

Wenn der Bauch grimmt

Heilpflanzen und was man sonst noch braucht für den gesunden Magen-Darm-Trakt

Die Liste der Magen-Darm-Symptome, mit denen Patienten sich in einer naturheilkundlichen Praxis vorstellen, ist lang: Chronische Diarrhö und Obstipation, rezidivierende Intestinalmykosen und andere Symbiosestörungen mit Trommelbauchphänomen und Flatulenz, Sodbrennen und seine Folgeerkrankungen, Reizdarmsyndrom und schwere entzündliche Darmerkrankungen wie Colitis ulcerosa und Morbus Crohn, um nur einige zu nennen. Und dann sind da noch die Patienten nach Darmkrebs, die Angst vor Rezidiven haben und meistens von Seiten der Schulmedizin entlassen sind mit der Maßgabe, dass sie selber nichts tun könnten – außer die Nachuntersuchungen wahrzunehmen.

Nehmen wir zum Beispiel nur die Patientengruppe mit Reizdarmsyndrom. Bereits 20 % aller Menschen in Westeuropa zeigen Symptome, die mit diesem Krankheitsbild vereinbar sind. Die meisten dieser Patienten haben eine aufwändige Diagnostik hinter sich, die natürlich – dem Krankheitsbild entsprechend – ohne greifbares Ergebnis geblieben ist. Daraus folgt in 90 % der Fälle, dass sie auch ohne Therapie bleiben. Denn vor die Therapie haben die Götter die Diagnose gesetzt, so heißt es. Und wenn sich keine somatische Manifestation des Beschwerdebildes einkreisen lässt, dann bleibt ein Therapieansatz des tatsächlich vorhandenen klinischen Bildes meist gleich mit aus.

Ernährungsanamnese

Den Zusatzgewinn an Erkenntnis, der gebraucht wird, um trotzdem einen sinnhaften Einstieg in die für den individuellen Patienten geeignete Therapie zu finden, geben die verschiedenen Möglichkeiten der naturheilkundlichen Anamnese.

Da ist zunächst einmal die differenzierte Ernährungsanamnese. Es reicht kaum aus, sich vom Patienten versichern zu lassen, dass er schon auf gesunde Ernährung achte. Dies würde fast jeder Mensch für sich in Anspruch nehmen. So vielschichtig wie die Menschen sind allerdings die Formen der Umsetzung, die sich dahinter verbergen. Deshalb ist hier die Konkretisierung nötig in Form der Frage: „Was essen Sie üblicherweise zum Frühstück, zu Mittag, zu Abend und zwischendurch?“ Schon an dieser Stelle wird meist das ganze Dilemma eines misshandelten Darms deutlich. Und erst in dieser Konkretisierung wird auch dem betroffenen Patienten ahnungsvoll bewusst, dass hier ein Zusammenhang existiert. Nicht selten hat er ja die Vorinformation erhalten, dass er mit seiner Ernährung rein gar nichts ausrichten könne an seiner Erkrankung.

Was vor 100 Jahren für die Bevölkerung völlig normal war, ja gar nicht anders denkbar und möglich, muss sich heute jeder Einzelne durchaus mühsam erarbeiten.

Wir sind fest im Griff einer industriellen und an dieser Stelle überzivilisierten Gesellschaft (6), die nicht nur das Bewusstsein, sondern oft auch schon fast die Möglichkeit verloren hat, auf eine unserer Biologie und Evolution gemäße Ernährungsweise zurückzugreifen. Hier brauchen Patienten viel Anleitung und viel Ermutigung. Alleine sind sie in aller Regel völlig überfordert damit, sich den Weg zu einer unverfälschten, allergiearmen und vitalen Kost zu bahnen. Diese Unterstützung allerdings lohnt sich in jeder Hinsicht für Therapeut wie auch für Patient. Die Korrektur der Ernährung ist die Basis jeglichen Therapieerfolgs in Bezug auf Magen und Darm und ersetzt vielfach teure und ergebnislose Diagnostik, sowie umfangreiche und wenig erfolgreiche Medikationen.

Naturheilkundliche Zusatzdiagnostik und -therapie

Im Bereich der chronischen Magen-Darm-Erkrankungen ist es von besonderer Bedeutung, Therapie nicht als punktuellen Eingriff zu begreifen, sondern als Prozess, den Therapeut und Patient mit gleichsam detektivischer Akribie gemeinsam beschreiten. Der Therapeut bringt seine Fachkompetenz ein, der Patient seine Eigenkompetenz. In der Begegnung der beiden öffnet sich ein Weg, der zur Heilung führt. Der Weg geht dabei vom Einfachen zum Schwierigen. Wir beginnen mit dem, was nahe liegend und einfach ist und was der Patient in Selbstverantwortung korrigieren und durchführen kann. Das ist die Ernährung. Im erweiterten homöopathischen

Kriterien für darmgesunde Ernährung

Qualität der Lebensmittel:

- frei von Zusatzstoffen (Aromastoffe, Geschmacksverstärker, Konservierungsstoffe, Farbstoffe)
- soweit als möglich frei von Umweltbelastungen und Vorbehandlung (Pestizide, Düngemittel, Bestrahlung)
- so frisch wie möglich (keine Fertiggerichte / kurze Lagerung, kurze Transportwege)
- so wenig wie möglich industriell denaturiert
- frei von gehärteten Speisefetten
- soweit verträglich ballaststoffreich
- Auswahl im Schwerpunkt regional und saisonal
- so vital wie möglich (ggf. eigener Garten, sonst biologischer Anbau)

Zusammenstellung:

- basenüberschüssig
- limitierter Anteil an tierischem Fett
- stark limitiertes tierisches Eiweiß
- stark limitierte Zuckerverzehrung

Mahlzeiten:

- weniger ist mehr – kleine Mahlzeiten, langsam genossen
- weniger ist mehr – wenige und miteinander harmonisierende Zutaten
- mindestens drei Stunden Pause zwischen den Mahlzeiten
- Kautraining

Verständnis ist die meist vorausgegangene jahrelange Überladung, Fehlbelastung und Vergiftung des Darmes hier die Causa. Es entspricht also der korrekten therapeutischen Vorgehensweise, zunächst diese Ernährungsfehler zu eliminieren. Wenn dieser Schritt getan ist – und es noch notwendig ist – kann weitgehende Diagnostik mit nachfolgender angepasster Therapie hinzugezogen werden. Dazu zählt:

- ausführliche Medikamentenanamnese (bes. Antibiotika) und ggf. Ausleitung und Darmflorasaniierung, z. B. mit Hilfe der Orthomolekularen Darmsaniierung (hypo-A)
- Bauchformendiagnostik nach F.X. Mayr und ggf. Durchführung einer Sequenz der



Anne Lohmann

ist seit neun Jahren Heilpraktikerin in eigener Praxis mit den Therapiepunkten Ganzheitliche Pflanzenheilkunde, Ernährungsberatung, Haptonomie, Qigong Yangsheng, Psychosomatische Medizin und Reflexzonen-therapie. Außerdem ist sie als Referentin für Ganzheitliche Pflanzenheilkunde tätig. Ziel ihrer Arbeit ist die Anregung der Selbstheilungskräfte

über die Wege der Ernährung, Berührung, Bewegung, die Heilpflanze und das Gespräch.

Kontakt:

Ernst-Menne-Weg 6, D-57072 Siegen

Milden Ableitungsdiät nach Mayr oder einer klassischen Mayr-Kur, bei entsprechender Konstitution ist auch Heifasten unter Anleitung sinnvoll

- Blutkristallisation nach Dr. Spielberger, Remshalden, zur Abklärung von akuten oder konstitutionellen Organ- und Drüsen-schwächen, die dann phytotherapeutisch substituiert werden können
- mikrobiologische Stuhluntersuchung mit besonderer Berücksichtigung von Stuhlflo- ra, Verdauungsrückständen, Pankreas Elas- tase, Entzündungsmarkern und lokalem Im- munstatus
- ggf. Bestimmung der Nahrungsmittelaller- gene im Blut
- psychosoziale Anamnese zur Aufdeckung des häufigen Zusammenhangs von Magen- Darmsymptomatik und psychosozialen Be- lastungsfaktoren

Begleitung durch die Heilpflanze der Wahl

Faszinierenderweise wird die Therapie von den verschiedensten Magen-Darm-Störungen unter diesen Gesichtspunkten oft wirklich ein- fach. Einfach in dem Sinne, dass in dem Augenblick, in dem die Selbstregulationsfähig- keit des Patienten wieder greift, das ganze Spektrum der verschiedenen Magen-Darm- Störungen erfasst wird und in die Regulation zurückfinden kann. Dennoch braucht der Pro- zess seine Zeit.

**Gerade wo es um
Lebensgewohnheiten und
Erkenntnisgewinn des Patienten
geht, lassen sich manche Dinge
nicht beliebig beschleunigen.**

Die wesensgemäß ausgewählte Heilpflanze ist das Instrument der Wahl, um physische, geis- tige und seelische Kraft zu substituieren, die der Patient in sich noch nicht voll entfaltet hat. Mit ihren Wirkstoffen unterstützt sie die kör- perliche Regeneration, mit ihrem Aroma

macht sie den Patienten wach und wahrnehmungsfähiger, mit ihrer Wesenskraft ermöglicht sie Erkenntnisgewinn und be- stärkt den Patienten auch in seiner eigenen geistigen Kraft und Regulationsfähigkeit. Am Beispiel von drei Heilpflanzen, die in besonderer Weise auf Magen- und Darmregulation wirken, sei dies verdeutlicht:

Artemisia absinthium – der Wermut

Die Pflanze aus der Familie der Korbblütler ist sicher der Inbe- griff aller Magen-Darm-Heil- pflanzen. Sie qualifiziert sich dafür durch ihre herausragendste Eigenschaft – ihre Bitterkeit. Schon eine Fingerspitze des frischen Blattes zu kosten, macht dies deutlich. Sie ist als Amarum aromaticum die bitterste unserer hei- mischen Heilpflanzen und entfaltet dadurch pharmakologisch eine karminative, cholere- tische, spasmolytische, antiphlogistische und allgemein tonisierende Wirkung auf Magen und Darm und auf den Gesamtorganismus. Beeindruckend ist die Wirkung auf die exokri- ne Pankreassaftsekretion, die durch Absinthi- um um das bis zu 400-fache gesteigert wer- den kann (Baumann, Zeitschrift f. Phytothera- pie, 2002).

Indikationen für Absinthium sind unter anderem:

Reizdarmsyndrom, Enzymschwäche, chroni- sche Diarrhoe, chronische Obstipation, Dys- pepsien, subazide Gastritis, Gallenwegsdyski- nesien, postinfektiöse Schwächezustände, konstitutionell asthenische oder psychovege-



Artemisia absinthium – der Wermut

tativ labile Persönlichkeiten sowie depressive Verstimmung

Die Patienten, die eine Absinthium-Signatur zeigen, sind solche, denen man den Begriff „erloschen“ zuordnen könnte. Sie wirken so geschwächt, dass sie in die Teilnahmslosig- keit absinken. Haut und Teint wirken grau und nach innen gekehrt, den Augen fehlt der Glanz, ihrer Anteilnahme am therapeutischen Prozess fehlt der rechte „Biss“ oder auch das Vertrauen, selber genug Kraft aufzubringen, um sich den Erfordernissen des eigenen Hei- lungsweges stellen zu können. Die Physiogno- mie ist entweder hager und asthenisch – in- nerlich verhungert. Die Unfähigkeit zum aus- reichenden Aufschluss der Nahrung wird deut- lich, die Patienten kämpfen ständig mit dem Untergewicht. Oder im umgekehrten Fall wir- ken die Patientinnen – hier häufig Frauen – er- schlafft und verfettet. Hier fehlt der Tonus, die Nahrung nicht nur kalorisch aufzuschließen, sondern auch im Sinne eines sinnvollen Einset- zens der eigenen Lebenskraft zu verwenden und damit zu transformieren.

Der Wermut wird hier von mir begleitend zu der oben beschriebenen gastrointestinalen Basistherapie von Anfang an mit eingesetzt (ich verwende hierzu ALCEA Absinthium ø mit etwa dreimal täglich drei bis fünf Tropfen). Er reguliert den Säftehaushalt, aktiviert die En- zymsituation, verbessert den Nahrungsauf- schluss, belebt und durchdringt den Patienten hin zu mehr Wachheit, mehr Beteiligung und mehr verfügbarer Lebensenergie.

Tropaeolum majus – die Kapuzinerkresse

Die Meisterpflanze für Symbiosestörungen ist die Kapuzinerkresse. Die früher zur Skorbut- prophylaxe eingesetzte, Vitamin C reiche Pflanze hat heute ihren Praxisschwerpunkt bei den intestinalen Mykosen. Diese meist auf zu- cker- und weißmehlüberschüssige, zu kohlen- hydratereiche und insgesamt vitalarme Kost zurückzuführende Folgeerkrankung ist ein Zeitphänomen geworden. Auch hier gilt die oben erwähnte Basistherapie als Grundlage für dauerhafte Änderungen. Die Kapuziner- kresse aber kann auch während der erfolgen- den Ernährungsumstellung von Anfang an mit eingesetzt werden. Sie enthält reichlich Sen- föglykoside. Hinsichtlich von Fehlbesiedelun- gen entfaltet sie damit eine antibiotische und antimykotische Wirkrichtung, aber eben oh- ne die bekannten Resistenzen und Allergien von herkömmlichen Antibiotika auszulösen.

Indikationen der Kapuzinerkresse sind unter anderem:

chronische Diarrhö, Intestinalmykosen, Trom- melbauchphänomen, Flatulenz, Dermatomy- kosen, rezidivierende Infektanfälligkeit der Atem- oder Harnwege und redidivierende Va- ginalmykosen.

Die Magen-Darm-Patienten, die eine Tropaeo- lum-Signatur zeigen, wirken im Vollbild entwe-



Tropaeolum majus – die Kapuzinerkresse

der verwässert-unkonturiert oder vertrocknet-eingefallen. Das gelingende Zusammenspiel von Wärmekräften und Wasserhaushalt ist hier nicht gegeben. Der Überschuss des Wässrigen zeigt sich eher bei den jungen Patienten, bei den Jugendlichen, die noch nachgiebig und wenig reflektiert mit Welt – und mit Ernährung – umgehen. Der Überschuss des Feurigen zeigt sich eher bei den älteren Patienten, die eine ausgetrocknete bis leicht verbitterte Physiognomie und Wesensart zeigen und die Geschmeidigkeit des Wässrigen vermissen lassen.

Die Kapuzinerkresse hilft auf der physischen Ebene, intestinale Fehlbesiedelungen zu beseitigen. Darüber hinaus erwärmt die Pflanze den Bauch-Becken-Raum. Die feurige Lichtkraft ihrer Blüten durchwärmt und durchlichtet nicht nur das intestinale Geschehen, sondern führt dem Menschen auch Bewusstseinskräfte zu, die dabei helfen, den jeweils individuell fehlenden Pol von Wasser oder Feuer zu integrieren.

Melissa officinalis – die Melisse

Die Sanftmut unter den Heilpflanzen ist die Melisse. Welche andere Heilpflanze könnte sie überbieten an Zartheit im Duft und Weichheit im Aroma? Sie hat dort ihren Platz, wo der Mensch seine Ungeborgenheit auslebt in diffusen Magen-Darm-Symptomen bis hin zu manifesten Darmerkrankungen. „Bauchschmerz“ ist das Ursymptom für jede Art von Unwohlsein. Von der Dreimonatskolik des Säuglings über den Schulbauchschmerz der Kinder bis zum stressbedingten Magenulcus des Erwachsenen lässt sich die Neigung des Menschen erkennen, seine Überlastungen und Ängste in diffusen Bauchsymptomen zu somatisieren.

Vermittelt über das limbische System entfaltet die Melisse eine beruhigende Wirkung, einmal über ihr sanftes ätherisches Öl, mehr noch aber durch die Synergie aller ihrer Bestandteile. Auch eine leichte karminative und spasmolytische Wirkung ist zu verzeichnen.

Indikationen für die Melisse sind unter anderem:

Nervöse Magen-Darm-Beschwerden mit Durchfällen, Krampfstörungen, Übelkeit (auch in der Schwangerschaft), grippale Infekte von Magen und Darm, Roemheld-Syndrom, Reizdarmsyndrom, nervös bedingte Einschlafstö-

rungen und Unruhezustände sowie psychovegetative Herzbeschwerden.

Hildegard von Bingen sagt zur Melisse: „Man lacht gerne, wenn man sie isst, da sie das Herz freudig stimmt, weshalb sie auch Herztröst heißt.“ Und in der Tat wirkt das leichte, helle, sanfte Wesen der Pflanze befreiend, lässt aufatmen, löst Spannungen. Der Mensch fühlt sich behütet und beschützt unter ihrem Einfluss. Bedrohungen der Außenwelt greifen nicht so tief. Aber auch der Mensch selbst geht liebevoller mit sich um. Die Pflanzensignatur im Menschen wiederzuerkennen, ist leicht. Es sind die Menschen, die diese Ungeborgenheit ausstrahlen, die verängstigt, bedroht, überfordert wirken – oder sich überfordern. An Kindern ist dies besonders deutlich zu beobachten. Sehr gut lässt sich die Therapie mit der Melisse mit einer „Behandlung“ im engeren Sinne des Wortes verbinden. Sanfte manuelle Therapien wie die Fußreflexzonentherapie oder die Lymphdrainage mit Bauchtiefendrainage passen zum Wesen der Melisse und entsprechen zutiefst dem Bedürfnis der Melisse-Patienten.



Melissa officinalis – die Melisse

Resümee

Die Behandlung des Intestinums ist prädestiniert für den Einsatz von Heilpflanzen.

Was wäre eine Ulcus-ventriculi-Therapie ohne die Kamille, die Therapie der Lebensmittelvergiftung ohne die Meisterwurz? Wie ein akutes Erbrechen behandeln ohne Pfefferminze, einen Roemheld ohne Lavendel, eine Fettverdauungsstörung ohne die Artischocke?

Und ist nicht auch letztlich die Ernährung selbst eine Heilpflanzentherapie?

Die basische Kartoffelsuppe, die auch bei schwersten Nahrungsmittelallergien noch getragen wird und Magen und Darm beruhigt, ist ein Beispiel. Der Lauch und die Zwiebeln, die uns vor Infektionen schützen, sind ein anderes. Hier wird die Grenze fließend. Die Karotten, die unsere Sehkraft stärken, die Rote Bete, die den Leberstoffwechsel anregt und antitumoral wirkt. Die Liste lässt sich endlos fortsetzen.

Worum geht es also letztlich? Vielleicht darum, dass wir gemeinsam mit unseren Patienten

wieder ein Bewusstsein dafür entwickeln, wie sehr Heilpflanzen und Nahrungspflanzen in ihrer Heilwirkung verwandt sind und wie potent sie – richtig eingesetzt – wirken. Wenn also der Bauch grimmt, dann tut er dies vielleicht zu Recht. Denn es könnte sein, dass er sich beschweren will. Darüber dass er beschwert wurde mit allem, was nicht in ihn hinein gehört – und darüber dass er entbehrt, wonach er eigentlich verlangt. Wenn wir dieser Botschaft Beachtung schenken, wird sein Dank nicht lange auf sich warten lassen. Der Geschmacksinn des Menschen lässt sich vielleicht täuschen – und der Verstand allemal. Aber dem Wurzelsystem des Menschen – unserem Darm – können wir nichts vormachen. Nur in guter Erde gedeiht die Pflanze zu ihrer vollen Pracht und Fülle. So ist es eben auch mit dem Menschen.



Literaturhinweise

- (1) Roger Kalbermatten: Wesen und Signatur der Heilpflanzen. Die Gestalt als Schlüssel zur Heilkraft der Pflanzen. AT Verlag, Aarau 2002
- (2) Roger und Hildegard Kalbermatten: Pflanzliche Urtinkturen. Wesen und Anwendung. AT Verlag, Aarau, 2005
- (3) Mikroökologie des Darmes. Grundlagen. Diagnostik. Therapie. Gero Beckmann, Andreas Ruffer. Schlütersche Verlag, Hannover 2000
- (4) Krebs- und Krankheitsfrüherkennung durch Blutkristallisation. Fritz Spielberger. Reichert Verlag Kornwestheim, 1997
- (5) Die blaue Paprika. Globale Nahrungsmittelproduktion auf dem Prüfstand. Beatrix Tappese, Alexandra Baier, Birgit Dette, Hanne Tügel. Birkhäuser Verlag, Basel 1999
- (6) Bekannte und vergessene Gemüse. Heilkunde, Ethnobotanik, Rezepte. Wolf-Dieter Storl, Paul Silas Pfyl. AT Verlag 2002
- (7) Milde Ableitungsdiet. Erich Rauch, Peter Mayr. 14. Auflage, Haug Verlag, Heidelberg 1998