

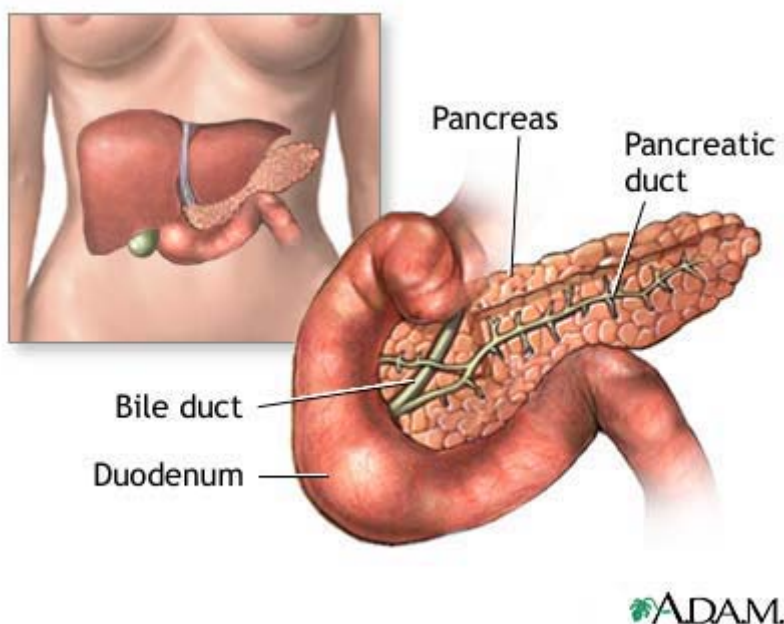
Ausgabe Januar 2007

Thema: Bauchspeicheldrüsenschwäche

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Patienten und Freunde der Habichtswald-Klinik,

hier erscheint nun der 49. naturheilkundliche Newsletter der Inneren Abteilung der Habichtswald-Klinik. Ich möchte Ihnen kurz und bündig kleine, leicht umsetzbare Tipps aus der Naturheilkunde an die Hand geben. Nicht immer wird der Tipp für Sie zutreffen, aber vielleicht kennen Sie jemanden in Ihrer Umgebung, für den gerade dieser Tipp die Lösung seines Problems darstellen kann.

Ich habe die Tipps nach bestem Wissen und Gewissen verfasst. Ihre Umsetzung ist in der Regel nebenwirkungsarm. Trotzdem kann jemand auch auf die harmloseste Pflanze eine allergische Reaktion entwickeln – um nur ein Beispiel zu nennen. Mit den Tipps können leichte bis mäßige Gesundheitsstörungen oft erstaunlich gut behandelt werden. Bei stärkeren Beschwerden oder bei einer Verschlechterung sollten Sie jedoch nicht zu lange zögern, zum Arzt zu gehen.



Quelle: <http://medicalimages.allrefer.com/large/pancreas.jpg>

Die Bauchspeicheldrüse liegt in der Mitte des Oberbauches unterhalb des Magens.

Wie äußert sich eine Bauchspeicheldrüsenschwäche?

Ist es Ihnen auch schon öfter so ergangen: Sie essen etwas Fettiges, z. B. ein Stück Sahnetorte, einen Schweinebraten oder eine Pizza mit reichlich Käse und Olivenöl und nach kurzer Zeit werden Sie von heftigen Beschwerden geplagt. Sie verspüren Völlegefühl und Blähungen, der Leib ist aufgetrieben, evtl. haben Sie auch krampfartige Bauchschmerzen, evtl. müssen Sie dünne Stühle entleeren. Nach einigen Stunden setzt dann langsam eine Erleichterung ein. Da diese Beschwerden fast immer nach dem Genuss von fetten Speisen auftreten, haben Sie schon an eine Schwäche der Galle gedacht und ein Artischockenpräparat zur Förderung der Galle eingenommen. Dieses bei Störungen des Galleflusses (siehe www.gallen-blase.de/gallenoperation/) oft wahre Wunder bewirkende Mittel, hat Ihnen

jedoch nicht geholfen. Wenn diese Schilderung auf Sie zutrifft, dann haben Sie möglicherweise eine Bauchspeicheldrüsenschwäche.



Quelle: <http://www.milch-den-kuehen.de/gastopper.jpg>

Blähungen: Das wichtigste und quälendste Symptom einer Bauchspeicheldrüsenschwäche

Was ist eine Bauchspeicheldrüsenschwäche?

Die Bauchspeicheldrüse (Pankreas) liegt in der Mitte des Bauches etwas oberhalb des Nabels zwischen Leber, Lungen, Milz und Dünndarm. Die wichtigsten Aufgaben der Bauchspeicheldrüse sind die Produktion von Insulin für den Zuckerstoffwechsel (Sekretion ins Blut) und von verschiedenen Verdauungsenzymen (z. B. Amylasen für die Spaltung von Kohlenhydraten, Lipasen für Spaltung von Fetten und Proteasen wie etwa Trypsin für die Spaltung von Eiweiß), die in den Dünndarm abgesondert werden.

In diesem Newsletter geht es nicht um die Insulininsuffizienz (dies wäre ein Bericht über Diabetes mellitus und eine völlig andere Krankheit, siehe www.1-diabetes.de), sondern um die „exkretorische Pankreasinsuffizienz“, die Schwäche der Bauchspeicheldrüse, genügend Verdauungs-enzyme bereit zu stellen.

Wenn größere Nahrungsmoleküle (z. B. Eiweiße, Fette) im oberen Teil des Dünndarmes nicht gespalten werden, gelangen sie in tiefere Darmabschnitte. Hier können zwar die gespaltenen Nahrungsmoleküle (z. B. Aminosäuren, Fettsäuren) aufgenommen werden, jedoch kaum die ganzen Fett- oder Eiweißmoleküle. Im Dickdarm stürzen sich dann die dort angesiedelten Darmbakterien freudig auf die willkommene Zusatznahrung, verdauen diese und entwickeln so Darmgase. In der Folge treten Blähungen, Völlegefühl und Bauchschmerzen nach der Nahrungsaufnahme auf (siehe www.reiz-darm-syndrom.de/blaehungen/). Nach fettreicher Nahrung sind diese Beschwerden nochmals deutlich verstärkt. Mitunter treten auch Durchfälle auf.

Manchmal glänzt dann sogar Fett auf dem Stuhl oder dem Spülwasser. Ganz selten kann es unter einer Bauchspeicheldrüsenschwäche aber auch zu einer Verstopfung kommen.

Eine weitere unangenehme Nebenwirkung der Bauchspeicheldrüsenschwäche ist eine Darmdysbiose. Dabei handelt es sich um eine Fehlverteilung der Darmflora. Durch die Belastung des Dickdarmes mit Fett und Eiweiß kommt es zu einer Vermehrung der Bakterien, die diese Stoffe bevorzugt verdauen. Wir nennen diese Keime auch die Fäulnisflora. Während normalerweise ein sinnvolles Gleichgewicht zwischen Gärungs- und Fäulnisflora vorliegt, überwiegt bei der Bauchspeicheldrüsenschwäche die Fäulnisflora. Dies hat nicht nur die erwähnten Darmbeschwerden, sondern meist auch unangenehme „faulig“ riechende Winde und Stühle zur Folge. Hierunter kann das Immunsystem leiden, welches von der normalen Darmflora ständig saniert wird. Denn 80% aller weißen Blutkörperchen befinden sich im Bereich des Darmes, was die Bedeutung einer gesunden Darmflora für unsere körpereigene Abwehr unterstreicht. Ob wir Immunschwächen (z. B. Infektneigung)

oder –überfunktionen (z. B. Allergien www.1-allergien.de, Autoimmunerkrankungen) haben, wird u. a. auch im Darm entschieden.

Was sind die Ursachen der Bauchspeicheldrüsenschwäche?

Es gibt Autoimmunprozesse, also Angriffe des Immunsystems gegen körpereigene Gewebe, die die Bauchspeicheldrüse angreifen. Mit zunehmender Vernichtung der Gewebszellen des Pankreas lässt dann auch die Produktion der Verdauungsenzyme nach. Im Blut lassen sich dabei Autoantikörper gegen exokrines Pankreas nachweisen. Besteht bereits ein Diabetes mellitus Typ I (juvener Diabetes), bei dem ebenfalls Autoantikörper gegen die insulinproduzierenden Pankreaszellen vorliegen, so ist die Wahrscheinlichkeit höher, dass sich im Laufe der Zeit auch Antikörper gegen die exokrinen, Verdauungsenzyme produzierenden Zellen bilden.

Kommt es immer wieder zu Bauchspeicheldrüsenerkrankungen (Pankreatitis) oder liegt eine chronische Form dieser Erkrankung vor, so gehen dabei auch Pankreaszellen zugrunde. Ist die Entzündung sehr aktiv oder dauert sie lange genug, so kann die Funktion der Bauchspeicheldrüse so weit nachlassen, dass es zu einer Bauchspeicheldrüsenschwäche kommt. Bei der Mukoviszidose (zystische Fibrose), einer Erbkrankheit, kommt es bereits meist im Kindesalter zu einer Bauchspeicheldrüsenschwäche.

In den meisten Fällen kann aber keine klare Ursache entdeckt werden. Im Alter lässt die Funktion vieler Organe kontinuierlich nach. Die Muskeln werden langsam schwächer, die Nieren können das Blut nicht mehr so gut reinigen und die Drüsen können nicht mehr so viele Hormone oder Enzyme wie im jugendlichen Alter produzieren. Dies trifft in gleicher Weise auch auf die Bauchspeicheldrüse zu. Wenn also die Verdauungsenzymproduktion nachlässt, so führt dies zu einer Bauchspeicheldrüsenschwäche. Die Bauchspeicheldrüse stellt nicht mehr so viele Enzyme her, wie der Darm für die Verdauung der Nahrungsstoffe benötigt.

Wie wird die Bauchspeicheldrüsenschwäche diagnostiziert?

Wenn aufgrund der klinischen Symptomatik ein begründeter Verdacht besteht, so kann der Stuhl auf das Enzym Pankreas-Elastase 1 untersucht werden. Dies ist ein Marker für die gesamte Enzymproduktion. Ist der Gehalt im Stuhl hoch, so kann davon ausgegangen werden, dass alle anderen Enzyme auch in der benötigten Menge freigesetzt werden. Ist die Pankreas-Elastase 1 jedoch erniedrigt ($<200 \mu\text{g}/100 \text{ g Stuhl}$), so ist die Diagnose „Bauchspeicheldrüsenschwäche“ wahrscheinlich. Von einer leichten Form spricht man, wenn der Gehalt an Pankreas-Elastase $100\text{-}200 \mu\text{g}/100 \text{ g Stuhl}$ beträgt. Bei einer schweren Bauchspeicheldrüsenschwäche liegt der Wert $<100 \mu\text{g}/100 \text{ g Stuhl}$. Bei schweren Durchfällen kann aufgrund der Verdünnungseffekte der Wert fälschlicherweise etwas niedriger sein, was bei der Interpretation des Wertes berücksichtigt werden sollte.

Normalerweise wird noch der Chymotrypsin-Gehalt im Stuhl zur Beurteilung der Funktion der Bauchspeicheldrüse gemessen. Dieser Wert gilt inzwischen jedoch als wesentlich weniger sensitiv als die Pankreas-Elastase 1 und sollte daher nicht mehr durchgeführt werden. Noch genauer sind direkte Funktionsteste des Pankreas (z. B. Sekretin-Pankreozymin-Test, Sekretolin-Cerulein-Test, Lundh-Test oder Atemtests mit radioaktiv markiertem Kohlenstoff), die allerdings sehr aufwändig und nur gastroenterologischen Spezialeinrichtungen vorbehalten sind. In der Routinediagnostik ist die Untersuchung auf Pankreas-Elastase 1 ein zuverlässiger, preiswerter (ca. 28,- €) und sehr leicht zu bestimmender (einfache Stuhlprobe) Parameter zum Erkennen einer Bauchspeicheldrüsenschwäche.

Wie wird die Bauchspeicheldrüsenschwäche behandelt?

Wenn die Bauchspeicheldrüse nicht genügend Verdauungsenzyme produziert, um Kohlenhydrate, Eiweiße, vor allem aber Fette zu verdauen, sollten Menschen mit einer Bauchspeicheldrüsenschwäche vorsichtig mit der Zufuhr größerer Mengen davon sein. Hier gilt es, insbesondere die versteckten Fette zu beachten (z. B. Pommes frites aus der Friteuse, Schokolade). Eine fettarme Kost bekommt bei Bauchspeicheldrüsenschwäche am besten. Die Nahrung sollte fettarm, aber nicht fettfrei sein, da wir eine gewisse Menge an essentiellen Fettsäuren (Linol-, Linolensäure) zum Leben benötigen (daher essentiell). Bei starker Fettunverträglichkeit werden MCT-Fette (mittelkettige Fettsäuren) meist besser vertragen. Inzwischen gibt es zahlreiche Lebensmittel (z. B. Margarine, Brotaufstriche) mit MCT-Fetten in Apotheken und Reformhäusern.



Quelle:http://www.medica.de/medicacache/pica/4/0/6/0/1/263061087303639/fettes_Essen_200_c_NCI_Visuals_Online.jpg

Fettes Essen: Für niemanden besonders gesund, für Menschen mit Bauchspeicheldrüsenschwäche das reinste Gift

Bei leichter Bauchspeicheldrüsenschwäche kann eine Stimulation mit Extrakten aus Harongarinde oder -blättern (z. B. Harongan 3x2 Tbl. tgl.) ausreichen, um so viele Enzyme aus der Bauchspeicheldrüse „herauszukitzeln“, dass die Verdauungsfunktionen noch gewährleistet sind.

Bei starker Bauchspeicheldrüsenschwäche wird dies allerdings nicht mehr ausreichen. Dann ist die Einnahme von Verdauungsenzymen zu den Mahlzeiten unbedingt angezeigt. Es sollten Enzympräparate gewählt werden, die Lipasen für die Fettverdauung, Amylasen für die Kohlenhydratverdauung und Proteasen für die Eiweißverdauung enthalten. Die Präparate sind dabei auf die Aktivität der Lipase standardisiert (z. B. Catazym 10.000, Pangrol 25.000, Panzytrat 40.000). Wie viel davon benötigt wird, hängt vom Ausmaß der Bauchspeicheldrüsenschwäche und der Zusammensetzung der Mahlzeit ab. Generell gilt: je fettreicher die Mahlzeit ist, desto mehr Enzyme werden benötigt.

Bei einer Banane zum Frühstück braucht der Darm möglicherweise nur ein Präparat mit 10.000 Einheiten oder evtl. auch gar keine Enzymzufuhr von außen, bei einem Eisbein sind zwei Tabletten mit je 40.000 Einheiten möglicherweise nicht ausreichend. In der Regel kommt jemand mit leichter bis mäßiger Bauchspeicheldrüsenschwäche mit einem Präparat mit 25.000 Einheiten (z. B. 3 Tbl. Pankreatan 25.000 tgl.) gut aus. Bei schwerer Bauchspeicheldrüsenschwäche kann auch die Zufuhr von je 80.000 Einheiten (z. B. 3x2 Tbl. Kreon

40.000) erforderlich sein. Variationen nach oben oder unten sind je nach Menge und Zusammensetzung der Nahrung sinnvoll.

Bei schwerer Bauchspeicheldrüsenschwäche sollten außerdem die Säure-Basen-Verhältnisse im Verdauungssystem berücksichtigt werden. Daran wird meistens jedoch nicht gedacht. Während im Magen ein sehr saures Milieu vorherrscht, um die Nahrung gewissermaßen zu desinfizieren und normale Säureverhältnisse für die Magenzymen zu schaffen, muss der Dünndarm eine alkalische Umgebung aufweisen. Die Verdauungsenzyme der Bauchspeicheldrüse arbeiten nur bei einem Säure-Basen-Wert mit einem pH-Wert von über 7 normal. Damit dieser alkalische pH-Wert erreicht wird, produziert die Bauchspeicheldrüse Natriumhydrogencarbonat. Bei schwerer Bauchspeicheldrüsenschwäche ist diese Produktion ebenfalls eingeschränkt. Selbst wenn die fehlenden Verdauungsenzyme von außen zugeführt werden, können diese wegen des zu sauren Milieus im Dünndarm ihre Wirkung nicht voll entfalten. Die äußere Zufuhr von Natriumhydrogencarbonat (z. B. Natron) würde nichts nutzen, da dieses durch die Magensäure neutralisiert wird.

Die richtige Lösung lautet hier: zusätzliche Einnahme von Natriumhydrogencarbonat in Form von magensaftbeständigen Präparaten (z. B. Natriumhydrogencarbonat 1 g Tbl. von Fresenius Medical Care, BicaNorm oder Nephrotrans Kps.). Dies bleibt in der Regel aber nur den wirklich schweren Formen vorbehalten und sollte von Ärzten begleitet werden, die sich in der Behandlung von Bauchspeicheldrüsenschwäche wirklich auskennen. Wünschenswert wäre es, wenn sich Gastroenterologen – eigentlich die Spezialisten für Magen-Darm-Erkrankungen – hier mehr engagieren würden. Leider habe ich (und viele Patienten) die Erfahrung machen müssen, dass gerade Gastroenterologen sich meist auf die Spiegelung von Magen und Darm beschränken. Dies bringt jedoch bei einer Bauchspeicheldrüsenschwäche überhaupt nichts! Die wichtigen Stuhluntersuchungen (siehe auch www.reiz-darm-syndrom.de/blaehungen-diagnostik/) werden gerade hier leider nicht durchgeführt. Der Patient ist dann bei Naturheilärzten oder Heilpraktikern, die hier viel aufgeschlossener sind, meist besser aufgehoben).

Der Erfolg der therapeutischen Maßnahmen – egal ob diätetisch oder durch Harongen oder Enzyme – lässt sich am Befinden und am Stuhlbefund messen. Bei der richtigen Therapie sind Beschwerden wie Völlegefühl, Blähungen, Bauchschmerzen oder dünne Stühle kaum noch vorhanden. Objektivieren lässt sich der Behandlungserfolg durch die Messung des Fettgehaltes im Stuhl. Wenn dieser Normwerte aufweisen, wurde der richtige Weg eingeschlagen.

Wichtige Stuhluntersuchungen bei Bauchspeicheldrüsenschwäche:

- Ausnutzung des Stuhles auf Fett, Fettsäuren, Stärke, Muskelfasern
- Pankreaselastase 1
- Ggf. Stuhlflora

Wichtige Blutuntersuchungen bei Bauchspeicheldrüsenschwäche

- Vitamin D als Marker für fettlösliche Vitamine
- Mineralien: Magnesium, Kalium, Zink, Selen

Bekomme ich bei Bauchspeicheldrüsenschwäche nicht auch einen Vitamin- oder Mineralmangel?

Wie schon erwähnt, kommt es bei der Bauchspeicheldrüsenschwäche zu einer Aufnahmestörung von Kohlenhydraten, Eiweißen und vor allem von Fetten. Die Aufnahme von Mineralstoffen oder Vitaminen ist direkt nicht gestört, aber indirekt. Gehen Fette über den Stuhl verloren, ist regelhaft auch die Vitamin- und Mineralversorgung beeinträchtigt.

Fettlösliche Vitamine (A, D, E, K) lösen sich im Stuhlfett und gehen so vermehrt verloren. Die Mineralien hingegen bilden mit Fetten unlösliche Seifen und können daher ebenfalls nur unvollkommen aufgenommen werden.

Wegen unzureichender Nährstoffversorgung sind Menschen mit Bauchspeicheldrüsenschwäche einem erhöhten Risiko von z. B. Osteoporose (Kalzium- und Vitamin D-Verluste) oder Schwäche des Immunsystems (Zinkverluste) mit der Folge von häufigen Infekten ausgesetzt. Im Zweifelsfall kann eine Vitamin- und Mineralstoffuntersuchung im Blut durchgeführt werden. Bei den Mineralstoffen (und einigen Vitaminen) ist die Vollblutanalyse genauer als die üblicherweise durchgeführte Serumuntersuchung. Die meisten Mineralstoffe (z. B. Kalium, Magnesium) befinden sich zum überwiegenden Teil innerhalb der Zellen und werden daher bei der Serumuntersuchung nicht erfasst. Es kann bereits ein Mangel vorliegen, wenn die Serumwerte noch normal sind. Diese Spezialuntersuchungen aus dem Vollblut werden nur von wenigen Laboren in Deutschland durchgeführt.



Quelle:<http://www.fataxie.net/fataxie/upload/forschung/reagenzglas.jpg>

Sinnvolle Labordiagnostik: Bei Bauchspeicheldrüsenschwäche sehr hilfreich

Die richtige Therapie ist – egal ob ein Vitamin- oder Mineralmangel nachgewiesen wurde oder nicht – die Verbesserung der Verdauung durch die oben erwähnten Maßnahmen. Die zusätzliche Vitamin- oder Mineralzufuhr bringt erst dann wirklich etwas, wenn die Verdauungsfunktionen wieder optimiert wurden. Dann kann es – je nach Mangelsituation – sinnvoll sein, die fehlenden Stoffe für eine bestimmte Zeit (meist mehrere Monate, danach Kontrolle der Blutwerte) zu substituieren.

Sie sehen: auch mit einer Bauchspeicheldrüsenschwäche lässt es sich leben. Bei richtiger Diagnostik und Therapie kann fast immer eine weitgehende Beschwerdefreiheit erzielt werden. Die richtige Verdauung und damit die Aufnahme aller wichtigen Nährstoffe steigert nicht nur die Lebensqualität, sondern beugt auch zahlreichen anderen Erkrankungen vor. Wenn die Bauchspeicheldrüsenschwäche als Ursache von Blähungen, Durchfällen und sonstigen Verdauungsbeschwerden erkannt wurde, können Sie selber aktiv etwas dagegen tun.

Mit den besten Wünschen für Ihre Gesundheit

Dr. med. Volker Schmiedel
Chefarzt der Inneren Abteilung
Facharzt für Physikalische und Rehabilitative Medizin
Naturheilverfahren, Homöopathie
Experte in biologischer Medizin (Univ. Mailand)

Tel. 0561-3108-102

schmiedel@habichtswaldklinik.de

http://habichtswaldklinik.de/Die_Abteilung_Innere_Medizin.html

http://habichtswaldklinik.de/Innere_Ambulanz.html

Vorträge von Herrn Dr. Schmiedel im Februar 2007:

Donnerstag 16.00-17.30 Uhr im Hörsaal „Parkblick“

- 01.02.2007 „Volkskrankheit Rheuma – was bringen Ernährung, Weihrauch etc.?“
- 08.02.2007 „Wenn die Knochen schwinden – schulmedizinische und naturheilkundliche Behandlung der Osteoporose“
- 15.02.2007 „Wieder beweglich werden – schulmedizinische und naturheilkundliche Behandlung der Arthrose
- 22.02.2007 Cholesterin naturheilkundlich behandeln

Vorträge der Inneren Abteilung im Februar 2007:

Freitag 11.00-11.30 Uhr im Hörsaal „Parkblick“

- 09.02.2007 „Fit und gesund mit Vitalstoffen“
Referent: Herr Dr. Volker Schmiedel
- 16.02.2007 „Visualisierung – die Bedeutung der Vorstellungskraft für Gesundheit, Entspannung und Wohlbefinden“
Referentin: Frau Anna Wilpert
- 23.02.2007 „Stress und Stressbewältigung“
Referentin: Frau Nelli Bukmaier

Weitere interessante Internet-Adressen, in die Sie einmal hineinschauen sollten:

http://habichtswaldklinik.de/Die_Abteilung_Innere_Medizin.html

(Informationen über das Therapieangebot der Inneren Abteilung)

http://www.habichtswaldklinik.de/Innere_Ambulanz.html

(Hier finden Sie weitere Gesundheitstipps.)

<http://www.wicker-kliniken.de/>

(Hier finden Sie Informationen über die Kliniken des Wicker-Verbundes.)

Wenn Sie diesen Newsletter bestellen oder abbestellen wollen, so schicken Sie eine kurze e-mail

an: innere@habichtswaldklinik.de

Newsletter vergangener Monate können Sie nachlesen unter:

http://habichtswaldklinik.de/Naturheilkundlicher_Newsletter.html

Die Innere Abteilung bietet zu den bereits bestehenden Angeboten einwöchige Angebote zu folgenden Krankheitsbildern an:

Bauchbeschwerden:

www.habichtswaldklinik.de/eine-woche-bei-bauchbeschwerden.html

Herzinsuffizienz:

www.habichtswaldklinik.de/eine-woche-bei-herzinsuffizienz.html

Herzrhythmusstörungen:

www.habichtswaldklinik.de/eine-woche-bei-herzrhythmusstörungen.html

Koronare Herzkrankheit:

www.habichtswaldklinik.de/eine-woche-bei-koronarer-herzkrankheit.html

Rabatte

Zu allen Angeboten der Inneren Abteilung für Selbstzahler ohne Kostenübernahme eines offiziellen Kostenträgers für einen stationären Aufenthalt (z. B. Beihilfe und/oder PKV oder andere Kostenträger) bieten wir zusätzlich bei Buchung des 1. Tages zwischen dem

**01.01. und 28.02.
01.05. und 31.05.
01.09. und 30.09,
01.12. und 31.12.**

des Jahres folgende Rabatte an:

Bei einem Aufenthalt von

8 bis 14 Tagen	ein Tag zusätzlich kostenlos
15 bis 21 Tagen	zwei Tage zusätzlich kostenlos
ab 22 Tagen	drei Tage zusätzlich kostenlos