

CH = CHF 29
A = € 18,50
D = € 18,50

2010 | Nr. 132

OM & Ernährung

Gesundheitsforum für Orthomolekulare Medizin

Fachorgan für den Arzt, Therapeuten, Apotheker und Patienten

BL/NL EUR 20,00
CYP/E/F/GBR/I/IRL/M/P/SK/SLO
CZ CZK 670
DK DKK 187
EST EEK 259
GB GBP 13,50
HUF HUF 4690
LV LVL 13,50
LT LTL 53
N NOK 140
PL PLN 22
S SEK 173
CAD CAD 28
USD USD 27,50

Bipolare Störung

Depression: Krankheit oder Symptom?

Maculadegeneration – Hilfe durch gezielten Einsatz von Naturheilverfahren

Apitherapie (Apimedizin) – Einleitung (Teil 1 von 5)

Insulinresistenz

Behandlungsmöglichkeiten der Mikroimmuntherapie bei Herpes-Infektionen

Internationales Journal für orthomolekulare und verwandte Medizin
International Journal of orthomolecular and related medicine
Journal International de la médecine orthomoléculaire et analogue

Unabhängig • Independent • Indépendant

Magen und Darm natürlich ins Gleichgewicht bringen

Im Fokus: *Heridium erinaceus*, Fenchel, Löwenzahn und Artischocke

Iris Priebe

Zu den häufigsten Magen-Darm-Beschwerden zählen Druck- bzw. Völlegefühl, Schmerzen im Oberbauch, Blähungen und Durchfall. Die Ursachen reichen von Untersäuerung über latente Übersäuerung und Nahrungsmittelunverträglichkeiten bis hin zu *Helicobacter-pylori*-Infektionen, Magenschleimhautentzündungen und Magengeschwüren. Doch auch psychische Belastung kann den Magen-Darm-Trakt aus dem Gleichgewicht bringen. Was können Betroffene tun, damit es erst gar nicht so weit kommt, und welche natürlichen Helfer stehen zur Verfügung, wenn sich erste Symptome ankündigen?

Gastrointestinaltrakt

Magen und Darm gehören zum Verdauungssystem. Seine Aufgabe besteht darin, Nahrung zunächst physikalisch, später auf chemischen Wege aufzuschliessen und dem Stoffwechsel die Nährstoffe zuzuführen. Der Magen, lateinisch *Ventriculus/Gaster*, ist ein muskulöses, mit Schleimhaut ausgekleidetes Hohlorgan, das als Speicher für aufgenommene Nahrung dient. Durch Dehnung erreicht er ein Fassungsvermögen von etwa 1,5 Litern. In der Schleimhaut befinden sich zahlreiche Drüsen, die täglich rund 1-3 Liter Magensaft sezernieren. Produziert wird der Magensaft von den Haupt-, Neben-, Beleg- und G-Zellen. Die Hauptzellen bilden Enzyme (Pepsinogen). In Verbindung mit Salzsäure (HCl) wird Pepsinogen zu Pepsin. Die Nebenzellen sind für die Produktion von Mucin, einem zähen Schleim, verantwortlich, das die Magenwand vor HCl und Pepsin schützt und eine Selbstverdauung verhindert. Die Belegzellen bilden Salzsäure und sorgen somit für einen optimalen pH-Wert von 1-2. Darüber hinaus soll sie als erste Barriere die mit der Nahrung aufgenommenen Keime abtöten und sie wandelt dreiwertiges in zweiwertiges Eisen um. Schliesslich bildet HCl den Intrinsic-Faktor, mit dessen Hilfe Vitamin B12 resorbiert werden kann. Die Bildung von Pepsinogen und HCl wird aber auch vom Nervus vagus, dem zehnten Hirnnerv, angeregt, der ebenfalls für die Peristaltik des Magens zuständig ist. Von den G-Zellen wird das Hormon Gastrin produziert, das über den Blutweg an die Belegzellen gelangt und eine HCl-Ausschüttung provoziert.



Heridium erinaceus

GERD-Syndrom oder Refluxösophagitis

Sodbrennen, engl. gastrooesophageal reflux disease = GERD, entsteht durch den Rückfluss von Magensaft in die Speiseröhre (Ösophagus). Auf Dauer kann dies zu Entzündungen der Schleimhaut führen, sodass die Gefahr für Ulzera oder gar Tumoren steigt. Dem Sodbrennen können Krankheiten zugrunde liegen. Bei der primären Refluxkrankheit ist der Ösophagussphinkter am Mageneingang (Cardiainsuffizienz) zu schwach, um einen Rückfluss des Mageninhalts zu verhindern; anatomisch-mechanische Veränderungen (Gleithernie) hingegen zählt man zur sekundären Refluxkrankheit.

Doch nicht immer werden Rückflüsse des Magensaftes durch eine Erkrankung ausgelöst. Meist ist dafür ein opulenter Lebensstil die Ursache. Alkohol- und Coffeinkonsum, Übergewicht, zu fette, süsse oder scharfe Mahlzeiten sowie Nikotinabusus schwächen den Schliessmuskel zwischen Magen und Speiseröhre. Ein ebenfalls nicht zu unterschätzender Grund ist die seelische Belastung. Nervosität, Stress und Ärger sorgen vielfach für eine Übersäuerung.

Für den reibungslosen Ablauf der Stoffwechselläufe im Organismus ist ein ausgewogenes Säuren-Basen-Verhältnis notwendig. Seit Jahren diskutieren Schulmediziner kontrovers mit Anhängern der Komplementärmedizin über den Einfluss der Ernährung auf den Säure-Basen-Haushalt. Inzwischen weiss man, dass bestimmte Speisen das Potenzial besitzen, eine Verschiebung in den sauren Bereich zu verursachen. Um die Orientierung zu erleichtern, wurden für Nahrungsmittel PRAL-Werte vergeben. Diese Bezeichnung leitet sich aus dem Englischen „potential renal acid load“ ab und steht für die potenzielle Säurebelastung der Nieren. Zu den Säure lockenden Lebensmitteln zählen vor allem proteinreiche Speisen wie Fleisch, Wurst, Fisch, Eier und Käse, aber auch Getreideprodukte wie Müsli, Nudeln und Brot. Basenbildend sind dagegen die meisten Gemüse- und Obstsorten.

Doch nicht nur die Art der Speisen, sondern auch der intragastrale Druck und die Körperlage bestimmen die Häufigkeit und Intensität des Reflux.

Auch Untersäuerungen können das Säuren-Basen-Verhältnis stören. In der Fachwelt spricht man von der Alkalose. In diesem Fall ist der pH-Wert im Blut zu hoch. Als Ursachen hierfür gelten zu häufiges und zu schnelles Atmen (Hyperventilation), dauerndes Erbrechen und ein

gestörter Hormonhaushalt. Diskutiert wird ebenfalls die regelmäßige Einnahme von Säurehemmern, die in den letzten Jahren deutlich zugenommen hat. Bemerkbar macht sich die Alkalose durch Herzrhythmusstörungen, Blutdruckabfall, Schwindel, Konzentrations- und Sehstörungen sowie Verdauungsbeschwerden.

Gastritis

Die Gastritis ist eine akute oder chronische Entzündung der Magenschleimhaut. Diese entsteht dann, wenn das Gleichgewicht zwischen schleimhautschützenden und -schädigenden Faktoren vorliegt.

Im Vergleich dazu handelt es sich bei Gastropathien um funktionelle gastrische Störungen, die vor allem durch Nahrungsmittelunverträglichkeiten, aber auch durch seelische Belastung ausgelöst werden.

Die akute Gastritis entsteht meist durch Einwirkung von bestimmten Noxen wie Alkohol, Medikamente, insbesondere nicht-steroidale Antirheumatika (NSAR). Verzichtet man auf diese schädigenden Substanzen, heilt die akute Gastritis normalerweise ohne bleibende Schäden aus.

Symptome der akuten Gastritis

- Schmerzen und Druckgefühl im Oberbauch
- Aufstossen
- Blähungen

- Übelkeit und Erbrechen
- Appetitlosigkeit
- Unspezifische Verdauungsstörungen

Die chronische Gastritis wird in drei Typen unterteilt. Der Typ-A-Gastritis liegt eine Autoimmunerkrankung zugrunde, bei der Antikörper gegen die Haupt- und Belegzellen gebildet werden. Die häufigste Form ist die Typ-B-Gastritis. Die Ursache hierfür liegt in einer bakteriellen Besiedelung der Magenschleimhaut durch *Helicobacter pylori*. *Helicobacter pylori* ist ein gram-negatives Stäbchenbakterium, das für eine Reihe von Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüren verantwortlich gemacht wird. Neben der Gastritis fallen auch Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüre darunter. Aus diesem Grund ist die Untersuchung auf eine HP-Infektion mithilfe eines HP-Schnelltests oder eines Atemtests Standard, wenn länger anhaltende Magenbeschwerden vorliegen. Fällt der Test positiv aus, ist eine Tripel-Therapie angezeigt, bei der ein bis zwei Antibiotika, zum Beispiel Amoxicillin oder Metronidazol (ein Mittel gegen Flagellaten, Einzeller) plus Clarithromycin und ein Säureblocker, verabreicht werden! Die Typ-C-Gastritis hat die gleichen Auslöser wie die akute Gastritis: Alkohol, Medikamente, aber auch Zigarettenrauch.

In der Regel verläuft die chronische Gastritis symptomarm. Wer an einer Typ-A-Gastritis leidet, erkrankt

Magen-Darm TriProtect®

Magen und Darm bilden ein komplexes Organsystem, das sensibel auf Ernährungsfehler, aber auch auf seelische Belastungen und Stress reagiert. Magen-Darm TriProtect sorgt mit einer Kombination aus bewährten Pflanzen, Vitaminen und Vitalpilzen für eine sanfte Regulation der Verdauung.

Artischockenextrakt hat sich seit langem zur Anregung des Gallenflusses und damit zur Förderung der Verdauung bewährt. Auch die Bitterstoffe des Löwenzahns und des Fenchels regen die Produktion der Verdauungssäfte auf natürliche Weise an. Die zusätzlich enthaltenen Vitamine unterstützen außerdem einen gesunden Stoffwechsel.



Die 3 Kräfte aus der Natur

Magen-Darm

UNTERSTÜTZT EINE
GESUNDE VERDAUUNGSFUNKTION
MIT ARTISCHOCKEN-, FENCHEL-
UND LÖWENZAHNEXTRAKT,
HERICIUM EXTRAKT UND PULVER



Gewerbestr. 8,
D - 82064 Straßlach

Kostenfreie Servicrufnummern
für Deutschland: 0800 / 74 59 746

Inhaltsstoffe:

Artischocken Extrakt, Löwenzahn Extrakt, Fenchel Extrakt, Hericium Extrakt, Hericium Pulver, Vitamin C, Niacin, Vitamin E, Panthothensäure, Beta-Carotin, Vitamin B1, Vitamin B6, Vitamin B2, Folsäure und Vitamin B12

FORDERN SIE WEITERES KOSTENFREIES
INFORMATIONSMATERIAL UNTER
WWW.PILZSHOP.DE AN.



nach längerer Dauer jedoch an einer perniziösen Anämie, also an einer Form von Blutarmut, die auf einen Mangel an Vitamin B12 zurückzuführen ist.

Äussern sich ähnliche Symptome wie bei einer akuten Gastritis, liegt eine chronisch aktive Gastritis vor.

Bei Zwölffingerdarmprozessen kommt es eher zu einem Nüchternschmerz, der nach dem Essen nachlässt, während der Magen im Falle einer Gastritis direkt bei der Nahrungsaufnahme schmerzt.

Ulcus ventriculi

Voraussetzung für die Entstehung eines Magengeschwürs ist die Anwesenheit von salzsäure- und pepsinhaltigem Magensaft. Magengeschwüre sind gutartige Defekte der Magenwand, von denen sowohl die Schleimhaut als auch tiefere Zellschichten betroffen sind. Sind Mukosabarriere und Oberflächenepithel hingegen intakt, können eine gesteigerte Salzsäure- und Pepsinogensekretion dem Magen nichts anhaben. Wie bei der Gastritis scheint auch beim Ulcus ventriculi *Helicobacter pylori* Einfluss auf die Entstehung zu haben. Bei Ulcus duodeni gilt dies als gesichert. Obwohl Alkohol die Säure- und Pepsinsekretion im Magen fördert, gibt es bislang keine gesicherten Studien, dass er sich negativ auf Magengeschwüre auswirkt. Bei hohem Kaffeekonsum häuften sich hingegen Magengeschwüre, was auf die Röststoffe in den Bohnen zurückzuführen ist. Die Symptome ähneln denen der akuten Gastritis.

IBS

Das Reizdarmsyndrom, medizinisch auch Colon irritabile (IBS = Irritable Bowel Syndrome), ist eine unspezifische Verdauungsstörung, unter der rund 25 Prozent der Bevölkerung in den Industrienationen leiden. Die Nervenendigungen im Darm reagieren ungewöhnlich empfindlich auf kleinste Gas- oder Kotansammlungen. Dadurch wird die Peristaltik unangemessen aktiv. Die Betroffenen klagen über Bauchschmerzen, Blähungen, Krämpfe, Durchfall, Verstopfung und Übelkeit unterschiedlicher Ausprägung. Die Fehlsteuerung der Verdauungsvorgänge wird intensiv erforscht, denn bis heute kennt man die genauen Ursachen nicht. Aus diesem Grund steht auch keine kausale Therapie zur Verfügung. Bisherige Behandlungsmassnahmen fußen auf drei Säulen:

- Allgemeinmassnahmen wie Ernährungsumstellung, Abbau von beruflichem und privatem Stress, Entspannungsübungen
- Symptomorientierte medikamentöse Therapie, die sich nach den Hauptsymptomen richtet
- Psychotherapie für all jene Patienten, die unter seelischen Belastungen und Ängsten oder gar Depression leiden.

Um mögliche Ursachen zu ermitteln, kann es hilfreich sein, ein Tagebuch zu führen. Darin sollte erfasst werden, was gegessen wurde, welchen Aktivitäten man nachgegangen ist, wie das Wohlbefinden ist und welche Symptome sich bemerkbar machen. Auch wenn einmal keine Symptome auftreten, sollte dies erfasst werden.

Leaky-Gut-Syndrom

Eine weitere häufige Erkrankung des Magen-Darm-Traktes ist das Leaky-Gut-Syndrom (engl. durchlässiger Darm). Dabei handelt es sich um eine Barriestörung der Darmschleimhaut. Einerseits muss der Darm so durchlässig sein, dass Nährstoffe und Flüssigkeit resorbiert werden können. Andererseits übt der Darm aber auch eine Schutzfunktion aus, wodurch schädliche Stoffe und Keime zurückgehalten werden. Damit dies gelingt, ist die Darmschleimhaut mit einer „Armee“ nützlicher Bakterien ausgestattet, die die Darmflora bilden. Sind sie in ausreichender Menge vorhanden, haben pathogene Keime kaum eine Chance, diese probiotische Barriere zu durchdringen. Die zweite, mechanische Barriere bildet die Epithelschicht der Darmschleimhaut. Gleich darunter befindet sich die dritte Barriere, die Submukosa, die mehr Abwehrzellen enthält als jeder andere Zellverbund im Körper. Zwischen der Flora und dem Mukosa-Immunsystem besteht eine enge Interaktion, denn die Darmbakterien trainieren die Immunzellen und regen die Produktion von Abwehrstoffen an.

Doch es gibt Einflüsse, die die Darmflora verändern und somit die Barrierefunktion gefährden können. Dann sind Substanzen, die die Darmwand normalerweise nicht passieren, z. B. unvollständig gesplittene Nahrungbestandteile oder Bakterientoxine, in der Lage, in den Blutkreislauf einzudringen und Befindlichkeitsstörungen oder gar Krankheiten zu verursachen. Die Symptome äussern sich in entzündlichen Darmerkrankungen, Verdauungsstörungen mit Blähungen, Völlegefühl, Krämpfen, Durchfällen oder Obstipation, Leistungsabfall, Müdigkeit, Infektanfälligkeit, Allergiebereitschaft und Nahrungsmittelunverträglichkeiten.

Ob eine Barriestörung vorliegt, kann man sehr gut mithilfe eines Stuhlprobentests ermitteln. Ein Labor ermittelt die Zusammensetzung der siedelnden Keime, den pH-Wert und die Menge der vom Darm produzierten Abwehrkörper.

Die Ursachen für ein Leaky-Gut-Syndrom ähneln zum Teil denen der oben genannten Beschwerdebilder: falsche Ernährung mit zu hohem Kaffee-, Alkohol- und Zuckerkonsum und zu wenig Ballaststoffen, Arzneimittel wie NSAR, Antibiotika und Kortikosteroide, künstliche Nahrungsmittelzusätze, aber auch Zinkmangel und chronischer Stress.

Komplementärer Therapieansatz

Erkrankungen des Magens und des Darms haben häufig ähnliche Auslöser. Eine Schlüsselrolle scheint der



Hericium erinaceus

Ernährung und dem Lebensstil zuzukommen. Hastiges Essen wirkt sich nachteilig auf die Verdauung aus, denn es birgt die Gefahr, dass die zugeführte Nahrung nicht ausreichend gekaut wird. Grosse Nahrungsbestandteile chemisch zu zerkleinern bedeutet Schwerstarbeit für den Magen! Die Normalisierung des Gewichts sowie der restriktive Verzicht auf alkoholische Getränke und Kaffee tragen meist deutlich zur Genesung bei. Milch regt ebenfalls die Säuresekretion des Magens an und stellt daher keine Alternative zum Kaffee dar. Sinnvoll hingegen ist die Umstellung auf grünen Tee, Kräutertee oder stilles Mineral- bzw. Heilwasser. Manche Kräutertees werden vom Hersteller auch als „Basen-Tee“ deklariert, was dem Laien die Auswahl erleichtert.

Menschen mit Magen-Darm-Beschwerden sind also gut beraten, ihre Ess- und Lebensgewohnheiten zu überdenken. Für einen gesunden Magen gilt schlussendlich, ein ausgewogenes Säuren-Basen-Verhältnis zu schaffen. Dies erreicht man durch konsequente Erhöhung der basenbildenden Anteile in der Ernährung. Demnach sollten starke Eiweisslieferanten wie Fleisch, Wurst, Käse, aber auch Getreideerzeugnisse zugunsten pflanzlicher Anteile wie Gemüse, Salat und Obst deutlich reduziert werden. Man erinnere sich: Früher gab es den „Sonntagsbraten“, heute steht er im übertragenen Sinn täglich auf dem Tisch. Fleisch kann sehr gut durch Speisepilzmahlzeiten ersetzt werden, denn auch sie liefern hochwertiges Eiweiss, dennoch sind sie basenbildend. Bestimmte Pilze, die von medizinischem Interesse sind, sind sogar in der Lage, Magen-Darm-Erkrankungen zu heilen.

Hericium erinaceus: enormes Wirkpotenzial im Gastrointestinaltrakt

Insbesondere der mit langen weissen Stacheln besetzte *Herichium erinaceus*, zu Deutsch Igel-Stachelbart, hat sich bei der Behandlung von Magen-Darm-Beschwerden bewährt. Denn neben falschen Ernährungsgewohnheiten reagiert der Gastrointestinaltrakt sehr empfindsam auf chronischen Stress. Klinische Untersuchungen haben gezeigt, dass dieser Vitalpilz Spannungszustände und Unruhe mildern kann. Die traditionelle chinesische Medizin setzt *Herichium erinaceus* darüber hinaus zur Stärkung der inneren Organe Herz, Nieren, Leber, Magen und Milz sowie bei Gastritis, *Ulcer ventriculi* und Magenkarzinom ein. Die antikanzerogene Wirkung wird darauf zurückgeführt, dass die Inhaltsstoffe des *Herichium erinaceus*, vor allem die Phytosterine, Proteinkinasen hemmen, die an der Entstehung von Magenkrebs beteiligt sind. Auch auf das Mukosa-Immunsystem übt dieser Pilz eine positive Wirkung aus und sorgt für eine stärkere Antigenabwehr. Die im *Herichium erinaceus* enthaltenen Polysaccharide erhöhen die Aktivität der Makrophagen sowie der B- und T-Lymphozyten. Darüber hinaus zeigte sich, dass *Herichium erinaceus* gegenüber *Helicobacter pylori* antimikrobielle Eigenschaften besitzt und den Wiederaufbau der Magenschleimhaut bei Gastritis verbessert.

Traditionelle Kräutermedizin

Doch nicht nur Vitalpilze können Verdauungsvorgänge regulieren. Auch die Pflanzenwelt hat einige hilfreiche Vertreter hervorgebracht, die in der Komplementärmedizin häufig zum Einsatz kommen. Der Klassiker ist Fenchel. Sein Aufguss oder Extrakt wirkt dank seiner ätherischen Öle (u.a. Fenchon, Anethol) beruhigend auf Magen und Darm. Mütter machen sich seit jeher bei Koliken seine krampflösenden Effekte für ihre Säuglinge zunutze. Fenchel regt moderat die Verdauungssäfte an und hilft besonders gegen Blähungen. Die karminative Wirkung des Fenchels ist schon bei Hildegard von Bingen beschrieben. Demnach „reintigt Fenchel den Magen und Darm von allen Fäulnisstoffen“. Eine weitere Pflanze, die in der Phytotherapie von Magen-Darm-Erkrankungen nicht fehlen darf, ist Löwenzahn. Dieser enthält vor allem Bitterstoffe (Taraxacin), die sich bei Verdauungsbeschwerden, Blähungen und Völlegefühl bewährt haben, darüber hinaus fördern sie den Gallenfluss bei Fettverdauungsstörungen. Durch seinen hohen Kaliumgehalt wirkt Löwenzahn bei Darmträgheit mild laxierend. Die ursprünglich im Mittelmeerraum beheimatete Artischocke enthält ebenfalls Bitterstoffe (Cynarin), die den Stoffwechsel der Leber und den Gallenfluss anregen. Die Artischocke erfreut sich als Nahrungsmittel grosser Beliebtheit. Ihre appetitanregenden, verdauungsfördernden und cholesterinsenkenden Eigenschaften erheben sie ebenfalls in den Stand der Heilpflanzen. Oberbauchbeschwerden wie Druck, Übelkeit und Sodbrennen werden durch ihren Verzehr oder einen Extrakt zuverlässig gelindert.



Fenchel, Löwenzahn, Artischocke

Iris Priebe

Mitglied der GfV Gesellschaft für Vitalpilzkunde e.V.
Haydnstrasse 24
86368 Gersthofen | Deutschland
info@vitalpilze.de
www.vitalpilze.de

Literatur

- Thews, Mutschler, Vaupel: Anatomie, Physiologie, Pathophysiologie des Menschen; Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH Stuttgart; ISBN 3-8047-1148-0*
- Mutschler: Arzneimittelwirkungen, Lehrbuch der Pharmakologie und Toxikologie; Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH Stuttgart; ISBN 3-8047-1118-9*
- Prof. Jan. I. Lelley: Die Heilkraft der Pilze – Wer Pilze isst, lebt länger; B.O.S.S Druck und Medien GmbH; ISBN 978-3-933969-78-1*
- Gesellschaft für Vitalpilzkunde: Vitalpilze, Naturheilkraft mit Tradition – neu entdeckt; ISBN 978-3-00-028870-8*
- Kasper: Ernährungsmedizin und Diätetik; Urban & Schwarzenberg; ISBN 3-541-06078-6*
- www.reizdarmselbsthilfe.de
- www.ernaehrung.de