

Ausgabe Mai 2008

Thema: Verdauungsbeschwerden, wenn die Verdauung zur täglichen Qual wird

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

hier erscheint nun der 65. 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.

Quizfrage:

Welche Substanzen benötigen wir für eine gute Fettverdauung?

- a) Gallensäuren (Bestandteil der Gallenflüssigkeit)
- b) Proteasen (Verdauungsenzyme aus der Bauchspeicheldrüse)
- c) Insulin (Hormon aus der Bauchspeicheldrüse)
- d) T3/T4 (Hormon aus der Schilddrüse)

Verdauungsbeschwerden: ein Fallbeispiel

Vor einigen Jahren kam Dr. Helmut Lohberg (Name geändert) in meine naturheilkundliche Ambulanz. Er ist Jurist und beklagte, dass er wegen seiner Verdauungsbeschwerden mehrstündigen Gerichtsverhandlungen kaum folgen könne. Seine **Blähungen** seien teilweise unerträglich und besonders nach dem Mittagessen stark ausgeprägt. Man kann sich leicht vorstellen, dass dies nicht gerade der Wahrheitsfindung dienlich ist. Mitunter hatte er auch **Durchfälle**, ständig plagte ihn aber ein Kullern im Darm. Übliche Mittel wie Enzym-Lefax®, Iberogast® oder Duspatal® hatten zu einer leichten Linderung, aber keinem durchschlagenden Erfolg geführt. Diese Mittel können im Einzelfall als symptomatische Therapie etwas helfen, wenn jedoch eine manifeste organische Ursache besteht, wird diese damit nicht beseitigt. Bei Juristen als Patienten sind Ärzte gewöhnlich besonders vorsichtig, sie achten peinlich darauf, keinen Fehler zu begehen und überprüfen sicherheitshalber noch mal, ob die letzte Berufshaftpflichtprämie auch bezahlt wurde, man kann ja nie wissen.

Verdauungsbeschwerden - Spiegelungen bringen bei Blähungen diagnostisch nichts...

Auf genaues Befragen gab der Patient durchschnittlich drei Stühle pro Tag an, die meist breiig waren. Auf die Farbe des Stuhles angesprochen (bei Verdauungsbeschwerden werden Patienten von Gastroenterologen nach meinen Erfahrungen so gut wie nie auf die Stuhlfarbe angesprochen, obwohl diese wertvolle Informationen zu liefern vermag) beschrieb er einen umso helleren Stuhl, je dünner dieser war. Dies ließ den Verdacht auf eine Ursache im Leber/Galle-Bereich keimen, da die braune Stuhlfarbe durch Gallenbestandteile erzeugt wird. Auf die Frage, bei welchen Arten von Lebensmitteln die Beschwerden denn zunehmen, wurden Schwierigkeiten besonders nach fetten oder süßen Speisen berichtet. Die Unverträglichkeit von Fett würde wiederum zur Galle passen (auch wenn noch andere Ursachen wie etwa eine **Bauchspeicheldrüsenschwäche** in Frage kämen), die Unverträglichkeit von Süßem könnte von einer **Fruchtzuckerunverträglichkeit** herrühren. Ein Jahr zuvor waren bereits sowohl eine Gastroskopie als auch eine Koloskopie durchgeführt worden – beides ohne Befund, was auch nicht verwundert, da es keine einzige organische Ursache gibt, die die Verdauungsbeschwerden des Patienten zu erklären vermag und die man mit besagten invasiven Untersuchungsverfahren entdecken könnte.

Der körperliche Befund wies ein weiches Abdomen (Bauch), eine normale Peristaltik (Darmbewegungen) und keinen Druckschmerz auf. Allerdings war durch Beklopfen des Bauches ein deutlicher **Meteorismus** (Gasansammlung), besonders im linken Unterbauch eruierbar.

Da die Verdauungsbeschwerden unspezifisch waren, die Symptome zwar auf eine Fettunverträglichkeit bei Gallenfunktionsstörung und eine **Fruchtzuckerunverträglichkeit** hinwiesen, diese aber nicht bewiesen, wurde eine subtile Stuhluntersuchung veranlasst, um den Verdacht zu beweisen oder zu widerlegen und ggf. andere Ursachen der Verdauungsstörungen herauszufinden. Die Woche, die das Labor zur Analyse benötigte, sollte gleichzeitig mit einem Therapieversuch genutzt werden, der gleichzeitig zur Diagnose beitragen sollte: Dr. Lohberg sollte in dieser Woche sämtliche Früchte und mit Zucker gesüßten Speisen (auch Honig, Ahornsirup, Birnendicksaft etc.) vollständig meiden. Bei Vorliegen einer **Fruchtzuckerunverträglichkeit** sollte unter dieser Karenz eine deutliche Besserung eintreten, was jedoch nicht der Fall war, so dass diese weitgehend ausgeschlossen werden konnte. Im Zweifelsfall hätte dann noch ein Fruktosebelastungstest mit anschließenden mehrfachen Kontrollen der Atemluft auf Wasserstoffgas erfolgen können. Dies ist heute das beste Verfahren, um Unverträglichkeiten gegen Laktose (**Milchzucker**) oder Fruktose (**Fruchtzucker**) nachzuweisen.

...und Darmbakterien nutzen therapeutisch auch nichts

Die Darmflora war weitgehend unauffällig, lediglich die Milchsäureflora war etwas erniedrigt, was viele Therapeuten dann dazu veranlasst, entsprechende Präparate mit Bifidobakterien oder Laktobazillen zu verordnen, um die Dysbiose, das gestörte Gleichgewicht der Darmflora, wieder zu normalisieren. Diese „Symbioselenkungen“ schlagen nahezu immer fehl, da hier das Pferd vom falschen Ende her aufgezümt wird. Es wird versucht, die Folgen zu kaschieren und nicht die Ursache zu finden und zu beseitigen. Nichts gegen eine sinnvolle mikrobiologische Therapie mit guten Bakterienpräparaten bei bestimmten Erkrankungen zur Immunmodulation des Darmes, aber eine Dysbiose etwa durch eine Fettverdauungsstörung wird eben nicht dadurch erfolgreich behandelt, indem „gute Bakterien“ in ein Milieu geschüttet werden, in dem diese gar nicht gedeihen können.



Im Englischen gibt es das Sprichwort „If you are a hammer, everything looks like a nail“. Daran fühle ich mich erinnert, wenn ich immer wieder sehe, wie Gastroenterologen (bei Blähungen) unsinnige Magen- und Darmspiegelungen durchführen oder naturheilkundlich orientierte Ärzte und Heilpraktiker eine durch tiefer liegende Verdauungsstörungen bedingte Dysbiose mit den angeblich fehlenden Darmbakterien zu sanieren versuchen. Nicht die gestörte Darmflora ist die Ursache der Verdauungsbeschwerden (Ausnahmen wie Besiedelungen mit pathogenen Bakterien wie Salmonellen, Yersinien, Clostridien oder Parasitenbefall bestätigen die Regel – diese müssen dann aber auch anders saniert werden), sondern eine noch zu entdeckende Ursache für diese mikrobiologische Störung.

Die Verdauungsrückstände waren bei Dr. Lohberg o. B. (ohne Befund), so dass – zumindest bei dieser Stuhlprobe - nicht von einer Fettmalabsorption (Fettaufnahmestörung) ausgegangen werden konnte. Die Pankreas-Elastase 1 war o. B., was für eine unauffällige Bauchspeicheldrüsenfunktion sprach. Die PMN-Elastase war o. B., so dass schwerwiegende Entzündungsprozesse ausgeschlossen werden konnten. Das Alpha-1-Antitrypsin, ein Marker für Störungen der Durchlässigkeit der Darmschleimhaut, war ebenfalls o. B. Die Anti-Gliadin-Antikörper waren mit 14 IU pro 100 g (normal bis 10) leicht erhöht. Dieser Glutenantikörper könnte also zu einer Glutenempfindlichkeit oder gar zu einer Zöliakie passen. Allerdings war der viel spezifischere Anti-Transglutaminase-Antikörper völlig o. B., so dass diese Möglichkeit auch wegfiel. Im Zweifelsfalle hätte man noch eine Blutuntersuchung durchführen können, wobei Gluten- und Gliadin-Antikörper hier häufig falsch positiv sind (es wird eine Glutenempfindlichkeit angezeigt, die aber nicht vorhanden ist). Aussagekräftiger sind hier die Bestimmungen von Endomysium- oder Transglutaminase-Antikörpern im Blut. Der einzige wirklich auffällige Wert in der Stuhluntersuchung waren die Gallensäuren, die mit 5,6 (normal bis 1,7) $\mu\text{mol/g}$ massiv erhöht waren. Diese werden von der Galle zur Förderung der Fettverdauung (Emulgierung von Nahrungsfetten, was die Fett verdauenden Enzyme der Bauchspeicheldrüse effizienter wirken lässt) in den Dünndarm abgegeben. Nach getaner Arbeit – die Natur versucht immer, sehr ökonomisch zu sein – werden die Gallensäuren im Endteil des Dünndarmes (und nur dort) wieder aufgenommen und über die Pfortader der Leber bzw. der Galle wieder zugeführt. Wenn diese Rückaufnahme am Ende des Dünndarmes nicht mehr funktioniert, dann gehen die Gallensäuren in den Dickdarm verloren, wo sie Blähungen, Schmerzen und Durchfälle verursachen können. Die Lehrbücher der Inneren Medizin kennen dieses Gallensäureverlustsyndrom als so genannte Chologene Diarrhoe (von der Galle ausgehender Durchfall). Nach meiner Erfahrung wird nach dieser gar nicht so seltenen Störung aber so gut wie nie gefahndet, geschweige denn wird sie effektiv therapiert.

Verdauungsbeschwerden - Therapie mit Flohsamen und/oder Colestyramin als Gallensäurebinder

Bei leichtem **Gallensäureverlustsyndrom** kann die Einnahme von zusätzlichen **Ballaststoffen** die Gallensäuren binden und damit „unschädlich“ machen. Am besten wirken hier Präparate mit Flohsamen. Entweder der Patient besorgt sich in der Apotheke geschroteten Flohsamen oder greift auf ein Fertigpräparat wie Mucofalk® oder Flosa® zurück. Bei höheren Werten – wie in diesem Fall – reichen Flohsamen in der Regel nicht aus. Dann kommen Ionenaustauscherharze wie Colestyramin (z.B. Colest-Hexal® Beutel oder Lipocol-Merz® Kautbl.) in Frage. Die Therapie sollte mit 3x1/2 Beutel oder 3x1 Kautbl. Colestyramin tgl. beginnen und kann dann nach oben oder unten titriert werden. Wird der Stuhl zu hart, sollte die Dosis reduziert werden, ist der Stuhl noch zu dünn und bestehen noch unangenehme **Blähungen**, sollte die Dosis erhöht werden. In der Regel kommt man mit 2x1/2 bis 3x2 Beutel tgl. aus. Herr Dr. Lohberg hat für sich die Einnahme eines Beutels eines Flohsamenpräparates am Morgen sowie je eines halben Beutels Colestyramin mittags und abends als optimale Dosierung herausgefunden.

Verdauungsbeschwerden: Gallensäure – stimulieren wo sinnvoll, binden wo nötig

Wie ist aber nun die schlechte Verträglichkeit von fetten Speisen zu erklären? Wenn beim **Gallensäureverlustsyndrom** die für die Fettverdauung wichtige Gallensäure verloren geht, dann kann sie nur ungenügend wieder der Leber und der Galle zugeführt werden. Unten (im Dickdarm, wo sie nicht hingehören) haben wir dann also zu viel, oben (im Dünndarm, wo sie die Fette verdauen helfen) haben wir zu wenig Gallensäure. Die richtige Therapie besteht dann darin, die Produktion bzw. die Sekretion von Gallenflüssigkeit zu fördern, auch wenn dies im Widerspruch zum „Unschädlichmachen“ der überschüssigen Gallensäure zu stehen scheint. Dr. Lohberg benötigt eine Stimulation der Galle nicht ständig, bei fettreichen Speisen hat sich aber die Einnahme von zwei Artischockenkapseln (z. B. Ardeycolan® Artischocke, Hepar-SL® oder Hepar-POS®) als hilfreich erwiesen, ansonsten kommt er mit Flohsamen und Colestyramin aus.

Verdauungsbeschwerden: Ist das Gallensäureverlustsyndrom etwa auch erblich?

Unter dieser Therapie hat er regelmäßigen Stuhl mit normaler Konsistenz, **Durchfälle** hat er nicht, **Blähungen** fast nicht mehr. Er kann den Verhandlungen im Gerichtssaal entspannt folgen, ohne sich immer etwas verkneifen zu müssen. Die Normalisierung seiner Verdauung trägt sowohl zu seinem körperlichen als auch seelischen Wohlbefinden deutlich bei. Ich muss wohl auch keine juristischen Konsequenzen durch einen unbefriedigenden Behandlungserfolg befürchten. Vielmehr hat Dr. Lohberg seine Tochter geschickt, die über die gleichen Beschwerden klagte. Interessanterweise wies sie auch ein **Gallensäureverlustsyndrom** auf, was auf die gleiche Weise erfolgreich behandelt wurde.

Verdauungsbeschwerden - Warum hat die medizinische Forschung kein Interesse?

In der Literatur und im Internet fand ich leider keine Informationen über eine Vererbbarkeit dieser Krankheit. Eine Forschung findet auf diesem Gebiet so gut wie nicht statt, da die Behandlung aus „alten“, bewährten und damit (leider?) auch preiswerten Medikamenten besteht, bei denen sich eine wissenschaftliche Forschung durch die Pharmaindustrie kaum lohnt. Ich habe den subjektiven Eindruck, dass sich 90% der gastroenterologischen Forschungsaktivitäten zurzeit auf die Gabe von Antikörpern bei Darmentzündungen konzentriert – so lassen es zumindest die Anzeigen und die Publikationen in entsprechenden Fachorganen vermuten. Sollte das etwa daran liegen, dass eine Behandlung mit diesen Antikörpern 15 bis 25.000 Euro kostet – und das in jedem Jahr? Da müsste man schon sehr viel Flohsamen verkaufen, um ähnliche Umsätze zu erzielen.

Leider machen sich unsere Gesundheitspolitiker und Kassenfunktionäre keine Gedanken darüber, dass derzeit nur teure und nebenwirkungsbehaftete Therapieverfahren eine Chance auf dem Gesundheitsmarkt haben. Was mich aber noch mehr stört als diese ökonomische Fehlsteuerung, sind die dreisten Euphemismen, die sich in der Medizin mehr und mehr breit machen. George Orwell nannte in seinem Roman „1984“ solche Manipulationen mit schönen neuen Begriffen in einer schönen neuen Welt „Neusprech“. Ein solches Orwell'sches Neusprech finden wir, wenn die Energiewirtschaft hoch giftige Atommüllhalden, die für mindestens 10.000 Generationen streng von der Umwelt abgeschottet werden müssen, euphemistisch als „Entsorgungsparks“ verharmlost; wenn die Rüstungsindustrie tödliche Waffen als „Peacemaker“ verkauft oder wenn die Pharmaindustrie Substanzen, die massiv unterdrückend in das Immunsystem eingreifen, sehr schön klingend als „Biologicals“ vermarktet.

„Bio-“ ist doch immer gut, das ist ja praktisch [Naturheilkunde](#) oder? Formal kommen diese Antikörper ja auch in der Natur vor, werden aber sehr komplex reguliert. Kortison ist doch schließlich auch ein in der Natur vorkommendes Hormon. Leider hatte die Pharmaindustrie vor einigen Jahrzehnten noch nicht so kreative Marketingabteilungen, sonst hätte man mit gutem Recht auch Kortison als „Biological“ verkaufen können. Nebenbei: bereits wenige Jahre nach Einführung dieser doch so harmlos klingenden „Biologicals“ war bereits jeder tausendste Patient, dem diese Segnung moderner Medizin zuteil geworden war, an Tuberkulose gestorben (!), weil das [Immunsystem](#) so extrem geschwächt wird (mittlerweile muss vor einer Therapie mit „Biologicals“ eine Tuberkulose sicher ausgeschlossen werden). [Kava-Kava](#) ist wegen eines vermeintlichen Todesfalls immer noch nicht zugelassen, [Vitamin E](#) soll die Menschen scharenweise dahinmeucheln und die [Homöopathie](#) ist ja sowieso nur Einbildung und schadet im besten Fall nicht.

Doch jetzt schreibe ich mich in Rage und beende lieber diese gesellschaftskritischen Ausführungen. Aber bleiben Sie auf jeden Fall kritisch und hören Sie genau hin, was und vor allem wie man Ihnen etwas erzählt und verspricht....

Fordern Sie für sich eine individuelle optimale Medizin ein. Herr Dr. Lohberg hätte mit einer standardisierten Medizin wie sie von der Gesundheitspolitik mit MVZ (Medizinische Versorgungszentren), DMP (Disease Managementprogrammen) und EBM (Evidenzbasierte Medizin) praktiziert wird keine Lösung seiner Probleme erfahren. Der Anzug von der Stange passt für die Mehrheit der Menschen durchaus ganz passabel. Manche benötigen aber eben wegen bestimmter Besonderheiten doch einen individuell geschneiderten Maßanzug. Die Gesundheitspolitik scheint genau dies aber nicht mehr einsehen zu wollen.

Mit den besten Wünschen für Ihre Verdauung

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

Lesen Sie auch meine anderen Artikel rund um das Thema [Ernährung](#)!

[Ernährung](#) (als Themeneinführung)

[Abnehmen](#), [Ballaststoffe](#), [Blähungen](#), [Durchfall](#), [Eiweiß und Fett](#), [Ernährung bei Kopfschmerzen](#), [Fasten](#), [Fettsäuren](#), [Fruktoseintoleranz](#), [Glutenunverträglichkeit](#), [Heilfasten nach Buchinger](#), [Histaminintoleranz](#), [Laktoseintoleranz](#), [Pilze im Darm](#), [Verdauungsbeschwerden](#), [Verstopfung](#), [Vollkornbrot](#), [Zucker](#)

Zur Klärung weiterer medizinischer Fragen und Behandlungs- bzw. Therapiemöglichkeiten stehe ich Ihnen im persönlichen Gespräch gerne zur Verfügung. Bitte vereinbaren Sie zuvor einen Termin in der naturkundlichen Privatambulanz.

Alle notwendigen Laboruntersuchungen können in der Inneren Abteilung der Habichtswaldklinik oder der Naturheilkundlichen Privatambulanz durchgeführt werden.

Informationen über das Therapieangebot der Inneren Abteilung:

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

Informationen über ambulante Diagnostik und Therapie:

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

Hier finden Sie weitere Gesundheitstipps:

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

Die aktuellen und archivierten Naturheilkundlichen Newsletter finden Sie hier:

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

Sie möchten wieder fit für den Alltag werden? Profitieren Sie von unserem speziellen **Gesundheitsangebot** für Selbstzahler, Privatversicherte und Beihilfeberechtigte. Oder nutzen sie unsere speziellen Angebote bei **Bauchbeschwerden**, **Herzinsuffizienz**, **Herzrhythmusstörungen** oder einer **koronaren Herzkrankheit**.

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 äußerst attraktive **Rabatte**.

Wir behandeln keine Krankheiten
wir behandeln Menschen

Hier können Sie von Allergie bis Zöliakie noch einmal alle wichtigen Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten von Verdauungsstörungen in verständlicher und unterhaltsamer Form nachlesen:



Auflösung der Quizfrage:

Lösung a) war diesmal richtig! Gallensäuren werden benötigt, um das Nahrungsfett zu emulgieren. Aus wenigen großen werden so viele kleine Fetttropfchen. Es entsteht also eine Emulsion wie bei der Milch. Die große Oberfläche der vielen kleinen Fetttropfchen bietet eine bessere Angriffsfläche für die Lipasen, die Fett spaltenden Enzyme der Bauchspeicheldrüse. Und damit ist Antwort b) Proteasen falsch, da diese Enzyme die Eiweiße spalten. Insulin wird für die Fettverdauung nicht benötigt, im Fettstoffwechsel (im Blut, nicht jedoch im Darm) nimmt Insulin allerdings eine wichtige Position ein. Genauso wie die Schilddrüsenhormone, die für den Fettstoffwechsel, nicht jedoch für die Fettverdauung eine entscheidende Bedeutung haben. c) und d) sind daher auch falsch. Ganz schön knifflig dieses Mal, haben Sie`s gewusst?

Vorträge von Herrn Dr. Schmiedel im Juni 2008:

Donnerstag 16.00-17.30 Uhr im Hörsaal „Parkblick“

- 05.06.2008 *„Wieder beweglich werden – schulmedizinische und naturheilkundliche Behandlung der Arthrose“*
- 12.06.2008 *„Wenn die Knochen schwinden – schulmedizinische und naturheilkundliche Behandlung der Osteoporose“*
- 19.06.2008 *„Verdauung – 99 verblüffende Tatsachen“*
- 26.06.2008 *„Cholesterin – 99 verblüffende Tatsachen“*

Vorträge der Inneren Abteilung im Juni 2008:

Freitag 11.00-11.30 Uhr im Hörsaal „Parkblick“

- 06.06.2008 *„Aquarell – eine Maltechnik zur Entdeckung eigener kreativer Möglichkeiten“*
Referentin: Frau Marina Lange
Achtung Raumänderung: Kreativraum Erdgeschoss Alte Villa
- 13.06.2008 *„Fit und gesund mit Vitalstoffen“*
Referent: Herr Dr. Volker Schmiedel
- 20.06.2008 *„Visualisierung – die Bedeutung der Vorstellungskraft für Gesundheit, Entspannung und Wohlbefinden“*
Referentin: Frau Anna Wilpert
- 27.06.2008 *„Progressive Muskelentspannung nach Jacobson“*
Referentin: Frau Nelli Bukmaier

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

<http://www.habichtswaldklinik-ayurveda.de/de/innere.htm>

(Informationen über das Therapieangebot der Inneren Abteilung)

http://www.habichtswaldklinik.de/Innere_Ambulanz.htm |

(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