

- bindet Bakterien, Toxine und Zersetzungsprodukte des Darminhalts (Pektine)
- schwach antiseptisch (Myrtillin hemmt die Entwicklung pathogener Keime, ohne die normale Darmflora ungünstig zu beeinflussen)
- alle Zubereitungsformen:
 - antioxidativ, zell- und gefäßschützend (Anthocyane, Flavonoide)

! Beachte

Frische Heidelbeeren wirken nicht stopfend, sie führen ab.

Indikationen

- getrocknete Früchte
 - Säuglingsdyspepsie; unspezifischer akuter Durchfall
 - Gärungs- und Fäulnisdyspepsien
 - Schleimhautentzündung, Magengeschwür, Brechreiz, heftiges Erbrechen
 - Erkrankungen von Mund und Rachenhöhle (Spülung)
- frische und verarbeitete Früchte
 - Vorbeugung gegen Augenerkrankungen und Gefäßbrüchigkeit

Nebenwirkungen/Gegenanzeigen: Nicht bekannt.

Anwendungen

- Dekokt (auch zur Fläschchenzubereitung bei Brechdurchfall der Säuglinge) für Einlauf mit Tee/Dekokt (für Säuglinge/Kinder: wird schneller resorbiert und verteilt)
- getrocknete Beeren mehrmals tägl. 1 TL kauen
- Tagesdosis: Erwachsene: 60 g, Kinder: 20–40 g

1.1.2 Therapiekonzept akuter unspezifischer Durchfall

Therapieziel:

- Beschwerdelinderung durch Gerbstoffdrogen, Pektine, Adsorbentien und peristaltikhemmende Drogen.
- Dauer: je nach Beschwerdebild 3–4 Tage
- Tees, Präparate, Frischzubereitungen

Beschwerdelinderung durch Gerbstoffdrogen

Tees

Stopfende Teemischung:

- Rubi fruticosi folium (Brombeerblätter) 30 g
- Alchemillae herba (Frauenmantelkraut) 30 g
- Matricariae flos (Kamillenblüten) 20 g
- Foeniculi fructus cont. (Fenchel Früchte, angestoßen) 20 g

M.D.S. 1 TL der Mischung mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen, 10 Min. bedeckt ziehen lassen, dann abgießen. Mehrmals tägl. 1 Tasse trinken.

Heidelbeertee: Myrtilli fructus (Heidelbeerfrüchte) 100 g. 1 EL im Mörser anstoßen und mit 250 ml Wasser 20 Min. köcheln lassen, dann abgießen. Mehrmals tägl. 1 Tasse trinken.

Präparate

Tormentillae tinctura DAB (Blutwurzinktur): Mehrmals tägl. 30–50 Tr. bis zur Beschwerdelinderung, dann Dosis reduzieren.

Beschwerdelinderung durch Pektine

Frischzubereitungen

Geriebener Apfel: Mehrmals tägl. 1 ungeschälten Apfel auf der Glasreibe reiben und essen.

Karottensuppe nach Moro: 500 g geschälte Karotten zerkleinern und in 1 l Wasser 1–1½ Std. kochen, 3 g Kochsalz (1 knapp gestrichener TL) zufügen, ca. 1 TL Butter und 1 EL Zucker dazugeben und zu einem Brei verarbeiten. Über den Tag verteilt essen. Geeignet für Säuglinge ab 6 Monaten.

Präparate

Diarrhoesan (Apfelpektin, Kamille): Für Kinder besonders geeignet: 2–3 Jahre: Anfangsdosierung 10 ml, dann stündlich 5 ml, 4–5 Jahre: Anfangsdosierung 20 ml, dann stündlich 10 ml, ab 6 Jahren: Anfangsdosierung 30 ml, dann stündlich 15 ml, Erwachsene: Anfangsdosierung 30 ml, dann stündlich 15 ml

Beschwerdelinderung durch Adsorbentien

Präparate

Birkenkohle Weleda (Antimonit D2, Birkenkohle, Kamille): Kinder von 6–12 Jahren: 2–3-mal tägl. 1 Kps., Kinder ab 12 Jahren und Erwachsene: 3–5-mal tägl. 1 Kps.; **Carbo Koenigsfeld** (Kaffeekohle): 4-mal tägl. 1 gestrichenen Messlöffel; **Myrrhinil intest** (Myrrhe, Kamille, Kaffeekohle): 3-mal tägl. 2–4 Drg. vor der Mahlzeit

Beschwerdelinderung durch peristaltikhemmende Drogen

Präparate

Uzara (Xysmalobium undulatum): bereits für Kinder ab 2 Jahren geeignet, ausführliche Dosierungsanleitung laut Packungsbeilage

1.1.3 Therapiekonzept chronisch-entzündliche Darmerkrankungen

Alle Therapieschritte werden parallel durchgeführt (► Tab. 1.2).

► **Tab. 1.2** Therapieziele.

Beschwerdelinderung	Entzündungshemmung	evtl. Darmsanierung
Therapiekonzept akuter unspezifischer Durchfall (S. 25)	<ul style="list-style-type: none"> Flohsamen/Leinsamen Gelbwurz Kamille Myrrhe Weihrauch Wermut 	Therapiekonzept Darmsanierung (S. 53)
Dauer: symptombezogen, je nach Beschwerden	Dauer: mehrere Wochen bis Monate	Dauer: mehrere Wochen bis Monate
<ul style="list-style-type: none"> Tees Präparate 	<ul style="list-style-type: none"> Präparate Nahrungsergänzungsmittel 	<ul style="list-style-type: none"> Tees Präparate

Beschwerdelinderung

Therapiekonzept akuter unspezifischer Durchfall (S. 25)

Entzündungshemmung

Präparate

Absinthium Urtinktur (Wermut): 3-mal tägl. 3 (Ceres) oder 10 (DHU) Tr.; **Chamomilla Urtinktur** (Kamille): 3-mal tägl. 3–5 (Ceres) oder 10 (DHU) Tr.; **Curcu-Truw** (Gelbwurz): 2-mal tägl. 1 Kps.; **Myrrhinil intest** (Myrrhe, Kamille, Kaffeekohle): 3-mal tägl. 4 Drg.; **Flosa balance** (Flohsamen): 3-mal tägl. 1 Beutel oder Dosierlöffel; **Flosine balance** (Flohsamen): 2–3-mal tägl. 5 g Granulat; **Mucofalk Apfel/-Fit/-Orange Granulat** (Flohsamen): 2–3-mal tägl. 1–2 Beutel bzw. Messlöffel

Nahrungsergänzungsmittel

Curcuflex (Gelbwurz): 2-mal tägl. 3 Kps.; **Curcumin-loges** (Gelbwurz): 2-mal tägl. 1 Kps.; **Curcumin Extrakt 45 Dr. Wolz** (Gelbwurz): 3-mal tägl. 1 Kps.; **Curcsol** (Gelbwurz): 2-mal tägl. 1 Kps.; **Weihrauch-Dragees verschiedener Hersteller**, z. B. H15 Hecht Pharma, MantraPharm: Tagesdosis je nach Beschwerdebild 1200–3600 mg auf 3 Gaben verteilt, nach dem Essen einnehmen, bei Besserung Dosis reduzieren auf individuelle Erhaltungsdosis

Darmsanierung

Therapiekonzept Darmsanierung (S. 53)

1.2

Verstopfung

Funktionsstörung des Dickdarms mit erschwertem, manchmal schmerzhaftem Stuhlgang, geringer Stuhlfrequenz und harter Stuhlkonsistenz. Bis zu 50 % der erwachsenen Bundesbürger leiden gelegentlich darunter; Kinder sind ebenso davon betroffen.

Bei chronischer Verstopfung liegt die Stuhlfrequenz mindestens 12 Wochen lang unter 2-mal/Woche. Weil die nicht rechtzeitig ausgeschiedenen Giftstoffe zum Teil wieder rückresorbiert werden, kann es in einer Art „Selbstvergiftung“ zu chronischen Kopfschmerzen, Hauterkrankungen u. a. kommen. Auch das Entstehen von Hämorrhoiden wird gefördert. Chronische Verstopfung sollte ärztlich abgeklärt und auf alle Fälle behandelt werden.

Symptome

- Stuhlentleerung zu selten, schmerzhaft oder unvollständig, oft nur unter starkem Pressen erfolgreich
- harter, zu trockener, klumpiger Stuhl
- oft verbunden mit weiteren Symptomen wie Blähungen, Krämpfen, Bauchschmerzen

Ursachen

Akute Verstopfung: Tritt häufig bei Reisen, im Verlauf von Erkrankungen, Aufregungen oder Ernährungsänderungen auf; sie ist meist unbedenklich und nicht unbedingt behandlungsbedürftig.

! Beachte

Akut auftretende Verstopfung, plötzliche Änderung des Stuhlverhaltens sowie Blut im Stuhl und Gewichtsverlust dringend abklären. Es besteht der Verdacht auf einen kolorektalen Tumor.

Chronische Verstopfung:

- konstitutionelle Veranlagung
- Fehlernährung, Flüssigkeitsmangel, Bewegungsmangel
- Laxanzienabusus (30 % der Deutschen), Medikamente (Opiate, Antazida, Antidepressiva, Laxanzien)
- Adipositas, Hämorrhoiden, Hypothyreose, Reizdarm, Tumoren, psychosomatische Faktoren, Stress

Praxistipp

Der Patient sollte auf ballaststoffreiche Ernährung, ausreichend Bewegung und Trinkmenge achten.