

CHRONISCHE DARMKRANKHEITEN NATÜRLICH BEHANDELN

Claudia Ritter



Heilpflanzen bei
Reizdarm, Morbus
Crohn, Colitis ulcerosa
und Divertikeln **Mit Rezepten
und Anwendungsbeispielen**

atVERLAG

CHRONISCHE DARMKRANKHEITEN NATÜRLICH BEHANDELN

Claudia Ritter

Heilpflanzen bei
Reizdarm, Morbus
Crohn, Colitis ulcerosa
und Divertikeln **Mit Rezepten
und Anwendungsbeispielen**

atVERLAG

HINWEIS

Dieses Buch versammelt altes traditionelles Heilwissen der Volksheilkunde ebenso wie neue Ergebnisse der Forschung. Die in diesem Buch aufgeführten Behandlungsmethoden können und sollen weder einen Arztbesuch noch die individuelle Beratung durch Heilpraktiker ersetzen. Die Einnahme der beschriebenen Heilmittel und Rezepturen sowie das Befolgen der Therapieempfehlungen geschieht auf eigene Verantwortung. Bei Unklarheiten ist das Vorgehen unbedingt mit einer medizinischen Fachperson zu besprechen.

Sämtliche Informationen in diesem Buch sind nach bestem Wissen und Gewissen wiedergegeben und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft; dennoch übernehmen weder die Autorin noch der Verlag die Haftung für Schäden jedweder Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der hier vorgestellten Anwendungen ergeben können.

© 2023

AT Verlag AG, Aarau und München

Umschlag: © istock.com/maglyvi,

© istock.com/Alexey Yakovenko

Fotos: Claudia Ritter

Lektorat: Stefanie Teichert

Gestaltung und Satz: AT Verlag

Bildbearbeitung: Vogt-Schild Druck, Derendingen

Druck und Bindearbeiten: Graspö CZ, a. s.

Printed in Czechia

ISBN 978-3-03902-166-6

www.at-verlag.ch

Der AT Verlag wird vom Bundesamt für Kultur für die Jahre 2021–2024 unterstützt.

INHALT

8	EIN GUTES BAUCHGEFÜHL	
10	EINLEITUNG	
	Der Weg der Nahrung durch den Magen-Darm-Trakt	11
	Stuhl: Frequenz, Gewicht, Farbe, Konsistenz und Geruch	17
	Die Schutzebenen im Darm	24
35	KRANKHEITSBILDER KURZ ERKLÄRT	
	Colitis ulcerosa	35
	Morbus Crohn	39
	Reizdarm	50
	Divertikulitis	58
65	MEDIKAMENTE DER SCHULMEDIZIN	
	Aminosalizylate	65
	Kortikosteroide	66
	Immunsuppressiva	67
	Biologika, biotechnologisch hergestellte Antikörper und Wirkstoffe	68

71 LABORBEFUNDE VERSTEHEN

- pH-Wert 72
- Calprotectin 72
- Laktoferrin 73
- C-reaktives Protein 74
- Keime des nützlichen Darmmikrobioms 75
- Pathogene Keime 79
- Schleimhautparameter 84
- Spezielle Parameter 85

89 HEILPFLANZEN BEI ERKRANKUNGEN IN DÜNN- UND DICKDARM

- Apfel und Apfelessig 91
- Bärlauch 96
- Blutwurz 102
- Brennnessel 107
- Engelwurz 112
- Flohsamen 117
- Heidelbeeren 122
- Ingwer 127
- Kaffeekohle 131
- Kakao 134
- Kamille 137
- Kümmel 142
- Kurkuma 148
- Lein 152
- Mädesüß 158
- Majoran 162
- Myrrhe 167
- Odermennig 170
- Pfefferminze 174
- Schafgarbe 180
- Tausendgüldenkraut 185
- Weihrauch 190

195 NÄHRSTOFFE FÜR GESUNDE DÄRME

- Grundlagen zu Vital- und Nährstoffen 196
- Präbiotika 203
- Probiotika 206
- Eisen 210
- L-Glutamin 214
- Magnesium 216
- Omega-3-Fettsäuren 220
- Selen 224
- Vitamin A und Karotin 227
- B-Vitamine 231
- Vitamin C 234
- Vitamin D 239
- Zeolith 243
- Zink 246

251 DIÄTHINWEISE UND KOCHREZEPTE

- Die Low-FODMAP-Diät 252
- Möhrensuppe nach Dr. Moro 253
- Kürbis-Hirse-Suppe 254
- Knochenbrühen 254
- Basenbrühen 256
- Porridge 257

259 LITERATURVERZEICHNIS

263 DIE AUTORIN

264 STICHWORTVERZEICHNIS

EIN GUTES BAUCHGEFÜHL

Zu Recht trägt der Bauch häufig die Bezeichnung »Zentrum der Gesundheit«, da kaum ein anderes Organ unser Wohlbefinden so unmittelbar beeinflusst wie der Darm. Der Darm ist unser Motor des Lebens, und ein gesunder Darm sorgt für mehr als die Verdauung aufgenommener Nahrung. Er beherbergt einen Großteil des Immunsystems und ist Sitz unzähliger Mitbewohner, die in ihrer Gesamtheit als Darmmikrobiom bezeichnet werden.

Dass es hin und wieder im Bauch zwickt, kennt jeder. Aber was tun, wenn es schon beim Frühstück nach dem letzten Bissen im Unterbauch rumort und ein ungewollter Sprint zur Toilette erfolgt? Ungefähr die Hälfte aller vom Reizdarm Betroffenen kennen solche Beschwerden nach dem Essen. Schnell wird vom nervösen Bauch gesprochen, von einer gestörten Darm-Hirn-Achse, einem biopsychosozialen Krankheitsbild oder gar davon, dass man wenig tun könne. Betroffene fühlen sich dadurch zusätzlich belastet und mit ihren Beschwerden nicht ernst genommen. Aber auch für Ärzte ist die Situation höchst unbefriedigend, weil ihnen für individuelle Lösungen und Beratungen zu wenig Zeit zur Verfügung steht. In der Folge können Fehlbesiedelungen im Darm, Nahrungsmittelintoleranzen, aber auch chronisch-entzündliche Darmerkrankungen unentdeckt bleiben. Pauschallösungen zur Behandlung auftretender Beschwerden gibt es selten,

da diese mannigfaltig sind – Blähungen, Durchfall und selbst Verstopfung und das Ganze zudem im Wechsel. Erfahrene Ärztinnen und Heilpraktiker wissen, dass vor allem Fructose, Milchzucker und Gluten von sehr vielen Betroffenen nicht oder nur in kleinen Mengen vertragen werden und der Grund für diese Unverträglichkeiten wiederum in einem undichten Darm (»leaky gut«) oder einem Ungleichgewicht der Bakterienvielfalt im Darm begründet ist.

Kommen wochenlang heftige Bauchkrämpfe, Durchfälle, Abgeschlagenheit, Übelkeit oder Erbrechen hinzu, führen bewährte Hausmittel und Schonkost nicht immer zum Erfolg. Nach einer Darmspiegelung bekommen Sie vielleicht die Diagnose Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa gestellt und erhalten den Hinweis, dass diese Erkrankungen in Schüben verlaufen, nicht heilbar sind, es aber Medikamente gibt, welche die Entzündungen unterdrücken. Glücklicherweise lässt sich gerade im Anfangsstadium dieser Erkrankungen mit der Naturheilkunde das Blatt noch einmal wenden, wenngleich auch mir bereits einzelne Fälle in einem fortgeschrittenen Stadium begegnet sind, bei denen nur noch eine Schadensbegrenzung möglich war. Akute Darmentzündungen wie eine Divertikulitis müssen schulmedizinisch behandelt werden. Die Gefahr von Komplikationen ist hier viel zu groß. Aber nach dem Abklingen der Symptome können Sie sich dazu entscheiden, einmal gründlich »aufzuräumen«, also eine komplette Darmsanierung durchzuführen.

Dieser Ratgeber soll Einblick in die Hintergründe und naturheilkundlichen Behandlungsansätze chronischer und entzündlicher Prozesse im Darm geben. Meine Behandlungsschwerpunkte umfassen vorrangig Heilpflanzen und Vitalstoffe. Damit erziele ich seit Jahren in der Praxis sehr gute Behandlungsergebnisse. Natürlich gibt es noch andere Wege, die »nach Rom« respektive zum Erfolg bei der Behandlung Ihrer Beschwerden führen können. Ihr Bauchgefühl darf darüber entscheiden, welcher Weg für Sie der richtige ist. Ich wünsche Ihnen alles Gute und vor allem Gesundheit!

Ihre
Claudia Ritter

MEDIKAMENTE DER SCHULMEDIZIN

Die Basis der schulmedizinischen Behandlung ist bei Morbus Crohn, Colitis ulcerosa oder Divertikulitis die medikamentöse Therapie. Die Auswahl der Medikamente hängt von der Phase, dem Schweregrad der Erkrankung und der Verträglichkeit ab. Sie dient sowohl zur Behandlung von akuten Entzündungen wie auch zur Rezidivprophylaxe, also einer Verhinderung neuer entzündlicher Schübe. Die eingesetzten Wirkstoffe haben unterschiedliche Wirkungsweisen und Nebenwirkungspotenziale.

AMINOSALIZYLATE

BEGRENZT WIRKSAM

Wenn Sie an einer chronisch-entzündlichen Darmerkrankung leiden, werden Sie vermutlich früher oder später einmal in Kontakt mit Aminosalizylaten wie Mesalazin, Sulfasalazin oder Olsalazin kommen. Diese Mittel haben eine jahrzehntelange Tradition in der Behandlung und gelten als Goldstandard bei mildem bis mittelschwerem Krankheitsverlauf. Je nach betroffenen Organabschnitten ist eine orale oder anale Gabe möglich – also in Form von Tabletten, Granulat, Einlauf oder Zäpfchen.

Diese Medikamente enthalten kein Kortison, können aber trotzdem Entzündungen im Darm hemmen. Der Wirkstoff leitet sich von der Salizylsäure ab – wie auch das bekannte Schmerzmittel Aspirin – und ist ebenfalls unter der Bezeichnung 5-Aminosalizylsäure (5-ASA) bekannt. Mesalazin (z. B. Salofalk) hemmt verschiedene Enzyme, die entzündungsfördernde Gewebshormone bilden. Dazu gehören Prostaglandine oder Leukotriene. Die meisten Betroffenen verspüren innerhalb von 2 Wochen nach Therapiebeginn eine Besserung ihrer Beschwerden. Häufig ist es erforderlich, die Behandlung über einige Jahre durchzuführen. Vor allem, wenn auch Ihre Gelenke betroffen sind, bietet sich Sulfasalazin an. Außerdem ist noch ein Mittel namens Olsalazin (z. B. Dipentum) auf dem Markt, bei dem zwei Mesalazinmoleküle aneinandergelagert sind.

Viele Personen mit Colitis ulcerosa und bestimmte Gruppen mit Morbus Crohn erhalten diese Medikamente sowohl während eines entzündlichen Schubs als auch zur vorbeugenden Behandlung (Remissionserhaltung). Bei einer schmerzhaften Divertikulitis kann eine Kombination aus einem Antibiotikum und Mesalazin vorteilhaft sein. Manche Menschen klagen während einer Therapie über Übelkeit, Erbrechen, Durchfall (besonders zu Beginn einer Therapie mit Olsalazin) oder Bauchschmerzen, wenige leiden unter Kopfschmerzen und Schwindel, vereinzelt tritt Juckreiz, Hautausschlag oder Fieber auf, sehr selten Blutbildveränderungen, Entzündungen der Leber, der Nieren oder der Bauchspeicheldrüse. Bei Blutungsneigung und Überempfindlichkeit gegen Salizylsäure sind diese Medikamente nicht geeignet. Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln sind möglich, vor allem mit Antidiabetika, entwässernden Medikamenten (Diuretika), Antibiotika oder dem Herzmedikament Digoxin. Durch die Einnahme von Sulfasalazin kann es zudem zu einem Folsäuremangel kommen.

KORTIKOSTEROIDE

FLUCH UND SEGEN ZUGLEICH

Steroide, Kortikosteroide, Glukokortikoide oder einfach Kortison sind synonyme Bezeichnungen für eine Gruppe von Medikamenten, die dem körpereigenen Hormon Kortisol nachgebildet sind und eine dämpfende Wirkung auf das Immunsystem haben.

Diese hochwirksamen Substanzen können bei mittelschweren bis schweren Schüben einer chronisch-entzündlichen Darmerkrankung für einen begrenzten Zeitraum verwendet werden. Sie unterdrücken die Produktion entzündungsfördernder Botenstoffe und wirken schnell. Für viele Menschen mit entzündlichen Erkrankungen ist Kortison ein wahrer Segen, da eine Besserung oft innerhalb von Tagen eintritt. Und doch wirkt Kortison in etwa 20 % der Fälle nicht ausreichend. Für eine Langzeittherapie sind Steroide wegen der Gefahr schwerer Nebenwirkungen jedoch nicht geeignet.

Grundsätzlich gibt es systemisch wirkende Steroide wie Prednisolon oder Prednison oder lokal wirkende Steroide wie Budesonid mit vergleichsweise geringeren Nebenwirkungen. Ein langsames Ausschleichen der Therapie ist in den meisten Fällen sinnvoll. Deshalb sollte eine Kortisontherapie nie ohne ärztliche Rücksprache abrupt abgebrochen werden. Die körpereigene Kortisolproduktion in den Nebennieren wird durch die Medikamente unterdrückt und braucht eine Weile, bis sie wieder hochfährt.

Die Nebenwirkungen von Kortison reichen von Blutdruckerhöhung, Blutzuckererhöhung, verstärktes Hungergefühl, unreine Haut, Schlafstörungen, Wassereinlagerungen (Ödeme) und dadurch resultierende Gewichtszunahme, Vollmondgesicht, Knochenabbau bis hin zu psychischen Problemen mit Verwirrtheit und depressiver Verstimmung. Die Gabe von Vitamin D (siehe Seite 239), Vitamin K₂, Magnesium (Seite 216), gegebenenfalls auch Kalzium und den Antioxidanzien Vitamin C (Seite 234), Zink (Seite 246) und Vitamin E sind sinnvolle Begleiter einer Kortisontherapie.

IMMUNSUPPRESSIVA

UNTERDRÜCKEN IMMUNREAKTIONEN

Immunsuppressiva sind Medikamente, die auf unterschiedliche Weise unser Körperabwehrsystem oder einen Teil davon unterdrücken. Somit reduzieren sie auch Entzündungsherde im Darm. Sie kommen zum Einsatz bei hoher Entzündungsaktivität, also bei schweren Verläufen chronisch-entzündlicher Darmerkrankungen, bei Unverträglichkeit herkömmlicher Therapie oder beim Ausschleichen von Kortison, wenn bereits wieder Krank-

heitsbeschwerden auftreten. Wirkstoff ist unter anderem Azathioprin, selten wird Methotrexat gegeben. Die Behandlung erfordert jedoch Geduld, da die gewünschte Wirkung oft erst nach Wochen oder Monaten erzielt wird. Deshalb werden die Medikamente in der Regel über einen langen Zeitraum verordnet. Nach dem Absetzen der Medikamente kommt es allerdings häufiger zu einem Rezidiv.

Auch unter dieser Therapie können Überempfindlichkeitsreaktionen innerhalb der ersten Behandlungszeit auftreten, etwa allergische Reaktionen, Schwindel, Bauchspeicheldrüsenentzündung, Fieber, Hautreaktionen, Muskelschmerzen, Übelkeit, Erbrechen und Durchfall. Langfristig – nach Monaten oder Jahren – kann es zu einer Verminderung der weißen Blutkörperchen (Leukopenie), gehäuften Infektionen und Organschäden an Leber, Nieren und Bauchspeicheldrüse kommen. Unter der Einnahme kann es zu einer vermehrten Ausscheidung der Vitamine B₆, B₁₂ und B₉ über den Urin kommen. Folgen können Blutarmut und erhöhte Homocysteinwerte sein.

BIOLOGIKA, BIOTECHNOLOGISCH HERGESTELLTE ANTIKÖRPER UND WIRKSTOFFE

DIE LETZTE RESERVE

Diese relativ junge Kategorie von Arzneistoffen wird mittels biotechnologischer Verfahren hergestellt. Sie enthalten Zellbestandteile, Proteine oder gentechnisch veränderte Organismen. Ihr Ziel ist es, körpereigene Botenstoffe und Eiweiße zu ersetzen, zu ergänzen oder zu blockieren. Derzeit sind als Biologika bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen nur Antikörper (Anti-Tumornekrosefaktor-Alpha-Antikörper, Anti-TNF- α -Antikörper) zugelassen. Sie kommen dann zum Zug, wenn weder Entzündungshemmer noch herkömmliche Immunsuppressiva eine erwünschte Wirkung bringen oder Unverträglichkeiten auftreten, und sind nur zur Behandlung von schwergradigen, aktiven Morbus-Crohn- oder Colitis-ulcerosa-Erkrankungen zugelassen. Im Idealfall können sie Entzündungen der Darmschleimhaut effektiv zum Abklingen bringen.

Wie alle Medikamente können auch Biologika zu Nebenwirkungen führen, und nicht alle Betroffenen sprechen gleichermaßen auf die Therapie an. Zu den Nebenwirkungen gehören – neben vermehrten Atemwegsinfekten – Kopfschmerzen, Hautausschläge, Bauchschmerzen, Schwindel, Schwäche, Fieber oder Ödeme. Ein ausreichender Impfschutz ist sowohl bei Gabe von Immunsuppressiva als auch von Biologika nötig, da diese Medikamente das Infektionsrisiko erhöhen.

HEIDELBEEREN

VACCINIUM MYRTILLUS

Die Heidelbeere, regional auch Blau- oder Schwarzbeere genannt, ist ein heimisches Superfood. Es lohnt sich, im Sommer mit einem Korb zum Sammeln durch die Wälder zu ziehen, da Wildheidelbeeren sehr viel gesünder sind als Kultursorten. Ihr gesundheitlicher Nutzen ist vielfältig, sie stärken den Körper und machen ihn widerstandsfähig. Vor allem die blauen Farbstoffe (Anthozyane) haben es in sich: Mehrere Studien belegen ihre schützende Wirkung für die Blutgefäße. Heidelbeeren beziehungsweise ihre Anwendungsformen eignen sich damit zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Bluthochdruck. Außerdem sind sie bei Nachtblindheit und fortschreitender Kurzsichtigkeit von Nutzen, da sie die Aktivität der Netzhautenzyme steigern und eine schnellere Regeneration des Sehpurpurs bewirken. Vor allem jedoch fördern sie die Darmgesundheit. Das war schon den Kräuterkundigen im Mittelalter bekannt, welche die Heidelbeere gegen Durchfall verwendeten. Die Blätter der Heidelbeere werden traditionell als »pflanzliches Insulin« verwendet, sind aber nicht zur Daueranwendung geeignet.

Wilde Heidelbeeren wachsen zumeist in großen Familienverbänden in den Wäldern Europas und in Teilen Asiens. Die sommergrünen und stark verzweigten Halbsträucher gedeihen vom Tiefland bis in die Zwergstrauchregion in Höhe bis 2500 m vorzugsweise auf sauren und feuchten Böden und gerne im Halbschatten. Das Heidekrautgewächs wird nur etwa 40 cm hoch, vermehrt sich über Ausläufer und die Verbreitung der Samen durch Vögel. Die etwa 3 cm grünen Blätter sind eiförmig und ähneln ein wenig Buchsbaumblättern. Blütezeit ist von Mai bis Juni, die Saison für die Beerenernte dauert von Juli bis spät in den August hinein. Sie müssen vollreif geerntet werden, da sie nicht nachreifen. Frisch sind sie nur wenige Tage haltbar, im Gefrierschrank oder eingekocht lässt sich bis zur nächsten Ernte ein Vorrat anlegen. Zum Trocknen sollten Sie die Beeren auf einem Backblech verteilen und den Backofen auf nicht mehr als 60 °C einstellen oder sie in den Dörrautomaten schieben. Der Trocknungsprozess im Backofen dauert etwa 12 h, im Dörrautomaten zwischen 24 und 36 h.



INHALTSSTOFFE

Wildheidelbeeren enthalten etwa 8-mal so viele farbgebende Anthozyane wie Kulturheidelbeeren. Die Früchte enthalten zudem Mineralstoffe und Spurenelemente (Kalium, Kalzium, Magnesium, Mangan, Eisen, Zink, Kupfer), das Provitamin A, B-Vitamine, reichlich Vitamin C, organische Säuren, Gerbstoffe und Ballaststoffe. Die Blätter enthalten Gerbstoffe von Katechintyp, Flavonoide, Arbutin, geringe Mengen an Alkaloiden, organische Säuren, Vitamine und Mineralstoffe (viel Chrom).

WIRKUNG AUF DIE DARMGESUNDHEIT

Wilde Heidelbeerfrüchte sind reich an wertvollen Antioxidanzien (insbesondere Anthozyanen) und Phytonährstoffen, also pflanzlichen Stoffen, die der menschlichen Gesundheit zuträglich sind. Somit stärken sie die Abwehrkraft und das Immunsystem. Im Vergleich zu über 20 anderen Fruchtarten haben Wildheidelbeeren den höchsten Gehalt an antioxidativen Inhaltsstoffen. Diese werden sowohl bei chronisch-entzündlichen Prozessen wie auch bei akuten Infekten vermehrt verbraucht. Zu beachten ist, dass roh verzehrte Beeren eher leicht abführend wirken, während getrocknete Beeren leicht stopfen.

Forschende der Universität von Mailand und Maine fanden heraus, dass regelmäßiges Trinken von Blaubeersaft das Wachstum von Bifidobakterien (Seite 75) fördert. Diese zählen zu den »nützlichen« Darmkeimen, die Krankheitserreger in Schach halten, die Produktion von Antikörpern sowie Immunzellen fördern und insgesamt das Immunsystem stärken. Bei kleinen Kindern mit unregelmäßigem Stuhl kann der Saft auch in Quark oder Naturjoghurt gerührt werden.

Bei allen Arten von Durchfällen, Gärungs- und Fäulnisprozessen im Darm können getrocknete Heidelbeeren hilfreich sein. Durch ihren hohen Gehalt an Gerbstoffen dichten sie entzündete Schleimhäute ab, sodass krankmachenden Keimen und ihren Toxinen im Darm die Angriffsfläche entzogen und insgesamt Entzündungsprozesse gebremst werden. Schulkinder und Erwachsene können gegen Durchfall einige getrocknete Beeren gut durchkauen, für kleinere Kinder können die Beeren auch mit Wasser aufgebrüht werden. Da der Effekt eher mild ist, werden Anwendungen mit getrockneten Heidelbeeren bei leichten Durchfällen empfohlen.

Achtung: Bei Durchfallerkrankungen, die länger als 3–4 Tage anhalten, sollten Sie medizinischen Rat einholen, insbesondere wenn kleine Kinder und ältere Erwachsene betroffen sind.

ANWENDUNGSBEREICHE

- alle Formen von leichten Durchfällen
- zur Regeneration der Darmschleimhaut
- bei vermindert vorhandenen Bifidobakterien

HINWEISE

Große Mengen frisch verzehrter Heidelbeeren können die Stuhlkonsistenz verflüssigen, getrocknete Beeren stopfen hingegen. Der hohe Gerbstoffgehalt getrockneter Heidelbeeren und -blätter kann zu einer verschlechterten Aufnahme zusätzlich verwendeter Arzneimittel führen, weswegen Heidelbeerenzubereitungen um 1 bis 2 h zeitversetzt zu anderen Arzneimitteln eingenommen werden sollten.

ANWENDUNGSBEISPIELE

Heidelbeertinktur – hilfreich bei Durchfall

50 g getrocknete und grob zerstoßene Heidelbeeren mit 250 ml gutem Branntwein in einem sauberen Schraubglas ansetzen. 14 Tage stehen lassen, danach die Beeren abseihen und die fertige Tinktur in Braunglasflaschen abfüllen. Die Tinktur sollte innerhalb von 12 Monaten aufgebraucht werden.

Sensible Erwachsene und sensible Jugendliche nehmen 1–3-mal täglich 10–15 Tropfen gelöst in warmem Wasser ein, eine mittelstarke Dosierung entspricht 30 Tropfen, eine starke Wirkung erreichen Sie mit 1 TL.

Tee aus getrockneten Heidelbeeren – für Gross und Klein bei unspezifischem Durchfall

2 EL/20 g getrocknete Heidelbeeren kurz anmörsern und mit 250 ml Wasser 10–15 min aufkochen, danach den Sud abseihen.

1–3-mal täglich eine Tasse frisch zubereiteten Tee trinken. Das entspricht einer Tagesdosis von 20–60 g getrockneten Beeren. Erwachsene und Jugendliche können bis zu 3 Tassen davon trinken, Kinder über 4 Jahre 1 Tasse, Kleinkinder ungefähr ½ Tasse (maximal 10–15 g getrocknete Beeren pro Tag).

Getrocknete Heidelbeeren – schnelle und pragmatische Lösung bei leichtem Durchfall

Ab dem Schulkindalter können bei leichtem Durchfall mehrmals täglich einige Beeren (maximal eine Kinderhand voll) direkt verzehrt werden. Hierzu die getrockneten Heidelbeeren gut einspeicheln und durchkauen.

Getrocknete Heidelbeeren in Rotwein mazeriert – Anwendung für Erwachsene bei Durchfall

½ Tasse getrocknete Heidelbeeren in 250 ml Rotwein erhitzen und 10 min durchziehen lassen. Den Sud auf 2–3 Portionen aufteilen. Je nach Bedarf 1–2 Portionen über den Tag verteilt warm und schluckweise trinken.

HANDELSPRÄPARATE

Bio Wilde Heidelbeeren Pulver (Sunday Natural), Waldheidelbeere Mutter-saft Bio (Rabenhorst), Heidelbeer Saft Bio (Aurica), Lytomed Heidelbeer-Elektrolyt-Lösung (ECA-Medical HandelsGmbH)

INGWER

ZINGIBER OFFICINALIS

Die scharfe Wurzel stammt aus Südostasien und ist eines der wichtigsten Heilmittel in der Traditionellen Chinesischen Medizin. Ingwer findet in Asien schon seit mehr als 5000 Jahren Verwendung als Heil- oder Würzpflanze. In Europa ist er seit mindestens 1000 Jahren bekannt. Man behandelte mit dem Rhizom Magen-, Milz- und Leberleiden, und selbst gegen gefürchtete Seuchen wie die Pest wurde er gebraucht. Das exotische Gewürz fehlte auf keinem mittelalterlichen Festgelage, da es Linderung nach Völlerei und fettem Essen verschaffte. Wer sich häufiger in ferne Länder mit ungewohnten Essenszutaten begibt, sollte Ingwer dabei haben. Zubereitungen aus der scharfen Knolle lindern die Reisekrankheit und halten Bakterien, Viren und andere Erreger in Schach, die uns auf diesen Reisen begegnen können.

Zwar kommt die Arznei- und Gewürzpflanze ursprünglich aus Südchina, sie wird aber heute weltweit in fast allen tropischen Gebieten kultiviert. In unseren Breiten lässt sich Ingwer deshalb nur im Gewächshaus oder als Zimmerpflanze ziehen. Ingwer hat oberirdisch ein schilfartiges Laub und treibt eine schuppenartige Blütenähre mit blassgelben oder violetten Blüten, die köstlich duften. Sowohl für die Küche wie auch die Heilkunde ist jedoch das unterirdische Rhizom bedeutsam. Es speichert Nährstoffe für karge Zeiten, ist innen gelb, hat ein ausgeprägtes Zitrusaroma und schmeckt oft richtig scharf. Seine Form ist so charakteristisch, dass sich auch Botaniker davon inspirieren ließen. *Zingiber* geht auf das Sanskrit-Wort »sringavera« zurück, das »mit Geweihsprossen versehen« bedeutet und sehr anschaulich das Aussehen der Ingwerwurzel beschreibt.

Sie sollten vorzugsweise frischen Ingwer verwenden. Er schmeckt fruchtiger als getrockneter, bei dem die Schärfe dominiert. In ein feuchtes Tuch gewickelt hält er bis zu 3 Wochen im Kühlschrank. Um ihn länger zu konservieren, können Sie ihn auch in Sherry einlegen. Ingwer eignet sich zum Verfeinern vieler asiatischer Gerichte. Sie können ihn ebenso zum Beizen von Fleisch und Geflügel, feingehackt zu essigsauern Einlegegemüsen, pulverisiert zu winterlichen Keksen und Lebkuchen und – in Scheiben geschnitten – in deftige Eintöpfe und Brühen geben.

DIE LOW-FODMAP-DIÄT

Die Low-FODMAP-Diät wurde speziell für Menschen entwickelt, die am Reizdarmsyndrom leiden. Ein beachtlicher Teil der Betroffenen berichtet über einen Rückgang der Beschwerden, wenn sie dieser Diät folgen. Konkret bedeutet das, zunächst kurzkettige Kohlenhydratverbindungen zu vermeiden. FODMAPs sind von Natur aus in vielen Nahrungsmitteln enthalten, die wir jeden Tag verzehren. Aber was sind FODMAPs eigentlich?

FODMAP steht für

F	fermentable	fermentierbare/vergärbare
O	oligosaccharides	Mehrfachzucker – Hauptquellen sind Gemüse wie Zwiebeln, Knoblauch, Kohl, Bohnen und Hülsenfrüchte und Fruktane in Weizen und Inulin
D	disaccharides	Zweifachzucker (Laktose, Milchzucker aus Milchprodukten)
M	monosaccharides	Einfachzucker aus Obst (Fruktose) und Gemüse
A	and	und
P	polyols	Zuckeralkohole wie Mannitol, Sorbitol oder Xylit

Diesen Kohlenhydratverbindungen ist gemein, dass sie im Dünndarm nur unvollständig aufgenommen werden. Sie gelangen daher zum Teil in den Dickdarm und werden dort von den Darmbakterien zu kurzkettigen Fettsäuren wie Azetat, Propionat und Butyrat abgebaut. Ist die FODMAP-Zufuhr zu hoch, entstehen Gase, vor allem Wasserstoff, Kohlendioxid und Methan. Diese blähen den Darm auf und können so Bauchschmerzen verursachen. Zudem wirken FODMAPs auch osmotisch und ziehen Wasser in das Darmlumen, was wiederum breiige oder flüssige Stühle auslösen kann.

Meine persönliche Meinung zu dieser Diät: Im Akutstadium bei Reizdarm und bei entzündlichen Schüben im Rahmen chronisch-entzündlicher Darmerkrankungen ist eine FODMAP-arme Ernährung für viele Betroffene eine echte Alternative, weil sie die Beschwerden reduziert. Von Vorteil ist, dass die Konzepte nachfolgend eine stufenweise Einführung von FODMAPs vorsehen. Dies ist wichtig, da der Darm wieder soweit stabilisiert

werden muss, dass er Ballaststoffe, Inulin oder Präbiotika verdauen kann. Denn deren Abbauprodukte, Butyrat und Essigsäure, sind die Hauptenergiequelle für Dickdarmepithelzellen, senken zudem den pH-Wert im Darm ab und führen so zur einer Stabilisierung des Darmmilieus. Um eine gesunde Darmschleimhaut wieder aufzubauen oder das Mikrobiom mit darmfreundlichen Bakterien zu besiedeln, werden Sie also langfristig um Ballaststoffe nicht herumkommen (Ausnahmen bilden schwere Stenosen im Darm).

MÖHRENSUPPE NACH DR. MORO

STOPPT DURCHFÄLLE BEI KINDERN UND ERWACHSENEN

Der Heidelberger Kinderarzt, Dr. Ernst Moro, konnte mit dieser einfachen Möhrensuppe schon zu Beginn des 20. Jahrhunderts mit großem Erfolg die hohe Komplikations- und Sterberate von Kindern mit Durchfallerkrankungen senken. Einerseits enthalten Karotten viel Beta-Karotin, das in der Leber zu schleimhautstabilisierendem Vitamin A umgewandelt wird. Andererseits entsteht durch die Aufnahme faserreicher Nahrung wie der Möhre im Darm eine große Bindungsfläche für Darmbakterien, Viren oder schleimhautschädigende Toxine. Die wirksamen Oligogalakturonide werden erst durch längeres Kochen freigesetzt und hemmen das Anheften krankmachender Keime an die Darmwand.

Zutaten für 1 Portion

500 g Möhren (vorzugsweise aus biologischem Anbau)
1 l Wasser
3 g Meersalz

Zubereitung

Die geschälten und zerkleinerten Karotten in den Kochtopf geben, Wasser hinzufügen und zum Kochen bringen und 1–1,5 h köcheln lassen. Diese lange Kochzeit ist wichtig für die Bildung langer Zuckerketten. Anschließend werden die Möhren fein püriert und die Menge wieder mit Wasser auf 1 l aufgefüllt. Zum Schluss kommt das Salz hinzu.

Die Suppe auf mehrere kleine Portionen verteilen und über den Tag essen.

KÜRBIS-HIRSE-SUPPE

HILFT BEIM AUFBAU EINER GESCHÄDIGTEN SCHLEIMHAUT

Die Hirse ist ein glutenfreies Getreide und enthält neben Eisen auch Kieselsäure. Weichen Sie die Hirse gut ein, damit sie besser verträglich ist. Kürbisfleisch (Hokkaido) enthält viel schleimhautstabilisierendes Beta-Karotin, sagt freien Radikalen den Kampf an und wirkt immunmodulierend.

Zutaten für 1 Portion

60 g Hirse

250 g Kürbis (Hokkaido), gewürfelt

je eine Prise Zucker und Salz, etwas gehackte Petersilie

Zubereitung

Die Hirse unter fließendem Wasser waschen und anschließend in einem Topf 1 h in Wasser einweichen. Den Kürbis nur bei stark geschädigtem Darm schälen, entkernen und in Würfel schneiden. Die Kürbiswürfel zur Hirse in den Topf geben und etwas Wasser ergänzen. Die Zutaten zum Kochen bringen und ½–1 h köcheln lassen, bis sich eine breiartige Konsistenz gebildet hat. Zum Schluss mit den Gewürzen abschmecken.

Die Suppe noch warm essen. Bei starken Schleimhautirritationen können Sie die Suppe 1–2 Wochen lang täglich essen.

KNOCHENBRÜHEN

HEILEN DEN »LÖCHRIGEN DARM«

Einige sehen Knochenbrühen als wahres Wundermittel bei Autoimmunprozessen und Leaky-Gut-Syndrom an. Selbst bei massiven Unverträglichkeiten und einem stark geschädigten Darm werden sie noch gut vertragen. Einzig bei vegetarischer oder veganer Ernährung sind sie nicht geeignet. Wegen der langen Kochzeit hat es sich in der Praxis bewährt, einen großen Topf anzusetzen und die nicht gleich verbrauchte Brühe portionsweise einzufrieren oder in Gläsern einzuwecken.

Sie können die Brühe über längere Zeit mit in den Speiseplan integrieren, denn sie schmeckt und bietet aufgrund ihrer Inhaltsstoffe eine Reihe gesundheitlicher Vorzüge, wie folgende Übersicht zeigt:

- **Glutamin:** Die Aminosäure Glutamin (siehe auch Seite 214) ist an zahlreichen Prozessen im Körper beteiligt, unter anderem am Aufbau und am Erhalt der Muskelmasse. Sie ist eine Vorstufe von Glutathion, einem Antioxidans, das zur Entgiftung von Schwermetallen gebraucht wird, Hauptenergielieferant für Darmzellen ist und zudem Glutamin beim Aufbau der Darmzotten unterstützt.
- **Kollagen:** Kollagen hilft zerstörtes Gewebe aufzubauen. Insbesondere unterstützt es den Aufbau von Knochen, Knorpeln, Sehnen, Bändern, Haaren, Haut und Nägeln. Zudem hilft Kollagen beim Aufbau einer gesunden Darmschleimhaut.
- **Mineralstoffe:** Durch den langen Kochprozess werden wertvolle Mineralstoffe wie Kalzium, Magnesium oder Kalium freigesetzt.

Zutaten für einen großen Topf Brühe

500 g markhaltige Rinderknochen aus artgerechter Tierhaltung

oder in Bio-Qualität

1–2 EL Apfelessig

1 große Gemüsezwiebel

2 Lorbeerblätter

½ TL Pfefferkörner, schwarz

4 Pimentkörner

6 Wacholderbeeren

1 daumengroßes Stück Ingwer

2 Knoblauchzehen (angequetscht)

2 Zweige Thymian

1–2 TL Meersalz

5 l Wasser (oder mehr)

2–3 Karotten

2–3 Petersilienwurzeln

3 Stangen Staudensellerie

½ Knollensellerie

1 große Stange Lauch

½ Bund Blattpetersilie

Steinsalz

Zubereitung

Zuerst die Knochen waschen und mit einem Tuch abtupfen, in einen großen Topf geben und die Knochen ohne Fett rösten, bis sie schön braun sind und sich Röstaromen entwickelt haben. Zu den Knochen den Essig geben und alles zusammen für 1 h kalt ziehen lassen. Durch die Essigsäure werden den Knochen einige Nährstoffe entzogen. Nachfolgend das Wasser zugeben, das Ganze bis zum Siedepunkt erhitzen und die Knochen mehrere Stunden köcheln lassen. Minimum sind 4–5 h, es gibt aber auch Rezepte mit einer Kochzeit von 12 bis 18 h! Es genügt, das klein geschnittene Gemüse sowie alle Gewürze 2–3 h vor dem Ende der Kochzeit in den Topf zu geben. Sie können die Brühe durch ein Passiertuch geben, dies ist aber nicht zwingend erforderlich. Zum Schluss mit Steinsalz und Petersilie abschmecken und servieren. Sie können von der Brühe mehrere Portionen über den Tag verteilt essen und diese je nach Bedarf immer wieder während des Heilungsprozesses in den Speiseplan integrieren.

BASENBRÜHEN

DIE VEGANE ALTERNATIVE ZUR KNOCHENBRÜHE

Die Basenbrühe ist eine klare Brühe, ohne Einlage. Sie enthält zahlreiche wertvolle Vitamine, Spurenelemente und Mineralstoffe. Hefeflocken verstärken den Geschmack, sind eine natürliche Quelle für Glutaminsäure und enthalten reichlich B-Vitamine. Auf Basis von Melasse kultivierte Hefeflocken sind glutenfrei.

Zutaten für 2 Personen

1,5 l Wasser
1,5 kg buntes Gemüse, gewürfelt (Möhren, Kartoffeln, Pastinake, Fenchel, Knollensellerie, Lauch, Wurzelpetersilie)
Gewürze zum Mitkochen (1 Lorbeerblatt, 2 Muskatblüten, 2 Pimentkörner, 4 Wacholderbeeren)
frische, klein gehackte Kräuter zum Abschmecken (Petersilie, Kerbel, Schnittlauch)
1 TL Hefeflocken

Zubereitung

Gemüsewürfel in einen großen Suppentopf geben, mit kaltem Wasser aufgießen, gut umrühren und aufkochen lassen. Etwa 1 h bei schwacher Hitze weiterköcheln lassen. Nun die Hefeflocken zufügen und gut verrühren. Die Brühe nochmals 30 min köcheln lassen, dann die Gemüse abseihen.

Die fertige Brühe auf mehrere Portionen verteilen und über den Tag verteilt trinken. Basenbrühe eignet sich außerdem für Fasten- und Entgiftungskuren.

PORRIDGE

NICHT NUR ZUM FRÜHSTÜCK

Dieses Rezept ist einfach und schnell zubereitet. Haferflocken sind glutenfrei, reich an Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen (insbesondere Beta-Glukanen). Sie wirken verdauungsregulierend und können in Kombination mit Banane stuhlbindend wirken. Dieser Porridge ist säurearm und daher auch bei Schleimhautentzündungen gut verträglich.

Zutaten für 1 Portion

50 g Haferflocken
200 ml Milch 3,5 % Fett, laktosefrei oder Pflanzendrink
1 TL Mandelmus
½ Stück Banane
1 Prise Salz
½ TL Backkakao

Zubereitung

Milch aufkochen und die Haferflocken einrühren. Einmal aufkochen lassen und dann die Hitze reduzieren. 2–3 min köcheln lassen, bis eine breiige Konsistenz entsteht. Mit einer Prise Salz, dem Mandelmus und dem Backkakao abschmecken. Zusammen mit der klein geschnittenen Banane anrichten und genießen.

LITERATUR- VERZEICHNIS

- Albrecht U, Müller V, Schneider B, Stange R. Efficacy and safety of a herbal medicinal product containing myrrh, chamomile and coffee charcoal for the treatment of gastrointestinal disorders: a non-interventional study. *BMJ Open Gastroenterol.* 2014; 1(1): e000015.
- Ananthakrishnan AN, Khalili H, Higuchi LM, Bao Y, Korzenik JR, Giovannucci EL, Richter JM, Fuchs CS, Chan AT. Higher predicted vitamin D status is associated with reduced risk of Crohn's disease. *Gastroenterology.* 2012; 142(3): 482–489.
- Anthoni C, Laukoetter MG, Rijcken E, Vowinkel T, Mennigen R, Müller S, Senninger N, Russell J, Jauch J, Bergmann J, Granger DN, Kriegelstein CF. Mechanism underlying the anti-inflammatory actions of boswellia acid derivatives in experimental colitis. *Am J Physiol Gastrointest Liver Physiol.* 2006, 290(6): G1131-7.
- Barbalho SM, Goulart RA, Gasparini RG. Associations between inflammatory bowel diseases and vitamin D. *Crit Rev Food Sci Nutr.* 2017: 1–10.
- Biesalski HK, Bischoff SC, Pirlich M, Weimann A (Hrsg.). *Ernährungsmedizin: Nach dem Curriculum Ernährungsmedizin der Bundesärztekammer.* 5. Aufl. Stuttgart, Thieme, 2018.
- Bouyahya A, Chamkhi I, Benali T, Guaouguaou FE, Balahbib A, El Omari N, Taha D, Belmehdi O, Ghokhan Z, El Menyiy N. Traditional use, phytochemistry, toxicology, and pharmacology of *Origanum majorana* L. *J Ethnopharmacol.* 2021; 265: 113318.
- Brum Cleff M, Meinerz AR, Xavier M, Schuch LF, Schuch LF, Araújo Meireles MC, Alves Rodrigues MR, de Mello JR. In vitro activity of *Origanum vulgare* essential oil against *Candida* species. *Braz J Microbiol.* 2010; 41: 116–123.
- Bühring U. *Lehrbuch Heilpflanzenkunde: Grundlagen – Anwendung – Therapie.* 5. Aufl. Stuttgart, Haug, 2020.
- Burge K, Gunasekaran A, Eckert J, Chaaban H. Curcumin and intestinal inflammatory diseases: molecular mechanisms of protection. *Int J Mol Sci.* 2019; 20(8): 1912.
- Caimai H, Deng J, Hu X, Zhou S, Wu J, Xiao D, Darko KO, Huang Y, Tao T, Peng M, Wang Z, Yang X. Vitamin A inhibits the action of LPS on the intestinal epithelial barrier function and tight junction proteins. *Food Funct.* 2019; 10(2): 1235–1242.

- Catanzaro D, Rancan S, Orso G, Dall'Acqua S, Brun P, Giron MC, Carrara M, Castagliuolo I, Ragazzi E, Caparrotta L, Montopoli M. *Boswellia serrata* preserves intestinal epithelial barrier from oxidative and inflammatory damage. *PLoS One*. 2015; 10(5): e0125375.
- Constantini L, Molinari R, Farinon B, Merendino N. Impact of Omega-3 Fatty Acids on the Gut Microbiota. *Int J Mol Sci*. 2017; 18(12): 2645.
- DAZ.online. Morbus Crohn: Weihrauch besser als Mesalazin? DAZ. 2001; 12: 35. <https://www.deutsche-apotheker-zeitung.de/daz-az/2001/daz-12-2001/uid-428> (7. Juli 2022).
- Dogliotti G, Malavazos AE, Giacometti S, Solimene U, Fanelli M, Corsi MM, Dozio E. Natural zeolites chabazite/phillipsite/analcime increase blood levels of antioxidant enzymes. *J Clin Biochem Nutr*. 2012; 50(3): 195–198.
- Farsi F, Ebrahimi-Daryani N, Golab F, Akbari A, Janani L, Karimi MY, Irandoost P, Alamdari NM, Agah S, Vafa M. A randomized controlled trial on the coloprotective effect of coenzyme Q10 on immune-inflammatory cytokines, oxidative status, antimicrobial peptides, and microRNA-146a expression in patients with mild-to-moderate ulcerative colitis. *Eur J Nutr*. 2021; 60(6): 3397–3410.
- Fatani AJ, Alrojaye FS, Parmar MY, Abuhashish HM, Ahmed MM, Al-Rejaie SS. *Myrrh* attenuates oxidative and inflammatory processes in acetic acid-induced ulcerative colitis. *Exp Ther Med*. 2016; 12(2): 730–738.
- Fintelmann V, Weiß RF, Kuchta K. *Lehrbuch Phytotherapie*. 13. Aufl. Stuttgart, Haug, 2016.
- Hanai H, Iida T, Takeuchi K, Watanabe F, Maruyama Y, Andoh A, Tsujikawa T, Fujiyama Y, Mitsuyama K, Sata M, Yamada M, Iwaoka Y, Kanke K, Hiraiishi H, Hirayama K, Arai H, Yoshii S, Uchijima M, Nagata T, Koide Y. Curcumin maintenance therapy for ulcerative colitis: randomized, multicenter, double-blind, placebo-controlled trial. *Clin Gastroenterol Hepatol*. 2006; 4(12): 1502–1506.
- Hlavaty T, Krajcovicova A, Koller T, Toth J, Nevidanska M, Huorka M, Payer J. Higher vitamin D serum concentration increases health related quality of life in patients with inflammatory bowel diseases. *World J Gastroenterol*. 2014; 20: 15787–15796.
- Huber R, Ditfurth AV, Amann F, Güthlin C, Rostock M, Trittler R, Kümmerer K, Merfort I. Tormentil for active ulcerative colitis: on open-label, dose-escalating study. *J Clin Gastroenterol*. 2007; 41: 834–838.
- Kim MH, Kim H. The roles of glutamine in the intestine and its implication in intestinal diseases. *Int J Mol Sci*. 2017; 18(5): 1051.
- Lambrecht M, Bogner S, Steinbauer K, Schuetz B, Greilberger JF, Leber B, Wagner B, Zinser E, Petek T, Wallner-Liebmann S, Oberwinkler T, Bachl N, Schippinger G. Effects of zeolite supplementation on parameters of intestinal barrier integrity, inflammation, redoxbiology and performance in aerobically trained subjects. *J Int Soc Sports Nutr*. 2015; 12: 40.
- Lang A, Salomon N, Wu JC, Kopylov U, Lahat A, Har-Noy O, Ching JY, Cheong PK, Avidan B, Gamus D, Kaimakliotis I, Eliakim R, Ng SC, Ben-Horin S. Curcumin in combination with mesalamine induces remission in patients with mild-to-moderate ulcerative colitis in a randomized controlled trial. *Clin Gastroenterol Hepatol*. 2015; 13(8): 1444–9.e1.
- Li Y, Wang S, Sun Y, Zheng H, Tang Y, Gao X, Song C, Liu J, Long Y, Liu L, Mei Q. Apple polysaccharide could promote the growth of *Bifidobacterium longum*. *Int J Biol Macromol*. 2020; 152: 1186–1193.
- Li YX, Liu Y, Ma A, Bao Y, Wang M, Sun Z. In vitro antiviral, anti-inflammatory, and antioxidant activities of the ethanol extract of *Mentha piperita* L. *Food Sci Biotechnol*. 2017; 26(6): 1675–1683.
- Lunz K, Stappen I. Back to the roots: an overview of the chemical composition and bioactivity of selected root-essential oils. *Molecules*. 2021; 26(11): 3155.
- Mahboubi M. Caraway as important medicinal plants in management of diseases. *Nat Prod Bioprospect*. 2019; 9(1): 1–11.
- Makrane H, Aziz M, Mekhfi H, Ziyat A, Legssyer A, Melhaoui A, Berrabah M, Bnouham M, Alem C, Elombo FK, Gressier B, Desjeux JF, Eto B. *Origanum majorana* L. extract exhibit positive cooperative effects on the main mechanisms involved in acute infectious diarrhea. *J Ethnopharmacol*. 2019; 239: 111503.
- Melzig M, Böttger S. Tormentillae rhizoma: review for an underestimated European herbal drug. *Planta Med*. 2020; 86(15): 1050–1057.
- Montagna MT, Diella G, Triggiano F, Caponio GR, De Giglio O, Caggiano G, Di Ciaula A, Portincasa P. Chocolate, »food of the gods«: history, science, and human health. *Int J Environ Res Public Health*. 2019; 16(24): 4960.
- Nematgorgani S, Agah S, Shidfar F, Gohari M, Faghihi A. Effects of *Urtica dioica* leaf extract on inflammation, oxidative stress, ESR, blood cell count and quality of life in patients with inflammatory bowel disease. *J of Herb Med*. 2017; 9: 32–41.
- Ng QX, Soh AYS, Loke W, Venkatanarayanan N, Lim DY, Yeo WS. A meta-analysis of the clinical use of curcumin for irritable bowel syndrome (IBS). *J Clin Med*. 2018; 7(10): 298.
- Paluch Z, Biriczová L, Pallag G, Carvalheiro Marques E, Vargová N, Kmoníčková E. The therapeutic effects of *Agrimonia eupatoria* L. *Physiol Res*. 2020; 69(Suppl 4): 555–571.
- Pavlović DR, Veljković M, Stojanović NM, Gočmanac-Ignjatović M, Mihailov-Krstev T, Branković S, Sokolović D, Marčetić M, Radulović N, Radenković M. Influence of different wild-garlic (*Allium ursinum*) extracts on the gastrointestinal system: spasmolytic, antimicrobial and antioxidant properties. *J Pharm Pharmacol*. 2017; 69(9): 1208–1218.
- Roque Coelho M, Romi MD, Ferreira DMTP, Zaltman C, Soares-Mota M. The use of curcumin as a complementary therapy in ulcerative colitis: a systematic review of randomized controlled clinical trials. *Nutrients*. 2020; 12(8): 2296.

- Samardžić S, Arsenijević J, Božić D, Milenković M, Tešević V, Maksimović Z. Antioxidant, anti-inflammatory and gastroprotective activity of *Filipendula ulmaria* (L.) Maxim. and *Filipendula vulgaris* Moench. *J Ethnopharmacol.* 2018; 213: 132–137.
- Shin J, Che DN, Cho BO, Kang HJ, Kim J, Jang SI. *Commiphora myrrha* inhibits itch-associated histamine and IL-31 production in stimulated mast cells. *Exp Ther Med.* 2019; 18(3): 1914–1919.
- Singh O, Khanam Z, Misra N, Srivastava MK. Chamomile (*Matricaria chamomilla* L.): an overview. *Pharmacogn Rev.* 2011; 5(9): 82–95.
- Ulitsky A, Ananthakrishnan AN, Naik A, Skaros S, Zadvornova Y, Binion DG, Issa M. Vitamin D deficiency in patients with inflammatory bowel disease: association with disease activity and quality of life. *JPEN J Parenter Enteral Nutr.* 2011; 35: 308–316.
- Wang B, Wu G, Zhou Z, Dai Z, Sun Y, Ji Y, Li W, Wang W, Liu C, Han F, Wu Z. Glutamine and intestinal barrier function. *Amino Acids.* 2015; 47(10): 2143–54.
- Watson H, Mitra S, Croden FC, Taylor M, Wood HM, Perry SL, Spencer JA, Quirke P, Toogood GJ, Lawton CL, Dye L, Loadman PM, Hull MA. A randomised trial of the effect of omega-3 polyunsaturated fatty acid supplements on the human intestinal microbiota. *Gut.* 2018; 67(11): 1974–1983.
- Weber L, Hammoud Mahdi D, Jankuhn S, Lipowicz B, Vissiennon C. Bioactive plant compounds in coffee charcoal (coffea carbo) extract inhibit cytokine release from activated human THP-1 macrophages. *Molecules.* 2019; 24: e463.
- Wichtl Max (Hrsg): *Teedrogen und Phytopharmaka*. 6. Aufl. Stuttgart, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft, 2016.

DIE AUTORIN

Claudia Ritter ist Heilpraktikerin mit eigener Naturheilpraxis in Weiden in der Oberpfalz, ganzheitliche Ernährungsberaterin, Autorin mehrerer naturheilkundlicher Bücher und Sachverständige der Kommission E, einer wissenschaftlichen Expertenkommission für pflanzliche Arzneimittel. Schwerpunkte ihrer Praxis sind darmspezifische und andere Autoimmunerkrankungen und hormonelle Störungen aller Art. Weitere Informationen über Claudia Ritter und ihre Arbeit finden Sie unter: www.heilpraktikerin-ritter-claudia.de.

STICHWORT- VERZEICHNIS

A

Abszesse 40, 42, 60
Achillea millefolium 180
Agrimonia eupatoria 170
Akazienfaser 205
Akkermansia muciniphila 27, 84
Allergie 44, 77, 78, 86
Allium ursinum 96
Alpha-1-Antitrypsin 32, 86
Aluminium 244
Amalgam 30, 41, 98, 226
Amara pura/Amara tonica 90
Aminosalizylate 42, 65
Aminosäuren 14, 201, 214
Amylase 13, 200, 201
Anämie 36, 40, 210, 211, 213, 231, 237
Angelica archangelica 112
Angelikawein 116
Antibiotika 55
Antibiotikatherapie 57, 63, 77f., 82, 98
Apfel 91, 92, 94
geriebener 96
Apfelessig 91, 92, 93
Apfelessigkur 96
Apfel-Leinsamen-Quark 94
Arthritis 40
Aspergillus niger 84
Autoimmunerkrankung 31, 49, 86, 191, 243, 248

B

Bakterientoxine 90, 138, 168, 245

Ballaststoffe 17, 19, 62, 92, 117, 203, 204, 205, 206, 253
Bandwürmer 188
Bärlauch 96
Bärlauchpesto 100
Bärlauch-Pflanzenfrischsaft 101
Bärlauchtinktur mit Apfelessig 101
Basenbrühe 256
Bauchhirn 15
Bauchkrämpfe 30, 47, 48, 82, 140, 179
Bauchschmerzen 16, 18, 20, 36, 40, 44, 45, 46, 50, 52, 53, 59, 84, 140, 142, 165, 252
Bauchspeicheldrüse 11, 13, 14, 145, 186, 200, 224, 247
Bewegung 61
Bifidobakterien 26, 27, 57, 58, 72, 75f., 92, 204, 209
Biologika 42, 68f.
Biotin 231
Bitterschokolade 136
Bleistiftstuhl 21
Blutarmut 36, 40, 109, 210, 231, 237
Blutwurz 90, 102, 104
Blutwurzextrakt 104
Blutwurzpulver 105
Blutwurztee 106
Blutwurz-tinktur 107
Boswellia carteri 191
sacra 191
serrata 190, 191
Brennnessel 107, 109, 110, 210
Brennnesselextrakt 110

Brennnesselgemüse 111, 213
Brennnesselsaft 213
Brennnesselsaftkur 111
Brennnesselsamen 112
Brennnesseltee 110
Butyrat 27, 85, 204, 252
B-Vitamine 29, 31, 76, 78, 197, 231, 232, 233, 256

C

Calprotectin 38, 42, 72, 86, 110
Candida 82
Candida albicans 83, 115, 138, 145, 164, 168, 173
Carum carvi 142
Centaurium erythraea 185
Chamomilla, Potenz D6 142
Chlor 198
Cholesterinesterase 200
Chrom 199
chronisch-entzündliche Darmerkrankungen 21, 22, 23, 26, 27, 30, 31, 35, 36, 39, 65, 67, 68, 72, 73, 74, 81, 82, 83, 85, 86, 98, 104, 110, 119, 129, 140, 150, 156, 169, 192, 196, 198, 200, 201, 210, 215, 217, 229, 232, 237, 240, 245, 252
Clostridien 56, 72, 80, 145
Clostridium difficile 24, 56
Cobalamin 231
Coenzym Q₁₀ 197
Coffeae carbo 131
Colitis ulcerosa 21, 22, 33, 35, 36, 65, 66, 72, 74, 77, 78, 79, 86, 110, 119, 140, 150, 155, 168, 192, 198, 226, 232, 236, 240
Commiphora myrrha 167
C-reaktives Protein (CRP) 38, 74
CRP-Wert 42, 74
Curcuma longa 148

D

darmassoziiertes Immunsystem 25, 33, 87
Darmbewegungen 15, 16, 27, 62, 76, 136, 177, 206
Darm-Hirn-Achse 15
Darmmotilität 19, 27
Darmschleimhaut 28, 29, 47
Darmspiegelung 38, 42, 61
Darmverschluss 40, 60, 120, 156, 189
Defensine 28
Diaminoxidase (DAO) 87, 248
Diarrhö 22
Dickdarm 12, 16, 25, 35, 39, 59, 75, 76, 79, 84, 252
Dickdarmkrebs 36
Divertikel 58, 59, 60, 93, 119, 150, 155, 236
Divertikulitis 21, 23, 58, 59, 60, 61, 62, 65, 66, 73, 74, 98, 150, 155, 241, 245
Divertikulose 59, 61
Docosahexaensäure (DHA) 156, 220
Dünndarm 12, 13, 14, 28, 33, 39, 47, 52, 76, 79, 200, 211, 218, 224, 237
Durchfall 15, 22, 45, 50, 51, 59, 93, 177, 204
antibiotikainduzierter 55
blutiger 40
breiiger 22, 40, 46
schleimiger 40
wässriger 40, 46, 56
Dysbiose 25, 54, 245

E

Eicosapentaensäure (EPA) 156, 220
Einzeller 81
Eisen 199, 210, 211, 212, 214
Eisenaufnahme 211
Eisenmangel 20, 36, 210, 212, 237
Eiweiß 14, 24, 200, 201
Eiweißverdauung 14
Enddarm 17

Engelwurz 90, 112, 115, 116
Engelwurözöl, ätherisches 116
Engelwurztee 116
Engelwurz tinktur 117
Enterococcus faecium 58
Enterohormone 13
Enterokokken 27, 79, 98, 115
Enterotypen 25, 26
Entgiftung 98, 109, 183, 200, 211, 236,
243, 245, 255, 257
Enzymdefekte, nicht immunologische
43
Enzyme 199
Enzymmangel 44, 200
Erbrechen 15, 128, 142, 160, 177
Ernährung, darmfreundliche 62
Escherichia coli 27, 72, 78, 98, 105, 129,
173, 177, 188

F

Fadenwürmer 82, 98
Faecalibacterium prausnitzii 27, 84, 85
Fenchel 57
Fermentieren 207
Fette 11, 200, 202
Fettleber 31, 170
Fettstuhl 21
Fettunverträglichkeit 162
Fettverdauung 14
Fieber 36, 37, 40, 59
Filipendula ulmaria 158
Fischölkapseln 222, 224
Fisteln 40, 42, 60, 172
Floh samen 54, 57, 62, 63, 90, 117, 118,
119, 120, 121, 155, 204
Floh samenanwendung, abführende
oder bindende 121
Floh samenschalenanwendung,
quellende 121
Fluor 199
FODMAP 252
Folsäure 16, 27, 75, 231

Frischsaftkur mit Brennesselsaft 111
Fruchtzuckerunverträglichkeit 47
Fruktooligosaccharide 203
Fruktoseintoleranz 22, 43, 47, 94, 233,
237, 241, 248

G

Galaktooligosaccharide 203
Gallensäure 14, 21
Gastritis 115, 140, 141, 155, 178, 232
Gemüse fermentieren 207
Gemüsesuppe mit Kurkuma 152
Gewichtsverlust 36, 40, 215
Glutensensitivität 21, 22, 44, 49, 54, 73
Glutenunverträglichkeit 44
Goldene Milch 151

H

Haferschleimsuppe gegen Durchfall
106
Hagebuttenpulver 236
Hämorrhoiden 17, 20, 119, 155, 172
Hefepilze 29, 82, 83, 105
Heidelbeeren 122, 124, 125
als Mazerat 126
getrocknete 126
Heidelbeerentee 126
Heidelbeertinktur 125
Heilpflanzenmischung
bei akuten Durchfällen 106
bei besonders starken Blähungen 147
bei Koliken und starkem
Blähbauch 180
Helicobacter pylori 145
Histamin 48, 49, 87, 110, 169, 222, 232,
245, 248
Histaminintoleranz 22, 44, 48, 53, 58,
77, 80, 94, 110, 137, 169, 207, 209, 215,
217, 222, 232, 236, 241, 248
Histaminose 48

I

Ileozäkklappe 16
Immunsuppressiva 38, 42, 67, 109, 192
Immunsystem, darmassoziiertes 25,
33, 87
Immunsystemstärkung 124, 234, 248
Infektanfälligkeit 31, 210, 225, 229, 244
Inflammasome 222
Ingwer 83, 90, 127, 128, 129
Ingwer-Shot 130
Ingwertee 130
Ingwertinktur 130
Insulin 11, 247
pflanzliches 122
intestinale Mikrobiota 25
Intrinsic Factor 11, 232
Inulin 253

J

Jod 199

K

Kaffeebohle 90, 131, 132, 134, 140, 168
Kaffeebohlepulver 134
Kakao 134, 135, 136, 137, 217
Kalium 198
Kalzium 47, 198, 240, 241, 242
Kamille 54, 57, 63, 106, 137, 138, 140,
141, 168
Kamillenkompresse 141
Kamillentee 141
Kamillentinktur 141
Karotin 227, 228, 229, 253, 254
Klebsiellen 72, 80, 87, 98, 105, 173
Knoblauch 83
Knochenbrühe 32, 254
Kohlenhydrate 11, 14, 200, 202
Kollagen 255
Koloskopie 38, 42, 52
Kortikoide 192
Kortikosteroide 66

Kortison 30, 38, 40, 61, 66, 83, 109
Kümmel 54, 63, 89, 142, 143, 145
Kümmelölanwendung 146
Kümmelöl, ätherisches 145
Kümmelölemulsion, Einreibung 147
Kümmeltee 146
Kümmeltinktur 146
Kupfer 87, 199
Kürbis-Hirse-Suppe 254
Kurkuma 148, 149, 150
Kurkumadrink 151

L

Lactobacillus bulgaricus 58
Laktase 14, 46
Laktobazillen 26, 27, 57, 58, 72, 76, 77,
204
Laktoferrin 73, 86
Laktose 14, 53, 252
Laktoseintoleranz 22, 43, 45, 75, 232,
241
Laktulose-Mannitol-Test 32
L-Carnitin 197
Leaky-Gut-Syndrom 29, 30, 53, 85
Lebensmittelvergiftung 44
Leber 14, 31, 83, 86, 109, 173, 177, 183,
186, 233, 245
Lein 152
Leinöl 154, 155, 222
Leinsamen 57, 62, 90, 118, 155, 156,
157, 217
Leinsamenschleim 158
L-Glutamin 29, 214, 215, 255
Linum usitatissimum 152
Lipase 14, 200, 201, 224
Lipide 202
Listerien 129
Low-FODMAP-Diät 251

M

Madenwürmer 82
 Mädesüß 160, 161
 Mädesüßblütentee 162
 Mädesüßtinktur 161
 Magen 11, 14, 39
 Magen-Darm-Trakt 11
 Magengeschwür 155, 189, 230
 Magnesium 198, 216, 217, 219
 Majoran 162, 164, 165
 Majoranbutter 166
 Majorankrauttee 165
 Majoranölauszug 166
 Majorantinktur 166
 Makronährstoffe 201
 Malabsorption 19, 40, 44, 54, 226, 229, 232
 Malabsorptionssyndrom 218
 Maldigestion 19, 54, 226
Malus domestica 91
 Mangan 199
Matricaria chamomilla 137
 MCT-Fette 202
Mentha × piperita 174
 Mesalazin 62, 65, 169, 183, 192
 Mikrobiom 24, 25, 26, 27, 58, 63, 75
 Mikrobiomstatus 32
 Milchsüßholzwurzel 45
 Mineralstoffe 198, 255
 Möhrensuppe nach Dr. Moro 253
 Molybdän 199
 Morbus Crohn 16, 21, 22, 33, 35, 39, 40, 41, 42, 46, 65, 66, 72, 74, 77, 79, 86, 110, 119, 150, 155, 169, 188, 192, 198, 200, 226, 229, 232, 236, 240
 Müdigkeit, chronische 98, 196, 231
 Mukosa 28
 Mukusschicht 29
 Mundhöhle 11
 Muzine 12
 Myrrhe 54, 90, 140, 167, 168, 169

N

Nahrungsmittelintoleranz 31, 53, 215, 245
 Nahrungsmittelunverträglichkeit 16, 21, 22, 23, 26, 30, 33, 41, 43, 44, 54, 84, 85, 86, 196, 226, 236
 Natrium 198
 Naturjoghurt 207
 Niacin 231
 Nickel 199

O

Obstipation 18, 23
 Odermennig 90, 170, 172, 173
 Odermennigkrautsitzbad 173
 Odermennigtee 174
 Odermennigtinktur 174
 Omega-3-Fettsäuren 154, 155, 220, 221, 222, 223
Origanum majorana 162
 orthomolekulare Medizin 196
 Osteoporose 40, 47, 240

P

Paleo-Ernährung 62
 Pankreas 13, 200
 Pantothensäure 231
 Parasiten 22, 81, 98, 212
 Pektin 203
 Peyer-Plaques 33
 Pfefferminze 54, 57, 174, 175, 178
 Pfefferminzöleinreibung 178
 Pfefferminzölanwendung, innerliche 179
 Pfefferminztee 179
 Pfefferminztinktur 179
 Phosphor 198
 pH-Wert 12, 52, 58, 72, 204, 253
Plantago
 afra 117
 indica 117

ovata 117

psyllium 117

Polysaccharide 203

Porridge 257

Potentilla

erecta 102

tomentilla 102

Präbiotika 57, 203, 204, 205, 253

 präbiotische Lebensmittel 205

 präbiotische Präparate 205

Probiotika 32, 57, 206, 207, 208, 209

 probiotische Präparate 208

Protease 14, 200, 201

Proteine 201

Pseudomonaden 129, 173

Pyridoxin 231

Q

Quark mit Leinöl 157

Quellungszahl 118, 119, 157

R

Reizdarm 22, 30, 45, 50, 51, 52, 54, 93, 129, 155, 182, 215, 241, 252

Reizdarmsyndrom 21, 22, 50, 52, 53, 56, 72, 73, 78, 81, 82, 83, 84, 85, 119, 145, 169, 177, 205, 208, 226, 233, 236, 245, 248, 252

 postinfektiöses 53

Reizdarmentypen 51

 resistente Stärke 27, 203

Rezidiv 41, 68, 72

 Rezidivprophylaxe 65

Riboflavin 231, 232

S

Salmonellen 21, 22, 98, 129, 145, 173, 188

Schafgarbe 63, 90, 180, 182, 183

Schafgarbenarzneiwein 184

Schafgarbenblütentee 184

Schafgarbenkrauttee 184

Schafgarbentinktur 184

Schafgarbenwickel 185

Schimmelpilze 29, 83, 168

Schizochytrium sp. 221, 223

Schwefelverbindungen 98

Schwermetallbelastung 98, 226, 237

 sekretorisches Immunglobulin A (sIgA) 33, 86

Selen 98, 199, 224, 225, 227

Silent Inflammation 31, 47

Silizium 199, 244

Speichel 11, 145, 186

Speiseröhre 39

Spiraea ulmaria 158

Spulwürmer 82, 188

Spurenelemente 198

Staphylokokken 188

 Stenosen 21, 40, 60, 253

Streptococcus thermophilus 58

Streptokokken 137

Stuhl 17

Stuhlfarbe 19

 fettig glänzende 20

 gelbe 19

 grünliche 21

 lehmfarbene 20

 rote 20

 schwarze 20

Stuhlfrequenz 18

Stuhlgeruch 23

 fischiger 24

 metallischer 24

 nach Ammoniak 24

 nach Schwefel 23

 säuerlicher 23

 süßlicher 24

Stuhlgewicht 18

Stuhlkonsistenz 21

 breiige 22

 feste 23

 fettige 21

 schleimige 21

 weiche 22

T

Tausendgüldenkraut 90, 185, 186, 189
Tausendgüldenkrautarzneiwein 190
Tausendgüldenkrauttee 189
Tausendgüldenkrauttinktur 189
Teerstuhl 20
Theobroma cacao 134
Thiamin 231
Tight Junction 28, 29, 30, 86, 241, 248
Tokopherole 197
Toxine 29, 36, 40, 56, 80, 124

U

Übelkeit 15, 20, 45, 47, 49, 56, 59, 82,
128, 177
Urtica dioica 107

V

Vaccinium myrtillus 122
Vanadium 199
Verstopfung 18, 20, 23, 50, 51, 59, 78,
92, 94, 118, 119, 128, 145, 154, 155,
177, 204, 217, 218
Verwachsungen 21
Vitalstoffe 196
Vitamin A 14, 29, 31, 197, 214, 227, 228,
229, 230, 243, 253
Vitamin B₁ 231
Vitamin B₂ 231
Vitamin B₃ 231
Vitamin B₅ 231
Vitamin B₆ 87, 231, 232, 248
Vitamin B₇ 231
Vitamin B₉ 231
Vitamin B₁₂ 12, 16, 120, 231, 232, 233
Vitamin C 31, 87, 98, 197, 211, 213, 234,
235, 236, 238, 239, 248
Vitamin D 14, 31, 47, 197, 198, 239, 240,
241, 242, 243
Vitamine 27, 197
Vitamin E 14, 197

Vitamin K 14, 16, 27, 76, 78, 197
Vitamine 197, 231
Vulkanerde 243

W

Weihrauch 63, 90, 167, 190, 191, 192
Weihrauchextrakt 193
Würmer 81, 173

Z

Zeolith 32, 54, 90, 243, 244
Zingiber officinalis 127
Zink 29, 31, 32, 199, 229, 246, 247, 248,
249
Zöliakie 20, 21, 33, 44, 49, 50, 188
Zonulin 32, 50, 86, 245
Zwölffingerdarm 12, 13, 39, 200
Zwölffingerdarmgeschwür 155, 189
Zytokine 27, 136, 241, 248