

Wartezimmer-
exemplar

Ein Supplement der Zeitschrift *PraxisMagazin*

BAUCH HIRN

**Das Geheimnis
des Bauchhirns**

Ihre Praxis

Der erste Schritt
zu einem gesünderen
Leben!



VEREINTE VORTEILE –
EINE KOMBINATION
AUS PILZPULVER & EXTRAKT!

TERRA MUNDO

...besser leben!

VITALPILZE

Mit Vitamin C zur Unterstützung
des gesunden Immunsystems

Reishi – Shiitake – Hericium – Maitake –
Agaricus – Cordyceps – Coriolus – Polyporus – Coprinus – Auricularia



 TERRA MUNDO

Terra Mundo GmbH, Ferdinandstr. 24, 61348 Bad Homburg
Telefon: 0 61 72/185 32-0, Fax: 0 61 72/185 32-29
info@terra-mundo.de, www.terra-mundo.de

Vitalpilze von Terra Mundo:

- Analytierte Rohstoffqualität auf:
Schwermetalle (Blei, Cadmium,
Quecksilber), Pestizide, Schimmelpilze,
Mikrobiologie, Radioaktivität
- Bio-zertifizierte Rohstoffe
- Verarbeitung & Analytik in Deutschland
- Kombination aus Pulver & Extrakt
plus Bio-Acerola

NÄHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL – nicht als Ersatz für eine ausgewogene
und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise verwenden!

Terra Mundo – Spezialist für hochwertige Nahrungsergänzung
aus der Natur (Schwerpunkt TCM).

Informieren Sie sich gerne auch über unser weiteres Sortiment!



BERATUNG & INFO-POST: Tel.: 0 61 72/185 32-0 · Fax: 0 61 72/185 32-29
info@terra-mundo.de · www.terra-mundo.de

Ein kluges Köpfchen, unser Bauchhirn!

Geahnt haben wir es schon lange: Der Sitz der Gefühle liegt im Zentrum des Körpers. Dort, wo Aufregung „Schmetterlinge flattern“ lässt, wo Ärger „auf den Magen schlägt“. Ein kluges Köpfchen ist den meisten bekannt. Aber kennen Sie eigentlich schon Ihr „Bauchhirn“?

Im Laufe eines 75-jährigen Lebens wandern mehr als 30 Tonnen Nahrung und 50.000 Liter Flüssigkeit durch den Magen-Darm-Trakt. Das Bauchhirn steuert den Durchsatz „hochintelligent“: Millionen von chemischen Substanzen müssen analysiert, Millionen von Giften und Gefahren gemeistert werden.

Mit dem einen Gehirn denken, mit dem anderen verdauen. Eine klare Aufgabenteilung also. Aber die Gehirne kommunizieren miteinander über die sogenannte Darm-Hirn-Achse.

Und sie sprechen dieselbe Sprache. Alle Botenstoffe, die im Kopf vorkommen, gibt es auch im Bauchhirn. Dazu gehören zum Beispiel Dopamin und Amino-Buttersäure. Das bekannteste ist das sogenannte Glückshormon Serotonin. Im Kopf beeinflusst Serotonin unser Wohlbefinden, im Darm steuert es den Rhythmus der Darmtätigkeit und es reguliert das Immunsystem. Übrigens hat der Bauch dem Kopf mehr zu sagen als umgekehrt – rund 90 Prozent aller Infos gehen von unten, vom Bauch in den Kopfbereich.

Das Bauchhirn hat also Macht: Es gibt den Nachbarorganen Anweisungen, koordiniert die Infektabwehr und die Muskelbewegung und es muss schnell entscheiden und gespeichertes Wissen abrufen können.

Forscher untersuchen derzeit, ob Krankheiten, die wir lange nur auf das Kopfgehirn bezogen haben, in Wirklichkeit auch das Bauchhirn betreffen – zum Beispiel Depression, Alzheimer oder Parkinson.

Tatsächlich fanden sie im Nervensystem des Bauches von Parkinsonpatienten ähnliche Veränderungen wie im Kopf. Überraschenderweise treten die charakteristischen Nervenschädigungen im Bauchhirn früher auf als im Kopfbirn. Und die Patienten leiden häufig unter Magen-Darm-Beschwerden, lange bevor die Krankheit im Kopf ausbricht.

Ein kluges Köpfchen, unser Bauchhirn also. Doch lernen Sie es näher kennen. Unser Supplement „Bauchhirn“ gibt Ihnen weitere interessante Einblicke. *Ihr Redaktionsteam*

Quellen:

Haniana Luczak, *Neurologie: Wie der Bauch den Kopf bestimmt*, GEOplus Magazin vom 22.10.2000

<https://www.quarks.de/gesundheit/medizin/das-geheimnis-unseres-bauchhirns/>

IMPRESSUM

© 2021 PACs Verlag GmbH • www.pacs-online.com
Lindengärten 2, 79219 Staufen, praxismagazin@pacs-online.com

BAUCH & HIRN

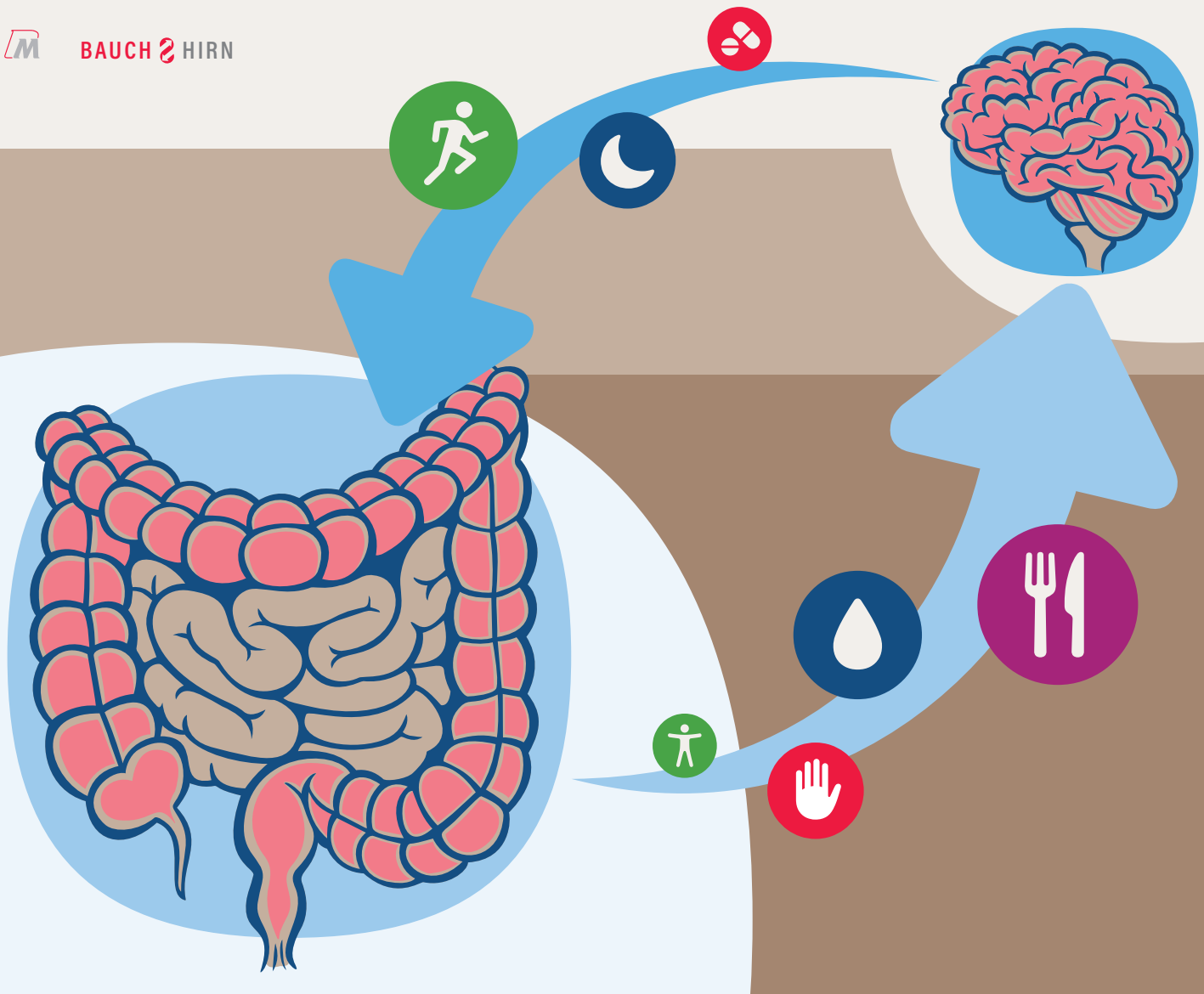
ist das Patienten-Supplement von *PraxisMagazin*, der medizinische Fachzeitschrift für Naturheilkunde.

Alle Rechte vorbehalten, auch des auszugsweisen Abdruckes und der fotomechanischen Wiedergabe. Für Angaben bzgl. Dosierung und Gebrauch von Medikamenten kann vom Verlag keine Gewähr übernommen werden.

Projektleitung: Christoph Knüttel
Chefredaktion: Dr. Rolf-Günther Sommer
Grafik/Bildredaktion: Nils Oettlin, Ulf Eberhard
Druck: Akontext

INHALT

Das Geheimnis des Bauchhirns	4
Sekundäre Pflanzenstoffe als Darmbooster	12
Kurz notiert	13
Probiotika mit Myrrhe-Arznei kombinieren	14
Schon gewusst?	15



Das Geheimnis des Bauchhirns

Mit den populären Begriffen „Bauchhirn“, „Darmhirn“ oder „zweites Gehirn“ wird das „enterische Nervensystem“ bezeichnet, das wiederum Teil des peripheren Nervensystems ist.

Es durchzieht von der Speiseröhre bis zum Enddarm nahezu den gesamten Verdauungsapparat. Zusammen mit dem Immunsystem – etwa 70 Prozent der Immunzellen befinden sich im Darm – gilt es als das wichtigste Informationssystem des Körpers.

Der gesamte Magen-Darm-Trakt ist mit einem eigenständigen Nervensystem ausgestattet. Es besteht aus etwa 100 bis 200 Millionen Nervenzellen und ist somit größer als das Nervensystem im Rückenmark. Dieses enterale Nervengeflecht liegt zwischen den Muskelschichten der Darmwand. Das spezifische Bauchhirn analysiert die zugeführte Nahrung auf ihre Nährstoffzusammensetzung, den Salz- und Wasseranteil und koordiniert, was der Körper absorbiert und was er ausscheidet. Die dort angesiedelten Neuronen und Glia-Zellen kontrollieren die Darmbewegung, regulieren den Blutfluss und haben einen Einfluss

auf die Immunantwort des Körpers. 90 Prozent des sogenannten Glückshormons Serotonin werden in den Zellen der Darmwand synthetisiert und gelagert. Insgesamt werden hier mindestens 40 Nervenbotenstoffe produziert und reguliert.

Darmmotilität

Die beiden Hauptkomponenten des Bauchhirns sind zwei Nervengeflechte, die in verschiedenen Schichten der Darmwand lokalisiert sind:

- Plexus myentericus (Auerbach-Plexus)
- Plexus submucosus (Meissner-Plexus)

Beide sind gewissermaßen die „Steuerzentrale“ der Verdauung. Sie regulieren zum Beispiel die Durchblutung im Verdauungstrakt und die Darmmotilität. Dabei handelt es sich um die Eigenbewegung des Darms, die dazu dient, den Nahrungsbrei zu durchmischen und weiter zu transportieren.

Der Parasympathikus, der auch als „Ruhe- oder Erholungsnerv“ bezeichnet wird, aktiviert die Vorgänge, die für die Verdauung wichtig sind – zum Beispiel die Darmmotilität und die Zellen, die für die Abgabe von Verdauungssäften und die Aufnahme von Nährstoffen verantwortlich sind.



Foto © sebastian kaulitzki - Fotolia

Eine Nervenzelle, auch Neuron genannt, ist auf Erregungsleitung und -übertragung spezialisiert.

Der Sympathikus ist der Gegenspieler des Parasympathikus: Er wird bei körperlicher Belastung oder in Stresssituationen aktiviert und versetzt den Körper in erhöhte Leistungsbereitschaft. Im Gegenzug drosselt er die Verdauungsfunktionen.

Darm-Hirn-Achse

Mit dem Begriff Darm-Hirn-Achse wird die Verbindung zwischen dem Verdauungstrakt und dem zentralen Nervensystem (ZNS) beschrieben. Beide Gehirne kommunizieren miteinander über diese Achse. Anders als das Gehirn im Kopf erbringt jenes im Bauch aber keine kognitiven Leistungen, sondern verarbeitet nur Nervenimpulse.

Relativ neu ist die Erkenntnis, dass der Darm in dieser Kommunikation alles andere als ein reiner „Befehlsempfänger“ ist, sondern auch Signale in Richtung Hirn verschickt. Der Informationstransfer erfolgt in beide Richtungen über Nervenbahnen, über Hormone oder auch über Stoffwechselprodukte der Darmbakterien. Dabei wird immer deutlicher, welchen Einfluss das Verdauungssystem auf das Denken, Fühlen und Handeln hat. Insbesondere über den sogenannten Vagusnerv, der die Tätigkeit fast aller inneren Organe reguliert, werden Signale zwischen Gehirn und Darm hin- und hergeschickt. Erstaunlicherweise gehen dabei 90 Prozent der Kommunikation vom Darm und nur 10 Prozent der Signale vom Gehirn aus. An der Kommunikation zwischen Darm und Kopfhirn wirken neben den Nervenverbindungen auch Botenstoffe wie beispielsweise Neurotransmitter oder Hormone sowie kurzkettige Fettsäuren mit. Auf diese Weise kann offenbar der Zustand des Darms auch das seelische Wohlbefinden beeinflussen.

Das Bauchhirn übermittelt unter anderem ob ein Sättigungs- oder Hungergefühl vorhanden ist. Auch Schmerzen und Unregelmäßigkeiten im Verdauungstrakt werden nach oben gemeldet: Sind zum Beispiel Giftstoffe im

Magen oder im Darm vorhanden, so lösen Gehirn und Bauchhirn gemeinsam einen Durchfall oder ein Erbrechen aus. Diese Kommunikation zwischen Bauch und Kopf erlebt ein Mensch ganz bewusst. Die meisten Informationen fließen jedoch unerschwinglich im Körper ab. Vieles davon gelangt über den Vagusnerv in die Hirnregionen, die für Emotionen zuständig sind, das sogenannte limbische System. Mindestens 80 Prozent der Nervenfasern des Vagusnervs verlaufen vom Bauchraum zum Gehirn. Nur wenige Nervenfasern verlaufen in die entgegengesetzte Richtung und senden Informationen vom Gehirn an den Darm. Dadurch kann das Bauchhirn auch das allgemeine Wohlbefinden beeinflussen. Somit könnte der Mensch sogar bestimmte Entscheidungen für sein Verhalten treffen. Einige Wissenschaftler vermuten, dass Empfindungen des Bauchhirns wie in einer Bibliothek zum weiteren und auch späteren Abruf gespeichert werden können. Steht eine Entscheidung an, sucht das Gehirn nach ähnlichen Situationen und überprüft die Empfindung dazu. Die Entscheidung selbst fällt dann aber das Kopfgehirn.

Das Bauchhirn kann auch Emotionen beeinflussen. Für eine enge Verbindung zwischen Bauchhirn und Kopf spricht, dass sie dieselbe „Sprache“ mit gleichen Informationen nutzen: Alle Botenstoffe, die im Kopf vorkommen, gibt es auch im Bauchhirn. Dazu gehören unter anderem Dopamin und Amino-Buttersäure. Das bekannteste ist das sogenannte Glückshormon Serotonin. Im Kopf beeinflusst Serotonin das Wohlbefinden; im Darm steuert es beispielsweise den Rhythmus der Darmtätigkeit. Ein hoher Serotoninspiegel lässt die Stimmung steigen und vertreibt Aggressionen, Angst und schlechte Laune. Es reguliert zudem das Immunsystem. Interessant: Etwa 90 Prozent des Serotonins im Körper werden im Bauch produziert. Es wird als wahrscheinlich angesehen, dass das im Bauchraum produzierte Serotonin seine Wirkung auch im Gehirn entfaltet.

Das Serotonin aus dem Bauch kann jedoch nicht direkt ins Gehirn gelangen, weil es aus dem Blut nicht ins Hirngewebe übertreten kann. Durch die Kommunikation zwischen den Gehirnen über die Darm-Hirn-Achse kann es dennoch das Kopfgehirn beeinflussen. Dadurch wäre erklärbar, dass der Bauch sogar für Stimmungsschwankungen mitverantwortlich ist. Neue Forschungen belegen zunehmend den Einfluss der verschiedensten Darmbakterien auf das psychische Wohlbefinden und die mentale Balance. ▶

Symptome bei Reizdarmsyndrom

Schmerzen oder Unwohlsein im Bauch seit mindestens sechs Monaten: Die Beschwerden treten während der letzten drei Monate an mindestens drei Tagen pro Monat auf.

Von den folgenden drei Bedingungen treffen mindestens zwei zu:

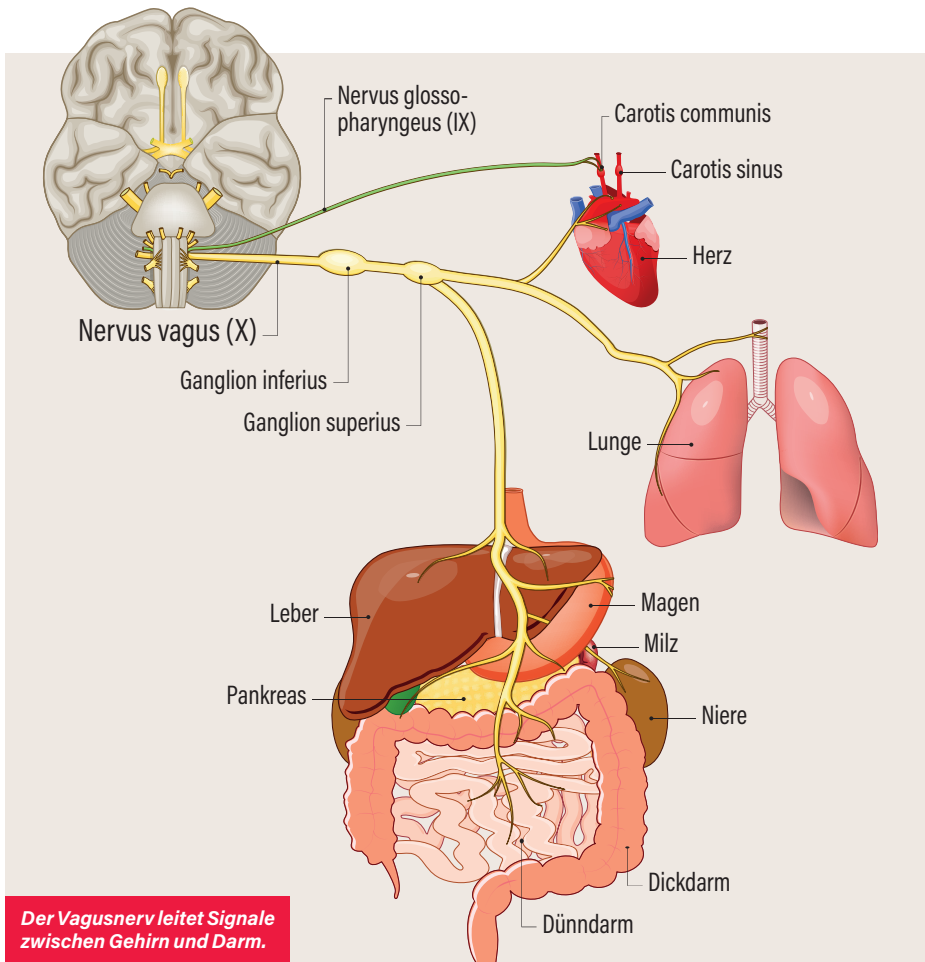
- Nach dem Stuhlgang bessert sich das Gefühl im Bauch.
- Beginn der Beschwerden mit Änderung in der Stuhlfrequenz (Verstopfung, Durchfall).
- Beginn der Beschwerden mit Änderung der Stuhlkonsistenz (hart/weich).

Zusätzlich kann das Auftreten folgender Symptome die Diagnose Reizdarmsyndrom erhärten:

- abnormale Stuhlfrequenz (häufiger als dreimal pro Tag oder weniger als dreimal pro Woche)
- abnormale Stuhlform (hart/klumpig, weich/flüssig)
- häufiger Stuhldrang
- Gefühl unvollständiger Entleerung
- Schleimabgang
- Völlegefühl, Blähung, Gefühl der Dehnung



Foto © erlistockphoto - iStock/Getty Images



Spiel. Es mehren sich darüber hinaus die Erkenntnisse, dass Fehlbesiedlungen im Darm oftmals die Ursache für neurologische Beschwerden oder Beschwerden an Organen sein können, die keine unmittelbare Verbindung zum Verdauungssystem haben.

Stress und Magenbeschwerden

Seit den 1990er Jahren wird der Einfluss von Stress auf Erkrankungen des Verdauungssystems intensiv untersucht. Schädlich ist insbesondere Dauerstress, von dem sich Körper und Geist nicht erholen können. In Studien konnte nachgewiesen werden, dass Stress die Eigenbewegung des Darms beeinflusst. Die durch eine akute Stresssituation wie beispielsweise vor einer Prüfung ausgelöste erhöhte Darmmotilität kann „Angstdurchfall“ auslösen. Chronischer Stress kann dagegen die Darmbewegung verlangsamen und Verstopfungen begünstigen. Bei Menschen mit Angststörungen wird oft eine gesteigerte „Transitzeit“ beobachtet, was in einer häufigeren Darmentleerung resultiert. Bei depressiven Menschen hingegen ist diese „Transitzeit“ oft verlängert.

Bei Stress versetzt die Ausschüttung verschiedener Hormone wie Adrenalin und Kortisol den Körper in Alarmbereitschaft. Der Sympathikus wird aktiviert, was unter anderem einen beschleunigten Herzschlag und eine erhöhte Atemfrequenz zur Folge hat. Unter dem Einfluss des Sympathikus veranlasst das Bauchhirn eine Verlangsamung der Verdauung, da diese in Not-situationen zweitrangig ist und die Energie in anderen Bereichen benötigt wird. Lässt der Stress nach, ist der Parasympathikus an der Reihe und sorgt dafür, dass der Körper sich entspannt und die Verdauung wieder in die Gänge kommt.

Problematisch wird dieser Ablauf, wenn Betroffene unter ständiger Anspannung leiden. Der Sympathikus beeinflusst ununterbrochen das Bauchhirn und der Parasympathikus als Gegenspieler kann nicht ausreichend gegenregulieren. In weiteren Darmabschnitten verlangsamt sich die Verdauung dauerhaft beziehungsweise ist gestört. Beschwerden wie Bauchweh oder Verstopfung können dann entstehen. Da manche Stresshormone die Aufnahme von Wasser im Darm hemmen, kann es trotz der verlangsamten Verdauung zu

Darmflora

Bei der Verdauung helfen dem Darm etwa zwei Kilogramm nützliche Bakterien, die sich aus bis zu Tausend verschiedenen Arten zusammensetzen. Das sind immerhin rund 100.000 Milliarden Bakterien – fast zehnmal mehr Zellen als menschliche Körper Zellen hat! Die Zusammensetzung und Stoffwechselprodukte der Mikroorganismen können über die Verbindung vom Darm Einfluss auf Vorgänge im Gehirn nehmen. Ihre Stoffwechselprodukte können zudem auch über das Blut direkt zum Gehirn gelangen.

Daher gilt heute die Darmflora als eine zentrale Komponente des Darmhirns. So produzieren Laktobazillen und Bifidobakterien, die zu den darmfreundlichen Bakterien zählen, Substanzen, mit denen sie sozusagen „mitreden“ können. Dazu gehören die Botenstoffe Gamma-Amino-Buttersäure und Serotonin. Bei der Gamma-Amino-Buttersäure handelt es sich um ein wichtiges Signalmolekül im Nervensystem, das den emotionalen Teil des Gehirns, das limbische System, im Gleichgewicht hält. Bei Stressreaktionen hat diese Buttersäure einen beruhigenden Effekt und wirkt entspannend und angstlösend. Die Zusammensetzung der Darmflora kann demnach die Psyche und den Gemütszustand beeinflussen. Diese Erkenntnis hat dazu geführt,

dass in Forscherkreisen mittlerweile der Begriff „Mikrobiom-Darm-Hirn-Achse“ genutzt wird. Oder man bezeichnet die Darmbakterien, die mit dem Gehirn „sprechen“, gar als „Psychobiom“.

Zu den erwünschten Darmbewohnern zählen die Laktobazillen und Bifidobakterien. Allgemein gilt eine große Vielfalt an Bakterien im Darm als erstrebenswert. Viele Bakterien im Dickdarm machen sich als „Resteverwerter“ nützlich: Sie bauen die Nahrungsbestandteile ab, die der Mensch mit seinen Enzymen nicht aufspalten kann. Dazu zählen vor allem unverdauliche Pflanzenbestandteile – die Ballaststoffe. Die Darmflora stellt eine von drei Verteidigungslinien der Darmbarriere dar. Die Darmflora stimuliert das darmeigene Immunsystem. Umgekehrt beeinflusst das Immunsystem auch die Zusammensetzung der Darmflora. Daher liegt es nahe, dass man das Immunsystem stärken kann, indem man die guten Darmbewohner gezielt unterstützt. Eine zentrale Rolle spielen dabei eine gesunde Ernährung, Stressabbau und regelmäßige Bewegung.

Wenn die Darmflora aber aus dem Gleichgewicht gerät, zeigt sich das oft durch eine erhöhte Infektanfälligkeit, denn Erkältungsviren, Durchfallerreger, Pilze und Co. haben dann ein leichtes

Illustration ©: tisz - Getty Images

Durchfall kommen. Zudem reagiert der Körper bei Stress manchmal mit Durchfall, da er sich so schnell der Nahrung entledigen kann. Damit kann er wichtige Energie, die ansonsten für die Verdauung nötig wäre, einsparen. Darüber hinaus macht Stress die Darmwand durchlässiger – die Darmbarriere verliert so ihre Funktion als Schutzwall. Dauerstress beeinträchtigt auch die Darmflora: Pathogene Keime können sich ungehindert vermehren. Diese wiederum können die Psyche negativ beeinflussen. Das alles schadet der Darmflora. Auffällig sind folgende Symptome: Völlegefühl und Magendruck, -grummeln, Spannungsgefühl im gesamten Bauch, Übelkeit und Erbrechen, Schmerzen und Krämpfe und nächtliche Magenschmerzen.

Um gegen psychisch bedingte Verdauungsleiden anzugehen, ist es in erster Linie wichtig, Stress, Sorgen oder Ängste abzubauen. Dazu können Entspannungstechniken wie Yoga oder Meditation, aber auch professionelle Hilfe in Form einer

Psychotherapie sinnvoll sein. Durch die Entspannung kann der Parasympathikus seinen beruhigenden und regenerierenden Effekt auf das Bauchhirn entfalten. Das ist wiederum wichtig für eine gesunde, beschwerdefreie Verdauung.

Funktionelle Dyspepsie

Als Reizmagen, auch funktionelle Dyspepsie genannt, werden häufig wiederkehrende oder chronische Beschwerden im Oberbauch, oft direkt im Magenbereich, bezeichnet. Die Symptome sind individuell sehr unterschiedlich. Beschwerden wie Schmerzen im Oberbauch, Unwohlsein, Völlegefühl, Sodbrennen, Appetitlosigkeit, Herzstechen stehen im Vordergrund. Da organische Ursachen fehlen, wird die Diagnose häufig im Ausschlussverfahren gestellt. Es werden eine ganze Reihe von Beschwerden des Oberbauchs zusammengefasst, denen keine erkennbare organische Störung zu Grunde liegt. Eine mangelnde Magenbeweglichkeit oder eine veränderte Schmerzwahrnehmung

Symptome bei Reizmagen

- Gürtelförmiger oder unbestimmter Schmerz im Oberbauch
- Druck- und Völlegefühl
- Übelkeit und Erbrechen
- Appetitlosigkeit und Abneigung gegen bestimmte Speisen
- Blähungen und Stuhlnunregelmäßigkeiten
- Saures Aufstoßen, Sodbrennen
- Vegetative Störungen wie Kreislaufprobleme, Herzstechen

sind mögliche Gründe für die Erkrankung. In einigen Fällen ist die funktionelle Dyspepsie auch mit anderen Störungen im Verdauungstrakt vergesellschaftet, zum Beispiel einem Reizdarmsyndrom oder einer Refluxkrankheit. Häufig bestehen die Beschwerden eines Reizmagens über längere Zeit, manchmal sogar über viele Jahre. Die Erkrankung ist sehr häufig: In Deutschland klagt jeder Dritte über gelegentliche Magenbeschwerden. ▶

ANZEIGE

Endlich wieder Ruhe im Bauch



Blähungen, Krämpfe, Bauchschmerzen, Verdauungsprobleme. Reizdarm ist die neue Volkskrankheit. Laut aktuellen Untersuchungen sind schon 17% aller Menschen¹ in Deutschland betroffen.

Die neue Reizdarm-Syndrom-Leitlinie empfiehlt hier eine Kombination aus probiotischen Stämmen und löslichen Ballaststoffen.²

Testisan™ enthält eine

- Kombination aus gleich 7 probiotischen Stämmen,
- natürliche Präbiotika und Ballaststoffe,
- mikroverkapselt und daher magensäureresistent



Testisan™ –
für ein neues Bauchgefühl



Eine wichtige Ursache ist der psychische Stress, insbesondere der Disstress. Stress kann tatsächlich die Verdauung beeinflussen. Übelkeit, Blähungen und Völlegefühl können auch dadurch entstehen, dass sich die Verdauung durch den Einfluss von Stresshormonen verlangsamt und die Nahrung so länger im Magen bleibt. Magenschmerzen kommen insbesondere bei chronischem Stress sehr häufig vor. Wer einen empfindlichen Magen und/oder Darm hat, reagiert in belastenden Situationen zum Teil mit Übelkeit und Sodbrennen, einem dumpfen Magendruck oder auch Brechreiz. Bei jedem zweiten untersuchten Patienten kann jedoch keine organische Ursache gefunden werden. Es wird ein „nervöser“ Magen oder Reizmagen diagnostiziert. Etwa 20 Prozent

der Bevölkerung sind jährlich mehr oder weniger häufig von Symptomen eines Reizmagens betroffen. In vielen Fällen treten die Beschwerden chronisch auf.

Ist ein Reizmagen heilbar? Oft gehen die Beschwerden von allein zurück; häufig verschwinden sie jedoch nicht vollständig, sie lassen sich aber deutlich mildern. Die genauen Ursachen der funktionellen Dyspepsie sind immer noch nicht völlig bekannt.

Faktoren, die eine Rolle bei der Entstehung spielen:

- **Gestörte Verdauungsabläufe:** Möglicherweise arbeiten beim Reizmagen die Magen- und Dünndarmmuskeln nicht richtig zusammen. Dadurch entleert sich der Magen nur langsam, manchmal aber auch unüblich schnell. Ursache der Schmerzen ist möglicherweise eine Überempfindlichkeit der Nerven des Magen-Darm-Trakts wegen einer sogenannten viszeralen Hypersensitivität oder eine gesteigerte Schmerzwahrnehmung.
- **Psychischer Stress:** Neben einer funktionellen Dyspepsie haben einige Betroffene zusätzlich auch Angstzustände, Neurosen oder Depressionen. Manche Patienten sorgen sich vor einer ernstesten Erkrankung. Dies wiederum kann die Reizmagenbeschwerden verstärken.
- **Medikamente** wie Kalziumkanalblocker, Bisphosphonate, Eisenpräparate, Kortikosteroide, Östrogene oder bestimmte Antibiotika werden als Ursache von Reizmagen-Beschwerden diskutiert.
- **Gestörte Funktion des Mikrobioms:** Es wird vermutet, dass dem Reizmagen eine gestörte Zusammensetzung oder Funktion des Mikrobioms zugrunde liegen könnte. Unter dem Mikrobiom versteht man die komplette Erbinformation der auf und im Körper lebenden Mikroorganismen. Das Mikrobiom des Darms mit den Darmbakterien spielt nicht nur eine wichtige Rolle bei der Verdauung, sondern auch beim Erhalt der Gesundheit.

Krämpfen, Verstopfung und Blähungen – doppelt so viele Frauen wie Männer. Klinisch lassen sich die Patienten je nach vorherrschenden Symptomen in den Schmerz-, Bläh-, Verstopfungs- oder Durchfalltyp einteilen. Die Patienten werden abwechselnd von Verstopfungen und dann wieder von Durchfällen geplagt.

Das Reizdarmsyndrom hat viele organische Ursachen mit definierten Störungen im Darm oder Gehirn. Einige Patienten haben in der Darmschleimhaut unterschwellige Entzündungen. Die sich dort befindenden Entzündungszellen setzen Botenstoffe wie Serotonin, Histamin und Proteasen frei, die die Nervenzellen des Bauchhirns und der Darm-Hirn-Achse sensibilisieren und somit die Schmerzempfindlichkeit im Verdauungstrakt erhöhen.

Andere Patienten reagieren empfindlicher auf äußere Einflüsse und sind ängstlicher. Bei ihnen wird eine veränderte zentrale Reizverarbeitung im Gehirn vermutet. Andere Betroffene weisen, oft nach Magen-Darm-Infekten, eine unterschwellige Entzündung mit vermehrten Immunzellen in der Darmwand auf, was zu Blähungen und Stuhlveränderungen führen kann. Wieder andere reagieren auf Nahrungsbestandteile mit einer Unverträglichkeit.

Wissenschaftler sind überzeugt, dass das Mikrobiom für Reizdarmpatienten eine wichtige Rolle spielt. Dass sich der Stuhl und die Darmflora von Reizdarmpatienten deutlich von denen gesunder Personen unterscheiden, konnte mittlerweile eindeutig belegt werden. Sogenannte Proteo- und Firmicutes-Bakterien kommen unter anderem vermehrt vor, während die Anzahl von Acinetobacter, Bacteroides und Bifido-Bakterien verringert ist.

Generell ist bei einer spezifischen Therapie Geduld gefragt. Probiotika wirken im Körper vielfältig. Sie hemmen beispielsweise das Wachstum schädlicher Keime und deren Anheftung an die Darmschleimhaut, lindern Entzündungen, stärken das Immunsystem und verbessern die Darmbewegung. In der Regel dauert es mehrere Wochen bis die Wirkung eintritt. Bei einem Teil der Betroffenen verschwindet das Reizdarmsyndrom nach einiger Zeit von selbst wieder. Andere begleitet es ein Leben lang.



Foto © CIPhotos - Getty Images

Dominante Darmbakterien

- Firmicutes (z. B. Laktobazillen, Clostridien)
- Actinobakterien (z. B. Bifidobakterien)
- Proteobakterien (z. B. Escherichia coli)
- Bacteroides (z. B. Prevotella)

Reizdarm

Schätzungsweise vier bis zehn Prozent der deutschen Bevölkerung quälen sich mit wiederkehrendem Durchfall,

Zur regenerativen Behandlung des Darms und zur Stärkung des Immunsystems hat sich Testisan™ der Firma Spenglersan mit unterschiedlichen Bakterienstämmen der Gattungen *Lactobacillus* und *Bifidobacterium* in den hohen Konzentration 109 bewährt. Es enthält zusätzlich Inulin, so dass neben der probiotischen Wirkung eine präbiotische Komponente zum Tragen kommt.

Übelkeit

Die meisten Menschen kennen Übelkeit. Es ist ein Symptom, das auf verschiedene Unstimmigkeiten im Körper hinweisen kann. So tritt das flaue, unangenehme Gefühl im Magen häufig auf, wenn der Betroffene an einer Magen-Darm-Erkrankung leidet.

Die Beschwerden tauchen selten allein auf. Oftmals kommt es neben Übelkeit auch zu Brechreiz bis hin zum Erbrechen, Appetitlosigkeit sowie einem Völlegefühl. Sie äußert sich in

der Regel im Oberbauch. Die Ursachen von Übelkeit sind vielfältig. In welchem Ausmaß die Beschwerden auftreten und wie lange sie anhalten, hängt unter anderem von dem Auslöser ab.

Übelkeit ist sehr unangenehm. Sie ist das Anzeichen einer unabdingbaren Schutzfunktion des Körpers. Stoßen der Magen oder der Anfang des Dünndarms auf Stoffe, die sie als schädlich einstufen, sendet das Bauchhirn ein Signal an das zentrale Nervenzentrum – im Konkreten an das Brechzentrum im Gehirn. Dieses Signal führt dazu, dass die betroffene Personen Übelkeit verspüren und unter Umständen auch erbrechen müssen. Der Organismus befreit sich so auf schnelle Art und Weise von möglichen Schadstoffen.

Übelkeit geht nicht grundsätzlich mit einem Erbrechen einher. In vielen Fällen kommt es jedoch dazu. Ist einer Person übel, deuten unter anderem

folgende Hinweise darauf hin, dass sie sich möglicherweise bald übergeben muss: kalter Schweiß, blasses Gesicht, zunehmendes Übelkeitsgefühl, vermehrte Speichelbildung, um die Zähne vor der Magensäure zu schützen.

Appetitlosigkeit

Im Gegensatz zum Hunger, der von verschiedenen Botenstoffen wie dem Hormon Serotonin im Gehirn hervorgerufen wird, hat Appetit eine psychologische Komponente. Er entsteht nicht im Hypothalamus wie das Hungergefühl, sondern in einem anderen Teil des Gehirns. So lässt sich erklären, dass jemand unter anderem dadurch den Appetit verlieren kann, weil ihm Konsistenz, Geschmack oder Optik bestimmter Lebensmittel nicht zusagen. Auch Stress und psychische Anspannung können auf den Magen schlagen und Appetitlosigkeit hervorrufen. Letzten Endes kann die Appetitlosigkeit sogar das Hungergefühl reduzieren. ▶

ANZEIGE

ENZYME – STARKE UNTERSTÜTZUNG FÜR DEN MAGEN –



Sanaglu® Laves bei Glutensensitivität (nicht Zöliakie): es enthält verschiedene hochaktive, eiweißabbauende Enzyme, die die Verdauung von Gluten bereits im Magen unterstützen.

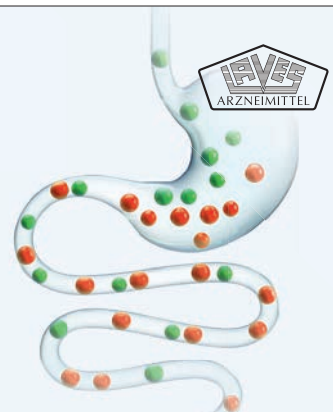
Sanalact® Pro Laves bei Verdauungsproblemen durch Milchprodukte: die Kombination von laktose- und milcheiweiß-abbauenden Enzymen wirkt bereits im Magen.

Sanagast® Laves bei gereiztem Magen: unterstützt die Magenfunktion durch pflanzliche Enzyme aus Ananas und Papaya und beruhigt die Magenschleimhaut mit Hilfe von Melissenextrakt.

Sanaglu® Laves | Nahrungsergänzungsmittel (PZN 10793088 (30 Kapseln), PZN 10793094 (60 Kapseln)). Zutaten: Maltodextrin, Protease 3.0, Proteasemischung, veg. Kapselhülle (Hydroxypropylmethylcellulose, Wasser), Dipeptidylpeptidase IV (DPPIV), mittelkettige Triglyceride. Kann Spuren von Soja und Weizen enthalten.

Sanalact® Pro Laves | Nahrungsergänzungsmittel (PZN 10793065 (30 Kapseln), PZN 10793071 (60 Kapseln)). Zutaten: Maltodextrin, vegetarische Kapselhülle (Hydroxypropylmethylcellulose, Wasser), Protease (von *Bacillus subtilis*), Laktase, mittelkettige Triglyceride. Kann Spuren von Soja und Weizen enthalten.

Sanagast® Laves | Nahrungsergänzungsmittel (PZN 07146267 (30 Tabletten), PZN 07146273 (60 Tabletten)). Zutaten: Melisse-Trockenextrakt, Säureregulatore Calciumcarbonat und Natriumbicarbonat, Papaya-Pulver, Säureregulator Dicalciumphosphat, Verdickungsmittel mikrokristalline Cellulose, Ananas-Pulver, Trennmittel Magnesiumsalze von Speisefettsäuren und Siliciumdioxid.



Enzyme und Melissenextrakt bei Magen-Darm-Beschwerden

Die Heilpflanze Melisse wird nicht nur bei nervös bedingten Einschlafstörungen, sondern auch bei funktionellen Magen-Darm-Beschwerden angewendet und ist daher ideal, wenn der Stress nicht nur den Schlaf raubt, sondern auch auf den Magen schlägt. Bei nervösen und gastrointestinalen Beschwerden wird die Melisse in Kombination mit Eiweiß-verdauenden Enzymen aus der Ananas und Papaya empfohlen.

Kombination aus Melisse und Enzymen

Die Melisse wird wegen ihres zitronenähnlichen Duftes auch Zitronenmelisse genannt. Die Heilpflanze wird seit vielen Jahrhunderten zur Beruhigung eines nervösen Magens angewandt, da sie über magenberuhigende und verdauungsfördernde Eigenschaften verfügt. Wegem ihrer spasmolytischen (entkrampfenden) Eigenschaften kann die Heilpflanze effektiv bei Blähungen und Völlegefühl eingesetzt werden. Außerdem wirkt die Melisse generell beruhigend und ist deshalb ein gutes Mittel bei nervös bedingten Einschlafstörungen.

Enzyme sind Eiweißverbindungen, die alle wichtigen Stoffwechselprozesse im Körper erst ermöglichen. Sie sind erforderlich für Wachstum, Verdauung, Fortpflanzung und Atmung. Diese Katalysatoren beschleunigen und steuern Lebensvorgänge. Bis heute sind etwa 2.500 verschiedene Enzyme bekannt, die unter anderem in Ananas, Feigen, Papayas und Melonen vorkommen.

Sanagast® Laves enthält neben Melisse auch eiweißverdauende Enzyme aus der Ananas und Papaya. Diese werden zur Unterstützung des Eiweißabbaus im Magen und der Verdauungsfunktion eingesetzt, besonders bei einem überlasteten Magen. Das Präparat enthält eine spezielle pH-Wert-stabilisierende Formulierung mit Carbonaten, um die Enzyme in ihrer Aktivität in der Wirkung optimal zu schützen. Auf diese Weise wird die natürliche Magen-funktion unterstützt und zudem psychischer Stress, der auf Magen oder Darm schlagen kann, gelindert. Denn dieser Bereich reagiert sehr sensibel auf Sorgen oder Ängste.

Die Kombination dieser pflanzlichen Arznei-stoffe wirkt ausgleichend auf das vegetative Nervensystem und bei psychovegetativen Beschwerden beruhigend, entspannend und krampf-lösend auf Nerven, Magen und Darm.



Foto ©: TG23 - Getty Images



Foto ©: Oksana Bondar - Getty Images

Appetitlosigkeit und Gewichtsverlust begleiten zudem viele Krankheiten. Sowohl körperliche als auch psychische Leiden können Appetitlosigkeit zum Dauerzustand werden lassen. Die Gefahr dabei ist, dass der Betroffene untergewichtig wird. Viele Erkrankungen von Magen und Darm verursachen neben zahlreichen anderen Symptomen auch eine Appetitlosigkeit. Vor allem der Reizmagens mit seinen typischen Symptomen wie wiederkehrende Magenschmerzen mit Appetitlosigkeit, Sodbrennen, Durchfall, Erbrechen und anderen Beschwerden des Verdauungsapparates ohne erkennbare Ursache stehen dabei im Mittelpunkt. Möglicherweise spielen hier psychische Faktoren, Bewegungsstörungen des Magens, eine erhöhte Empfindlichkeit des Magens gegenüber Magensäure oder eine ungesunde Ernährung und Lebensweise eine Rolle.

Therapie

Um die Verdauung in Schwung zu bringen bedarf es bereits eines täglichen Spaziergangs im flotten Schritt. Und dabei schlägt man auch gleich zwei Fliegen mit einer Klappe, denn Bewegung baut Stress ab. Jeder findet auf anderem Wege zu mehr Entspannung, sei es nun mit Hilfe von Yoga, Meditation, Atemübungen, Autogenem Training oder Qi Gong.

Eine kurze Bauchmassage vor dem Aufstehen tut gut und kann den Weitertransport des Verdauungsbreis im Darm fördern. Dafür einfach mit sanften, kreisenden Bewegungen die Bauchdecke im Darmverlauf massieren – und dabei einen Moment die absolute Ruhe und Entspannung genießen.

Pflanzliche Helfer: Auch die Natur hält viele Mittel gegen Verdauungsbeschwerden parat. Besonders bewährt bei Blähungen, Verstopfung und Bauchschmerzen haben sich unter anderem Kamille, Fenchel, Kümmel oder Pfefferminze. Sie haben eine beruhigende Wirkung auf den Magen-Darm-Trakt und regen gleichzeitig die Verdauung an. Entweder als Tee oder in Kapselform helfen sie dem Darm auf die Sprünge.

Eine ausgewogene, ballaststoffreiche Ernährung ist bei Verstopfung das A und O. Denn Ballaststoffe sind alles andere als Ballast – sie quellen im Verdauungstrakt auf und erhöhen so das Volumen im Darm und damit auch den Stuhl. Mit einfachen Tricks lässt sich der Ballaststoffgehalt erhöhen: Vollkorn statt Weißmehl und viel frisches Gemüse und Obst. Wer will kann das morgendliche Müsli mit Flohsamenschalen, Salaten oder Kernen toppen – dabei unbedingt ausreichend trinken. ■ *Dr. med. Lutz Koch*



Das ideale Duo für den Darm



Sekundäre
Pflanzen-
stoffe



500 ml – PZN: 10964012

Vitalkomplex Dr. Wolz

- ✓ Für Darmschleimhaut¹, Immunsystem², geistige Fitness³ und gegen Müdigkeit⁴
- ✓ **20 ml** (Tagesdosis) enthalten ähnlich viele Sekundäre Pflanzenstoffe wie **800 g ausgewähltes Obst und Gemüse.**



Milchsäure-
bakterien



40 Kapseln – PZN: 13839419
80 Kapseln – PZN: 13839425



Darmflora plus select intens

- ✓ Für Darmschleimhaut¹ und Immunsystem²
- ✓ 18 Milchsäurebakterienstämme
- ✓ 100 Milliarden pro Tagesdosis
- ✓ Geprüft und in jahrelanger Praxis erprobt.

¹ Die enthaltenen Vitamine B2 und Biotin tragen zur Erhaltung normaler Schleimhäute bei. ² Die Vitamine B6, B12, D sowie Eisen und Zink tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. ³ Eisen und Zink tragen zu einer normalen kognitiven Funktion bei. ⁴ Die Vitamine B6 und B12 tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei.

Sekundäre Pflanzenstoffe als Darmbooster

Substanzen, die den Pflanzen Farbe, Geruch oder Geschmack verleihen, nennt man sekundäre Pflanzenstoffe. Mit ihnen schützen sich Pflanzen vor UV-Licht oder Fraßfeinden oder locken Insekten zur Bestäubung an. Zu ihnen gehören unter anderem die Carotinoide aus orangem Obst und Gemüse, die blauen, roten oder violetten Phenole aus dunklem Obst und Gemüse oder auch Tee und Gewürzen sowie die Glukosinolate aus Kohl, Kresse oder Senf.

Diese sekundären Pflanzenstoffe sind für die Gesundheit des Menschen von außergewöhnlichem Nutzen, so zum Beispiel in Bezug auf die Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, von neurodegenerativen Prozessen oder Krebs.

Pflanzenstoffe als Bakteriennahrung

Auch für den Darm sind sekundäre Pflanzenstoffe von besonderer Bedeutung, denn sie fungieren hier quasi als Präbiotika, also Substanzen, die den guten Bakterien in der Darmflora als Nahrung dienen. Der größte Anteil (90 bis 95 Prozent) der sekundären Pflanzenstoffe erreicht nämlich unverändert den Dickdarm, wo zahlreiche Bakterien sie zu wichtigen Stoffwechselprodukten umwandeln.

Umfangreiche Studien haben gezeigt, dass sekundäre Pflanzenstoffe die Aktivität und die Zusammensetzung der Mikrobiota im Darm günstig beeinflussen können. Aufgrund dieser Erkenntnisse konnte nachgewiesen werden, dass dies auf die Entstehung von darmassoziierten Erkrankungen wie Reizdarm großen Einfluss hat.

Wirkung auf den Darm

Die wesentlichen Wirkungen von sekundären Pflanzenstoffen im Darm sind auf folgende Mechanismen zurück zu führen:

- Modulation der Mikrobiota (Darmflora)
- Wirkung auf die bakterielle Zellmembran
- Einfluss auf Krebs
- Modulation des Immunsystems

Studien mit verschiedenen Polyphenolen und Darmbakterien zeigen, dass je nach Dosis der Substanzen, diese an die Zellwand von krankmachenden Bakterien binden können. Sie zerstören so die Funktion der Membranen und hemmen deren Zellwachstum. Dabei sind sie nicht auf einen Bakterienstamm festgelegt. Beispielsweise kann Catechin aus Grünem Tee an die Zellwand von acht verschiedenen, teils pathogenen Keimen,

wie Salmonella choleraesuis, binden und somit antimikrobielle Wirkungen im Darm entfalten.

Ein weiterer Effekt der sekundären Pflanzenstoffe im Darm ist die Beeinflussung des Immunsystems. So lassen sich in der Schleimhaut unter anderem vermehrt Abwehrzellen des Immunsystems und deren Botenstoffe nachweisen. Hier können sekundäre Pflanzenstoffe helfen, denn sie lösen eine starke Vermehrung von Laktobazillen und Bifidobakterien aus, die daran beteiligt sind, Entzündungsmarker im Darm zu reduzieren. Darüber hinaus werden reaktive Sauerstoffspezies (ROS, Radikale) in ihrer Entstehung gehemmt, was zu einer verminderten Entzündungsreaktion führen kann.

Sinnvolle Nahrungsergänzungen

Um sekundäre Pflanzenstoffe mit der Nahrung aufzunehmen, muss eine ausreichende Menge an Obst und Gemüse verzehrt werden, laut Deutscher Gesellschaft für Ernährung (DGE) mindestens fünf faustgroße Portionen pro Tag. Diese Menge wird jedoch in Deutschland von den wenigsten erreicht und bedeutet auch gerade für Menschen mit Darmproblemen oft eine Herausforderung, weil die in Obst und Gemüse enthaltenen Ballaststoffe häufig nicht gut vertragen werden und Blähungen noch verstärken können. Zudem ist die Bioverfügbarkeit vieler sekundärer Pflanzenstoffe sehr gering. Daher kann es sinnvoll sein, auf Nahrungsergänzungsmittel zurückzugreifen. Doch Achtung: Vitampillen oder Vitalstoffkonzentrate machen hier meist keinen Sinn, weil sie entweder gar keine oder nur sehr wenige sekundäre Pflanzenstoffe enthalten.

Zur Unterstützung der mikrobiologischen Therapie sind nur solche Mikronährstoffkonzentrate sinnvoll, welche die sekundären Pflanzenstoffe in standardisierter Menge und Qualität enthalten. Zu empfehlen ist hier zum Beispiel der ‚Vitalkomplex Dr. Wolz‘, der ähnlich viele sekundäre Pflanzenstoffe enthält wie 800 Gramm speziell ausgewähltes Obst und Gemüse. ■ Dr. Mathias Oldhaver

Durchfall? Nicht nur an Reizdarm denken!

Häufig auftretende Durchfälle sind lästig, schmerzhaft und zehren an den körperlichen und seelischen Kräften. Meist wird ein Reizdarm vermutet, bei dem sich Stress und Konflikte auf den Darm auswirken. Selten wird bei wiederkehrenden Durchfällen an eine Bauchspeicheldrüsenschwäche (exokrine Pankreasinsuffizienz (EPI)) gedacht.

Experten zufolge hat etwa jeder Zehnte mit wiederkehrendem Durchfall eine EPI. Auch unter den Reizdarmpatienten leiden etwa sechs Prozent tatsächlich aber an einer EPI, bei der die Bauchspeicheldrüse nicht genügend Verdauungsenzyme bilden kann. Von den Beschwerden her sind die EPI und der Reizdarm kaum auseinander zu halten.

Ein Verdacht auf eine EPI, beispielsweise beim Auftreten von fettigen Durchfällen direkt nach dem Essen, kann durch die Bestimmung der Pankreas-Elastase 1 bestätigt werden: Ist der Wert erniedrigt, spricht dies für eine EPI. Die Behandlung erfolgt dann mit Verdauungsenzymen zu jeder Mahlzeit – z. B. aus Reispilzen (Rizoenzyme). In der Regel bessern sich die Magen-Darm-Beschwerden dann schnell.

Kurz notiert



Vitalpilze als Präbiotika

Pilze sind eine umfangreiche und noch weitgehend unausgeschöpfte Quelle kraftvoller neuer pharmazeutischer Substanzen. Ihnen werden u. a. antiallergische, cholesterinsenkende und krebshemmende Eigenschaften zugeschrieben. Eine chinesische Übersichtsarbeit von 2017 hat sich mit den gesundheitsfördernden Effekten essbarer Pilze auf das Darmmikrobiom befasst. Denn Pilze, wie *Ganoderma lucidum* (Reishi), sind reich an präbiotisch wirksamen Substanzen, welche die Darmflora positiv beeinflussen, so dass exogene Pathogene inhibiert werden. Die Darmflora spielt eine wichtige Rolle für die menschliche Gesundheit, insbesondere für das Immunsystem.

Haben Sie öfter mit Reizdarm & Co. zu tun?

Studien belegen, dass Grapefruitflavonoide, die besonders in den Kernen und Schalen der Grapefruit (*Citrus paradisi*) zu finden sind, eine unterstützende Therapieoption im Behandlungsmanagement des Metabolischen Syndroms sein können.

Das Metabolische Syndrom ist eine Sammelbezeichnung für verschiedene Krankheiten und Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Als eine reichhaltige und konzentrierte Quelle von Grapefruitflavonoiden gelten u. a. Extrakte aus Grapefruitkernen und -schalen.

Diese scheinen aber auch bei Reizdarm und Co. sehr empfehlenswert zu sein. Im Rahmen einer wissenschaftlichen Fernstudie sucht das Berliner Forschungsinstitut Clinical Evidence Evaluations noch Menschen, die häufiger mit lästigen Beschwerden wie Reizdarm, Bauchschmerzen, Durchfall, Verstopfung oder Blähungen zu tun haben. Bei einer abgeschlossenen Teilnahme gibt es eine kleine Aufwandsentschädigung in Form eines 25 Euro Amazon-Gutscheins.

Informationen und eine Anmeldung zur Teilnahme an der laufenden Fernstudie finden Sie unter <https://clinev2.de/studies/Grapefruitkernextrakt>

ANZEIGE

Starker Darm!



MYRRHINIL-INTEST®

- ✓ mit Myrrhe, Kamille und Kaffeekohle
- ✓ stabilisiert die Darmbarriere
- ✓ auch zum Probiotikum

Mehr in unserem Video



www.myrrhinil.de

MYRRHINIL-INTEST® Anwendungsgebiete: Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur unterstützenden Behandlung bei Magen-Darm-Störungen mit unspezifischem Durchfall, begleitet von leichten Krämpfen und Blähungen ausschließlich aufgrund langjähriger Anwendung. Enthält Glucose und Sacrose (Zucker). Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Neuer Therapieansatz

Probiotika mit Myrrhe-Arznei kombinieren

Im Rahmen der modernen ganzheitlichen Therapie chronischer Darmerkrankungen wie Reizdarm erfreuen sich nicht nur pflanzliche Arzneimittel wachsender Beliebtheit – auch werden zunehmend Probiotika „gute“ Bakterien eingesetzt. Ihre Effekte hängen dabei unter anderem von der Stabilität der Darmbarriere ab. Denn: Eine intakte Darmbarriere ist essenziell für eine erfolgreiche Ansiedlung der Probiotika und eine gesunde Mikrobiota. Zur Stabilisierung der Darmbarriere haben sich pflanzliche Arzneimittel bewährt, welche die Arzneipflanze Myrrhe enthalten. Vor der Einnahme probiotischer Kulturen sollte daher sichergestellt sein, dass die Darmbarriere stabil und dicht ist.

Wir sprachen mit dem Magen-Darm-Facharzt Prof. Dr. med. Martin Storr, Zentrum für Endoskopie, Starnberg, über Bedeutung und Zusammenhänge von Darmbarriere, Probiotika und pflanzlichen Mitteln.

Welche Bedeutung hat die Darmbarriere bei Darmerkrankungen wie Reizdarm oder chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen (CED)?

Prof. Storr: Die Darmbarriere hält das Gleichgewicht im Verdauungstrakt aufrecht, indem sie unter anderem die „Darmflora“ (Mikrobiota) und die menschlichen Immunzellen voneinander trennt. Ihre Funktionsstörung kann dazu führen, dass Darmbakterien in die Darmschleimhaut eindringen und übermäßige Immunreaktionen auslösen. Bei vielen chronischen Darmerkrankungen gilt eine gestörte Darmbarriere heute als maßgeblicher Faktor, der zu Fehlfunktionen führt, die Entzündungen und Bewegungsstörungen im Darm bewirken. Beim weit verbreiteten Reizdarmsyndrom sprechen aktuelle Studien ebenfalls dafür, dass kleine Entzündungen, sogenannte „Mikroinflammationen“, eine wichtige Rolle als Auslöser oder Verstärker (Trigger) spielen.

Welche pflanzlichen Mittel empfehlen Sie in diesen Fällen?

Prof. Storr: Zur Erreichung der daraus resultierenden Therapieziele wie Entzündungshemmung und Stabilisierung der Darmbarriere können, besonders bei Durchfallsymptomatik, pflanzliche Arzneimittel mit Myrrhe eingesetzt werden – denn deren Wirksamkeit bei diesen beiden zentralen Angriffspunkten ist wissenschaftlich gut belegt. Diese „Phytotherapeutika“ sind auch aufgrund ihrer Mehrfachwirkung (Multi-Target-Effekt) empfehlenswert, weil sie

die komplexen Krankheitsmechanismen auf verschiedenen Ebenen beeinflussen – und so einen wichtigen Beitrag zur Genesung der Patienten leisten.

Bei welchen Darmerkrankungen und Symptomen werden Probiotika sinnvoll eingesetzt?

Prof. Storr: Die kleinen „Helferlein“ werden vielfach bei Blähbauch sowie Durchfall und Verstopfung eingesetzt, wenn deren Ursache unklar ist. Auch bei chronischen Darmerkrankungen zur Linderung von Symptomen wie Stuhlnunregelmäßigkeiten, Bauchkrämpfen oder Blähungen werden sie verwendet. Die Auswahl des Bakterienstammes erfolgt je nach stärkstem Symptom. Patienten mit Schmerzen und Blähungen scheinen nach bisherigen Erkenntnissen vor allem von Bifidobakterien und Laktobazillen zu profitieren. Aktuelle Untersuchungen zeigen, dass die erfolgreiche Besiedlung durch die probiotischen Keime auch von der Funktion und Zusammensetzung der individuellen Mikrobiota abhängt.

Wieso ist eine stabile Darmbarriere Voraussetzung für eine erfolgreiche Probiotika-Therapie?

Prof. Storr: Um eine bestmögliche Therapie mit Probiotika zu gewährleisten, sollte eine intakte, also stabile und dichte Darmbarriere vorliegen. Nur dann kann sich die wichtige schützende Schleimschicht ausreichend aufbauen – was dazu führt, dass sich sowohl die individuelle Mikrobiota als auch die zugeführten probiotischen Keime bestmöglich ansiedeln können. Darüber hinaus ist eine „starke“ Darmbarriere essenziell für eine gesunde Darmflora. Denn sowohl die Fehlbesiedlung als auch durchlässige Darmbarriere werden heute mit einer Vielzahl von Darmfunktionsstörungen und



Prof. Dr. med.
Martin Storr,
Starnberg

-erkrankungen assoziiert, beispielsweise Reizdarm, Glutenunverträglichkeit oder Colitis ulcerosa.

Und welchen Stellenwert haben in diesem Therapiespektrum pflanzliche Arzneimittel?

Prof. Storr: Sowohl Untersuchungen an der Charité Berlin als auch der Universität Leipzig konnten belegen, dass beispielsweise die Arzneipflanze Myrrhe zur Stabilisierung der Darmbarriere beiträgt und so vor einer Destabilisierung durch entzündungsfördernde Stoffe im Darm schützt. Durch die Kombination von Probiotika mit einer wirksamen Myrrhe-Arznei kann die Effizienz der Probiotika-Gabe gesteigert werden, da sich die Mikroorganismen erst bei intakter Darmbarriere bestmöglich ansiedeln können. Durch zusätzliche antientzündliche und entkrampfende Wirkungen von Phytotherapeutika wird darüber hinaus die Symptomvielfalt gerade bei chronischen Darmstörungen, die mit Durchfällen sowie Krämpfen und Blähungen einhergehen, positiv beeinflusst.

Was empfehlen Sie Patienten, die Probiotika einnehmen wollen?

Prof. Storr: Besonders bei chronischen Darmbeschwerden, die einfach nicht verschwinden wollen, sollte man am besten vor der Einnahme beim Arzt prüfen lassen, ob die Darmbarriere dicht und damit abwehrstark ist – sonst kann der „Schuss auch nach hinten losgehen“. Dieser Nachweis erfolgt recht schnell mit einigen spezifischen Laborparametern wie z. B. Zonulin. Erst wenn das Ergebnis vorliegt und klar ist, die Darmbarriere „steht“, erst dann sollten Probiotika eingenommen werden.

Herr Prof. Storr wir bedanken und für das informative Gespräch!

Schon gewusst?

Übelkeit

Ingwer – In ihrem Wurzelstock (Rhizom) befinden sich ätherische Öle und Scharfstoffe – unter anderem Gingerol. In seiner chemischen Struktur ähnelt Gingerol dem Schmerzmittel Aspirin, was zu einer weiteren Beruhigung der Beschwerden beiträgt.

Durchfall

Getrocknete Heidelbeeren schützen mit ihren reichlich vorhandenen Gerbstoffen die Darmschleimhaut und reduzieren die Krankheitserreger, sie verhindern übermäßigen Nährstoff- und Wasserverlust.

Der in **geriebenen Äpfeln** enthaltene Ballaststoff Pektin quillt im Darm auf und verdickt auf natürliche Weise den dünnen Stuhl. Die Äpfel werden samt Schale fein gerieben, dadurch sind sie leichter verdaulich und das Pektin kann die Flüssigkeit besser binden.

Brombeere – Ihre gerbstoffreichen Blätter helfen als wohlschmeckender Tee bei Durchfallerkrankungen.

Weitere Hausmittel sind Möhrensuppe, Heilerde, Fruchtsäfte, Gemüsevarianten

Mit zahlreichen Hausmitteln kann eine gestörte Darmfunktion, können Übelkeit, Erbrechen, Durchfall oder Verstopfung behandelt werden. Welche sinnvollerweise einzusetzen sind und wie sie wirken, soll hier kurz erklärt werden.



Verstopfung

Apfelessig regt Verdauungssäfte an.

Flohsamen vom Indischen Wegerich besitzen eine enorme Quellkraft. Sie werden in Joghurt eingerührt und verzehrt. Ganz wichtig: danach ausreichend Wasser trinken!

Sauerkraut bezeichnete Pfarrer Kneipp einst als „Besen des Darms“, womit er in erster Linie die Milchsäurebakterien und ihre positive Wirkung auf die Verdauung im Blick hatte.

Weitere Hausmittel für Magen und Darm

Artischocken – Sie sind hilfreich bei Blähungen und Völlegefühl. Ihre Bitterstoffe regen die Bildung von Magen- und Gallensäure an und unterstützen die Verdauung von Fetten.

Löwenzahn ist eines der kraftvollsten Wildkräuter, besitzt außer Bitterstoffen, Farb- und Schleimstoffen den Ballaststoff Inulin, Vitamine und Mineralstoffe, hauptsächlich Kalium.

Ringelblume – Die Anwendungsmöglichkeiten der Ringelblume sind eben so vielseitig wie ihre Wirkstoffe. Als Tee lindert sie Bauch- und auch Menstruationsschmerzen.

Malve – In den Blättern und Blüten befinden sich Schleimstoffe. Als Tee zubereitet, wirken sie sich wie ein Schutzmantel auf entzündete Schleimhäute im gesamten Verdauungstrakt.

Wermut – Mit seinem herben Geschmack zählt der Wermut zu den bewährten Bitterkräutern bei Magen- und Gallenbeschwerden.



ANZEIGE

CitroBiotic – Der Vollspektrum Bio-Grapefruitkernextrakt (GKE)

- **Zertifizierte Bioqualität** (DE-ÖKO-039), vegan, laktose- und glutenfrei.
- **Ressourcenschonend hergestellt** aus Früchten (*Citrus paradisi*) meist europäischer Herkunft.
- **Kurze Transportwege** und **Verzicht auf unnötige Umverpackungen**.
- Bewährte und studienbasierte **optimale Formulierung**, die funktioniert.
- **Natürlich ohne Alkohol** oder Konservierungsstoffe.
- **Sicherheit & Apothekenqualität** „Made in Germany“.

NEU: CitroBiotic aktiv Eisen+

CitroBiotic aktiv Eisen+ wurde so konzipiert, dass es die Bildung der roten Blutkörperchen und des Hämoglobins auf natürliche Weise unterstützt und gleichzeitig die Eisenaufnahme verbessert wird. Wir verwenden neben unserem bewährten CitroBiotic Bio-GKE natürliches Eisen aus dem Curryblatt, um eine effektive und schonende Form der Eisenergänzung zu erreichen, denn pflanzenbasiertes Eisen ist meist sehr schonend für das menschliche Verdauungssystem. Bio-Curryblattextrakt liefert weitere, natürlich in der Pflanze vorkommende sekundäre Pflanzenstoffe, die

die Eisenaktivität zusätzlich unterstützen. Vitamin C hilft dem Körper, das zur Verfügung gestellte Eisen besser zu verwerten. Zusätzlich liefert der Bio-Acerolaextrakt weitere natürlich in der Frucht vorkommende sekundäre Pflanzenstoffe, die die Stabilität und Aktivität des Vitamin C schützen und unterstützen.

¹⁾ Eisen trägt zur normalen Bildung von roten Blutkörperchen und zu einem normalen Sauerstofftransport im Körper bei. Es leistet einen Beitrag zu einem normalen Energiestoffwechsel, zur Verringerung von Müdigkeit und zu einer normalen Funktion des Immunsystems.
²⁾ Vitamin C sorgt für eine Verbesserung der Eisenaufnahme.

Auch schon probiert?



CitroBiotic aktiv+ ist die schlagkräftige Kombination aus CitroBiotic Bio-GKE mit Bio-Echinacea in Form eines Flüssigextrakts zur täglichen Nahrungsergänzung speziell in der nasskalten Jahreszeit.

CitroBiotic aktiv+ 60 ml PZN 16952547

Nährstoff	Tagesmenge (= 2 Kapseln)	% NRV (**)
Bio-Curryblattextrakt	470 mg	100 %
- davon nat. Eisen ¹⁾	14 mg	
Bio-Acerolaextrakt	240 mg	50 %
- davon nat. Vitamin C ²⁾	40 mg	
Bio-Grapefruitkernextrakt	300 mg	***
- davon Grapefruit-Bioflavonoide	24 mg	

(**) % Nutrient Reference Value (NRV) der Referenzmenge gem. VO (EG) 1169/2011 | (***) Kein NRV vorhanden

CitroBiotic aktiv Eisen+ 60 Kapseln PZN 16952547

Fotos ©: Getty Images: kitamin, Anna Puzatykh, scisettialfo

Zellschutz und Immunabwehr

Einzigartige, organische Selenhefe

Unterstützt:

- die Erhaltung normaler **Haut**⁶, **Haare** und **Nägel**¹
- eine normale **Schilddrüsenfunktion**⁴
- die **Zellen vor oxidativem Stress**^{1,2,4,5}
- eine normale Funktion des **Immunsystems**^{1,2,4,6}
- einen **normalen Energiestoffwechsel**, die Verminderung von **Müdigkeit**^{2,3}

1: Zn. 2: Vit. C. 3: Vit. B6. 4: Se. 5: Vit. E. 6: Vit. A.

In Apotheken erhältlich!

SelenoPrecise (100 µg Selen als Selenhefe)

PZN 00449378 60 Dragees

PZN 00449384 150 Dragees

Selen + Zink

PZN 10074382 90 Dragees

PZN 10074399 180 Dragees

100 µg Selenhefe, Zink,
Vitamin A, B₆, C, E



Qualitätsprodukte von
Pharma Nord

...die mit dem goldenen Mörser
Tel: 0461-14140-0
E-Mail: info@pharmanord.de
www.pharmanord.de