Hilfe bei Cholitis ulcerosa (s. auch Darmerkrankungen):

Bromelain:
In der Ananas findet sich ein einzigartiges Enzymgemisch, Bromelain genannt. Bromelain wirkt gegen degenerative Erkrankungen, die durch den sog. oxidativen Stress verursacht werden. Zu diesen Krankheiten zählen Verdauungskrankheiten wie ***Colitis ulcerosa***.[1]

Achtung: Selenmangelrisiko bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen beseitigen![2]

Bananen:
Bananen sind nachgewiesenermaßen heilsam bei Colitis ulcerosa.[3]

Weizengrasextrakt:
Zusammen mit den im Weizengrasextrakt enthaltenen Enzymen kann Chlorophyll die natürliche Zellfunktion beim Menschen unterstützen. Aus vorliegenden Studien werden u.a. folgende Beobachtungen zur Wirkung von Weizengrasextrakt berichtet:
Signifikante Verbesserungen bei Colitis ulcerosa, einer geschwürig, entzündlichen Dickdarmentzündung, wie z.B. Abnahme der Blutungen in dem erkranktem Gebiet. Fies zeigte sich in einer Doppelblindstudie, bei der ein Teil der Patienten Weizengrassaft erhielt, ein nderer Teil der Patienten ein Scheinpräparat, ein sog. Placebo.[4]

Mittelkettige Triglyceride:

Mittelkettige Triglyceride MCT) gelten als schnell verfügbare Energiequelle für die Zelle und deren Mitochondrien. Sie haben im Durchschnitt einen Brennwert von 8,25 kcal/g. Der weitaus größte Teil der mittelkettigen Fettsäuren wird in der Leber oxidiert. Fettsäuren gehören zu den Molekülen. die sehr reaktionsträge sind. Bevor sie Reaktionen eingehen können, müssen sie mittels Coenzym A aktiviert werden. Da die innere Mitochondrienmembran jedoch für Acyl-CoA-Verbindungen undurchlässig ist, erfolgt der Transport über das Transporteiweiß (Carrier, von englisch „tragen“) Carnitin. Dieser Träger kann die innere Mitochondrienmembran (Mitochondrienwand) ungehindert passieren.
Nahrungsfette (Triglyceride) setzen sich aus Glycerin und unterschiedlichen Fettsäuren zusammen. Letztere können kurz-, mittel- oder langkettig sein. Die Art der Fettsäure bestimmt die Eigenschaft der Fette und die Bedeutung für die menschliche Ernährung. Übliche Nahrungsfette wie beispielsweise Butter, Margerine, Pflanzenfette und –öle enthalten Triglycerine mit langkettigen Fettsäuren, sog. LCT-Fette (langkettige Troglyceride) Der *Prozess der Verdauung dieser Fette ist kompliziert und störanfällig, wenn eine Neigung zu Verdauungsstörungen (z.B. bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen) besteht oder Erkrankungen der Verdauungsorgane (z.B. Bauchspeicheldrüsenunterfunktion) vorhanden sind.* Einen wesentlich geringeren Verdauungsaufwand benötigen daher Fette, die aus ***mittelkettigen Fettsäuren*** bestehen. MCT-Fette können im Darm schnell und leicht ohne Aufspaltung von Gallensäuren und Enzyme (Lipasen) in die Schleimhautzellen des Dünndarms gelangen und direkt in das Blut abgegeben werden.[5]

oxidativer Stress durch Metabolisierung diverser Medikamente:
Die Metabolisierung diverser Medikamente wie z.B. Zytostatika, oraler Kontrazeptiva zu einer vermehrten Radikalfreisetzung. Freie Radikale attackieren nahezu alle Biomoleküle und verursachen deren oxidativen Schädigung. Membranleakagen, Enzymdysfunktionen und Mutationen der DANN können die Folge dieser Oxidation sein. Die daraus resultierenden Zellschäden sind als Promotoren bei einer Reihe degenerativen Erkrankungen mitbeteiligt.
Radikalassoziierte Erkrankung (Beispiel):

---

[1] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 63
[2] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 188
[3] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 95
[4] Meyer, Ralf: Chronisch gesund, 149
[5] Meyer, Ralf, Chronisch krank, 168

- Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen[6]

Brennnessel:
Die Brennnessel gehört zu einem Therapiekonzept, das 16 Ärzte (für Naturheilverfahren) für die ganzheitliche Behandlung von chronisch entzündlichen Darmerkrankungen wie Colitis ulcerosa und Morbus Crohn erarbeitet haben. Dieses Therapiekonzept steht auf drei Säulen:
Schutz der Darmschleimhaut und Regulierung des Stuhls mit Hilfe von Flohsamen
Stuhlverfestigung und Senkung der Stuhlfrequenz mit Hilfe von gerbstoffreichen Kräutern wie z. B. Blutwurz, Zaubernuss und getrockneter Heidelbeere
Entzündungshemmung mit speziellen entzündungshemmenden Ölen (z. B. Nachtkerzen- oder Borretschsamenöl) und entzündungswidrigen Kräuterpräparaten – und genau an dieser Stelle kommt die Brennnessel zum Einsatz (oder auch die Teufelskrallenwurzel, das Süßholz oder der Weihrauch).
(Zusätzlich können Tees aus beruhigenden, krampf- und blähungswidrigen Kräutern getrunken werden, wie z. B. Kamille, Melisse, Kreuzkümmel und Zimt.)[7]

Brokkoli:
Der Rezeptor Aryl-Hydrocarbon-Rezeptor (Ah-Rezeptor) im Darm hilft dem Körper bei der Regulation seiner Reaktionen auf bestimmte Umweltgifte.
Die Forscher, die ihre Erkenntnisse im Journal of Functional Foods veröffentlichten, erklärten, dass die Gemüse aus der Familie der Kreuzblütengewächse (Brokkoli, Rosenkohl, Kohl, Senf, Kresse etc.) Pflanzenstoffe enthalten, sog. Senfölglycoside. Im Magen zerfallen diese Stoffe in andere Substanzen. Es entsteht beispielsweise Indolcarbazol (ICZ).
Wenn sich ICZ nun an die Aryl-Hydrocarbon-Rezeptoren der Darmschleimhaut bindet, dann sorgt dies für den Erhalt eines gesunden Gleichgewichts in der Darmflora, für ein starkes Immunsystem und dafür, dass die Darmschleimhaut für schädliche Stoffe undurchlässig bleibt. Krankheiten wie verschiedene Krebsformen oder auch Morbus Crohn, eine chronisch entzündliche Erkrankung, die sich in einer entzündeten Darmschleimhaut zeigt, werden dann weniger wahrscheinlich. Rosenkohl schützt den Darm noch besser als Brokkoli
Das klinge zwar nach sehr viel, so Perdew, in Wirklichkeit sei es das aber nicht. Inzwischen gibt es Brokkolisorten, die höhere Gehalte an Senfölglycosiden aufweisen als andere. In der Studie wurde sogar eine Sorte verwendet, die eher wenig dieser Stoffe enthielt. Da Rosenkohl noch mehr Senfölglycoside enthält als Brokkoli, würde davon bereits eine Tasse pro Tag ausreichen, um an die erforderliche Pflanzenstoffmenge zu gelangen. Eine Tasse entspricht einem Fassungsvermögen von 240 ml.
Oft wird Menschen mit entzündlichen Darmerkrankungen von ballaststoffreichen Lebensmitteln abgeraten. Im Gegensatz zu z. B. Haferflocken (10 Prozent Ballaststoffe), Vollkornbrot (6 Prozent Ballaststoffe) oder Sonnenblumenkernen (auch 6 Prozent) liefert Brokkoli nur knapp 3 Prozent und darüber hinaus sehr leicht verdauliche Ballaststoffe, so dass Brokkoli selbst zu einer ballaststoffarmen Ernährung passen würde.[8]

Zitronenschalen stecken voller Citrus-Flavonoide: enormst gesundheitsfördernde Pflanzeninhaltsstoffe. Colitis – 30 Studien – Darmentzündungen – 30 Studien[9]

Colitis Ulcerosa – Einflussfaktoren:
Das typische Erkrankungsalter liegt zwischen dem 20. und 40. Lebensjahr. Typische Symptome sind wiederkehrende Durchfälle, Darmblutungen und Koliken. Manchmal sind Gelenke, Haut oder Augen mitbetroffen. Je länger die Krankheit besteht, umso höher ist auch das Darmkrebsrisiko. Aber auch die Begleiterkrankungen und die Nebenwirkung der verabreichten Medikamente können sehr unangenehm sein. Die Ursache ist noch unklar, jedoch scheinen Vererbung, Immunsystem und Psyche daran beteiligt zu sein. Es wurde bisher angenommen, dass bei genetisch vorbelasteten Menschen eine krankhaft gesteigerte Immunreaktion gegen die Darmflora zum Ausbruch der Krankheit führt. Neue Erkenntnisse deuten aber eher auf ein geschwächtes Immunsystem hin. Ein spezielles Eiweiß, das für die Bildung des

---

[6] Döll, Michaela: „Obst und Gemüse: Bioaktive Pflanzeninhaltsstoffe avancieren zu Topinhaltsstoffen, in: „Naturheilkunde. Journal für die Ganzheits-Medizin“, S. 3
[7] http://www.zentrum-der-gesundheit.de/brennnessel.html
[8] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/brokkoli-schutz-fuer-den-darm-171004065.html
[9] http://www.homeopathy.at/zitronenschalen-marmelade-das-wundermittel-als-genussbombe

Entzündungsbotenstoffes NFkB zuständig ist, scheint ständig aktiv zu sein. Umweltfaktoren wie zu viel Hygiene und die Ernährung sollen eine wichtige Rolle spielen. Stress und Belastungen können wesentlich zu einem schwierigen Verlauf beitragen und akute Schübe der Krankheit auslösen.[10]

Mikronährstofftherapie bei Colitis Ulcerosa

Bei Colitis ulcerosa ist ein Mangel an Mikronährstoffen (Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, sekundäre Pflanzenstoffe etc.) sehr häufig. Zum einen wegen der Nahrungsmittelunverträglichkeiten und der damit verbundenen einseitigen Ernährung. Zum anderen wegen der Aufnahmestörung, die durch die Entzündung des Darmes und die Durchfälle bedingt ist. Aber auch die eingesetzten Medikamente führen oft zu Mikronährstoffmängeln.

Eine der häufigsten Komplikationen bei Colitis ulcerosa ist die Anämie. Diese Blutarmut basiert auf einen Eisen- und Vitamin-B- Mangel und führt zu Müdigkeit und geringerer Leistungsfähigkeit bei den Patienten. Mikronährstoffe spielen auch eine wichtige Rolle beim Schutz vor Krebserkrankungen und beim Erhalt der Knochendichte. Osteoporose ist bei Patienten mit Colitis ulcerosa ebenfalls eine sehr häufige Komplikation. Osteoporose mit der Gefahr von häufigen Knochenbrüchen tritt bei mehr als der Hälfte aller Patienten mit Colitis ulcerosa auf.

Des Weiteren sind die Spurenelemente Zink und Selen zu erwähnen. Erst vor kurzem wurde nachgewiesen, dass schon ein geringfügiger Zinkmangel einen Entzündungsschub auslösen kann4. Selen hingegen besitzt eine hohe antioxidative Wirkung und wirkt entzündungshemmend. Es schützt somit den Körper vor freien Radikalen, die eine Entzündung des Darms fördern.

Omega-3-Fettsäuren sind wichtige Gegenspieler zu den heute in der Ernährung dominierenden tierischen Fetten. Während die in den tierischen Fetten überwiegenden gesättigten Fette die Bildung von Entzündungbotenstoffen stimulieren, hemmen Omega-3-Fettsäuren diesen Stoffwechselprozess und helfen so Entzündungen im Körper zu reduzieren.

Sekundäre Pflanzenstoffe haben ebenfalls einen stark entzündungshemmenden Effekt. So konnten erst vor kurzem die positive Wirkung von Curcumin bei Kindern und Erwachsenen mit Colitis ulcerosa festgestellt werden.

Des Weiteren wurde zuletzt auch erkannt, dass mit Mikronährstoffen zahlreiche Komplikationen der Colitis verhindert werden. Besonders gefürchtet ist eine Beteiligung des Herzens. So kann ein Mangel an Carnitin zu einer fortschreitenden Herzschwäche bei Colitis-Patienten führen8. Daneben zeigt Carnitin auch noch deutliche Wirkungen gegen die Darmentzündung.

Abschließend möchten wir noch auf Lecithin (ein Eiweißstoff, der u.a. zur Herstellung von Botenstoffen benötigt wird) hinweisen. Lecithin ist aber auch ein wichtiger Bestandteil der Darmschleimhaut. Erste in Deutschland durchgeführte Untersuchungen haben ermutigende Ergebnisse mit der Einnahme von Lecithin bei aktiver Colitis ulcerosa erbracht.[11]

---

[10] https://www.volkskrankheit.net/krankheiten/colitisulcerosa
[11] https://www.volkskrankheit.net/krankheiten/colitisulcerosa