

Roman Huber

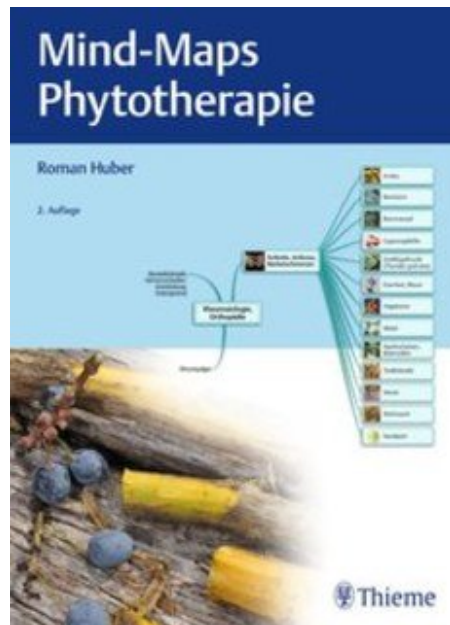
Mind-Maps® Phytotherapie

Leseprobe

[Mind-Maps® Phytotherapie](#)

von [Roman Huber](#)

Herausgeber: MVS Medizinverlage Stuttgart



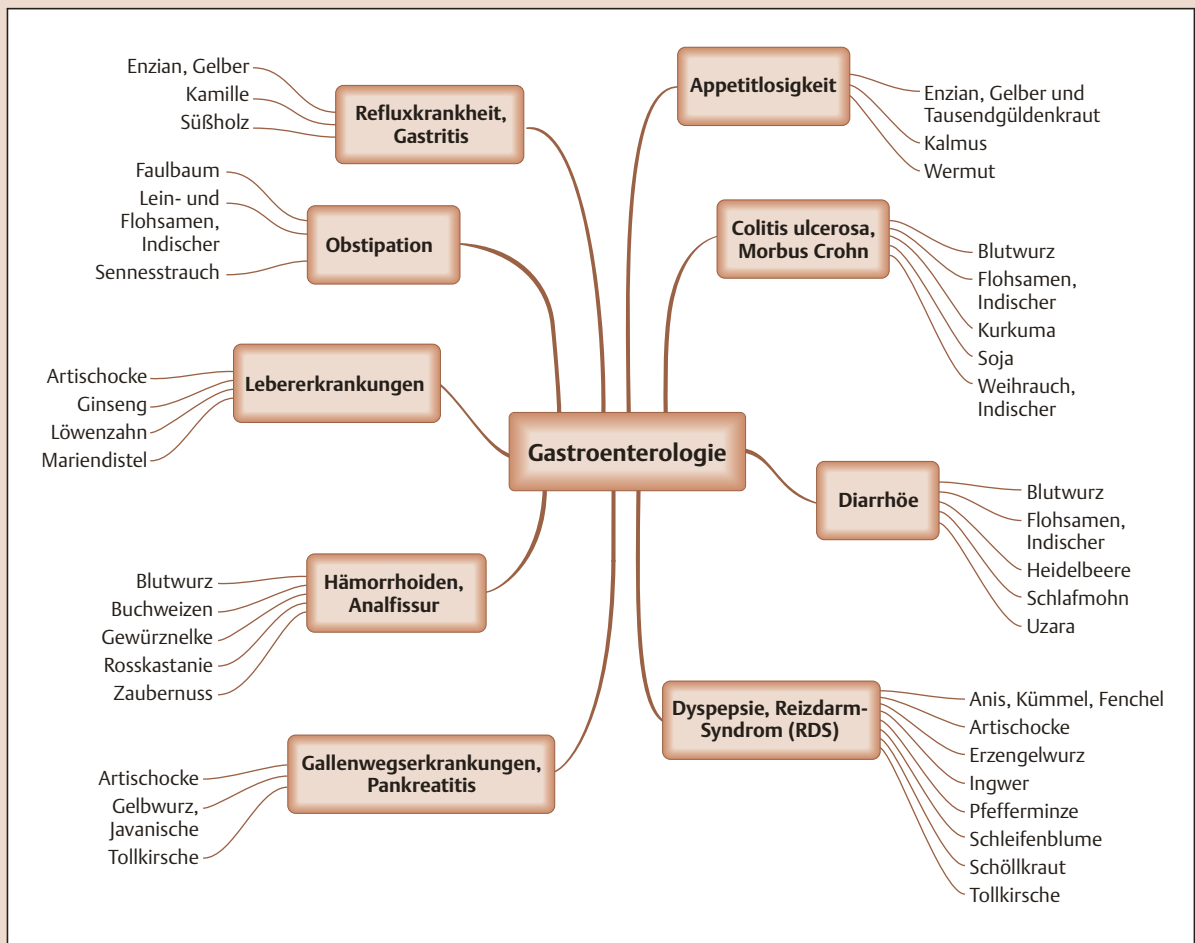
<https://www.narayana-verlag.de/b25001>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

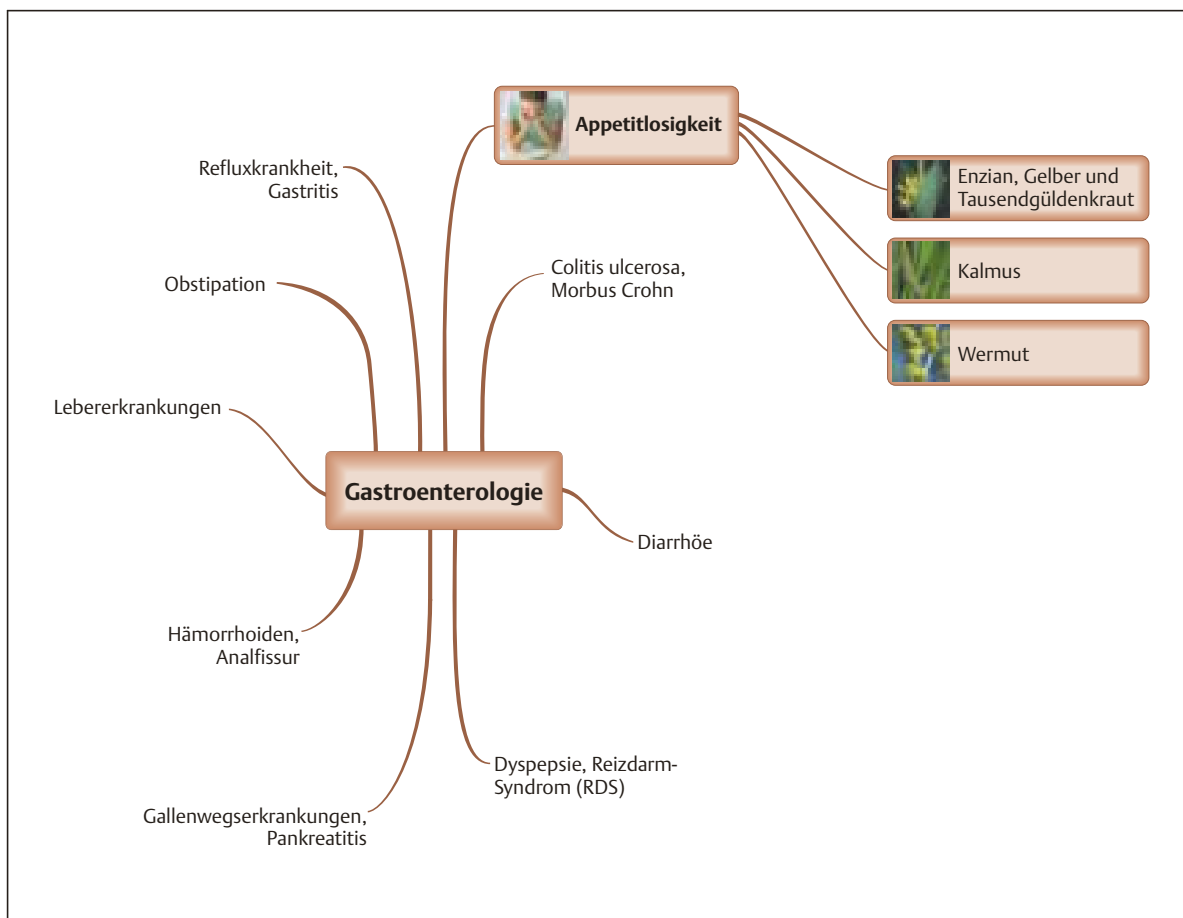
Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
<https://www.narayana-verlag.de>



6 Gastroenterologie



6.1 Appetitlosigkeit




Bei akuten Krankheiten (z. B. Infekten) ist Appetitlosigkeit normal und nicht behandlungsbedürftig. Bei chronischer Appetitlosigkeit sollte zunächst die Ursache geklärt und ggf. spezifisch behandelt werden. Zur symptomatischen Behandlung ist die Therapie mit pflanzlichen Präparaten die erste Wahl. Eingesetzt werden vorwiegend Bittermittel, die den Magen tonisieren und die Peristaltik und die Sekretion von Verdauungssekreten anregen. Welches Bittermittel vorzuziehen ist, muss individuell geprüft werden.

Enzian, Gelber (*Gentiana lutea*) und Tausendgüldenkraut (*Centaureum erythraea*)



Enzianwurzel hat die stärksten Bitterstoffe, gefolgt von Tausendgüldenkraut. Sie regen reflektorisch die Speichel- und Magensaftsekretion an und wirken dadurch appetitanregend [C, D]. Sie haben sich insbesondere beim älteren Menschen mit schwacher Magensaftsekretion bzw. bei atropher Gastritis bewährt [C, D].

Anwendung und Dosierung: als Tee (siehe Rezeptbeispiel) oder als Tinktur, z. B. Enzianwurzel- bzw Tausendgüldenkrauttinktur oder als  z. B. Gentiana Rh 5% ohne Alkohol von Weleda; jeweils vor sowie bei Bedarf auch nach dem Essen 5 – 15 Tropfen, die mit etwas Wasser verdünnt werden

Kalmus (*Acorus calamus*)

Kalmus ist weniger bitter als Wermut oder Enzian und enthält neben Bitterstoffen ätherische Öle mit entblähender Wirkung. Er hat sich bei chronisch Kranken zur Appetitsteigerung gut bewährt [C].

Anwendung und Dosierung: als Tinktur z. B. von Kräuter Schulte jeweils vor sowie bei Bedarf auch nach dem Essen 5–15 Tropfen, die mit etwas Wasser verdünnt werden, oder als Tee (siehe Wermut)

Tee bei Appetitlosigkeit

- Tausendgüldenkraut 30.0
- Fenchelfrüchte 30.0

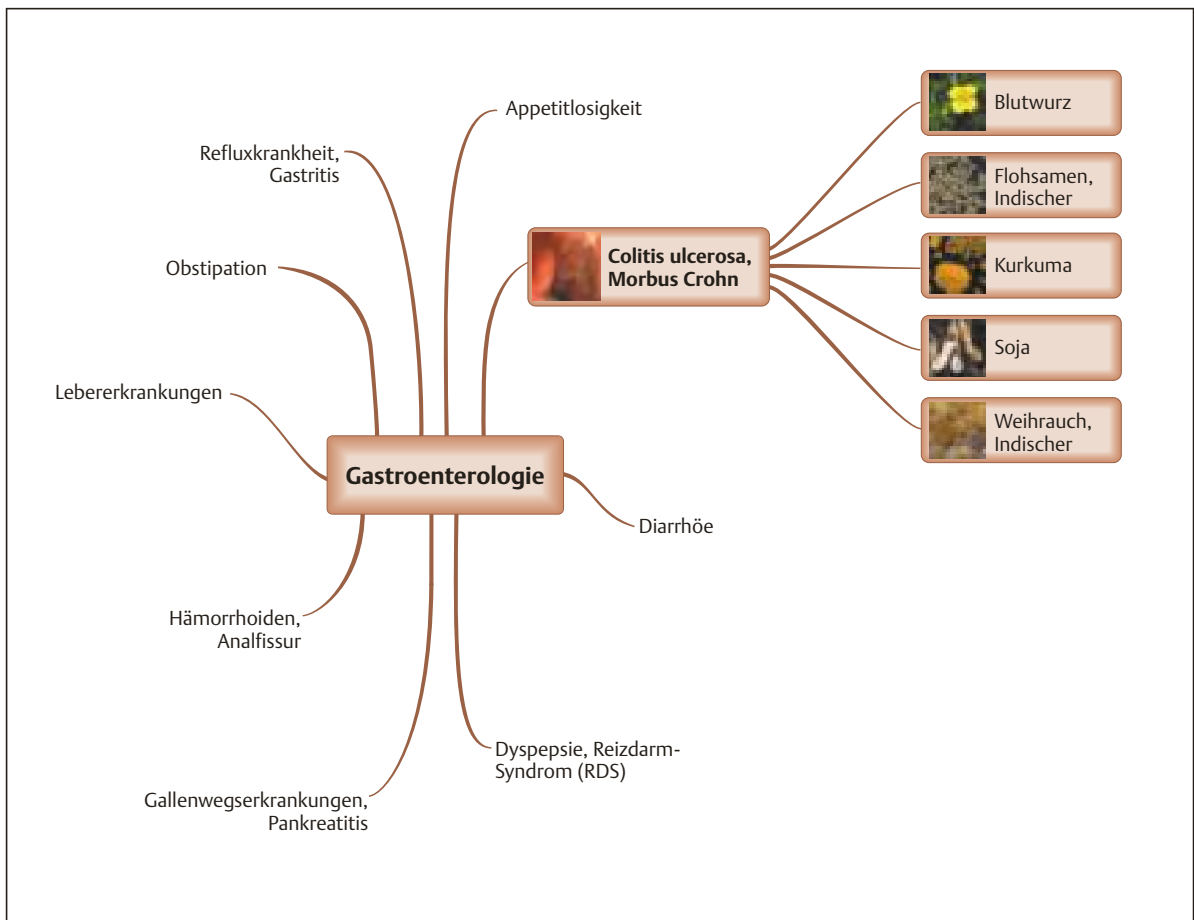
M.f.spec. D.S. 1 TL der Mischung mit 150 ml kochendem Wasser überbrühen, 7 min abgedeckt ziehen lassen und abgießen; vormittags und nachmittags 1 Tasse trinken.

Wermut (*Artemisia absinthium*)

Wermutkraut enthält neben Bitterstoffen ätherische Öle (Thujone), die leicht zentral stimulierend wirken und entblähende sowie gallesekretionsfördernde Eigenschaften haben. Es eignet sich daher gut symptomatisch bei Appetitlosigkeit des älteren Menschen, auch bei Tumorpatienten [C]. Der ausgeprägt bittere Geschmack wird von einigen Patienten sehr geschätzt, von anderen abgelehnt.

Anwendung und Dosierung: als Tinktur jeweils vor sowie bei Bedarf auch nach dem Essen 5–15 Tropfen, die mit etwas Wasser verdünnt werden, oder als Tee: 1 TL mit 150 ml kochendem Wasser überbrühen, 7 min abgedeckt ziehen lassen und abgießen; vormittags und nachmittags 1 Tasse

6.2 Colitis ulcerosa, Morbus Crohn



Bei Patienten mit chronisch entzündlichen Darmerkrankungen ist die konventionelle Therapie zum Teil unbefriedigend, da sie entweder nicht ausreichend wirkt oder mit erheblichen Nebenwirkungen verbunden ist, insbesondere bei Einnahme von Kortisonpräparaten. Viele dieser Patienten wenden daher pflanzliche Präparate an. Zur Anwendung kommen Gerbstoffe sowie antientzündliche, die Schleimhautbarriere schützende spasmolytische und leicht beruhigend und angstlösend wirkende Prinzipien. Da die Colitis ulcerosa zumeist den Enddarm am stärksten befällt, hat die Therapie mit Einläufen, insbesondere beim leichten bis mittelschweren akuten Schub, einen hohen Stellenwert. Die Anwendung von Tees für Einläufe ist zwar aufwendiger als die Applikation konventioneller Klysmen, wirkt aber in Einzelfällen mindestens so gut wie die Standardtherapie mit Mesalazin [C]. Der Dickdarmbefall bei Morbus Crohn wird phytotherapeutisch wie die Colitis ulcerosa behandelt.

Blutwurz (*Potentilla erecta*)

Blutwurz enthält reichliche Gerbstoffe, die die Heilung der Schleimhautläsionen im Darm fördern und hemmend auf den Durchfall wirken. Sie hat sich im akuten Schub bei Colitis ulcerosa bewährt. Es kommt zu einer Reduktion der Stuhlfrequenz und der Blutbeimengungen [B–D]. In der Rezidivprophylaxe sind Blutwurzpräparate wahrscheinlich nicht wirksam.

Anwendung und Dosierung: als Rezeptur über die Brunnen-Apotheke in Freiburg (250-mg-Kapseln mit standardisiertem Tormentill-Trockenextrakt), 6–10 Kps./Tag. Nach 14 Tagen sollte die Wirksamkeit beurteilt werden, nach 4–6 Wochen ist eine Therapiepause zu empfehlen, da die

Schleimhäute austrocknen können. Auch als Tinktur oder Tee für Klysmen hat Blutwurz eine Wirkung (siehe Rezeptbeispiele).

Flohsamen, Indischer (*Plantago ovata*)



Sie wirken als Quellstoffe ausgleichend auf die Darmperistaltik. In Studien wurde die unterstützende Wirksamkeit zum Remissionserhalt bei Morbus Crohn und Colitis ulcerosa nachgewiesen. Bei dieser Indikation sind Flohsamenschalen daher durch die gesetzliche Krankenversicherung erstattungsfähig.

Anwendung und Dosierung: als ☞ z. B. Mucofalk; 1–3 EL/Tag

Kurkuma (*Curcuma longa*)



Curcumin aus Kurkuma wirkt lokal entzündungshemmend und war in einer plazebokontrollierten Studie bei Patienten mit Colitis ulcerosa zur Induktion einer Remission wirksam [A].

Anwendung und Dosierung: Curcumin (ohne Piperin) 3g pro Tag über 4 Wochen

Soja (*Glycine max*)



Phosphatidylcholin aus Sojalecithin hat eine die Schleimhaut schützende Wirkung und war in mehreren kontrollierten Studien bei aktiver Colitis ulcerosa wirksam [A].

Anwendung und Dosierung: z. B. ☞ pc medicus 2.0 S 8 Kps. pro Tag (entsprechend 3,2g als der in Studien wirksamsten Dosis)

Weihrauch, Indischer (*Boswellia serrata*)



Weihrauchpräparate enthalten Boswelliasäuren, die durch die Hemmung der Leukotriensynthese antientzündlich wirken. In Studien fanden sich Hinweise für eine Wirksamkeit bei chronisch aktiver Colitis [B] und aktivem Morbus Crohn [A]. Die Wirksamkeit verschiedener Extrakte ist wohl unterschiedlich; ein neuerer Spezialextrakt war zum Remissionserhalt bei Morbus Crohn nicht wirksam. Die Wirkung von Weihrauchpräparaten setzt nicht rasch ein, sondern kann erst nach 6–12 Wochen beurteilt werden [C].

Anwendung und Dosierung: als ☞ z. B. H15 Sallaki; 3 × 3 Tbl. (3 600 mg/Tag) oder als Rezeptur (250-mg-Kps.) über die Heidelberg-Apotheke in Bisingen

Tinktur bei Colitis ulcerosa im leichten bis mittelschweren Schub

die Tinktur ist verschreibungspflichtig

- Tollkirschentinktur 20.0
- Blutwurz tinktur 40.0
- Baldriantinktur ad 100.0

M.f.spec. D.S. 3–5 × tgl. 15 Tropfen, leicht mit Wasser verdünnt, maximal 100 Tropfen/Tag.

Tee für Einläufe bei Colitis ulcerosa

bei Befall des Enddarms

- Blutwurz 50.0
- Süßholzwurzel 50.0
- Ringelblumenblüten 30.0

D.S. 1 TL Blutwurz und Süßholzwurzel mit 150 ml Wasser 5 min offen kochen, dann 1 TL Ringelblumenblüten zugeben und 5 min abgedeckt ziehen lassen, abgießen, abkühlen lassen, für abendlichen Einlauf in Klistierballon verwenden (Endvolumen ca. 60 ml).

Tee bei Morbus Crohn im leichten bis mittelschweren Schub

- Wermutkraut 40.0
- Nelkenwurz 30.0
- Pfefferminzblätter 30.0

M.f.spec. D.S. 1 TL der Mischung mit 150 ml kochendem Wasser überbrühen, 5 min ziehen lassen, abgießen; 3 × tgl. 1 Tasse trinken.

Therapiehinweise



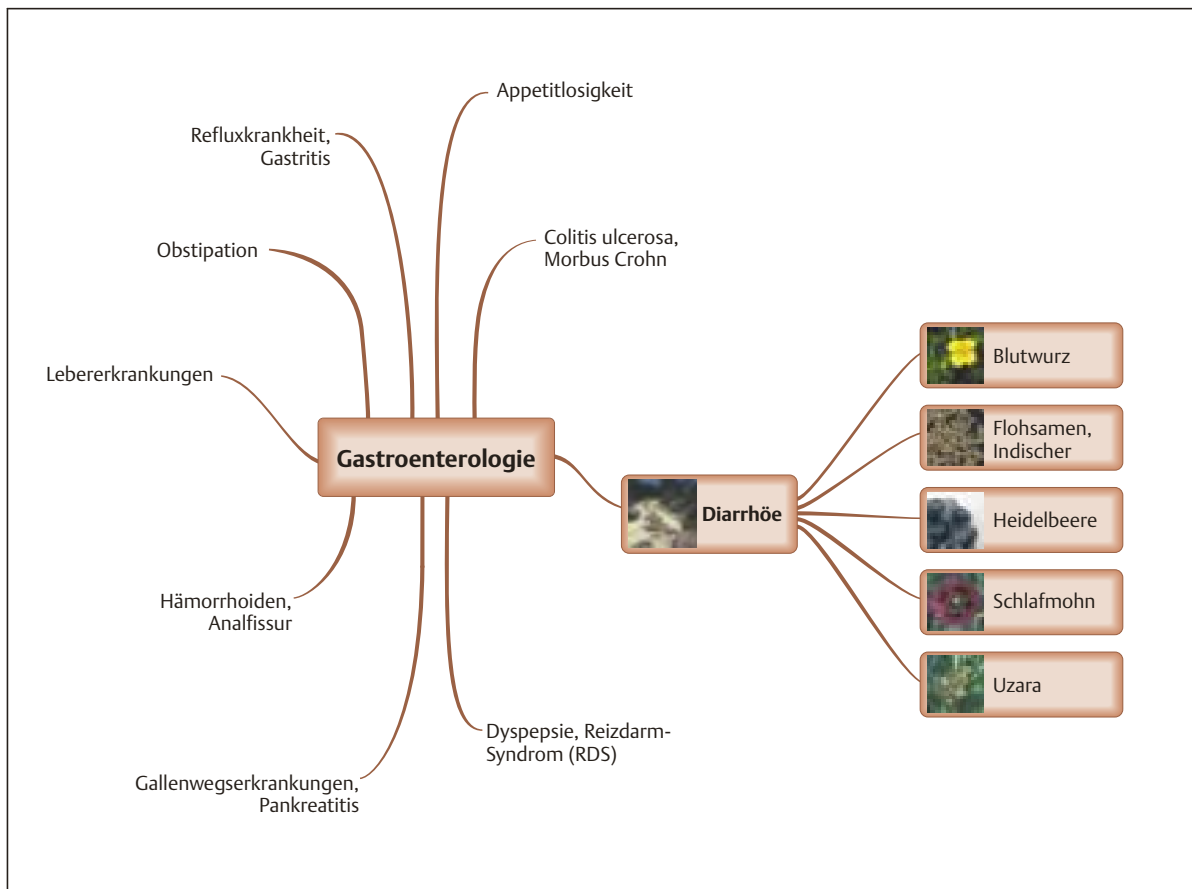
Bearbeitung von psychovegetativen Belastungsfaktoren, die für den Verlauf (nicht für die Ursache) der chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen eine wesentliche Rolle spielen [A].

Mutaflor, ein Probiotikum aus *Escherichia coli* (*E. coli*) ist in der Rezidivprophylaxe so wirksam wie die Standardtherapie mit Mesalazin.



Im akuten Schub ballaststoffarme Kost. In der Remissionsphase allmähliche Umstellung auf ballaststoffreiche Kost [C].

6.3 Diarrhöe



Durchfall kann sehr verschiedene Ursachen haben. Durchfälle mit ausgeprägtem Flüssigkeitsverlust oder Blutbeimengungen sowie chronische Durchfälle müssen abgeklärt und ggf. spezifisch behandelt werden. Bei akuter Enteritis ist insbesondere eine ausreichende Flüssigkeits- und Elektrolytzufuhr notwendig. Sie klingt nach Stunden bis wenigen Tagen zumeist auch ohne weitere Therapie ab. In der Phytotherapie werden vorwiegend Gerbstoffdrogen eingesetzt, die zusammenziehende und antimikrobielle Wirkungen haben. Sie können die Symptome lindern und die Dauer z. B. von Reisedurchfall verkürzen.

Blutwurz (*Potentilla erecta*)



Blutwurz enthält reichlich wasserlösliche Gerbstoffe, die an der Darmschleimhaut adstringierend, antientzündlich und somit gegen Durchfall wirken. Sie haben sich nach den Ergebnissen kleinerer Studien bei Reisedurchfall und unspezifischen Formen der Enteritis bewährt [B-D].

Anwendung und Dosierung: z. B. als Tinktur; 3–4 × 20 Tropfen/Tag

Flohsamen, Indischer (*Plantago ovata*)



Flohsamen und Flohsamenschalen binden im Darm Flüssigkeit, wirken als Quellstoffe und können so die Stuhlfrequenz bei akutem Durchfall vermindern [B–D]. Sie wirken insgesamt regulierend auf die Peristaltik und können daher sowohl bei Durchfall wie auch bei Verstopfung eingesetzt werden.

Anwendung und Dosierung: als ☞ z. B. Mucofalk; 1–3 EL/Tag mit wenig Flüssigkeit

Heidelbeere (*Vaccinium myrtillus*)



Getrocknete Heidelbeeren enthalten Gerbstoffe, die durchfallhemmende Wirkungen haben. Sie haben sich insbesondere bei unspezifischen Durchfällen von Kindern bewährt und auch bei chronisch entzündlichen Darmkrankungen [C].

Anwendung und Dosierung: als Tee: D.S. 1 TL getrocknete Heidelbeeren mit 200 ml kochendem Wasser überbrühen, 10 min köcheln lassen und abgießen; 2–3 Tassen/Tag (K)

Schlafmohn (*Papaver somniferum*)



Schlafmohnkapseln enthalten Morphin und andere Alkaloide, die ausgeprägt durchfallhemmende und analgetische Eigenschaften haben. Opiumtinktur ist das am stärksten wirkende symptomatische Mittel gegen Durchfall. Bei ausgeprägten Formen von chronischen Durchfällen kann in Einzelfällen die Anwendung von Opiumtinktur sinnvoll sein, insbesondere dann, wenn der Patient durch den Durchfall oder imperativen Stuhlgang in seiner Lebensqualität erheblich beeinträchtigt ist.

Anwendung und Dosierung: als Opiumtinktur auf Betäubungsmittelrezept; Beginn mit 2 × 1–2 Tropfen/Tag, Dosisanpassung nach Wirkung, möglichst konstante Dosierung anstreben [C]. Die psychotrope Wirkung und das Abhängigkeitspotenzial sind in den üblichen hierbei erforderlichen Dosierungen (bis 3 × 10–15 Tropfen/Tag) gering. Häufig reichen bei Diarrhöe durch Reizdarm schon wesentlich geringere Dosen, um den Patienten zu helfen. Nach 6–12 Wochen stabilisiertem Verlauf sollte die Therapie wieder ausgeschlichen werden. Bei höheren Dosierungen sind die für Opiate üblichen Nebenwirkungen zu beachten.

Uzara (*Xysmalobium undulatum*)



Die Uzarawurzel, eine traditionell in Afrika gegen Durchfall eingesetzte Pflanze, enthält Glykoside, die die Darmperistaltik hemmen, und wirkt dadurch gegen Durchfälle [B–D].

Anwendung und Dosierung: als ☞ z. B. Uzara; einleitend 5 Tbl./Tag, danach 3–6 Tbl./Tag bis zum Abklingen des Durchfalls

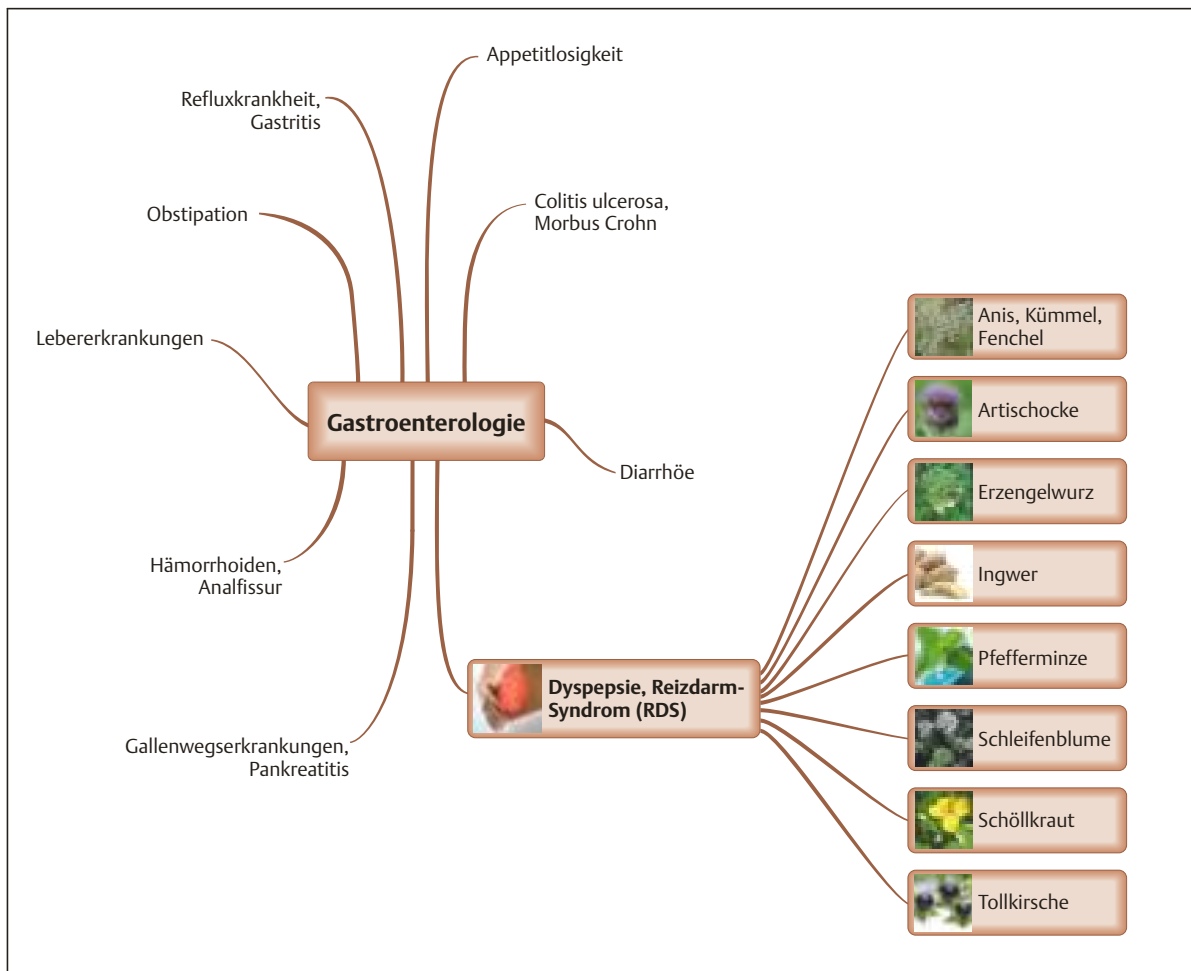
Cave

Digitalispräparate dürfen nicht gleichzeitig eingenommen werden.

Therapiehinweise


- ☑ Ausreichende Flüssigkeits- und Elektrolytzufuhr, z. B. durch verdünnten Apfelsaft [A].
- 🍏 Geriebener Apfel oder Karottensuppe binden aufgrund des Pektin Gehaltes Flüssigkeit und haben sich insbesondere bei Durchfall von Kindern bewährt.
- ☞ Bei Reisedurchfall und insbesondere auch bei Durchfällen, die durch Antibiotika bedingt sind, haben sich Hefepreparate (☞ z. B. Perenterol forte Kps. 3 × 1 bis 3 × 2 Kps./Tag) sowohl in der Prophylaxe wie auch in der Therapie bewährt [A].

6.4 Dyspepsie, Reizdarm-Syndrom (RDS)



Die Behandlung von Patienten mit Dyspepsie oder RDS ist eine Domäne der Naturheilkunde. Nachhaltige Erfolge lassen sich bei starker Ausprägung allerdings zumeist nur erzielen, wenn es dem Patienten gelingt, Veränderungen des Lebensstils und einen anderen Umgang mit den Beschwerden umzusetzen (siehe Therapiehinweise).

An Symptomen stehen bei der Dyspepsie Oberbauchbeschwerden wie Völlegefühl, Übelkeit, Blähungen, Druckgefühl oder Bauchkrämpfe im Vordergrund, beim RDS kommen Durchfälle (siehe S. 69), Verstopfung (siehe S. 81), Blähungen, Völlegefühl und ebenfalls abdominelle Schmerzen vor. Häufig stehen sie im Zusammenhang mit der Nahrungsaufnahme. Differenzialdiagnostisch müssen organische und somatoforme Erkrankungen ausgeschlossen werden. Da bei den Patienten häufig eine stärkere innerliche Anspannung besteht, ist zudem die Anwendung sedierender Pflanzen oft

sinnvoll (siehe S. 6). Angewendet werden sekretionsfördernde, spasmolytische und entblähende Tees, Tinkturen oder . Alkoholische Tinkturen wirken meist besser als Teezubereitungen [C]. Bei ausgeprägten oder chronifizierten Verläufen ist eine Kombination mit verhaltenstherapeutischen Maßnahmen indiziert (siehe Therapiehinweise).

Anis (*Pimpinella anisum*), Kümmel (*Carum carvi*) und Fenchel (*Foeniculum vulgare*)




Anis-, Kümmel- und Fenchelfrüchte als Kombination für einen Tee sind die klassische Behandlung von Blähungen. Der Kümmel hat die stärkste entblähende Wirkung, Anis und Fenchel wirken unterstützend und geschmacksverbessernd [C]. Bei Säuglingskoliken hat sich Fencheltee bewährt [A–D] [K].

Anwendung und Dosierung: als Tee (siehe Rezeptbeispiel). Auch Kümmeltinktur ist sehr gut wirksam; 10 Tropfen bei Bedarf mit etwas Wasser verdünnt [C]

Artischocke (*Cynara scolymus*)




Artischockenblätter wirken cholergisch und entblähend, insbesondere haben sie sich bei rechtsseitigen Oberbauchbeschwerden bewährt [C]. Ein standardisierter Artischockenblättereextrakt war in einer plazebokontrollierten Studie bei Dyspepsie wirksam [A–D].

Anwendung und Dosierung: als  z. B. Hepar-SL forte Kps.; 2 × 2 Kps./Tag

Erzengelwurz (*Angelica archangelica*)



Angelikawurzel enthält Bitterstoffe und ätherische Öle, die sekretionsfördernd und spasmolytisch wirken. Sie hat sich in Kombination mit anderen Pflanzen bei Dyspepsie bewährt [C].

Anwendung und Dosierung: als Tinktur (z. B. von Kräuter Schulte) oder  z. B. in Iberogast (siehe auch bei Schleifenblume); 3 × 20 Tropfen/Tag sowie 20–30 Tropfen bei Bedarf

Ingwer (*Zingiber officinalis*)




Ätherische Öle und Scharfstoffe aus dem Ingwerwurzelstock haben antiemetische Wirkung, erhöhen die Magenmotilität und vermindern die Kontraktionen des Darmes wahrscheinlich über eine Hemmung von Subtypen des Serotoninrezeptors. Er hat sich bei Schmerzen, Völlegefühl und abdominellem Unwohlsein durch Dyspepsie oder RDS bewährt [C].

Anwendung und Dosierung: als Tee: 1–2 dünne Ingwerscheiben mit 150 ml kochendem Wasser überbrühen, 7–10 min ziehen lassen und abgießen; 1–3 Tassen/Tag oder als Tinktur (siehe Rezeptbeispiel)

Pfefferminze (*Mentha piperita*)

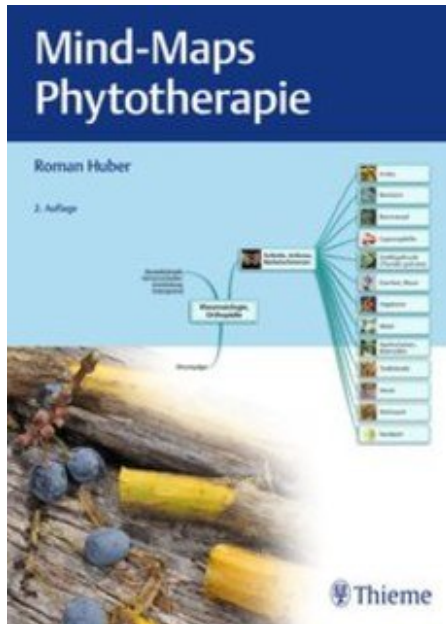


Pfefferminzöl hat spasmolytische Effekte auf die Darmmuskulatur und wirkt entblähend sowie antimikrobiell und fördernd auf den Gallenfluss. Es hat sich daher bei krampfartigen funktionellen Magen- oder Gallenbeschwerden bewährt [C, D]. In plazebokontrollierten Studien ist die kurzfristige Wirkung über 4 Wochen bei Patienten mit RDS nachgewiesen [A–D]. Das abdominale Unwohlsein, das Völlegefühl und die Schmerzen werden gelindert.

Anwendung und Dosierung: beim Reizdarmsyndrom als magensaftresistent verkapseltes  z. B. Carmenthin (mit Kümmelöl); 2 × 1 Kps./Tag sowie 1–2 Kps./Tag bei Bedarf oder als Tee (siehe Rezeptbeispiel)

Merke

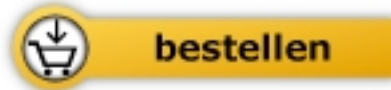
Bei Sodbrennen sollte Pfefferminztee nicht angewendet werden, da die Entspannung des unteren Ösophagussphinkters den Saurereflux verstärkt.



Roman Huber

[Mind-Maps® Phytotherapie](#)

216 Seiten, geb.
erschienen 2019



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

www.narayana-verlag.de