

Symbioselenkung mit pflanzlichen Urtinkturen

Immuntherapie über den Darm

von Anne Lohmann



Zusammenfassung

Immuntherapie über den Darm bedeutet Sanierung der Darmsymbioseverhältnisse. Der Patient schafft die Voraussetzung dafür durch nachhaltige Ernährungskorrektur. Die Regeneration der Symbioseverhältnisse wird an den vier Pflanzen Wermut, Enzian, Kapuzinerkresse und Bärlauch und deren Wirkstoffprofil und Wesensqualität betrachtet. Dadurch wird die Wahl des passendsten Mittels erleichtert und die therapeutische Effizienz erhöht.

Wenn in der Naturheilkunde der Begriff „Symbioselenkung“ gebraucht wird, assoziiert man damit zumeist die Substitution von Darmsymbionten.

Diese Maßnahme ist prinzipiell gut und richtig. In der Praxis erweist sie sich aber allein oft als unzureichend für einen mittel- und erst recht langfristigen Therapieerfolg. Die Patienten beklagen nach Beendigung der Substitutionstherapie baldige Rezidive ihrer mannigfaltigen Symptome, mit denen sich die gestörte Mikroflora des Darms im Einzelfall praktisch bemerkbar machen kann.

Es stellt sich die Frage, warum ein vorgeschädigter Darm das Angebot der benötigten Darmsymbionten nicht annehmen kann und was Patient und Therapeut dazu beitragen können, dass dies auf dem Boden eines gut vorbereiteten Terrains dann doch gelingt.

Wie steht es überhaupt insgesamt um die Darmgesundheit der Bevölkerung? Laut aktueller Statistik gehen etwa 68% aller Todesfälle direkt oder indirekt auf ernährungsbedingte Krankheiten zurück. Es wird geschätzt, dass für 35% aller Todesfälle durch Malignome die Ernährung verant-

**1/2 Seite quer
185 x 126 mm**

wort zeichnet – was damit noch vor der tabakbedingten Krebssterblichkeit rangiert. Und bis zu 20% aller Menschen in Westeuropa zeigen Symptome, die mit der Diagnose „Reizdarmsyndrom“ vereinbar sind. Die aus üblichen westlichen Zivilisationsgewohnheiten allfällig hervorgehende „Miss-handlung“ des Organs Darm zeigt sich in der Praxis an folgenden **gastrointestinalen Leitsymptomen bzw. Erkrankungen:**

- akute, aber vor allem chronische Gastritis
- chronische Übelkeit
- Sodbrennen und Folgeerkrankungen
- Appetitlosigkeit oder unkontrollierte Heißhungerattacken
- chronische Diarrhoe bzw. Obstipation
- Meteorismus – Trommelbauchphänomen
- Roehmheldsyndrom – Flatulenz
- Virusinfektionen, häufig rezidivierend, sowie persistierende Restsymptomaten
- exokrine Pankreasunterfunktion – Malassimilationssyndrom
- „Reizdarmsyndrom“ – Colitis ulcerosa – Morbus Crohn
- rezidivierende Intestinalmykosen
- Darmkrebsprophylaxe – Nachbehandlung
- Rezidivprophylaxe

Im erweiterten naturheilkundlichen Verständnis sind folgende **Begleit- und Folgeerkrankungen eines gestörten Darm-immunsystems** mit hinzuzuzählen:

- Erkrankungen des allergischen Formenkreises, Neurodermitis, Asthma
- Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises: Gelenk- und Weichteilrheuma, Fibromyalgie
- chronisches Müdigkeitssyndrom
- Hauterkrankungen wie Ekzeme, Akne, Dermato- und Onychomykosen
- rezidivierende Infekte
- Übergewicht und Adipositas

Um dem individuellen Entstehungsprofil einer solchen Symptomatik auf den Grund zu gehen, bedarf es schon anamnestisch und diagnostisch einiger Besonderheiten. Zunächst ist im Rahmen der Erstanamnese eine *genaue* Ernährungsanamnese zu erheben. Wenn wir die Patienten sehr konkret danach befragen, was sie üblicherweise zum Frühstück, zu Mittag, zu Abend und zwischendurch essen, dann wird schon an dieser Stelle meist in wenigen Sätzen das ganze Dilemma eines misshandelten Darms deutlich. Im Rahmen der Erstuntersuchung kann dann z.B. anhand der Berücksichtigung der Bauch- und Haltungsformen nach F.X. Mayr der Verdacht auf spezifi-

sche Formen der Fehlernährung und der Gärungs- und Fäulniszustände im Darm erhärtet werden. Eine weitere Vertiefung der diagnostischen Erkenntnis liefert die Mikrobiologie. Schon hier ist allerdings genau abzuwägen, ob diese Zusatzdiagnostik am Anfang einer Therapie wirklich sinnvoll ist, wenn die Patienten als Selbstzahler mit den durchaus erheblichen Kosten konfrontiert sind. Wenn schon in der Ernährungs-anamnese die Fehler offenkundig sind, kann schon hier therapeutisch angesetzt werden, ohne gleich das volle Spektrum der diagnostischen Möglichkeiten am Anfang zu bedienen. Erst recht gilt dies für die häufig viel zu früh eingesetzte, bildgebende Diagnostik. Diese ist erst dann sinnvoll in den therapeutischen Prozess einzubeziehen, wenn die Bemühungen von Patient und Therapeut nach angemessener Zeit noch nicht den gewünschten Erfolg aufweisen.

Von besonderer Bedeutung bei gastrointestinalen Erkrankungen ist schließlich noch die psychosomatische Anamnese. Vom diffusen Bauchschmerz des Säuglings über nervöse Durchfälle der Schulkinder bis zum stressbedingten Magenulcus des Erwachsenen ist immer und in jedem Lebensalter der Bauch ein Resonanzfeld für psychische und seelische Belastungen. Neben Ernährungsumstellung und Phytotherapie ist deshalb eine angemessene psychisch-seelische Stärkung des Patienten in jedes Therapiekonzept mit einzubeziehen.

Darmgesunde Ernährung – wie sieht sie aus?

Gastrointestinale Therapie *ist* Ernährungsumstellung. Selbst wenn genetische Dispositionen oder starke Stressoren in der Lebensführung gegeben sind, die als Gründe für die Erkrankung infrage kommen, zeichnet doch für den Ausbruch der Erkrankung und für die Schwere des Verlaufs in wesentlichem Ausmaß die Ernährung verantwortlich. Damit ist die Ernährung gleichzeitig Schlüssel zur Therapie. Dies ist in vielerlei Hinsicht ein vielleicht mühevoller, aber doch auch günstiger Umstand. Denn die Ernährung und ihre Veränderung liegt im Bereich der selbstregulativen Fähigkeiten des Patienten, stärkt also seine therapeutische Unabhängigkeit, sein Vertrauen in seine Selbstregulation und damit in

seine Selbstheilungskompetenz. Außerdem verursacht eine sinnvolle Ernährungsumstellung kaum Zusatzkosten, denn Essen muss der Patient ja sowieso. Hierzu eine Aufstellung der wichtigsten Kriterien für den Umstieg auf eine darmgesunde Basis-kost:

- frei von Zusatzstoffen
- soweit möglich frei von Anbau- und Umweltbelastungen
- so frisch wie möglich
- so wenig wie möglich industriell denaturiert
- basenüberschüssig
- insoweit verträglich ballaststoffreich
- frei von gehärteten Speisefetten
- frei von Industriezucker bzw. Menge beschränkt auf ein Minimum
- Reduktion von tierischem Eiweiß und tierischem Fett

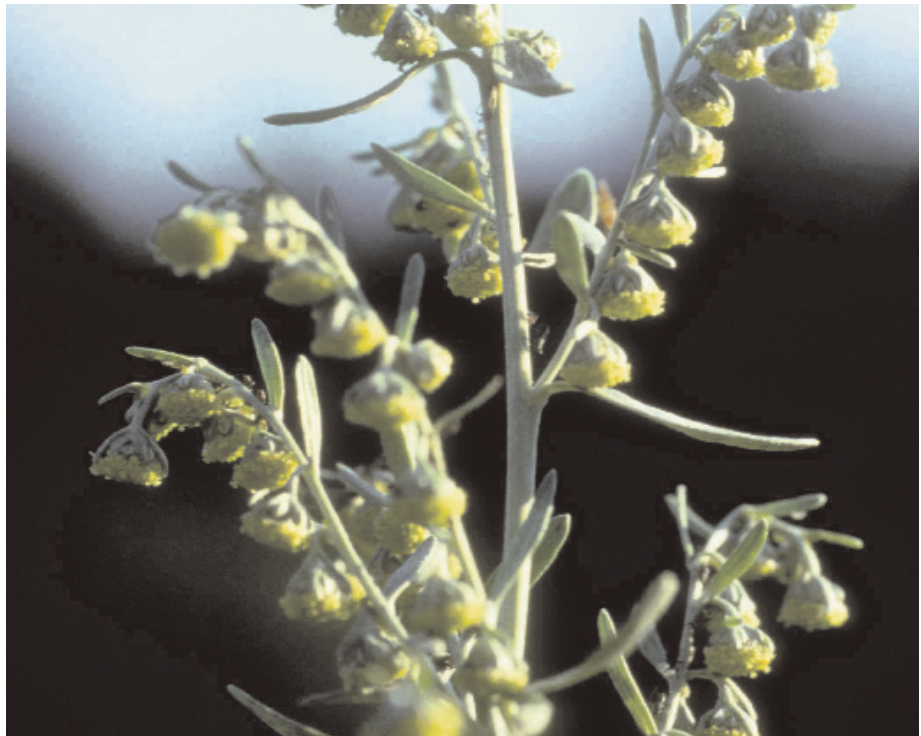
Die Realisierung aller Punkte stellt Patienten (wie Therapeuten) heute durchaus vor Herausforderungen und wird im Einzelfall aus praktischen Gründen oder aus Gründen schlechter – häufig suchtartiger – Gewohnheiten nicht unmittelbar vollständig umzusetzen sein. Jedoch erweist sich jeder Schritt in Richtung Realisierung dieser Grundsätze im Ergebnis schon als maßgeblich wirksame Heilungsförderung – oft über die Möglichkeiten jedes erdenklichen Medikamentes hinaus. Wichtig ist also vor allem, dass Bewusstheit für die Zielsetzung geschaffen wird und dass im Rahmen des Möglichen mit der Realisation *begonnen* wird. In dem Maße, wie die Ernährungs-bewusstheit zunimmt, entwickelt sich eine Eigendynamik, die den Patienten fast unweigerlich zu einem gesteigerten Qualitätsempfinden in seiner täglichen Basis-kost führt.

Auf dem Boden einer solchermaßen begonnenen Ernährungsumstellung ist dann die pflanzenheilkundliche Therapie der nächste und auch zutiefst sinnvolle Schritt. Beispielhaft seien hier vier Pflanzen betrachtet, die zur Regeneration der Symbioseverhältnisse einen jeweils sehr spezifischen Beitrag leisten.

Wermut – *Artemisia absinthium*

Der Wermut gehört zur Familie der Korbblütler. Von der Gestalt her entwickelt er sich zu einem Halbstrauch von bis zu zwei

Metern Höhe. Im Kräuterfeld zieht er die Aufmerksamkeit zunächst durch sein silbergraues Blattwerk auf sich. Bei genauerer Betrachtung fallen dann die für Korbblütler ungewöhnlichen Blütenstände auf, die nur Röhrenblüten ausbilden und keinen äußeren Strahlenblütenkranz haben und ihr gelbes Köpfchen nicht zur Sonne, sondern nach unten neigen. Als klassisches *Amarum aromaticum* – also Bittermittel mit ätherischem Ölgehalt – wirkt der Wermut anerkannterweise karminativ, choleregetisch, spasmolytisch und auf den Gesamtorganismus tonisierend. Die Förderung der Säftesekretion ist beachtlich – die exokrine Pankreasfunktion kann beispielsweise um das bis zu 400-Fache gesteigert werden. Der deutlichste Geschmackseindruck der Pflanze ist ihre Bitterkeit, durch die der Wermut sprichwörtlich geworden ist im Wermutstropfen. Keine andere Pflanze hat in kleinster Dosierung des frischen Blattes oder der Urtinkur (beste Zubereitung vorausgesetzt) einen so durchdringenden, fast leidvoll erlebbaren und für manchen un-

Wermut – *Artemisia absinthium*

**1/2 Seite quer
185 x 126 mm**

Enzian – *Gentiana lutea*

verdünnt kaum auszuhaltenden bitteren Geschmack.

Wenn wir uns vornehmlich dem Erleben der Pflanze beim Patienten zuwenden und der beobachtbaren Veränderung des klinischen Bildes unter Einnahme der Pflanze und andernorts viel besprochene pharmakologische Aspekte hier jetzt mal außen vor lassen, dann fällt Folgendes auf:

Wer Wermut einnimmt, wird „aufgerüttelt“.

Es ist keine Pflanze, die man nebenbei einnehmen und zur Tagesordnung übergehen kann. Wermut „weckt“, sowohl die Aufmerksamkeit des Patienten als auch sein Sekretionssystem und letztlich die Lebensgeister des ganzen Menschen.

Wenn wir uns gleichzeitig in Erinnerung rufen, dass eine gestörte Darmsymbiose mit all ihren Folgeerkrankungen im Hahnemannschen Sinne immer auch ein Brachliegen von Lebenskraft oder – im modernen salutogenetischen Ansatz gesprochen – ein Einbruch in der Selbstregulationsfähigkeit des Menschen ist, dann ist diese Pflanze Wermut primär dazu geeignet, die Lebenskraft und die Selbstregulationsfähigkeit des Menschen wieder in Gang zu bringen – und das bis ins Stoffliche und in die Enzym- und Säfteproduktion des Menschen hinein. Wermut wird deshalb vor allem gebraucht von Menschen, die durch Krankheit oder infolge länger einwirkender erschöpfender Lebensumstände ermattet und geschwächt wirken – ganz wie die Blüte des Wermuts, die ihr Köpfchen hängen lässt. Erlebbar wird dann ihre Aufrichtung, ihr Zu-Kräften-Kommen und eine zunehmende Vitalität, die sich im Glanz der Augen, im Tonus des Gangbildes, in der Präsenz im Gespräch und letztlich auch in der Fähigkeit zur aktiven und interessierten Beteiligung an den weiterführenden Therapiemaßnahmen zeigt.

Enzian – *Gentiana lutea*

Der arzneilich verwendete gelbe Enzian ist der stattlichste unter den Enzianarten und wird bis zu eineinhalb Meter hoch. Am einfachen, hohlen Stängel bilden sich große, bläulich-grüne Blätter aus, die kreuzweise gegenständig angeordnet sind und stark längsnervig strukturiert sind. Die gelben Blüten stehen mit je fünf Kronblättern in Scheinquirlen in den oberen Blattachseln. Ein Enzian wird bis zu 60 Jahre alt und blüht erst ab dem zehnten Jahr.

Im Unterschied zum Wermut haben wir es hier mit einem *Amarum purum* zu tun, also einem reinen Bittermittel ohne nennenswerten Gehalt an ätherischen Ölen.

Enzian fördert die Sekretion, Motilität, den Tonus und die Durchblutung – vor allem des Magens, fördert aber auch Gallensekretion, exokrine Pankreasfunktion und Darmmotilität. Seine Wirkung ist appetitanregend, gärungswidrig und allgemein tonisierend.

Schilcher hat belegt, dass auch eine immunmodulierende Wirkung vorhanden ist und eine Senkung des sIgA bei entzündlichen Magen-Darm-Erkrankungen.

Man muss schon genauer hinschauen, um einen Zugang zum Wesen dieser Pflanze zu erlangen. Dann allerdings offenbart sich ein Wesenszug in vielen ihrer Gestaltmerkmale: es ist ein zerteilendes Prinzip, das in dieser Pflanze wirkt. So wie ihre halbschalenförmigen Blätter sich nach rechts und links zerteilend öffnen, so wie ihre Blüten (anders als bei den anderen Arten ihrer Pflanzenfamilie) nicht glockenförmig oder röhrenförmig, sondern bei jedem Blütenblatt bis zum Grunde zerteilt sind, so sind auch ihre mächtigen Wurzeln in viele Kompartimente zerteilt.

Wenn man dieser Idee folgt, dann wird der Unterschied zu anderen Bittermitteln in der Anwendung deutlich – Enzian wird gebraucht, wenn der Prozess der Zerteilung (also letztlich der elementare Prozess der Verdauung) geschwächt ist. Dabei ist zu bedenken, dass schon die Zerteilung im Magen unter Anwesenheit einer ausreichenden Menge Magensäure für die Symbiose des gesamten Intestinaltraktes von entscheidender Bedeutung ist. Wenn schon hier durch einen Mangel an Magensäure u. a. eine unzureichende Speisendesinfektion stattfindet, werden alle tieferliegenden Darmabschnitte bei jeder Mahlzeit neu mit Fremdkeimen geflutet. Die ständige Fehlbesiedlung führt zu Konkurrenzsituationen mit den erwünschten und benötigten Darmsymbionten und ist mit keiner Substi-

1/8 Seite quer
185 x 31 mm

tution von Darmsymbionten jemals in den Griff zu bekommen.

Magensäuremangel kann ein Problem des alternden Menschen sein, für den sich deswegen empfiehlt, die Urtinktur kurmäßig mehrmals im Jahr für jeweils sechs Wochen einzusetzen. Sicherlich ebenso häufig ist der Magensäuremangel auch ein Stressproblem oder ein Ausdruck von anderen – unzerteilten, also unbewältigten und unintegrierten – Erfahrungen, die die Seele und das Gemüt des Menschen belasten.

Enzian gibt dem Menschen spürbar die Möglichkeit, seelisch wie physisch die auf ihn einwirkenden und in ihn einströmenden Fremdeinflüsse zu betrachten und angemessen aufzuschließen und dann aufzunehmen.

Kapuzinerkresse – *Tropaeolum majus*

Für eine spezifische Form der Darmsymbiosese Störung, nämlich die Belastung mit Pilzinfektionen, gibt es ein genau darauf abgestimmtes, sehr spezifisches Heilmittel – die Kapuzinerkresse. Diese aus Südamerika zu uns gekommene Heilpflanze, von der in den Anden Perus bis zu 90 Arten wachsen, muss bei uns jährlich neu kultiviert werden, da sie unsere kalten Winter nicht übersteht. Ihre Gestalt wirkt im Vergleich zu unserer heimischen Flora ungewöhnlich. Mit fleischigem Stengel kriecht sie über den Boden, die Blätter sind schildförmig, erinnern an eine Seerose. Die Blüten verstecken sich oft darunter und sind auffallend leuchtend rot-orange-gelb. Changierende Farben, wie wir sie sonst nur vom Feuer kennen.

Tropaeolum enthält einen antibiotischen Wirkstoffkomplex durch das enthaltene Senföl. Es erfasst damit gramnegative wie grampositive Bakterien, und zwar ohne dabei Resistenzen oder Allergien auszulösen. Es leistet eine unspezifische Immunaktivierung und war lange Zeit nur bekannt als Mittel der Wahl bei Blasen- und Atemwegsinfektionen sowie als Skorbutprophylaxe für Seefahrer früherer Zeiten – wegen seines hohen Vitamin-C-Gehalts.

Etwa vor zehn Jahren wurde jedoch ein für unsere Zeit viel wesentlicherer Wirkungsaspekt entdeckt – die Wirkung auf Mund-Magen-Darm-Mykosen.

Wie ist diese Wirkung unter Wesensaspekten der Pflanze nachvollziehbar? Dazu



Kapuzinerkresse – *Tropaeolum majus*

braucht es zunächst ein Verständnis für die Umstände von Pilzkrankungen. Nicht nur in unserem Körper, sondern vor allem auch in der freien Natur können wir das Milieu studieren, in dem Pilzwachstum stattfindet. Es ist ein feuchtkaltes Milieu; es ist ein abgestorbener Nährboden, auf dem Pilze ihr gedeihlichstes Wachstum entwickeln. In jedem Wald kann man dies beobachten, im Schatten oder Halbschatten von Laubwäldern und auf Totholzstämmen.

Es bedarf gar keines besonders geschulten Auges, um eine Verwandtschaft zwischen Pilzkrankungen im Menschen und in der freien Natur zu entdecken. Hier gilt wirklich der berühmte Satz: „Der Erreger ist nichts, das Milieu ist alles.“ Menschen, die durch Lebensführung oder Schicksalsschläge bestimmte Körperbereiche in die Avitalität haben verfallen lassen (durch Fehlernährung, Bewegungsmangel, traumatische Erlebnisse oder psychische Blockaden), erleiden in genau diesen Bereichen Pilzinfektionen. Bei Fehlernährung ist es vor allem der Darm. Als Ausdruck eines Rückzugs bzw. einer „Zentralisierung“ der Vitalität sind es häufig die Füße und die Fußnägel, bei seelischen Blockaden oder Traumatisierungen die Geschlechtsorgane, die mit hartnäckig rezidivierenden Pilzinfektionen reagieren, bzw. davon befallen werden.

Die feurig-schweflige Pflanze *Tropaeolum*, die unter dem Dunkel ihres Blätterdachs die außerordentlichsten feurig-leuchtenden Blüten entwickelt, kann Licht in das Dunkel des Stoffwechsels und in die verdunkelten Bereiche des Bewusstseins des Men-

**1/3 Seite hoch
58 x 256 mm**



Bärlauch – Allium ursinum

schen bringen. Sie vitalisiert damit zunächst. Und sie saniert das Milieu. Mittelfristig erkräftet sie den Menschen wieder dafür, selbst „Herr in seinem Haus“ zu sein und Fremdkeimen und Fremdorganismen als Wirt nicht mehr zur Verfügung zu stehen.

Bärlauch – Allium ursinum

Bärlauch gehört zur Familie der Liliengewächse und wächst bestandsbildend vor allem im Halbschatten von Laubwäldern. Seine Verwandtschaft zum Knoblauch ist im Duft unverkennbar. Dies schützt den kundigen Sammler auch vor der gefährlichen Verwechslung mit den recht ähnlichen Blättern des Maiglöckchens.

Schon von Germanen und Kelten soll der Bärlauch genutzt und gepriesen worden sein; von ihnen hat er auch den Namen erhalten. Damals machte man sich die Vorstellung, dass die Energien besonders kraftvoller Tiere über spezifische Pflanzen dem Menschen gleichsam „einverleibbar“ sind. Aber auch jüngere Kräuterkundige, wie z.B. Kräuterpfarrer Künzle, haben ganz ohne mythische Vorstellungen, einfach durch praktische Erfahrungen, den Wert dieser Pflanze schätzen gelernt und geprie-

sen. Eine spezifische Verbindung von Inhaltsstoffen, dominiert von Schwefelverbindungen und Vitamin C, entfalten folgende Wirkungen: intestinale Besiedlungszahlen von *Candida albicans* werden gesenkt, erhöhte Cholesterinwerte und Hypertonie zeigen Besserung. Zudem ist ein starker antiarteriosklerotischer Effekt zu verzeichnen, indem Bärlauch auch bereits in die Gefäßwand eingelagerte Makrophagen wieder mobilisieren kann. Praktiker beschreiben

außerdem eine im Test und im klinischen Bild sich bestätigende Ausleitung von Schwermetallionen, besonders aus dem Bindegewebe, und eine starke hautreinigende und im Ekzemfall hautheilende Wirkung.

Bärlauch gehört neben Kapuzinerkresse zu den Pflanzen, die nach Antibiotikatherapie auch prophylaktisch eingesetzt werden können, um Aufpflanzung von Pilzinfektionen auf die gestörte Darmsymbiose zu vermeiden. Er erweist sich aber auch dann als ganz besonders hilfreich, wenn eine gestörte Darmsymbiose (nicht nur Mykose) bereits zu weitreichenden Folgeerkrankungen geführt hat, insbesondere zu starken ekzematösen Hautreaktionen oder einer stark gesteigerten Infektanfälligkeit.

So wie die Pflanze im Frühling der Kälte trotz und als eine der ersten ihre Blätter aus dem Boden reckt, so wie sie sich in unaufhaltsamer Geste machtvoll ausbreitet und sich Räume und Standorte in der Natur gleichsam erobert, so wie sie strahlend weiß blüht – genau so zielstrebig, klar, machtvoll und durchwärmend und durchlichtend schafft sie auch im menschlichen Körper und vor allem Darm ein urgesundes Milieu, das Fremdbesiedlungen des Darms die Grundlage entzieht und von einem gesunden Darm aus einen heilsamen

Ferneffekt bis in die Haut hinein nach sich zieht.

Heilpflanzen als Grundlage

Immuntherapie über den Darm funktioniert nicht nach dem Baukastenprinzip. Erst an letzter Stelle geht es darum, welche Symbionten vielleicht fehlen oder überwuchert sind. Zunächst ist wesentlich, die Ursachen und die Formen der Schwächung des betroffenen Menschen zu beobachten und zu erkennen.

Heilpflanzen bergen den unschätzbaren Vorteil, dem Menschen nicht nur Wirkstoffe zur Verfügung zu stellen, sondern auch pflanzliche Lebenskräfte.

Diese pflanzlichen Lebenskräfte können sich Menschen zu eigen machen und ihr eigenes Vitalitätsfeld damit stärken.

Pflanzen bergen darüber hinaus in ihrer wesenhaften Charakteristik immer auch die Chance, Lebensthemen und Herausforderungen des Menschen genau aufzugreifen und auf der seelischen Ebene zu stärken.

Erst auf dem Boden einer wiedergewonnenen Vitalität und eines geklärten Bewusstseins kann ein Baustein – wie z.B. die Zufuhr geeigneter Darmsymbionten – vom Körper des Menschen angenommen und dauerhaft an seinem richtigen Platz angesiedelt werden.

Dann ist ein ganzheitliches Konzept von Darmimmuntherapie zur Anwendung gekommen, das vom Menschen und vom Körper gedankt wird mit dem Ausbleiben der sonst allfälligen Rezidive.

Literatur

- Roger Kalbermatten: Wesen und Signatur der Heilpflanzen. Die Gestalt als Schlüssel zur Heilkraft der Pflanzen. AT Verlag, Aarau 2002
- Roger u. Hildegard Kalbermatten: Pflanzliche Urtinkturen. Wesen und Anwendung. AT Verlag, Aarau 2005

Anschrift der Verfasserin:

Anne Lohmann, Heilpraktikerin
Ernst-Menne-Weg 6, 57076 Siegen
Tel. 02 71/6 60 96 12
www.naturheilpraxis-lohmann.de