

Was tun bei ...

Colitis ulcerosa und Morbus Crohn

Naturheilkunde
und Integrative Medizin

Jost Langhorst
Annette Kerckhoff

KVC | VERLAG

Inhalt

Einleitung.....	1
-----------------	---

Der Verdauungstrakt

Der Aufbau des Verdauungstraktes.....	7
---------------------------------------	---

Die Schichten des Verdauungstraktes	11
---	----

Chronisch entzündliche Darmerkrankungen

Definitionen	15
--------------------	----

Symptome.....	16
---------------	----

Diagnose	17
----------------	----

Ursachen	19
----------------	----

Colitis ulcerosa und Morbus Crohn	21
---	----

Die konventionelle Therapie

Die medikamentöse Therapie	27
----------------------------------	----

Operation.....	30
----------------	----

Naturheilkunde und Integrative Medizin bei CED

Schulmedizin, Naturheilkunde, Komplementärmedizin	33
--	----

Verfahren der Komplementärmedizin.....	35
--	----

Studienlage zur Komplementärmedizin bei CED.....	36
Hintergrund	36
Zur Situation in Deutschland	38
Befragung zur Anwendung von Komplementärmedizin bei CED.....	38
Studie zur naturheilkundlichen Ordnungstherapie bei Patienten mit Colitis ulcerosa.....	42

Naturheilkundliche Ordnungstherapie bei CED

Das Essener Modell.....	45
Zum Einstieg: Ein Erfahrungsbericht.....	47
Verfahren zur Stressreduzierung.....	51
Alltagsstress und vegetatives Nervensystem.....	51
Ausgewählte Therapieformen	53
Ernährung	58
Ernährung zur Erhaltung der Remission	59
Spezielle Empfehlungen	61
Ernährung bei Stenosen	63
Ernährung bei Laktoseintoleranz.....	63
Bewegung	65
Physikalische Therapie.....	69
Reiz und Reaktion (Regulation)	69

Wärme und Kälte.....	70
Wickel und Auflagen.....	71
Feucht-warme Leberauflage	74
Feucht-warme Bauchauflage.....	76
Feucht-warme Bauchauflage mit Kümmelöl.....	77
Kühler Leibwickel.....	78
Kühle Leibwaschungen	80
Anwendungen mit Heilerde.....	81
Mikrobiologische Therapie	82
Pflanzenheilkunde	84
Die wichtigsten Wirkstoffgruppen	86
Die wichtigsten Heilpflanzen bei CED.....	91

Selbsthilfe bei ausgewählten Beschwerden

Anregung der Leber	107
Analfissuren	108
Aphthen und Mundschleimhaut- entzündung.....	109
Appetitlosigkeit.....	111
Blähungen und Flatulenz	112
Durchfall	114
Übelkeit und Erbrechen.....	118
Verdauungsstörungen allgemein.....	119

Nachwort	121
Literatur für Laien	123
Wissenschaftliche Literatur	123
Der Autor	127
Die Autorin.....	128

Einleitung

Colitis ulcerosa und Morbus Crohn gehören zu den chronisch entzündlichen Darmerkrankungen (CED), an denen allein in Deutschland etwa 300°000 Menschen leiden. Chronisch entzündliche Darmerkrankungen können in sehr unterschiedlichen Schweregraden auftreten und die Lebensqualität der Betroffenen im Alltag deutlich beeinträchtigen.

Die konventionelle schulmedizinische Therapie ist bei CED unverzichtbar. Sie stellt die Basis der Behandlung dar. Gleichzeitig bietet die Naturheilkunde ein Spektrum an ergänzenden, unterstützenden Therapien und Selbsthilfemöglichkeiten, die dazu beitragen, die Beschwerden zu lindern und die Lebensqualität der Betroffenen zu verbessern.

Sinnvoll ist daher die Kombination von konventionellen und naturheilkundlichen Therapiestrategien: Im akuten Schub ist die Gabe von chemisch-synthetischen Präparaten erforderlich, bei Komplikationen wie einem Darmverschluss die sofortige Operation angezeigt. Die Naturheilkunde tritt vor allem im schubfreien Intervall in den Vordergrund. Hier trägt sie dazu bei, die

Gesundheit zu stabilisieren. Bei leichteren Beschwerden kann sie ausschließlich eingesetzt werden, bei schwereren Beschwerden unterstützend.

Als Ausdruck für die bewusste Verknüpfung von konventioneller und naturheilkundlicher Medizin wurde der Begriff „Integrative Medizin“ eingeführt. Die Klinik für Naturheilkunde und Integrative Medizin am Essener Knappschaftskrankenhaus, an welcher der Autor viele Jahre als Leitender Arzt gearbeitet hat, ist eine Modellklinik, die „integrativ“ arbeitet.

Gemeinsam mit der Deutschen Morbus Crohn/Colitis ulcerosa Vereinigung (DCCV) förderte die Carstens-Stiftung eine Studie des Autors, in der u. a. deutlich wurde, dass bei den CED-Patienten ein hoher Aufklärungs- und Informationsbedarf vor allem im Bereich der naturheilkundlichen Selbsthilfe vorhanden ist.

Genau diesem Bedürfnis möchte der vorliegende Ratgeber nachkommen. Schwerpunkt ist die Naturheilkunde, vor allem die Pflanzenheilkunde, ein Bereich, mit dem der Autor als Arzt die umfangreichsten Erfahrungen hat. Naturheilkunde und Pflanzenheilkunde weisen gerade bei Erkrankungen des Verdauungstraktes

unschätzbare Vorteile auf: Eine Ernährungsumstellung wie auch die Einnahme von Heilpflanzen wirken unmittelbar auf den Magen-Darmtrakt. So haben z. B. Gerbstoffe, wie sie in Blutwurz oder Heidelbeeren vorkommen, eine adstringierende (zusammenziehende, verdichtende) Wirkung, die man sich bei Durchfall zunutze machen kann. Schleimstoffe legen einen Schutzfilm über die Schleimhautoberfläche, Bitterstoffe regen über die Geschmackspapillen auf der Zunge die Ausschüttung von Verdauungssäften an und wirken dadurch appetitanregend und verdauungsfördernd.

Auch Bewegung, Entspannung oder die Regelung des Tagesablaufs durch Ordnungstherapie haben über den Stoffwechsel und das vegetative Nervensystem einen zwar indirekten, aber dennoch effektiven Einfluss auf den Verdauungstrakt. Schließlich hat die Naturheilkunde einen weiteren, ganz entscheidenden Vorteil: Sie bietet die Möglichkeit, selbst aktiv zu werden, Verantwortung für die eigene Krankheit zu übernehmen und letztendlich auch einen Lebensstil zu entwickeln, der dem Fortschreiten der Krankheit entgegenwirkt und die Regeneration fördert.

Ein Buch über naturheilkundliche Selbsthilfestrategien bei CED ist nicht ganz unproblematisch: Die Ausprägung und Schwere der Symptomatik, die persönliche Veranlagung oder die Frage nach Verträglichkeiten einzelner Therapiebausteine ist gerade bei diesen Erkrankungen individuell so unterschiedlich, dass man im Prinzip keine Pauschalempfehlungen geben kann. Für den einen ist hilfreich, was dem anderen schadet.

Wir haben diesen Punkt intensiv diskutiert und uns bemüht, dieser Schwierigkeit gerecht zu werden, möchten Sie jedoch ausdrücklich bitten, die vorgeschlagenen Maßnahmen mit Ihrem behandelnden Arzt abzuklären, bevor Sie mit der Selbstbehandlung beginnen.

Achten Sie bitte auch auf Ihre „innere Stimme“ und darauf, ob Ihnen eine Empfehlung bekommt oder nicht, ob sich Ihr Befinden verbessert oder verschlechtert. In letzterem Fall brechen Sie bitte die Selbstbehandlung ab und halten Rücksprache mit einem naturheilkundlich orientierten Arzt.

Die langjährigen Erfahrungen des Autors machen Mut: Zahlreiche CED-Patienten, die mit schwerer Symptomatik in die Klinik für Natur-

heilkunde und Integrative Medizin in Essen kamen, konnten durch eine Veränderung ihres Lebensstils erreichen, dass Symptome sich besserten, Häufigkeit und Intensität der Schübe abnahmen, dass die Medikamentendosen und die Nebenwirkungen reduziert werden konnten.

Zudem fühlten sie sich wohler, entspannter, gesünder: Die Ernährungsumstellung verbessert das Allgemeinbefinden, die regelmäßigen Entspannungsübungen helfen dabei, mit Stress, Sorgen und Ärger besser umzugehen und kleine Aus-Zeiten in den Alltag einzubauen. Die tägliche Bewegung – und sei es nur in Form von Treppensteigen, Fahrradfahren, Walken und Spaziergehen – sorgt für einen körperlichen Ausgleich, verbessert die körperliche Fitness und schafft ein Ventil, um Stress abzubauen.

Damit wird deutlich: Die Bausteine des hier vorgestellten Therapiekonzeptes sind nicht ausschließlich für CED-Patienten bestimmt, sie eignen sich auch für Patienten mit anderen Beschwerden – und nicht zuletzt für Angehörige der Patienten oder für viel beschäftigte Oberärzte und Fachjournalistinnen wie die beiden Autoren. Auch wir bemühen uns, die vorgeschlagenen Maßnahmen im Alltag umzusetzen.

Wir hoffen, dass der vorliegende Ratgeber offene Fragen zur Naturheilkunde bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen beantwortet, ihre Möglichkeiten, aber auch Grenzen aufzeigt. Wir würden uns freuen, wenn der Ratgeber Sie dazu ermutigt, konventionelle und naturheilkundliche Therapien zu kombinieren und Impulse liefert, Ihr Leben in dem einen oder anderen Bereich neu zu gestalten. Vielleicht hilft er Ihnen dabei, das Leben mit CED besser zu bewältigen.