

WAS DEN DARM GESUNDEN LÄSST

Chronisch entzündliche Darmerkrankungen, Allergien, Lebensmittelunverträglichkeiten oder Entgleisungen des Stoffwechsels durch falsche Ernährung: In vielen Fällen lassen sich wertvolle Methoden und Erkenntnisse aus der Komplementärmedizin in die Behandlung miteinbeziehen. Wir haben drei Referate vom diesjährigen SNE-Kongress in Baden herausgepickt.

Text: Jürg Lendenmann

«Chronisch entzündliche Darmerkrankungen sind eine Krankheit der Industrienationen, wobei im Norden mehr Personen betroffen sind als im Süden», sagte Prof. Dr. med. **Stephan Vavricka**, Zentrum für Gastroenterologie und Hepatologie AG Zürich, am Kongress der Stiftung für Naturheilkunde und Erfahrungsmedizin (SNE) in Baden. «Gründe für dieses Nord-Süd-Gefälle kennt man noch nicht.» Mitspielen könnten einerseits die in sonnigeren Ländern stärkere Schutzwirkung von Vitamin D, andererseits die in nördlichen Ländern bessere Hygiene. Letztere hat zur Folge, dass wir vermehrt Detergenzien aufnehmen; diese können die schützende Schleimschicht des Darms zerstören.

Morbus Crohn und Colitis ulcerosa

In der Schweiz sind rund 2 von 1000 Personen von einer chronisch entzündlichen Darmerkrankung (CED) betroffen – von Colitis ulcerosa oder Morbus Crohn. «Colitis ulcerosa tritt nur im Dickdarm auf, wobei immer der letzte Teil des Dickdarms (Rektum) befallen ist. Wegen der Entzündung im Rektum können Patienten den Stuhl nicht mehr halten und müssen immer wieder auf die Toilette. Dies beeinträchtigt die Lebensqualität der Betroffenen sehr.» Zäpfchen, Schaum oder Klysmen (Einkläufe) seien Arzneiformen, die zur Behandlung eingesetzt würden.

Morbus Crohn hingegen könne den ganzen Darm – genauer «alles zwischen Mund und After» befallen. Erschwerend komme hinzu, dass es wegen der Länge des Dünndarms nicht möglich sei, mit Endoskopie den ganzen Verdauungstrakt zu untersuchen. «Der nicht erreichbare Teil des Dünndarms kann nur mit einer Kapsel oder mit MRI abgeklärt werden. Tritt die Erkrankung im Dünndarm auf, geht es in der Regel sehr lange, bis sie entdeckt wird.

Je länger sie besteht, desto schwieriger ist die Behandlung», führte Stephan Vavricka weiter aus.

Sanfte Methoden sind gefragt

«Die klassische konventionelle Therapie von chronisch entzündlichen Darmerkrankungen zeigt eine Langzeit-Ansprechrates von lediglich 50% und bringt oft auch Nebenwirkungen und Komplikationen mit sich. Daher suchen viele Patienten nach «sanften» Therapieverfahren. In der Schweiz verwenden knapp 50% der Patienten Methoden der komplementären und alternativen Medizin (CAM), teilweise zusammen mit konventioneller Medizin, teilweise alleine», so der Gastroenterologe.

«Bei Patienten mit Morbus Crohn sind nach 40 Jahren drei Viertel der Patienten operiert. Zudem haben lediglich die Hälfte der Patienten eine genügende Kontrolle über ihre Krankheit.» Nur 60% der Patienten würden zudem auf biologische Therapien initial ansprechen, wobei die Zahl der Responder im Verlaufe der folgenden Jahre auf 40% falle. Erschwerend bei einer Behandlung kämen die vielen Nebenwirkungen der biologischen Therapien dazu.

Kräuter und Cannabis

«Obwohl Cannabis gewisse Symptome bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen reduziert, gibt es keine gute Evidenz, dass es den Verlauf positiv beeinflusst», zitierte Stephan Vavricka aus der Anfang März erschienen Übersichtsarbeit der European Crohn's and Colitis Organisation. Anders sehe es bei den untersuchten Kräutern aus: Kurkuma als Komplementärmedizin zu Mesalazin (5-Aminosalicylsäure, 5-ASA) kann eine Remission bei milder bis mittelschwerer Colitis ulcerosa erzielen. Bei Colitis ulcerosa komplementär eingesetzt werden können Kurkuma, Psyllium

(Flohsamen) und gewisse Kräuterpräparate. «In einer Studie zeigte ein Kräuterpräparat mit Myrrhe, Kamille und Kaffeekohle eine gleich gute Wirksamkeit wie Mesalazin.» Fazit einer anderen Studie, bei der Colitis-ulcerosa-Patienten Curcumin bzw. Mesalazin in Remission erhielten: «Curcumin scheint eine vielversprechende und sichere Therapie zur Remissionserhaltung bei Colitis ulcerosa zu sein.» Eine mit einem Weihrauchpräparat durchgeführte Studie hingegen, so Stephan Vavricka, habe im Vergleich zu Placebo keine Vorteile gezeigt.

Zu wenig Evidenz gebe es noch für den Einsatz von Nahrungsergänzungsmitteln (NEM) sowie von Akupunktur und Moxibustion bei Morbus Crohn und Colitis ulcerosa.

Mind-Body-Medizin, Vitalstoffe und Probiotika

Bewegung könne sich positiv auf die allgemeine Gesundheit, das körperliche Wohlbefinden, den wahrgenommenen Stress und die Lebensqualität von CED-Patienten auswirken, so Stephan Vavricka. Es gebe vielversprechende, aber begrenzte Hinweise, dass Bewegung vor der Entwicklung einer CED schützen könne sowie auch hilfreich bei der Behandlung der Krankheit sei. Die Wirksamkeit der Mind-Body-Medizin hänge stark vom Menschen ab, der eine Therapie mache. Yoga würde, ebenso wie Achtsamkeit und Meditation, positive Effekte auf die Lebensqualität zeigen.

Um den Einsatz von Vitaminen und Mineralien als Remissions-Induktion oder Remissionserhaltung bei CED propagieren zu können, gebe es nur ungenügende Daten. Hingegen hat Stephan Vavricka mit dem Einsatz von Probiotika gute Erfahrungen gemacht: «*Escherichia coli Nissle 1917* kann ebenso wie ein Mix von Probiotika mit Lactobacillen, Streptokokken und



Kurkuma bzw. Curcumin werden bei der komplementärmedizinischen Therapie entzündlicher Darmerkrankungen eingesetzt.

Bifidobakterien eine Induktion und Remissions-erhaltung bei Colitis ulcerosa herbeiführen.»

Allergien und Intoleranzen

«Allergien und Intoleranzen stellen ein zunehmendes Problem im Gesundheitssystem dar», sagte Dr. med. **Simon Feldhaus**, Schul- und Komplementärmediziner vom Ambulatorium der Paramed AG in Baar. «In Umfragen zeigten sich bei 20% der Schweizer Bevölkerung Hinweise auf Nahrungsmittelallergien. Nachweisbar im medizinischen Sinne sind jedoch nur 4 bis 8%.» Dieser Unterschied rühre daher, dass die Begriffe Allergie und Unverträglichkeit oftmals gleichbedeutend verwendet würden. Ob es sich um eine Allergie handle oder nicht, lasse sich mit einem Allergie-Test nachweisen. Simon Feldhaus: «Steckt hinter den Symptomen nicht eine Überreaktion des Immunsystems und die vermehrte Bildung von Antikörpern, ist es keine Allergie.

Unverträglichkeiten beruhen auf völlig anderen Ursachen als Allergien. Somit unterscheiden sich auch die therapeutischen Konsequenzen.» Häufig seien vor allem Intoleranzen gegenüber Lactose, Fructose und Histamin. «Die Unverträglichkeit ist oft die Folge eines Enzymmangels, aufgrund dessen ein Nährstoff nicht verwertet oder abgebaut werden kann. Nicht selten sind Intoleranzen auch gegen Zusatzstoffe gerichtet.» Eine Kreuzreaktion entstehe, wenn durch das Einatmen von Allergenen wie Birkenpollen das Immunsystem sensibilisiert werde. Erkennt das Immunsystem in Eiweissen von Lebensmitteln gleiche oder ähnliche Strukturen, kann dies allergische Reaktionen auslösen.

Komplexe Histamin-Unverträglichkeit

Stark histaminhaltige Lebensmittel oder die Unfähigkeit, aufgenommenes Histamin – ein biogenes Amin – in ausreichendem Masse abzubauen, können zu typischen Symptomen einer Histaminunverträglichkeit (Histaminose) führen. «Nahrungsmittel mit hohen Konzentrationen an biogenen Aminen sind Eiweiss, Banane, Schokolade, Rotwein und Soja. Zu pflanzlichen Nahrungsmitteln, die Histamin freisetzen, gehören Zitrusfrüchte, Papaya, Erdbeeren, Ananas, Nüsse, Tomaten, Spinat und Schokolade.» Die Ätiologie der Symptome sei ebenso komplex wie das Stellen einer Diagnose, so Simon Feldhaus. «Histamin im Stuhl zu messen, ist Unsinn, wenn der Patient gestresst und dadurch sein Histaminlevel erhöht ist.» Für eine Diagnose hilfreich sei dagegen oft die indirekte Messung von Histaminmetaboliten.

Mikrobiologische Therapien

Zur Behandlung einer Histaminose würden sich neben einer an Histamin freien Diät und der Therapie mit H₁-Rezeptorenblockern auch eine Darmsanierung beziehungsweise eine mikrobiologische Therapie anbieten. Zum Beispiel mit einem Synbiotikum (= Pro- + Präbiotikum) mit milchsäurebildenden Bakterien, bei denen vor

allem für *Bifidobacterium longum* und *B. infans* ein histaminsenkender Effekt nachgewiesen werden konnte.

Bei einer Behandlung müsse stets die starke Vernetzung des Immunsystems mit dem Nervensystem, dem Hormonsystem und der Psyche mitberücksichtigt werden. Es gelte immer abzuklären: Wer hat was? Ist es somatisch? Oder liegt die Ursache in der Psyche?

Die Darmwand als Grenze zur Aussenwelt sei ein natürlicher Schutzwall, der täglich Angriffen ausgesetzt sei: durch «moderne Lebensmittel» (Hungertöter), Konservierungsmittel, Medikamente, Stress, Parasiten, Bakterien, Viren, Pilze, Schwermetalle ... «An erster Stelle steht der Stress!», so Simon Feldhaus.

«Am wichtigsten ist der Schleim»

Der sicherste Parameter für das Vorliegen eines durchlässigen Darms (Leaky-Gut-Syndrom) sei der Nachweis (im Stuhl) von Zonulin – einem Protein, das an der Regulation der interzellulären Tight junctions – der «Schlussleisten» in der Darmwand beteiligt ist. «Wir verfügen heute über eine gute Diagnostik.» Die Kunst sei es, anschliessend die richtige individuelle Therapie zu finden. «Am wichtigsten ist der Schleim. Die Immunmodulation durch Enterokokken und *E.-coli*-Bakterien sowie das Mucosa-Immunsystem sind die erste Abwehr. Hier setzt die Darmsanierung an mit dem Wiederaufbau der Schleimhäute, dem Wiederherstellen des physiologischen Gleichgewichts der Symbiontenflora, dem Wiedergewinnen der körpereigenen Vitaminsynthese (Vitamin B₁₂ und Folsäure) und Wiedererlangen normaler Stoffwechselabläufe.»

One more thing

Zum Schluss wies Simon Feldhaus noch darauf hin, dass Weihrauch (*Boswellia serrata*) – anders als sein Vorredner dargelegt hatte – bei der Behandlung von Morbus Crohn durchaus nicht unwirksam sei. Es komme darauf an, welches Präparat verwendet werde. Denn eine Studie habe gezeigt: Weihrauch-Extrakt H15 ist bei der Therapie eines aktiven Morbus Crohn Mesalazin nicht unterlegen.

Von ketogen zu glukotoxisch

«Harvard-Wissenschaftler hatten Himalaya-Mönche untersucht und entdeckt: Das Gehirn braucht keine Glucose», begann der Arzt und Komplementärmediziner Dr. med. **Kurt Mosetter** sein Referat und fügte hinzu: «Aber man muss es trainieren!»

Der Körper sei in der Lage, via ketogenen Stoffwechsel «Superenergie» über wertvolles Fett zu gewinnen, das zudem nicht vergoren werden könne. «Drei Zeitalter der Ernährung lassen sich in der Geschichte des Menschen unterscheiden:

- ketogen (mehr als 2,5 Mio. Jahre; bis 10 000 v. Chr.),
- glucogen (10 000 v. Chr. bis 1850 n. Chr.),
- glukotoxisch (seit 1850).

Zu viel Zucker, vor allem Fructose, ist Gift für den Darm: Die Artenvielfalt im Darm – im Mikrobiom – wird reduziert. Doch sie lässt sich zurückerobern, aber langsam.» Weg von der Pathologie hin zur Selbstregulation. Wichtig sei, «Feinde» wegzulassen und mit Rotationskost dem Darm Gelegenheit zu geben, sich wieder zu erholen. Im Setting erfahrungsmedizinischer Traditionen weggelassen worden seien schon immer Zucker, Alkohol, Süssgetränke, Früchte mit hoher Fructose-Last, glutenhaltige Getreide, kurzkettige Kohlenhydrate, Kuhmilchprodukte, Trans- und gehärtete Fette sowie Geschmacksverstärker & Co. Denn sonst gerieten das Mikrobiom, die Darmflora und die Darm-Gehirn-Achse aus den Fugen.

Eine Sabotage für den Darm, die Leber und das Immunsystem seien auch künstliche Lebensmittel, Fastfood, organische Säuren und toxische Abbauprodukte. «Verordnet werden stattdessen Superfoods – natürliche Nährstoffe in Form von Hülsenfrüchten, Gemüse, schwarzem und rotem Reis, Nüssen, Chia-Samen, Kräutern, Gewürzen, Wurzeln, Beeren, Harzen von Weihrauch und Lärchenholz sowie Himalaya-Olive (Myrobalan) mit dem Wirkstoff Galactose als Medizin und Nahrung zugleich.»

Die Diät, die keine Diät ist

«An eine ketogene Diät, die 1921 an der Mayo-Klinik entwickelt wurde, muss sich der Körper langsam gewöhnen. Das Mikrobiom braucht Zeit, um sich umzustellen», so Kurt Mosetter. Zu den Superfoods zählten auch Nüsse, Mandeln, Amaranth, Quinoa, Buchweizen, Hirse, Vollkorn-Urgetreideprodukte sowie Obst mit viel Fasern und wenig Zuckerlast. Vor allem bei Sportlern und älteren Personen würden bei Bedarf kurzkettige Fettsäuren (SCFA) und Butyrat (mittelkettige Fettsäure) supplementiert.

Sport trainiert auch das Mikrobiom

«Studien zeigten: Ballaststoffreiche Ernährung und Zufuhr von kurzkettigen Fettsäuren haben den gleichen Effekt wie Sport», erklärte Kurt Mosetter. «Der ganze Bewegungsapparat ist für den Darm überragend wichtig. Wenn Sie trainieren, trainieren Sie die Darmbakterien mit. Das heisst, die Diversität des Mikrobioms erhöht sich. Durch das Training – Taiji und Qigong, Pilates ... – werden auch körpereigene antientzündliche Substanzen aktiviert. Und: Die 3,5 Millionen Gene der Darmflora haben einen nicht zu unterschätzenden Einfluss auf den Menschen.» //

Quelle

«Komplementärmedizinische Therapie- und Behandlungskonzepte in der Gastroenterologie» – Kongress der Stiftung für Naturheilkunde und Erfahrungsmedizin (SNE) vom 14. Mai 2019 im Trafo Baden.