DR. ANDREA FLEMMER

Magen- und Darmerkrankungen natürlich behandeln

Einfache Therapien, die wirklich helfen

schlütersche

Die besten Heilpflanzen für Magen und Darm

Wenn wir unter Völlegefühl leiden, der Magen rebelliert oder die Galle schmerzt, fühlen wir uns unwohl und angeschlagen – eine gesunde Verdauung trägt eben entscheidend zu unserer Lebensfreude bei. Heilpflanzen helfen Ihnen, die innere Balance schnell wieder herzustellen.

Anis ist der „Klassiker" bei Verdauungsbeschwerden. Zusammen mit Fenchel und Kümmel (AFK-Tee) hilft er unter anderem bei Blähungen.

Artischocke hat eine appetitanregende, cholesterinsenkende Wirkung und kann bei Gallenbeschwerden lindernd eingesetzt werden.

Enzianwurzel regt mit ihrem hohen Gehalt an Bitterstoffen unsere Verdauung an.

Fenchelsamen sind besonders bekömmlich und wirken entblähend und krampflösend.

Flohsamen helfen sowohl bei Verstopfung als auch bei Durchfall.

Ingwer kann bei Übelkeit, Appetitlosigkeit und Magenproblemen angewendet werden.

Kamille ist bekannt für ihre entzündungshemmende Wirkung. Besonders effektiv sind die Mischungen der Deutschen bzw. Gemeinen Kamille aus der Apotheke.

Kümmel fördert die Durchblutung der Magen- und Darmschleimhäute und wirkt krampflösend.

Kurkuma hilft bei vielen Verdauungsbeschwerden, z. B. gegen Appetitlosigkeit, Völlegefühl, Übelkeit, Erbrechen, Gallenbeschwerden, Blähungen.

Muskat ist geeignet bei Übelkeit, Durchfall und Blähungen.

Pfefferminze besitzt eine krampflösende und blähungstreibende Wirkung.

Thymian enthält ätherische Öle und Bitterstoffe, die verdauungsfördernd wirken und die Produktion von Verdauungssäften anregen.

Die 10 besten Nahrungsmittel für eine gute Verdauung

1. **Frische Lebensmittel:** Obst wie Äpfel oder Heidelbeeren, Gemüse, Salat und andere Rohkost wie Shiitakepilze.
2. **Bio-Lebensmittel:** Sie enthalten weniger Nitrat und sind nicht durch Pestizide belastet. Außerdem enthalten Bio-Lebensmittel mehr Antioxidanzien und Bio-Fleisch mehr Omega-3-Fettsäuren.
3. **Nüsse:** Vor allem Cashewnüsse schützen Magen und Darm vor Geschwüren und Entzündungen.
4. **Sauermilchprodukte:** Naturjoghurt oder Sauerkraut sorgen für eine geregelte Verdauung.
5. **Ballaststoffreiche Lebensmittel:** Vollkornprodukte wie Vollkornbrot, -mehl, -nudeln oder -getreideflocken.
6. **Kräuter:** Verwenden Sie anstelle von Salz besser Kräuter zum Würzen, z. B. Kümmel, Thymian, Kurkuma, Rosmarin, Anis, Fenchel, Koriander, Majoran und Basilikum.
7. **Pollen:** Sowohl bei Durchfall als auch bei Verstopfung helfen die männlichen Keimzellen der Blütenpflanzen.
8. **Inulin:** Inulin, auch in Form von Topinambur, Artischocken, Roggen, Pastinaken und Yacon, unterstützt die Funktion der Darmflora.
9. **Omega-3-Fettsäuren:** Öle mit einem hohem Gehalt an Omega-3-Fettsäuren, wie Lein-, Raps- und Walnussöl, verbessern die Beschwerden bei entzündlichen Darmerkrankungen.
10. **Wasser:** Wasser mit wenig Kohlensäure sowie Kräutertee und grüner Rotbuschtee helfen ideal bei Verstopfungen.

Die 10 problematischsten Nahrungsmittel für die Verdauung

1. **Weißmehl:** Weißmehl und -brot sowie Semmeln oder Brötchen wirken stopfend.
2. **Zucker:** Insbesondere in reiner Form, aber auch in Getränken wie Limonaden und Cola, fördert er Blähungen.
3. **Salz:** Mehr als 6 Gramm Salz am Tag schaden dem Darm.
4. **Fettreiche Nahrungsmittel:** Insbesondere solche mit einem hohen Gehalt an gesättigten Fetten – v. a. tierische Lebensmittel wie Schmalz oder frittierte wie Pommes frites – fördern Gallenbeschwerden und Reizmagen und führen zu Völlegefühlen.
5. **Wurst:** Insbesondere diejenige, bei der man die Zusammensetzung nicht kennt und auch nicht sehen kann, fördert Verstopfungen.
6. **Konserven:** Sie machen unserem Verdauungsapparat zu schaffen, die Folge: Blähungen.
7. **Fertiggerichte:** Dasselbe gilt für Fertiggerichte mit vielen Zusatzstoffen.
8. **Alkohol:** Alkohol fördert Sodbrennen.
9. **Schokolade:** Aufgrund ihres hohen Fettgehalts fördert sie ebenfalls Sodbrennen.
10. **Rohe Zwiebeln:** Besser meiden bei Reizdarm und Blähungen.

DR. ANDREA FLEMMER

Magen- und Darmbeschwerden natürlich behandeln

Einfache Therapien, die wirklich helfen

schlütersche

4 **VORWORT**

7 **SO FUNKTIONIERT UNSERE VERDAUUNG**
8 Die Vorgänge bei der Verdauung
17 Welche Rolle spielt die Ernährung?
19 Ballaststoffe für ein langes Leben
27 Brauchen wir Darmbakterien und -pilze?
30 Brauchen wir Prä- und Probiotika?

37 **MAGEN- UND DARMBESCHWERDEN NATÜRLICH BEHANDELN**
38 **Verdauungsbeschwerden**
38 Verdauungsstörungen allgemein
40 Appetitlosigkeit
45 Völlegefühl
47 Sodbrennen und Aufstoßen
54 Übelkeit
56 Erbrechen
58 **Magenbeschwerden**
58 Reizmagen
60 Magenschleimhautentzündung
64 Beschwerden durch zu wenig Verdauungssäfte
73 Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüre
77 Magen-Darm-Beschwerden
79 Gallenblasenbeschwerden
81 Gallensteine

84 **Darmbeschwerden**
84 Reizdarm
90 Blähungen
96 Koliken und Krämpfe
99 Verstopfung
109 Durchfall
113 Pilzbefall

119 **HEILKRÄUTER UND ARZNEIPFLANZEN VON A–Z**

150 **ANHANG**
150 **Adressen**
151 **Register**

VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

viele Menschen haben Probleme mit ihrer Verdauung. Verstopfung, Durchfall, Völlegefühl, Sodbrennen, Übelkeit, ein Reizmagen oder Bauchschmerzen sind häufige Symptome, die darauf hindeuten, dass in unserem Magen-Darm-System etwas schief läuft. Häufig verschwinden die Probleme von selbst. Problematisch wird es, wenn oben genannte Symptome zum Dauerzustand werden. Ärzte verschreiben dann oft chemische Präparate. Diese haben zum Teil heftige Nebenwirkungen zur Folge, können abhängig machen oder wirken nur eine begrenzte Zeit. An die Wurzel der Beschwerden geht man oft nicht heran. Das möchte ich mit diesem Buch ändern.

„Magen- und Darmbeschwerden natürlich behandeln“ zeigt, wie unsere Verdauung funktioniert und erklärt die Ursachen von Beschwerden. Oft sind diese Probleme selbst gemacht bzw. können von den Betroffenen leicht – auf natürliche Weise – behandelt werden.

Dabei bilden wissenschaftliche Erkenntnisse, die es durchaus auch für natürliche Heilmethoden gibt, die Basis. Bei Heilpflanzen sind dies beispielsweise die Monographien der Kommission E zur Aufbereitung wissenschaftlichen Erkenntnismaterials nach

„Gegen viele Verdauungsbeschwerden helfen Naturheilmittel am besten.Wissenschaftliche Erkenntnisse gibt es selbstverständlich auch bei natürlichen Heilmethoden!“

§ 25 (7) Arzneimittelgesetz 76 bzw. der Standardzulassung gemäß § 36. Bei vielen Heilkräutern genügt es nicht, Produkte zu wählen, die nur dem Lebensmittelrecht unterliegen und die Sie in jedem Supermarkt kaufen können. Vielmehr müssen bei Arzneipflanzen die Grundsätze des Deutschen Arzneimittelbuches gelten. Diese werden in der Regel von Apotheken und Reformhäusern angewendet – fragen Sie gegebenenfalls nach.

„Nicht alle Heilkräuter sind harmlos – dieses Buch gibt Ihnen Sicherheit."

Die Eigentherapie hat aber auch ihre Grenzen. Sollten Ihre Beschwerden nicht nachlassen oder Herzprobleme und Ähnliches auftreten, ist ein Arztbesuch unbedingt anzuraten. Hinweise dazu finden Sie zuverlässig bei den entsprechenden Kapiteln.

Zwei Drittel der Deutschen gehen nicht mehr gleich zum Arzt, wenn es im Bauch zwickt. Die Hälfte versucht Magenprobleme mit sanften Methoden zu lindern. Damit will man nicht nur lange Wartezeiten in der Arztpraxis und die Praxisgebühr umgehen, vielmehr steht der Wunsch, ohne Nebenwirkungen gesund zu werden, im Vordergrund.

Im vorliegenden Buch wurden nur ungefährliche Behandlungsmethoden ausgewählt, sodass Sie sich mit den Heilkräutern keinen Gesundheitsgefahren aussetzen. Sie werden sich an einigen Stellen wundern, dass manche Heilpflanzen nicht erscheinen. Da es reichlich Ersatzprodukte gibt, wurden diejenigen weggelassen, die Nebenwirkungen hervorrufen könnten.

Ein Vorteil von Arzneipflanzen sind ihre Wirkstoffkomplexe. Ihre Heilwirkung ist nicht nur auf eine Substanz zurückzuführen: nicht selten sind es gleich mehrere Inhaltsstoffe, die die erwünschte Wirkung erzielen, denn manche Wirkstoffe ergänzen sich gegenseitig. Nicht gegen alle, aber gegen die meisten Beschwerden ist ein Kraut gewachsen.

Werden und bleiben Sie gesund!

Ihre
Dr. Andrea Flemmer

SO FUNKTIONIERT UNSERE VERDAUUNG

Die Verdauung beginnt bereits im Mund. Sobald Sie in einen Apfel beißen, eine Suppe löffeln oder ein Stück Schokolade kauen, wird diese Nahrung zerkleinert, aufgespalten und mit Speichel versetzt, um dann als Nahrungsbrei durch die Speiseröhre in den Magen zu gleiten, wo er weiter verdaut wird. Dieser Vorgang ist reichlich kompliziert, sodass sich zahlreiche Fehler bzw. Beschwerden einschleichen können.

Die Vorgänge bei der Verdauung

Verdauung – dieser Begriff steht für sämtliche Vorgänge im Körper, die die Nahrungsverwertung betreffen. Dazu zählt das Zerkleinern der Nahrung im Mund ebenso wie ihre weitere Aufspaltung in kleinste Nährstoffe, die vom Körper aufgenommen werden können. Die nicht verwertbaren Stoffe werden schließlich ausgeschieden.

Zum Verdauungstrakt gehören Mund und Rachen sowie die sich daran anschließende Speiseröhre, die in den Magen überführt. Darauf folgt der Magen-Darm-Trakt (Gastrointestinaltrakt), der den Magen, den Zwölffinger-, Dünn-, Dick- und Mastdarm umfasst. Auch die Drüsen, die die Verdauungssäfte absondern, gehören dazu.

Verdauung beginnt im Mund. Dort wird die Nahrung mithilfe der Zähne zerkleinert. Dabei wird sie mit Speichel durchmischt. Diese „Spucke“ macht die Nahrung gleitfähig, sie enthält bereits Verdauungsenzyme, z. B. die sogenannte Speichelamylase, die mit der Zerlegung der Kohlenhydrate zu kleineren Bruchstücken beginnt. Zu den Spaltprodukten gehört z. B. Malzzucker, der süß schmeckt. Deshalb schmeckt Brot süßlich, wenn es längere Zeit gekaut wird.

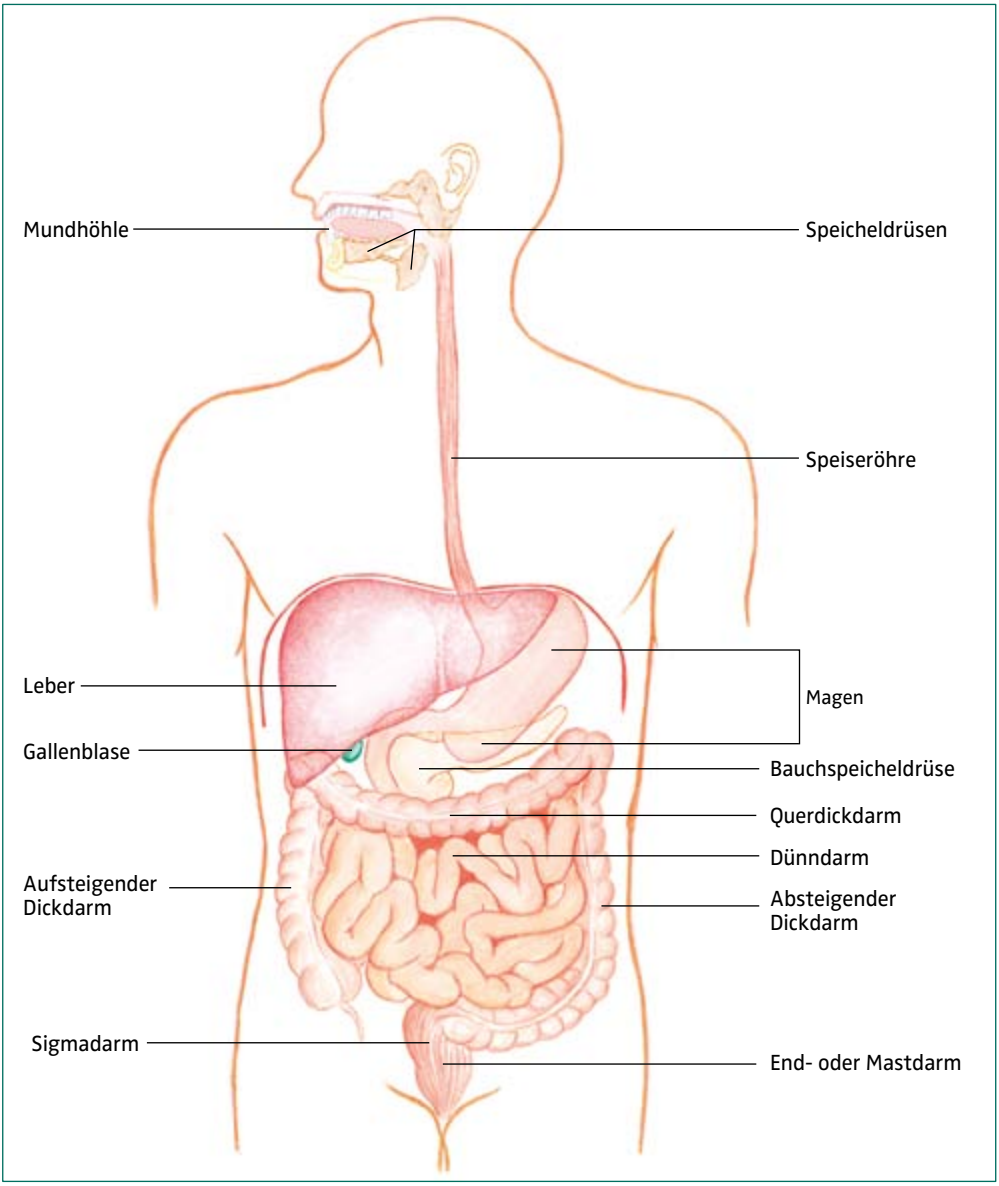
Anschließend wird der Nahrungsbrei durch die Speiseröhre in den Magen transportiert. Dort sorgen die Muskelkontraktionen des Organs für die weitere Zerkleinerung und die Durchmischung mit dem Magensaft. Letzterer enthält wiederum Enzyme und Salzsäure.

In kleinen Portionen leitet der Magenpförtner den entstandenen Speisebrei an den bis zu 8 Meter langen Darm weiter, der mit dem obersten Abschnitt des Dünndarms, dem sogenannten Zwölffingerdarm, beginnt. Dort wird die Säure mithilfe von sogenannten alkalischen (das Gegenteil von sauer) Flüssigkeiten neutralisiert, das heißt, der Speisebrei ist nicht mehr sauer.

!

Die Verdauung beginnt im Mund und endet mit der Ausscheidung der unverwertbaren Nahrungsbestandteile über den Mastdarm.
Bei der Verdauung wird die Nahrung in verwertbare Bausteine umgewandelt.

Übersicht über die Verdauungsorgane



Bauchspeicheldrüsenenzyme und Galle kommen hinzu, sodass Eiweiß, Kohlenhydrate und Fette so weit zerkleinert werden, dass sie von der Darmwand aufgenommen werden können. In den oberen Teilen des Dünndarms findet die Fettverdauung statt. In der Leber entsteht Gallenflüssigkeit, die in der Gallenblase gespeichert und von dort in den Zwölffingerdarm abgegeben wird. Sie sorgt dafür, dass sich unterschiedliche Fette miteinander vermischen und dadurch besser aufgespaltet werden können.

Durch die Galle werden größere Fettsäuremoleküle wasserlöslich und können in die Lymphbahn übertreten. Die Darmschleimhaut bildet ebenfalls Verdauungsenzyme, die die Zerkleinerung und folglich Aufnahme der zugeführten Nährstoffe ermöglichen.

Nach dem Zwölffingerdarm schließt sich der Leerdarm an, der vor allem für die Aufnahme der Nährstoffe in das Blut zuständig ist. Es folgt der Krummdarm. Durch sogenannte peristaltische Bewegungen wird der Darminhalt weitertransportiert, die Nährstoffe werden unterwegs aufgenommen und an das Blut abgegeben. Das angereicherte Blut wird über die Pfortader zur Leber geleitet. Dieses Organ baut die nahrhaften Substanzen dann teilweise um, damit sie von allen Körperzellen verwertet werden können. Die so bearbeiteten Nahrungsbestandteile werden wieder über das Blut an die einzelnen Zellen weitergeleitet, damit diese Energie gewinnen oder sonstige Aufgaben erfüllen können.

Damit der Dünndarm die aufgespaltenen Nährstoffe aufnehmen kann, ist seine Oberfläche sehr stark vergrößert. Das ist durch Schleimhautfalten (Kerckring-Falten) möglich, deren fingerförmige Ausstülpungen in den Darm hineinragen. Auf diesen sogenannten Dünndarmzotten befindet sich wiederum der sogenannte Bürstensaum, der die Resorptionsfläche des Darmes – im Gegensatz zu einem Rohr mit glatter Oberfläche – um den Faktor 600 vergrößert. Das ergibt eine Gesamtoberfläche von ca. 200 Quadratmetern!

!

Peristaltik bezeichnet die Muskeltätigkeit von Speiseröhre, Magen und Darm.

Die Nahrungsbestandteile, die der Dünndarm nicht aufnehmen kann, werden weiter zum Dickdarm und schließlich zum Mastdarm (Rektum) transportiert. Im Dickdarm bauen Bakterien durch Gärungs- und Fäulnisprozesse die mitgeführten Ballaststoffe zumindest teilweise ab. Die dadurch entstehenden Nährsubstrate können zum Teil in das Blut abgegeben werden. Außerdem wird dem Darminhalt Wasser entzogen. Damit wird der Wasserhaushalt des Körpers ausgeglichen, der Nahrungsbrei wird eingedickt und die enthaltenen Mineralstoffe mit dem Wasser entzogen. Andere Nahrungsbestandteile können in diesem Darmabschnitt nicht mehr aufgenommen werden, da der Darminhalt inzwischen nahezu nährstofffrei ist und der Dickdarm nicht die Fähigkeit zur Resorption besitzt. Die von Bakterien im Dickdarm gebildeten Vitamine (z. B. Vitamin B_{12}) können kaum verwertet werden. Im Mastdarm, der an den Dickdarm anschließt, werden die unverwertbaren Nahrungsbestandteile gesammelt und über die Afteröffnung als Stuhl ausgeschieden.

!

Unser Darmsystem hat unaufgerollt eine Länge von etwa 7 Metern.

Der Magen

Der Magen ist für die Verdauung sehr wichtig. Genaugenommen ist er ein muskulöser, hakenförmiger Abschnitt des Verdauungstrakts, der zur Speicherung (1 bis 5 Stunden), Durchmischung und Zerkleinerung der aufgenommenen Nahrung dient. Ist der Mageninhalt durch die Enzyme des Magensaftes und Magenbewegungen in kleinere Nährstoffe aufgespalten, wird er portionsweise an den Zwölffingerdarm abgegeben.

Der Magen beginnt mit dem Mageneingang, der sich nur für den Übertritt von Nahrungsbrei öffnet. Der letzte Teil des Magens, der Magenvorhof, ist durch einen starken Ringmuskel, den Magenpförtner, verschlossen. Dieser öffnet sich wiederum nur, um Nahrungsbrei an den Zwölffingerdarm weiterzugeben. Dabei wird nur eine so große Menge an Speisebrei weitergegeben, wie der Dünndarm auf einmal aufnehmen und verarbeiten kann.

!

Das Fassungsvermögen des Magens beträgt zwischen 1,6 und 2,4 Liter.

Die Magenwand ist 2 bis 3 Millimeter dick. Auf ihrer Innenseite liegt die Magenschleimhaut, die die sogenannte Magenstraße bildet. Durch sie wird der Großteil der aufgenommenen Flüssigkeit direkt in Richtung Darm weitergeleitet. Sie wird erst gar nicht mit dem Speisebrei vermischt. Damit wird verhindert, dass dieser zu stark verdünnt wird und die Magensäure und -säfte an Wirkung verlieren. An die Schleimhaut schließt sich eine verschiebbare Bindegewebsschicht an, daran folgt eine dreiteilige Muskelschicht, die den Speisebrei durch verschiedene Bewegungen durchmischt, zerkleinert und durch wellenartige Kontraktionen – Magenperistaltik genannt – zum Pförtner weitertransportiert. Die Nahrung wird dadurch auf eine Größe von weniger als 3 Millimeter zerkleinert.

Die Magenschleimhaut stellt den Magensaft her und produziert das Hormon Gastrin. Letzteres regt die Erzeugung und Ausschüttung des Magensaftes an. Auch der sogenannte Intrinsic-Factor, ein spezielles Protein, das für die Aufnahme von Vitamin B_{12} unbedingt erforderlich ist, wird von der Magenschleimhaut ausgeschüttet. Der Magensaft entsteht in den schlauchförmigen Drüsen der Magenschleimhaut, die man Magendrüsen nennt.

!

Die Verdauung einer ausgewogenen Mahlzeit dauert ungefähr 24 Stunden.

Wie lange sich die Speisen im Magen „aufhalten“, hängt von ihrer Zusammensetzung ab. Am schnellsten passiert ihn kohlenhydrathaltige Nahrung. Auf diese Weise bleibt Weißbrot eine Stunde lang im Magen. Eiweißreiche Nahrungsmittel verweilen etwa 3 bis 6 Stunden dort, fettreiche Speisen bis zu 8 Stunden. Je schlechter die Nahrung zerkaut wird, desto länger bleibt sie dort.

Die Verdauungssäfte

Damit Sie die Nährstoffe der Nahrung im Dünndarm überhaupt aufnehmen können, müssen sie in kleinste Teile zerlegt werden. Dies geschieht mithilfe der Verdauungssäfte. Auch der Speichel, die Galle, der Bauchspeichel und weitere Sekrete, die von der Ma-

gen- und Darmschleimhaut produziert werden, gehören dazu. Die Verdauungssäfte enthalten alle Enzyme, die für die Aufspaltung von Eiweiß in Aminosäuren, Fette in Glycerin und Fettsäuren sowie Kohlenhydraten in Zucker erforderlich sind. Auch das bakterientötende Enzym Lysozym sowie Vitamine, Mineral- und Abwehrstoffe kommen im Speichel vor.

Die Speichelbildung wird vom vegetativen Nervensystem gesteuert, das heißt, sie unterliegt nicht unserem Willen. Geruch und Geschmack sowie Gedanken an Lebensmittel lösen den Speichelfluss aus. Der Speichel ist vor allem für die Reinigung der Mundhöhle, der Zähne sowie für den Transport der Nahrung zuständig. Auch um saure Nahrungsmittel (z. B. Ananas und andere Früchte) zu neutralisieren, benötigen wir ihn. Außerdem löst er Geschmacksstoffe aus der Nahrung heraus. Da die Speichelproduktion auch von der Flüssigkeitsaufnahme abhängt, verringert sie sich bei länger anhaltendem Durst.

Die Nahrung gelangt anschließend von der Speiseröhre in den Magen. Dort wird der Speisebrei schließlich über längere Zeit gesammelt und ca. 1,5 Liter Magensaft werden produziert. Der Magensaft ist stark sauer mit einem pH-Wert von 1 bis 2 und sorgt dafür, dass die eingeschleppten Krankheitserreger abgetötet werden. Verdauung und die Bakterienbarriere funktionieren meist auch dann, wenn z. B. mit säurehemmenden Medikamenten diese Funktion des Magens deutlich herabgesetzt ist.

Im Normalfall wird durch den stark sauren Magensaft auch das Eiweiß verändert, das heißt denaturiert und damit leichter verdaubar gemacht. Im nächsten Schritt werden die Kohlenhydrate der Nahrung weiter abgebaut. Der Bauchspeichel enthält außerdem Enzyme zur Fettaufspaltung und Enzymvorstufen zur Spaltung von Eiweiß. Schließlich werden die Zweifachzucker in die Einfachzucker Glukose, Galaktose und Fruktose aufgespalten und die kleineren Eiweiße zu den kleinsten Bausteinen, den Aminosäuren zerlegt. Ein Mangel an Enzymen, die die kleinen Koh-

!

Wir bilden täglich 1 bis 2 Liter Speichel.

!

Wir benötigen den Speichel u. a., um Geschmacksstoffe aus der Nahrung zu lösen.