Hilfsmaßnahmen bei Darmentzündungen (s. auch Colitis ulcerosa):

Darmentzündungen:
Ananas, Banane, Papaya (auch Papayakerne)[1]

Selenmangelrisiko bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen![2]

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 anderer Teil der Patienten ein Scheinpräparat, ein sog. Placebo.[3]

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, Margarine, Pflanzenfette und –öle enthalten Triglycerine mit langkettigen Fettsäuren, sog. LCT-Fette (langkettige Triglyceride) 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.
Nahrungsfette können eine mögliche Ursache für Blähungen, Neigung zu Durchfällen, Oberbauchbeschwerden oder fettglänzende Stühle sein. Eine Reihe von Erkrankungen, die die Maldigestion (Mangelverdauung) und Malabsorption (Mangelaufnahme) betreffen, erfordern den Einsatz spezieller diätischer Speisefette, sog. MCT-Fette (mittelkettige Triglyzeride). Maldigestion bedeutet eine schlechte Verdauung der Nahrung, Malabsorption eine schlechte Aufnahme von Nahrungsbestandteilen durch die Schleimhautzellen des Dünndarms. Für Menschen mit Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse, Gallensteinen, Mukoviszidose, chronische Darmentzündungen, Zöliakie / einheimischer Spue, Durchfallerkranklungen auf Grund zu geringer Bildung von Gallensäure, Zustand nach operativer Magen(teil)entfernung, Kurzdarmsyndrom oder AIDS kann es sinnvoll sein, MCT-Fette zu verwenden. Kokosöl enthält mittellange Fettsäureketten, die in erster Linie Energie liefern und kaum als Fett gespeichert werden. Sie sind leicht verdaulich. MCT wird in der Cellsymbiosistherapie mit Krillöl (dominant), Arganöl und L-Carnitin kombiniert eingesetzt.[4]

Cranberries (=Moosbeeren):
Diverse internationale Untersuchungen belegen auch eine Wirkung von Cranberries gegen schädliche Bakterien im Mundraum, sodass es bei regelmäßigem Konsum zu einer Verhinderung schädlicher Zahnbeläge

---

[1] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 321
[2] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 188
[3] Meyer, Ralf: Chronisch gesund, 149
[4] Meyer, Ralf, Chronisch krank, 168f.

sowie der Ausbreitung der Paradontose kommen kann. Jüngste Studien haben außerdem nachgewiesen, dass Cranberries das Einnisten von Helicobakter-pylori-Bakterien in Magen und Darm verhindern und Entzündungen der Magenschleimhäute vorbeugen können.[5]

Ingwer lindert Darmentzündungen, und wirkt darmkrebspräventiv:
Darmentzündungen werden oft im Vorfeld von Darmkrebs beobachtet. Wissenschaftlern der University of Michigan Medical School in Ann Arbor, USA, haben nun eine interessante Entdeckung gemacht: In einer kleinen Studie senkte Ingwer die Entzündungszeichen des Darms und könnte daher ein Mittel sein, sich vor Darmkrebs zu schützen.
Für die Studie untersuchten die Forscher 30 Patienten, denen sie über vier Wochen entweder Tabletten, die zwei Gramm Ingwer enthielten oder aber ein Placebo, also eine wirkstofflose Tablette, gaben. Nach 28 Tagen untersuchten sie die Entzündungsparameter der Patienten. Dabei stellten sie fest, dass diejenigen, die Ingwer zu sich nahmen, im Durchschnitt um 28 Prozent niedrigere Entzündungswerte hatten als diejenigen, die ein Placebo einnahmen.
Noch ist nicht geklärt, auf welchem Weg der Ingwer die Entzündungszeichen mindert. Zudem sei noch nicht klar, ob die verringerten Entzündungszeichen wirklich mit einer Verringerung des Darmkrebsrisikos einhergehen. Außerdem bleibt ein weiteres Problem: Die Menge an Ingwer in den Tabletten entspricht etwa 20 Gramm natürlichem Ingwer. Das dürfte weit über dem liegen, was Menschen im täglichen Leben an Ingwer zu sich nehmen. Normalerweise wird die scharfe Wurzel eher zum Würzen genutzt.[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.)
(aus: Praxis-Lehrbuch der modernen Heilpflanzenkunde, U. Bühring, 2. Aufl.2009)[7]

Brennnessel:
Wissenschaftlich erwiesen ist jedoch, dass die Brennnessel Arthrose, Arthritis, Prostatabeschwerden und Blasenprobleme lindern sowie entzündliche Darmerkrankungen positiv beeinflussen kann.[8]

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

Warnung: Protonenpumpenhemmer in der Kritik: Darmentzündung
Die teils auch rezeptfreien Wirkstoffe unterdrücken die Bildung von Magensäure fast vollständig. Sie gelten als Alleskönner – und werden daher auch bei Magenproblemen ohne klare Diagnose eingesetzt. Schon seit einigen Jahren kritisieren Experten, dass Magensäureblocker zu oft und leichtfertig verschrieben würden. Österreichische Forscher berichten, dass die Einnahme von Magensäureblockern offenbar das Risiko für Allergien erhöht. Das habe eine Auswertung von Krankenkassen-Daten ergeben. Patienten, denen

---

[5] http://www.pronovabkk.de/Inhalt/liste_probieren_studieren/liste_probieren_studieren_mir/Cranberries_-_Rot_sauer_urgesund.html
[6] http://www.aponet.de/aktuelles/ihr-apotheker-informiert/ingwer-koennte-vor-darmkrebs-schuetzen.html
[7] http://www.zentrum-der-gesundheit.de/brennnessel.html
[8] http://www.zentrum-der-gesundheit.de/brennnessel.html
[9] http://www.homeopathy.at/zitronenschalen-marmelade-das-wundermittel-als-genussbombe

Medikamente gegen Magensäure verschrieben wurden, bekamen demnach in den Jahren darauf häufiger auch Medikamente gegen Allergien.
Die Forscher um Galateja Jordakieva von der Universität Wien hatten Daten österreichischer Krankenversicherungen ausgewertet. Sie boten Einblick in die Behandlung von über 8,2 Millionen Patienten, was nahezu der gesamten österreichischen Bevölkerung entspricht. Die Wissenschaftler prüften, wie oft die Menschen zwischen 2009 und 2013 bestimmte Medikamente verschrieben bekamen.
Allergiegefahr bei Frauen höher
Dabei zeigte sich ein Zusammenhang zwischen zwei Erkrankungen: ***Die Wahrscheinlichkeit, ein Allergiemedikament zu benötigen, war bei Patienten, die schon einen Magensäureblocker verordnet bekommen hatten, zweimal so hoch wie bei anderen Patienten. Besonders stark von der erhöhten Allergiegefahr betroffen waren demnach Frauen und ältere Menschen, berichtet das Team im Fachmagazin "Nature Communications".***
Dabei machte es keinen Unterschied, welches Medikament verschrieben wurde. Da Magensäureblocker auf ganz unterschiedliche Weise wirken, vermuten die Forscher, dass ihr Effekt – der veränderte Säurewert (pH) im Magen – für die Allergien verantwortlich ist. Proteine, die über die Nahrung aufgenommen werden, könnten demnach im Magen nicht mehr so gut zerlegt werden und dann Allergien hervorrufen. Es könnte auch sein, so die Forscher, dass die Medikamente Signalwege aktivieren, über die Allergien ausgelöst werden.
Experte rät zur Vorsicht
Ulrich Fölsch vom Universitätsklinikum Schleswig-Holstein rät, Magensäureblocker nicht unbedarft zu nehmen.
Die Magentabletten sollen ***das Risiko für*** Knochenbrüche, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Lungenentzündung und ***Darminfektionen erhöhen. Offenbar erleichtert der säurelose Magen den auslösenden Bakterien den Eintritt in den Körper.*** Bekannt ist außerdem, dass Protonenpumpenhemmer langfristig einen Mangel an Vitamin B12 begünstigen können.[10]

[10] https://www.noz.de/deutschland-welt/gut-zu-wissen/artikel/1827434/sodbrennen-omeprazol-und-co-koennen-laut-aerzten-allergien-foerdern