleimhaltigen Blüten wirken schützend für angegriffene Schleimhäute in Magen und Darm

Wirkung wie der Weihrauch zeigt und sehr gut bei chronischen Darmentzündungen eingesetzt werden kann. In Deutschland sind unter dem Namen Myrrhinil-Intest® Dragées erhältlich, die speziell zur Behandlung von chronischen Darmentzündungen zugelassen sind. Neben Myrrhenharz enthalten die Dragées gasbindende Kaffeekohle und Kamillenblüten als krampflösende und entzündungshemmende Komponente (siehe unten).

## Entzündungshemmende, blähungswidrige und stopfende Kräutertees

An erster Stelle ist hier die Kamille zu erwähnen. Chamazulen, der blaue Farbstoff des Kamillenöls, wirkt entzündungshemmend. Ausserdem hat die Kamille krampflösende sowie antibakterielle Eigenschaften. Gerne angewendet werden auch schleimstoffhaltige Kräuter (z.B. Käslikraut, Eibischwurzel oder Spitzwegerich), die mit ihren Schleimstoffen einen Film über die wunden Stellen im Darm bilden und damit die akuten Beschwerden lindern. Gerbstoffhaltige Kräuter wie Brombeerblätter, Odermennig, Tormentill und Gänsefingerkraut wirken stopfend und sind deshalb sehr hilfreich gegen Durchfall. Gleichzeitig stimulieren sie die Bildung von neuen Zellen im Darm und tragen bei zu einer schnelleren Abheilung der Läsionen. Als Teemischung zur Be-

gleittherapie bei chronischen Darmentzündungen hat sich z.B. folgende Zusammensetzung gut bewährt:

30 g	Kamillenblüten (entzündungshemmend und antibakteriell)
30 g	Fenchelsamen gestossen (blähungswidrig und krampflösend)
30 g	Gänsefingerkraut (gerbstoffreich, stopfend)
30 g	Passionsblumenkraut (Nerven beruhigend)
10 g	Malvenblüten (schleimstoffhaltig)

Anwendung: Pro Tasse werden 1-2 Teelöffel voll mit heissem Wasser übergossen, 5-10 Minuten ziehen gelassen und dann abgeseiht. Täglich mehrere Tassen voll über den Tag verteilt trinken.



**Tormentill**  
Die Wurzeln wirken stopfend bei Durchfällen.

## Aufgepasst mit Pfefferminze und Süssholzwurzeln

Als altes Hausrezept gegen Blähungen und krampfartige Magen-Darm-Beschwerden wird gerne Pfefferminztee empfohlen. Das ätherische Öl der Pfefferminze enthält sehr viel Menthol. Dieses stimuliert die Bildung von Magensäure und kann bei Leuten mit einem empfindlichen Magen zu Magenbrennen führen. Ebenso wirkt das Menthol bei Colitis ulcerosa und Morbus Crohn Patienten zu aggressiv auf die Darmschleimhaut. Als Ersatz empfehle ich gerne Krauseminze, eine etwas süsslichere Minzenart, die in ihrem ätherischen Öl statt Menthol Carvon enthält und weniger scharf ist. Sie hat ebenfalls blähungswidrige und krampflösende Eigenschaften. Eine weitere Alternative zu Pfefferminztee ist Verveine-Tee, wie ihn die Franzosen-Frauen gerne nach dem Essen trinken. Süssholz hat ähnliche Eigenschaften



**Süßholz**  
Blühende Pflanze. Aus den Stängeln wird Lakritze hergestellt.

wie das Cortison. Der Hauptwirkstoff, das Glycyrrhizin, ist vom chemischen Aufbau her dem Cortison ähnlich. Dementsprechend wirkt Süssholz bei chronischen Darmentzündungen sehr gut entzündungshemmend. Bei einer längerfristigen Anwendung treten aber auch die gleichen Nebenwirkungen wie bei einer Cortisonbehandlung auf: es kommt zu einer vermehrten Ausscheidung von Kalium durch die Nieren. Gleichzeitig werden mehr Wasser und Natrium im Körper zurückgehalten. Als Folge dieses Ungleichgewichtes können Bluthochdruck- und Wasseransammlungen (Ödeme) im Körper entstehen und allenfalls sogar akute Herzrhythmusstörungen infolge Kaliummangels. Süssholz sollte deshalb nie über längere Zeit in höheren Dosen angewendet werden, sondern nur im Akutfall über kurze Zeit (1-2 Wochen).

## Dinkel statt Weizen

Bei chronischen Darmentzündungen sind immer auch die Ernährungsgewohnheiten zu überdenken und alte Verhaltensmuster beim Essen in Frage zu stellen. Nahrungsmittelallergien sind heute weit verbreitet und eine gezielte Umstellung der Lebensmittel kann oft Wunder bewirken.

Eine häufig beobachtete Erscheinung ist eine Intoleranz auf Weizen. Es lohnt sich deshalb bei chronischen Darmentzündungen immer, versuchsweise über eine gewisse Zeit alle Weizenprodukte aus dem Speiseplan wegzulassen und konsequent durch Dinkel zu ersetzen. Der Dinkel (lateinisch: *Triticum spelta*) ist botanisch gesehen der nächste Verwandte des Weizens (lateinisch: *Triticum vulgare*). Er erlebt heute aufgrund seiner vorteilhaften Eigenschaften gegenüber dem Weizen ein eigentliches Comeback.

Interessanterweise hat bereits Hildgard von Bingen (1098 – 1179) den Dinkel sehr hoch geschätzt. Sie be-

schreibt den Dinkel als eine Pflanze, die den Magen froh macht, während der Weizen schlecht verdaulich sein soll und deshalb zu meiden ist. Trotzdem wurde der Dinkel in den letzten Jahrhunderten fast vollständig durch den Weizen verdrängt. Einerseits gelang es, winterharte Sorten zu züchten, andererseits bildet der Weizen viel kompaktere Ähren als der Dinkel und kann besser maschinell geerntet werden. Im Gegensatz zum Weizen sind beim Dinkel die Spelzen sehr locker angeordnet. Die Ähre zerbricht deshalb beim unsorgfältigen (maschinellen) Ernten sehr leicht. Viele Körner fallen zu Boden und die Ausbeute ist entsprechend geringer. Neben dem allergischen Risiko konnte aber in neueren Untersuchungen auch gezeigt werden, dass der Dinkel einen höheren Nährwert besitzt und einen fast doppelt so hohen Gehalt an Aminosäuren aufweist als der Weizen. Dies ist vor allem für Leute, die sich vegetarisch ernähren wichtig, da sie so auf natürliche Weise ihren Eiweissbedarf decken können. Dass der Dinkel heute wegen diesen hervorragenden Eigenschaften wieder vermehrt angebaut wird und viele Bauern wieder mehr auf Qualität statt Quantität achten, ist sehr erfreulich. Dinkelprodukte sind in einer sehr grossen Auswahl erhältlich. So gibt es z.B. ganze Dinkelkörner (verwendbar als Reisersatz), Dinkelflocken, Dinkelgrüss (für Suppen), Dinkelmehl, Dinkelweissmehl, Dinkelzwieback, Dinkelteigwaren, Dinkelkleie (sehr gut Cholesterin senkend) und sogar gerösteten Dinkel als Kaffeeersatz. Wichtig ist, beim Einkauf auf alte Sorten wie „Ostro“ oder „Oberkulmer“ zu achten, die nicht mit Weizen eingekreuzt worden sind.

Dr. Andreas Lenherr

## Hinweis

Für Colitis ulcerosa und Morbus Crohn Patienten besteht in der Schweiz eine eigene Selbsthilfegruppe. Die Adresse lautet:

Schweiz. Morbus Crohn Colitis ulcerosa-Vereinigung (SMCCV)  
Postfach  
5001 Aarau

Unter dieser Adresse können verschiedene Broschüren zu den Krankheitsbildern, Ernährungsempfehlungen etc. bezogen werden. Für Mitglieder gibt die Beratungsstelle eine eigene Zeitschrift heraus und organisiert auch regelmässig Vorträge mit kompetenten Referenten aus den verschiedensten Fachgebieten.

Unter 062 824 87 07 gibt die Beratungsstelle ausserdem jeden Dienstag von 8.00 – 11.00 Uhr telefonisch Auskunft.