



Ganzheitliche Hilfe für Magen und Darm

Drei Fälle – drei Lösungswege: Bei vielen Beschwerden sind die Ursachen rätselhaft. Wie man ihnen auf die Spur kommt und sie nachhaltig behandelt, zeigen typische Beispiele aus der Praxis des Naturmediziners Peter Emmrich.



Wenn Patienten eine Haus- oder Allgemeinarztpraxis aufsuchen, geben ihre Beschwerden oft keinen eindeutigen Hinweis auf das, was dahintersteckt. Peter Emmrich, Facharzt für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren in Pforzheim, kennt viele solcher Fälle. An drei Fallbeispielen erläutert er, wie er die Diagnose stellt, um anschließend wirksam und nachhaltig behandeln zu können. Sein Grundsatz: „Jeder Körper heilt sich selbst, solange er dazu in der Lage ist. Die ganzheitliche Therapie gibt ihm notwendige Impulse und kann dazu beitragen, ihn aus chronischen Zuständen herauszuführen.“

Fotos: Kai Loges/diargelola.de; Stepanek Photography/AdobeStock.com

FALLBEISPIEL 1:

Völlegefühl, Verstopfung, Blähungen und Durchfall

Eine ältere Dame, die seit Jahren unter Verdauungsbeschwerden litt und deswegen bereits verschiedene Ärzte konsultiert hatte, suchte fast schon verzweifelt meine Praxis auf. Bei ihr wechselten Verstopfung und Durchfall, fast jeden Abend hatte sie ein unangenehmes Völlegefühl und Blähungen. Dabei, so betonte sie, ernähre sie sich doch so gesund, mit reichlich Kost aus dem Bioladen und abends wenig Kohlenhydraten. Aber niemand habe bisher die Ursache für ihre Verdauungsprobleme finden können. Auch mehrfache Darm- und Magenspiegelungen hätten nichts ergeben.

Mein Verdacht: Eine funktionelle Störung im Darm und in der Darmflora. Eine Stuhluntersuchung bestätigte meine Vermutung. Der pH-Wert, der im Stuhl zwischen 5,5 und 6,5 liegen sollte, war viel zu hoch, also basisch statt sauer. Zudem ließen sich nur recht wenige Laktobazillen und Bifidobakterien in der Darmflora nachweisen, dafür aber sehr viele Escherichia Coli-Bakterien. Gerade in Kombination mit einer kohlenhydratarmen Ernährung kann dieses Ungleichgewicht dazu führen, dass es im Darm fault und gärt. Wenige Kohlenhydrate bedeuten nämlich meist gleichzeitig viel Eiweiß – und sobald der Escherichia-Coli Eiweiß bekommt, beginnt er zu wuchern und Fäulnisprozesse auszulösen, bei denen blähende Faulgase entstehen. Gelangt nun noch zu wenig Verdauungssaft aus Galle und Bauchspeicheldrüse in den Darm, verweilt die Nahrung dort länger als notwendig und beginnt zu gären. Begünstigt

wird das Ganze noch, wenn die Säureflora im Mikrobiom reduziert ist, beispielsweise durch die Einnahme von Antibiotika. Durch die Störung geht der pH-Wert hoch, dadurch laufen enzymatische Reaktionen nicht mehr ab, und Kohlenhydrate, Vitamine und Vitalstoffe werden nicht mehr richtig vom Körper aufgenommen.

Mein Behandlungsansatz: Behandelt wird ein solches Ungleichgewicht im Darm zum einen mit Hilfe von Präparaten, die Milchsäurebakterien oder lebende Laktobazillen enthalten (z. B. Bactoflor von Intercell-Pharma, Darm-Care Biotic Reizdarm von Salus oder GM Darm Protect von Schlosswald-Bienengut), zum anderen über die Ernährung. Abends weniger Eiweiß zu essen – egal ob tierisches wie Fleisch, Wurst und Käse oder pflanzliches aus Hülsenfrüchten, Tofu oder Soja – kann die Fäulnisprozesse im Darm stoppen. Gärung vermeidet, wer nach 16 Uhr keine Rohkost mehr verzehrt und abends gekochtes Gemüse oder Suppen auf den Speiseplan setzt. Diese sind zudem basisch und beeinflussen so den pH-Wert im Darm. Auch ➤



Gekochtes Gemüse am Abend, keine Rohkost nach 16 Uhr und jeden Morgen etwas rohes Sauerkraut gleichen eine gestörte Verdauung wieder aus.

Sauerkraut ist ein bewährtes Heilmittel: Sauerkrautsaft oder zwei, drei Gabeln rohes Sauerkraut am Morgen versorgen den Körper mit Milchsäurebakterien und verändern das Darmmilieu, sodass der pH-Wert mit der Zeit wieder ins Gleichgewicht kommen kann. Doch Vorsicht: Eine Sauerkraut-Kur ist nichts für Menschen mit einer Histaminintoleranz, weil die Fermentierung die Histaminmenge stark erhöht.

Parallel zu diesen Empfehlungen verordne ich all meinen chronisch Kranken eine Kur mit dem homöopathischen Mittel Okoubaka, in aufsteigenden Potenzen von D4 (dreimal fünf Globuli oder Tropfen) über D6 (dreimal fünf Globuli oder Tropfen) bis D12 (zweimal fünf Globuli oder Tropfen), jeweils bis die entsprechende Packung aufgebraucht ist. Dieser Zyklus dauert ein knappes Jahr und kann die Schleimhäute in einen abgeheilten Zustand bringen, sodass mit der Zeit auch sämtliche Intoleranzen verschwinden.



FALLBEISPIEL 2:

Magenschmerzen und Sodbrennen

Eine Lehrerin kam wegen immer wiederkehrender Magenbeschwerden in die Praxis. Eine Entzündung oder ein Geschwür war bereits durch eine Magenspiegelung ausgeschlossen worden, dennoch hatte sie oft Krämpfe im Oberbauch, dazu kamen Sodbrennen und ein unangenehmes Völlegefühl. Selbst wenig Essen lag ihr wie ein Stein im Magen. Sie fühlte sich oft unwohl, hatte morgens keinen Appetit und kam insgesamt nicht richtig in die Gänge. Auf Nachfrage sagte sie, dass sie emotional unter Druck stehe. Sie komme mit einer Klasse nicht zurecht, fühle sich von den Schülern gemobbt, außerdem sei ihre Katze gerade gestorben, und sie vermisse das Tier sehr.

Mein Behandlungsansatz: Ich setzte auf zwei Ebenen an, der körperlichen und der seelischen: Um den Magen zu beruhigen, verordnete ich Heilpflanzen. Die psychovegetative Komponente versuchte ich, mit Homöopathie positiv zu beeinflussen. Fenchel, Anis, Kamille, Wermut, Süßholz und Melisse sind sehr wirkungsvoll, wenn es darum geht, den Magen zu beruhigen und zu harmonisieren. Als naturheilkundlicher Arzt und Biologe wende ich vor allem Heilpflanzen-säfte an, um die Heilkraft aus der Natur auf den kranken Organismus zu übertragen. Fertige Heilpflanzenfrischsäfte werden das ganze Jahr über in Apotheken, Reformhäusern und Naturkostfachgeschäften angeboten (z. B. von Schoenenberger), die

Heilkräuter wie Fenchel, Anis, Kamille und Melisse beruhigen den strapazierten Magen, als Tee oder auch als Frischpflanzensaft.

„Pflanzen zum Trinken“ kann aber auch jeder zu Hause mit einem handelsüblichen Entsafter selbst herstellen. Dafür werden die Pflanzen einfach ausgepresst und ihr Saft in Flaschen abgefüllt. Frischpflanzensäfte enthalten weder Alkohol noch Zucker oder Konservierungsstoffe und sind daher auch für Kinder und ältere Menschen sehr gut geeignet. In der Regel nimmt ein Erwachsener dreimal zehn Milliliter oder zweimal 15 Milliliter Frischpflanzenpresssaft über den Tag mit Wasser oder Tee verdünnt zu sich. Kinder bis sechs Jahre nehmen ein Drittel und Kinder ab sechs Jahre die Hälfte der Erwachsenenosis ein. Bei Sodbrennen hilft Kartoffelsaft (drei- bis fünfmal täglich 30 bis 50 ml), bis der Patient drei Tage restlos beschwerdefrei ist. Der Saft beruhigt die Belegzellen des Magens, sodass diese nicht so viel Säure bilden. Zudem legt er sich wie eine Schutzschicht auf die gereizte Schleimhaut der Speiseröhre. Tabletten mit gepresstem Kartoffelsaft (z. B. LindAcid von Prophymed) sind gut für unterwegs. Die emotionalen Belastungen der Patientin behandelte ich mit *Ignatia* (Ignazbohne) C30: zwei Globuli auf die Zunge, zwei in einem Glas Wasser aufgelöst und immer mal wieder ein Schluck davon genommen. Das Mittel hilft bei akutem Kummergeschehen, also beispielsweise bei einem Todesfall, einem Verlust des Arbeitsplatzes oder auch bei Mobbing. Hätten die chronischen Magenbeschwerden schon sehr lang bestanden, wäre *Natrium muriaticum* (Kochsalz) das Mittel der Wahl gewesen (LM6, alle zwei Tage fünf Tropfen vor dem Schlafen).

Fotos: iVstiv/Stockcom; Kai Loges/dieargelola.de



FALLBEISPIEL 3:

Verdauungsprobleme und Rückenschmerzen

Ein Patient kam zu mir, weil er immer wieder Schmerzen im Rücken hatte und sein Orthopäde ihm nicht helfen konnte. Auf Nachfrage erwähnte der junge Mann, dass sein Stuhlgang seit Jahren eher träge sei und er häufig unter Verstopfung leide.

Mein Behandlungsansatz: Dass Verdauungsschwierigkeiten Rückenprobleme auf der rechten Seite auslösen können, ist selbst vielen Orthopäden nicht bewusst. Verweilt nämlich der Nahrungsbrei zu lange im Darm, beginnt er zu gären. Die entstehenden Gase wölben aber nicht nur die Bauchdecke nach vorn, sie drücken auch über die Muskulatur nach hinten auf den Rücken. Verkrampft nun zusätzlich die sogenannte Ileozäkklappe – eine muskuläre Struktur am Übergang vom Dünndarm zum aufsteigenden Dickdarm, die das Zurückrutschen des eingedickten Nahrungsbreis in den Dünndarm verhindert –, sind Schmerzen auf der rechten Seite des unteren Rückens die Folge.

Bewährte Teamarbeit

In der ganzheitlichen Naturheilkunde arbeiten verschiedene Disziplinen zusammen. In diesem Fall zog Peter Emmrich den Osteopathen Christian Popp hinzu.

Auch in diesem Fall setzte die ganzheitliche Therapie auf zwei Ebenen an. Ein Osteopath löste mit einer speziellen Technik die Verkrampfung im Darmbereich. Das war schmerzhaft, brachte aber innerhalb kurzer Zeit Erleichterung. Noch am Abend gingen zwei- bis dreimal große Mengen Stuhl ab, und morgens waren die Rückenschmerzen weg.

Gleichzeitig verordnete ich eine ballaststoffreiche Ernährung, um die träge Verdauung langfristig zu normalisieren. Bitterstoffreiche Pflanzensäfte (Artischocke, Löwenzahn, Wermut, Enzian) regen die Bauchspeicheldrüse und die Leber an, mehr Verdauungssäfte abzugeben. Dadurch wurde die Verweildauer des Speisebreis im Darm auf ein normales Maß beschleunigt und ungunstigen Gärprozessen ein Ende bereitet. Reichlich trinken und mehr Bewegung im Alltag verstärkten den verdauungsfördernden Effekt. Ein weiterer möglicher Faktor für die Verkrampfung der Ileozäkklappe ist chronischer Magnesiummangel – der Darm ist ein Muskel und benötigt wie andere Muskeln auch dieses Spurenelement, um richtig funktionieren zu können. Wer schon nach etwas Sport oder Gartenarbeit Wadenkrämpfe bekommt, sollte magnesiumreiche Speisen wie Vollkornbrot und Nüsse in seinen Speiseplan einbauen.

/Aufgezeichnet von
Georgia van Uffelen