

WAS TUN BEI ...

# Colitis ulcerosa und Morbus Crohn

Jost Langhorst, Annette Kerckhoff

5. Auflage



Was tun bei ...

# Colitis ulcerosa und Morbus Crohn

Naturheilkunde  
und Integrative Medizin

Jost Langhorst  
Annette Kerckhoff

**KVC** | VERLAG

KVC Verlag | NATUR UND MEDIZIN e. V.  
Am Deimelsberg 36, 45276 Essen  
Tel.: (0201) 56305 70, Fax: (0201) 56305 60  
www.kvc-verlag.de

**Langhorst, Jost; Kerckhoff, Annette**

Colitis ulcerosa und Morbus Crohn – Naturheilkunde und  
Integrative Medizin

**Wichtiger Hinweis:** Jede Dosierung oder Applikation erfolgt auf eigene Gefahr des Benutzers. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht.

ISBN 978-3-945150-97-9

© KVC Verlag | NATUR UND MEDIZIN e. V., Essen 2019

5., bearbeitete Auflage

Das Werk mit allen Teilen ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechts ist ohne schriftliche Genehmigung des Verlages unzulässig und strafbar. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert werden.

Umschlaggestaltung: eye-d Designbüro, Essen

Druck: Union Betriebs-GmbH, Rheinbach

# 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 .....	105
Analfissuren .....	106
Aphthen und Mundschleimhaut- entzündung.....	107
Appetitlosigkeit.....	109
Blähungen und Flatulenz .....	110
Durchfall .....	112
Übelkeit und Erbrechen.....	116
Verdauungsstörungen allgemein.....	117
Nachwort .....	118

Literatur für Laien .....	121
Wissenschaftliche Literatur .....	121
Der Autor .....	125
Die Autorin.....	126

## **Verfahren zur Stressreduzierung**

Es gibt starke Hinweise auf einen unmittelbaren Zusammenhang zwischen psychosozialen Stress und dem Auftreten von chronisch entzündlichen Darmerkrankungen. So erleben viele Betroffene psychischen Stress als krankheitsauslösend, wie in der oben genannten Befragung gesehen wurde.

In Patientenstudien konnte die Arbeitsgruppe der amerikanisch-italienischen Wissenschaftlerin Susan Levenstein zeigen, dass Langzeitstress die Krankheitsaktivität bei Patienten mit Colitis ulcerosa beeinflusst und dass der Stress mit der Entzündungsaktivität im Zusammenhang steht.

## **Alltagsstress und vegetatives Nervensystem**

Der Mensch von heute ist zahlreichen Reizen, Anforderungen und Belastungen ausgesetzt. Die Folge sind Schlafstörungen, Rückenschmerzen, psychische Beschwerden, Bluthochdruck oder eben Erkrankungen des Verdauungstraktes.



Woran liegt das? Zahlreiche innere Organe werden durch das vegetative Nervensystem beeinflusst und gesteuert. Dieses vegetative Nervensystem hat zwei Schenkel, die als Gegenspieler fungieren: den Sympathikus und den Parasympathikus. Vereinfacht dargestellt sorgt der Sympathikus für einen Zustand direkter Leistungsbereitschaft; er wird stimuliert, wenn wir uns unter akuten Anforderungen, unter Stress befinden, wenn wir schnell auf eine Situation reagieren müssen.

Der Parasympathikus sorgt für Erholung, Regeneration, Verdauung, Schlaf. Im natürlichen Ablauf wird der Sympathikus aktiv, wenn eine sofortige Reaktion erforderlich ist. Ist die Anforderung vorüber, tritt der Parasympathikus in Aktion: Es kommt zur Regeneration. Die in der Leistungsphase verbrauchte Energie wird nun wieder neu getankt.

Unser modernes Leben birgt die Gefahr, dass die Alarmbereitschaft durch immer neue Reize, Stimulatoren und Anforderungen anhält und eine Erholung ausbleibt. Wer heute gesund bleiben will, muss dieses durch die Lebensbedingungen entstandene Ungleichgewicht von zu viel Anspannung und zu wenig Entspannung bewusst

## Mikrobiologische Therapie

Wie die am Anfang zitierte Umfrage gezeigt hat, werden Probiotika von Patienten mit CED häufig eingesetzt. Bei Probiotika handelt es sich um Arzneimittel mit Bakterien, die normalerweise im Darm leben und dort „Darmflora“ genannt werden. Sie haben keine krankmachende Wirkung, sondern werden im Gegenteil zur Stärkung des Darms eingenommen. Die WHO definiert Probiotika als nicht-infektiöse, apathogene lebende Organismen, die den Darm besiedeln und von denen der Wirt profitiert (WHO 2002).

Zur Unterstützung der natürlichen Darmflora, die bei CED-Patienten gestört ist, kann man verschiedene Präparate einnehmen:

- Das Probiotikum *E. coli* Nissle 1917 (Mutaflor®) ist sehr intensiv beforscht worden und wird aufgrund der guten Evidenzlage in den Leitlinien der Deutschen Gesellschaft für Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten (DGVS) zur Therapie der Colitis ulcerosa in Remission empfohlen.
- Neben *E. coli* Nissle werden *Saccharomyces boulardii* (z. B. Perenterol®) und *Lactobacillus GG* (z. B. LGG Kapseln) eingesetzt. Auch für

diese Präparate gibt es erste klinische Studien mit positiven Ergebnissen bei Durchfallerkrankungen.

Bei allen Präparaten empfiehlt sich eine einschleichende Dosierung, d. h. allmähliche Dosissteigerung, da Blähungen und der Abgang von Winden als Nebenwirkung auftreten können.



Probiotika sollten nur in Absprache mit dem behandelnden Arzt eingenommen werden.

Eine einfache, aber vielfach im Praxisalltag des Autors bewährte Methode, die Darmflora aufzubauen, ist der Kanne Brottrunk®. Dabei handelt es sich um ein Getränk, das aus vergorenem Getreide hergestellt wird und lebende Brotsäurebakterien enthält. 1–3 x täglich 0,1–0,2 Liter zu den Mahlzeiten trinken, wegen des Geschmacks evtl. mit Fruchtsaft im Verhältnis 1:1 mischen (nicht bei Fruchtzuckerunverträglichkeit!). Eine Alternative ist Kanne Bio Brottrunk® Pauer Essenz (40 ml pro Flasche), die laut Empfehlung des Herstellers 1 x täglich mit Wasser oder anderen Flüssigkeiten vermischt getrunken wird (weitere Informationen: [kane-brottrunk.de](http://kane-brottrunk.de)).

## Durchfall



Durchfall kann lebensbedrohlich sein!

Treten mehr als drei Durchfälle in acht Stunden auf, gehen Sie bitte zum Arzt – auch nachts und am Wochenende!

Sind Sie am Magen oder Darm operiert oder besteht die Gefahr eines Darmverschlusses, konsultieren Sie vor jeder Selbsthilfemaßnahme Ihren behandelnden Arzt!

Sorgen Sie für eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Trinken Sie warmes Wasser, Gemüsebrühe und Tee, v. a. milde Kräutertees wie Fencheltee. Die Blutwurz ist eine der gerbstoffhaltigsten Pflanzen. Sie wird bei akuten Durchfällen, hier vor allem bei blutigen Durchfällen eingesetzt, beispielsweise in Form einer Teemischung:



20 g Blutwurz Wurzelstock

10 g Pfefferminzblätter

10 g Kamillenblüten

1–2 Teelöffel der Mischung mit einem viertel Liter kochendem Wasser überbrühen, 5–7 Minuten zugedeckt ziehen lassen, 3 x täglich 1–2 Tassen trinken.

Colitis ulcerosa und Morbus Crohn sind chronisch entzündliche Darmerkrankungen (CED). Die konventionelle Therapie ist unverzichtbar und stellt die Basis der Behandlung dar. Mit Verfahren der Komplementärmedizin kann man aber die allgemeine Gesundheit stabilisieren, die Lebensqualität verbessern und die nebenwirkungsreichen Medikamente reduzieren.

*Colitis ulcerosa und Morbus Crohn* stellt ein naturheilkundliches Behandlungskonzept vor, das an der Klinik für Naturheilkunde und Integrative Medizin in Essen erprobt wurde.

Selbsthilfemaßnahmen zu ausgewählten Beschwerden sollen zusätzlich dabei helfen, das Leben mit CED in Zukunft besser zu bewältigen.

ISBN 978-3-945150-97-9

[www.kvc-verlag.de](http://www.kvc-verlag.de)