

Aus dem Schatz der Natur- Pflanzliche Hilfe bei Magen-Darm-Störungen





Editorial



Liebe Leserin, lieber Leser,

unser Darm leistet täglich Schwerstarbeit. Er verdaut bis zu zwei Kilo Nahrung am Tag und muss dabei noch Krankheitserreger und Giftstoffe unschädlich machen, die damit in unseren Körper gelangen. Ungesunde Ernährung, Stress, Medikamente und zu wenig Bewegung machen ihm dabei täglich zu schaffen. Verdauungsstörungen und Magen-Darm-Erkrankungen können die Folge sein.

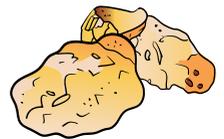
Die Therapie von Darmerkrankungen richtet sich nach den jeweils vorherrschenden Beschwerden und umfasst unter anderem diätetische Maßnahmen, Medikamente und Psychotherapie. In vielen Fällen führt erst eine Kombination verschiedener Therapieansätze zu einem anhaltenden Erfolg. Pflanzliche Arzneimittel sind besonders für eine dauerhafte Anwendung geeignet, da sie gut verträglich sind und die Darmflora nicht negativ beeinflussen. Zur Stressbewältigung haben sich zum Beispiel progressive Muskelentspannung und autogenes Training bewährt. Auch regelmäßige Bewegung und leichte Massagen des Unterbauches können die Beschwerden lindern.

Mit den besten Wünschen für Ihre Gesundheit!

Prof. Dr. med. Jost Langhorst
Chefarzt Klinik für Integrative Medizin und Naturheilkunde,
Klinikum am Bruderwald, Bamberg

Der Darm – ein echtes Multitalent	04
Aus dem Schatz der Natur – Heilpflanzen sinnvoll kombinieren	05
Myrrhe – eines der ältesten Heilmittel	06
Kaffeekohle – ein natürlicher „Schadstoffbinder“	07
Kamille – als Extrakt besonders wertvoll	07
Magen-Darm-Störungen unterstützend pflanzlich behandeln	09
Durchfall – Symptom vieler Krankheiten	09
Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen (CED) – Arzneipflanzen zur unterstützenden Therapie	10
Reizdarm – wenn der Darm den Alltag bestimmt	11
Nahrungsmittelunverträglichkeiten – Vorsicht beim Essen	12
Plötzlich auftretende Nahrungsmittelunverträglichkeiten	13
Blähungen und unspezifische Bauchschmerzen – schmerzhafte Gase im Darm	14
Blähungen durch Pilze	15
Die Darmbarriere stärken	16
Pflichtangaben, Impressum	19

Inhalt





Der Darm - ein echtes Multitalent

Der Darm ist mit seinen bis zu sieben Metern Länge das größte Organ des Menschen. Dort wird die aufgenommene Nahrung in kleinere Spaltprodukte zerlegt. Diese werden dann durch die Darmwand ins Blut aufgenommen. Im Laufe eines 75-jährigen Lebens verarbeitet der Darm rund 30 Tonnen Nahrungsmittel und 50.000 Liter Flüssigkeit – eine gewaltige Aufgabe.

Mit der Nahrung gelangen auch Krankheitserreger und Giftstoffe in unseren Körper, die unschädlich gemacht werden müssen. Bei seiner Verdauungs- und Abwehrarbeit wird der Darm von mehr als 500 verschiedenen Bakterienarten unterstützt – insgesamt rund 100 Billionen Bakterien tummeln sich dort. Das sind etwa zehnmals soviel, wie der menschliche Körper an eigenen Zellen besitzt. Ist die so genannte Darmflora intakt, können sich schädliche Keime nicht dauerhaft im Darm einnisten.

Die Darmflora ist aber auch sehr empfindlich. Kein anderes Organ lässt sich so schnell aus dem Gleichgewicht bringen wie der Magen-Darm-Trakt. Ungesunde Ernährung, Medikamente, Gifte und auch psychische Belastungen wie Stress oder Angst wirken sich ungünstig aus. Verdauungsstörungen und Magen-Darm-Erkrankungen können die Folge sein.



Blinddarm
Mastdarm
Dünndarm
Dickdarm

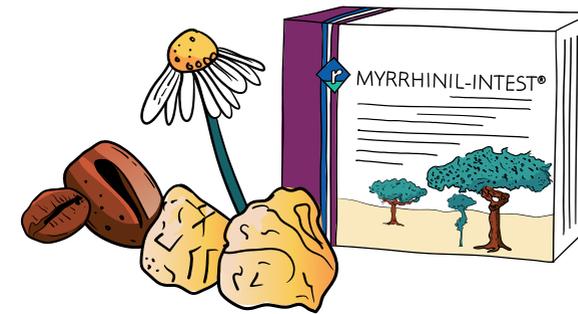
Bakterien –
wichtige Helfer
des Darms

Zur Behandlung kommen je nach Art der Erkrankung viele unterschiedliche Arzneimittel zum Einsatz. Aufgrund ihrer oft nicht unerheblichen Nebenwirkungen können synthetische Medikamente langfristig manchmal mehr schaden als nützen. Sanft wirkende pflanzliche Arzneimittel sind dagegen für eine langfristige Einnahme besonders geeignet, denn sie sind sehr gut verträglich.

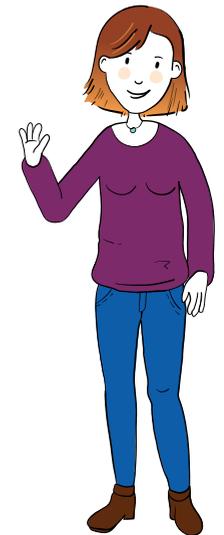
Aus dem Schatz der Natur – Heilpflanzen sinnvoll kombinieren

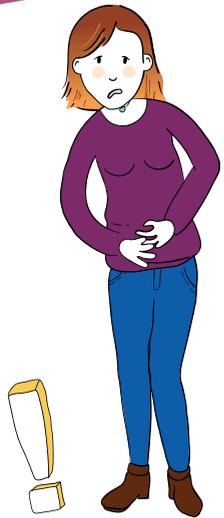
Eine gut verträgliche Alternative bzw. Ergänzung zu chemisch-synthetischen Medikamenten stellt das pflanzliche Kombinationspräparat MYRRHINIL-INTEST® dar, das erfolgreich zur unterstützenden Behandlung bei Magen-Darm-Störungen eingesetzt wird, besonders, wenn diese mit unspezifischem Durchfall, leichten Krämpfen und Blähungen einhergehen.

MYRRHINIL-INTEST® ist ein apothekenexklusives pflanzliches Arzneimittel, das vorwiegend von Patient:innen eingenommen wird, die unter den oben aufgeführten Beschwerden, die auch chronisch sein können, leiden.



Pflanzenarznei –
für Langzeit-
anwendung
besonders
geeignet





Bei folgenden Magen-Darm-Störungen mit Durchfall, Krämpfen und Blähungen hat sich die Unterstützung mit der Pflanzenkombination bewährt

- ▶ Durchfallerkrankungen
- ▶ Chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen (Colitis ulcerosa, Morbus Chron)
- ▶ Reizdarmbeschwerden
- ▶ Nahrungsmittelunverträglichkeiten mit Durchfall
- ▶ Unspezifischen Magen-Darm-Erkrankungen mit Krämpfen und Blähungen

DURCHFALL KRÄMPFE BLÄHUNGEN VERSTOPFUNG

Myrrhe, Kaffeekohle und Kamille besitzen sowohl entzündungshemmende als auch antibakterielle Eigenschaften. Die drei Heilpflanzen verstärken sich gegenseitig in ihrer Wirkung und greifen an verschiedenen Punkten im Verdauungstrakt an.

Myrrhe – eines der ältesten Heilmittel

Die Myrrhe gehört zu den ältesten Heilmitteln der Menschheit und wurde schon von Hippokrates verwendet. In der Medizin des Mittelalters finden sich erste Hinweise auf die Anwendung bei entzündlichen Darmerkrankungen. Hier wird die Myrrhe als Mittel bei „Verschleimung“ von Magen und Darm empfohlen.

Myrrhe besteht aus dem an der Luft gehärteten Gummiharz, das aus verschiedenen Myrrhebaum-Arten durch Anschneiden der Stämme und Zweige gewonnen wird. Wichtige Inhaltsstoffe sind das ätherische Öl, Harz sowie Bitter- und Gerbstoffe. Myrrhe ist adstringierend, das heißt sie zieht die äußeren Schichten der Schleimhaut zusammen und wirkt so wie ein Schutzfilm. Die Heilpflanze senkt den Spannungszustand der glatten Darmmuskulatur, verringert die Zahl der Darmkontraktionen und lindert so Darmkrämpfe. Diese Wirkung macht Myrrhe zu einem idealen „Begleiter“, wenn Menschen unter Krämpfen im Unterleib leiden.

Myrrhe löst
Darmkrämpfe

Darüber hinaus besitzt sie desinfizierende und die Gewebeneubildung anregende Eigenschaften sowie eine hemmende Wirkung auf Pilze. Im Harz der Myrrhe konnten außerdem sogenannte Triterpensäuren isoliert werden, die stark entzündungshemmende Effekte aufweisen.

Besonders gut erforscht wurden in der jüngeren Vergangenheit die Wirkungen zur Stärkung der Darmbarriere/Darmschleimhaut und zur Linderung von Darmkrämpfen. Daher wird Myrrhe (oft fertig kombiniert mit anderen Arzneipflanzen) auch in Studien zu chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen und Reizdarm eingesetzt.

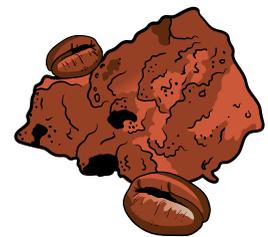
Kaffeekohle – ein natürlicher „Schadstoffbinder“

Kaffeekohle ist eine Pflanzenkohle, die durch Rösten und anschließendes Vermahlen der grünen, getrockneten Früchte verschiedener Kaffee-Arten hergestellt wird.

Kaffeekohle zeichnet sich durch zusammenziehende, adsorbierende, antibakterielle und entzündungshemmende Eigenschaften aus. Der adsorbierende, also (Schadstoff-)bindende Effekt ist durch die große, poröse Oberfläche der Kaffeekohle bedingt. Dadurch können schädliche Stoffe gebunden und ausgeschieden werden. Der adstringierende Effekt führt darüber hinaus zu einer Verminderung der Flüssigkeitsbildung im Darm.

Kamille – als Extrakt besonders wertvoll

Die echte Kamille ist die weltweit am häufigsten verwendete Heilpflanze. Sie wirkt antibakteriell, entzündungshemmend, krampfstillend, beruhigend und mindert Blähungen. Der beim Verbraucher so beliebte Kamillentee zeigt jedoch im Magen-Darm-Trakt nur einen unbefriedigenden Effekt, denn bei der Teezubereitung gehen wertvolle fettlösliche Inhaltsstoffe nur in unzureichender Menge in den Tee über.



Kamille - weltweit
am häufigsten
verwendet



Zahlreiche Untersuchungen belegen aber, dass die gute Wirksamkeit und das breite Wirkungsspektrum der Kamille auf dem Zusammenwirken von fett- und wasserlöslichen Inhaltsstoffen basieren.

Um die therapeutischen Eigenschaften der Kamille optimal zu nutzen, ist ein Trockenextrakt, wie in MYRRHINIL-INTEST®* enthalten, eine bewährte und gute Wahl.

Eigenschaften der Arzneipflanzenkombination auf einen Blick

- ▶ unterstützt die Behandlung von Magen-Darm-Störungen mit unspezifischem Durchfall, leichten Krämpfen und Blähungen
- ▶ drei Wirkstoffe in einem Präparat, die sich optimal ergänzen
- ▶ greift in verschiedene Prozesse im Verdauungstrakt ein
- ▶ gut verträglich
- ▶ zur Langzeiteinnahme geeignet
- ▶ stabilisiert die Darmbarriere



Magen-Darm-Störungen unterstützend pflanzlich behandeln

Durchfall – Symptom vieler Krankheiten

Wer als Erwachsener mehr als dreimal täglich Stuhl abgibt, der zu dünn und/oder in der Menge vermehrt ist, leidet an Durchfall. Nach der Dauer der Erkrankung wird der akute vom chronischen Durchfall unterschieden. Hinter dem plötzlich auftretenden und meist nur wenige Tage dauernden akuten Durchfall steckt fast immer eine Infektion mit Viren oder Bakterien. Ein typisches Beispiel hierfür ist der Reisedurchfall, die häufigste Krankheit auf Reisen. In den Urlaubsländern sind die hygienischen Bedingungen oft nicht so gut wie zu Hause, fremdartige Speisen und das veränderte Klima können den Körper zusätzlich strapazieren.

Verdauung unterstützen



zum Video „Durchfall: Ursachen, Hilfe und Tipps, was Sie selbst noch tun können.“



Bei akutem Durchfall klingen die Beschwerden nach wenigen Tagen wieder ab. Chemisch-synthetische Medikamente, die den akuten Durchfall nur stoppen, in dem sie den „Darm lahm legen“, sind ausschließlich kurzfristig und bei starken Durchfällen sinnvoll (z.B. vor einem Flug). Um den Flüssigkeits- und Salzverlust auszugleichen, können so genannte Elektrolytpulver eingesetzt werden, die mit einer bestimmten Menge Wasser gemischt werden müssen.

Der längerdauernde oder immer wieder auftretende chronische Durchfall hängt ursächlich oft mit verschiedenen Krankheiten wie dem Reizdarmsyndrom, chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen oder Nahrungsmittelunverträglichkeiten zusammen. Da er als beständige Verdauungsstörung schwere Folgen für die Gesundheit haben kann, sollte die jeweilige Ursache auf jeden Fall ermittelt und entsprechend behandelt werden.





Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen (CED) – Arzneipflanzen zur unterstützenden Therapie



In Deutschland sind rund 400.000 Menschen von den chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen (CED) Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa betroffen. Bei den CED wechseln Phasen hoher Krankheitsaktivität mit kürzer oder länger anhaltenden Abschnitten relativer Gesundheit (Remissionen) ab. Colitis ulcerosa ist eine Entzündung, die ausschließlich im Dickdarm lokalisiert ist. Blutige Durchfälle sind das häufigste Symptom, verbunden mit Schmerzen, Übelkeit, Appetitlosigkeit, Fieber und Gewichtsverlust. Bei Morbus Crohn kann der gesamte Verdauungstrakt vom Mund bis zum After vom entzündlichen Geschehen betroffen sein. Zu den wichtigsten Beschwerden gehören Bauchschmerzen, Durchfälle (meist ohne Blut), Fieber und Blutarmut.

Die CED-Therapie zielt darauf, die Entzündungsprozesse zu verringern, die Beschwerden deutlich zu lindern und die schubfreie Phase zu erhalten sowie Rückfällen vorzubeugen. In den akuten Krankheitsphasen kommen so genannte Salicylate, manchmal zusätzlich Cortison-Präparate, selten auch Immunsuppressiva zum Einsatz. Zur Erhaltung der beschwerdefreien Phase werden vorwiegend Salicylate eingesetzt.

Unterstützend können pflanzliche Arzneimittel mit bewährten Arzneipflanzen eingesetzt werden.

Myrrhe, Kaffeekohle und Kamille greifen regulierend in Entzündungsmechanismen ein und haben aufgrund ihrer vielschichtigen Zusammensetzung eine breite Wirkungsweise. Auch schleimstoffhaltige Kräuter wie Eibischwurzel oder Spitzweigerich können ergänzend zum Einsatz kommen. Mit ihren Schleimstoffen bilden sie einen Film über die wunden Stellen im Darm und können damit die akuten Beschwerden lindern.



Reizdarm – wenn der Darm den Alltag bestimmt

Das Reizdarmsyndrom gehört zu den häufigsten Beschwerdebildern des Verdauungstraktes. Fast 14 Millionen Menschen in Deutschland leiden an dieser chronischen Erkrankung. Typische Beschwerden wie Durchfall, Krämpfe, Blähungen und Verstopfung treten häufig im Wechsel auf und beeinträchtigen stark die Lebensqualität der Betroffenen. Frauen sind häufiger betroffen als Männer. Obwohl die Krankheit das Befinden stark beeinträchtigt, ist die Lebenserwartung dadurch nicht begrenzt. Die Beschwerden können ein Leben lang, mal stärker mal schwächer ausgeprägt, auftreten.

Die Therapie richtet sich nach den jeweils vorherrschenden Beschwerden und umfasst Diät, Medikamente und Psychotherapie. Medikamente wie krampflösende Mittel, chemisch-synthetische Medikamente die den akuten Durchfall nur stoppen (in dem sie den „Darm lahm legen“) oder Schmerzmittel sollten nur zeitlich begrenzt zur Linderung der Beschwerden eingesetzt werden. Zur unterstützenden Behandlung bei Magen-Darm-Störungen, besonders wenn diese mit unspezifischem Durchfall, leichten Krämpfen und Blähungen einhergehen, ist eine Kombination der Heilpflanzen Myrrhe, Kaffeekohle und Kamille wie in MYRRHINIL-INTEST®* hilfreich. Durch die Kaffeekohle wird die Flüssigkeitsabgabe in den Darm vermindert, schädliche Stoffe werden gebunden und ausgeschieden. Die enthaltene Kamille und Myrrhe wirken außerdem krampflösend und entblähend. So wird auf sanfte Weise die Verdauung stabilisiert und wieder mehr Lebensqualität erreicht. Deutsche Forscher konnten auch zeigen, dass besonders Reizdarmpatient:innen, die unter Durchfall und Blähungen litten, von der unterstützenden Behandlung mit der Myrrhe-Kombination profitierten.

Zur unterstützenden Behandlung des Reizdarms eignen sich auch innerliche und äußerliche pflanzliche Anwendungen, zum Beispiel das Einreiben mit Kümmelöl bei Bauchkrämpfen. Auch Pfefferminze kann den Reizdarm beruhigen.



Wieder mehr
Lebensqualität
erlangen



Nahrungsmittelunverträglichkeiten – Vorsicht beim Essen

Unter dem Begriff Nahrungsmittelunverträglichkeiten werden alle unerwünschten Reaktionen, Beschwerden oder Erkrankungen, die in Verbindung mit dem Verzehr bestimmter Nahrungsmittel auftreten, zusammengefasst. Häufig gehen Nahrungsmittelunverträglichkeiten mit Beschwerden im Magen-Darm-Bereich wie Durchfall und/oder Erbrechen einher.

Zu den Nahrungsmittelunverträglichkeiten gehören auch die sogenannten Nahrungsmittelintoleranzen, wie die Laktoseintoleranz, Fruktosemalabsorption oder Zöliakie. Bei der Laktoseintoleranz, die auf einem Mangel des Laktose-spaltenden Enzyms Lactase beruht, kommt es zu einer verminderten Verträglichkeit von Milch und Milchprodukten. Bei der Fruktosemalabsorption wird Fruchtzucker im Dünndarm nur schlecht aufgenommen, was zu Krämpfen, Blähungen und Durchfall führen kann. Die Zöliakie ist eine chronische Darmerkrankung, bei der die Betroffenen Gluten, ein Eiweißbestandteil von Getreide, nicht vertragen. Daraus resultieren vor allem chronische Durchfälle und eine mangelhafte Aufnahme von Nähr- und Vitalstoffen. Ein Verzicht auf glutenhaltige Lebensmittel ist hier unumgänglich. Pflanzliche Arzneimittel wie die Kombination aus Myrrhe, Kaffeekohle und Kamille können durch den positiven Einfluss auf die Magen-Darm-Funktion zusätzlich bei akuten Beschwerden wie Durchfall oder Blähungen helfen.

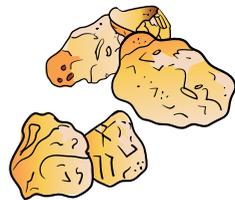


Plötzlich auftretende Nahrungsmittelunverträglichkeiten

Durch eine Störung der Darmschleimhautbarriere kann es auch zu sogenannten plötzlich auftretenden Nahrungsmittelunverträglichkeiten kommen. In diesem Fall werden auf einmal Lebensmittel nicht mehr vertragen, mit denen die Betroffenen früher nie Probleme hatten. Dies lässt sich auf eine erhöhte Durchlässigkeit der Darmschleimhaut (Leaky-Gut-Syndrom) zurückführen. Durch falsche Ernährung, Schadstoffe, Arzneimittel oder Infektionen kann sich die Darmschleimhaut entzünden und bei anhaltender Belastung mit der Zeit durchlässig für Giftstoffe und Allergene werden, die sie im gesunden Zustand abgefangen hätte. Allergene können jetzt ungehindert die Darmwand durchdringen und so Nahrungsmittelallergien oder andere Erkrankungen wie Hauterkrankungen, Asthma oder Arthritis auslösen.

Bei plötzlich auftretenden Nahrungsmittelunverträglichkeiten aufgrund einer gestörten Darmschleimhautbarriere gilt es, die geschädigte Darmwand durch verschiedene Maßnahmen wieder zu stabilisieren, so dass keine Fremdstoffe mehr unkontrolliert in den Körper gelangen können. Hierzu gehören der Aufbau und die Förderung einer gesunden Darmflora. Das kann zum Beispiel durch die Zufuhr so genannter Probiotika erreicht werden, die Bakterien zum Aufbau der Darmflora enthalten.

Auch die Kombination der Heilpflanzen Myrrhe, Kaffeekohle und Kamille kann dazu beitragen, die Schleimhautbarriere wieder zu stabilisieren. Untersuchungen an der Charité Berlin haben zum Beispiel gezeigt, dass die Arzneipflanze Myrrhe die Darmbarriere stabilisiert und sie vor schädlichen Einflüssen durch das entzündungsfördernde Eiweiß TNF_α schützt.



Myrrhe stabilisiert die Barrierefunktion des Darms



Blähungen und unspezifische Bauchschmerzen – schmerzhafte Gase im Darm

Verdauungsbeschwerden wie Blähungen oder Magenschmerzen hat schon fast jeder einmal erlebt. Bestimmte Lebensmittel, zu hastiges Essen und verschiedene Darmerkrankungen können Blähungen auslösen. So wird zum Beispiel bei übereiltem Essen etwa doppelt so viel Luft geschluckt als normalerweise. Diese bläht dann den Magen auf und hat Magenschmerzen und Blähungen zur Folge. Auch die Auswahl der Lebensmittel ist von Bedeutung. Der Verzehr von Sauerkraut, Kohlgemüse oder Hülsenfrüchten kann ebenso zu einer vermehrten Gasbildung im Darm führen wie lufthaltige Nahrungsmittel, z.B. Softis, Sahne oder kohlenstoffhaltige Getränke. Darüber hinaus können Blähungen als Ursache von verschiedenen Erkrankungen wie dem Reizdarmsyndrom, Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder Erkrankungen der Gallenwege auftreten.

Nahrungsmittelbedingte Beschwerden lassen sich durch eine Umstellung der Ernährungsgewohnheiten oft deutlich bessern. Hierbei spielt nicht nur die Auswahl der Nahrungsmittel, sondern auch ihre Zubereitung eine Rolle. Gemüse ist zum Beispiel besser bekömmlich, wenn es vor dem Verzehr leicht angedünstet wird. Außerdem ist es sinnvoll, mehrere kleine Mahlzeiten zu verzehren statt wenige große und sich beim Essen Zeit zu nehmen.

Ernährung umstellen



zu den Videos Darmkrämpfe und Blähungen: Ursachen, Hilfe und Tipps, was Sie selbst noch tun können.



Auch die Pflanzenwelt hat einige Helfer zu bieten. So wirken zum Beispiel Myrrhe, Kamille und Fenchel krampflösend und entblähend. Die Kamille regt außerdem die Magen-Darm-Bewegung an. Um die Eigenschaften der Kamille optimal zu nutzen, ist ein Trockenextrakt wie in MYRRHINIL-INTEST®* besonders geeignet.

Blähungen durch Pilze

Harmlose Hefepilze, in der Regel *Candida albicans* oder andere *Candida*-Arten können die Darmflora besiedeln oder auch nur vorübergehend mit der Nahrung in unseren Magen-Darm-Trakt gelangen, ohne Beschwerden zu verursachen. Problematisch wird der Pilz erst dann, wenn durch eine Immunschwäche, die Einnahme von Antibiotika oder Cortison, Stress oder falsche Ernährung die Darmabwehr gestört ist und es zu einer starken Vermehrung des Pilzes kommt.

Viele Patient:innen leiden nach einer Antibiotika-Therapie unter einer vermehrten Pilzbesiedlung im Darm. Denn Antibiotika wirken nicht nur gegen die Krankheitserreger, sondern schädigen auch immer die Darmflora. Ist das Immunsystem des Darms geschwächt und die Darmwand entzündet, ist es für Pilze leicht, nicht nur hier „heimisch“ zu werden sondern sich auch zu vermehren. Damit ist das natürliche Gleichgewicht der Darmflora gestört. Beschwerden wie Blähungen, ein Wechsel von Durchfall und Verstopfung, chronische Müdigkeit oder ein Juckreiz am After können die Folge sein. Zur Behandlung werden sogenannte Antimykotika, Medikamente gegen Pilze, eingesetzt. Verschiedene Heilpflanzen wie Myrrhe, Kaffeekohle und Kapuzinerkresse besitzen pilzhemmende Eigenschaften und können unterstützend zum Einsatz kommen.

Denn hier kommt neben den entzündungshemmenden und aufsaugenden Eigenschaften auch die pilzhemmende Wirkung der Myrrhe und Kaffeekohle zum Tragen. Die Pflanzenkombination unterstützt die Vorgänge im Verdauungstrakt, ohne dabei die Darmflora zu schädigen. Somit wird die Wiederherstellung des natürlichen Gleichgewichts im Darm gefördert.

Auch eine Pilzbesiedlung des Darms kann Blähungen hervorrufen

Myrrhe wirkt hemmend auf Pilze





Die Darmbarriere stärken

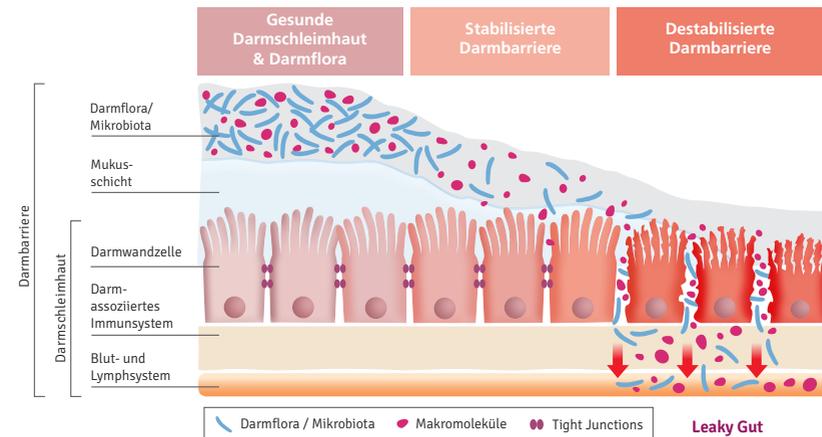
Lange Zeit fand die Darmbarriere wenig Beachtung, nun rückt sie seit einigen Jahren zunehmend in den Fokus von Wissenschaft und Forschung. Eine undichte oder instabile Darmbarriere (auch Leaky Gut genannt) wird als Auslöser vieler Erkrankungen wie Reizdarm, chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, aber auch Erkrankungen, die über den Darm hinausreichen diskutiert.

Eine gesunde Darmbarriere ist der Türsteher des Darmes und wichtig

- ▶ als Barriere gegen Krankheitserreger und Schadstoffe
- ▶ für das Immunsystem
- ▶ für die Entlastung der Leber
- ▶ für die gezielte Nährstoffaufnahme
- ▶ für die Gut-Brain-Axis (Darm-Hirn-Achse)
- ▶ als Fundament für eine gesunde Darmschleimhaut und Mikrobiota (Darmflora)

Die Darmbarriere besteht aus vier verschiedenen Schichten, die jeweils eine Barriere für Krankheitserreger oder Schadstoffe bilden: der Darmflora / Mikrobiota, der Schleimschicht (Mukusschicht), den Darmwandzellen und dem Immunsystem des Darms.

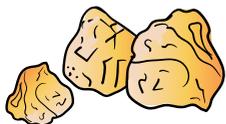
Verschiedene Faktoren können die Darmbarriere schädigen, in dem sie z. B. die Tight Junctions (Zellbrücken) in der Darmwand beeinflussen und so die Durchlässigkeit des Darms (auch Leaky Gut) erhöhen. Zu den möglichen Ursachen gehören: Stress, Alkohol, ungesunde Ernährung, Medikamente, Entzündungen im Darm etc..



Ist die Darmbarriere durchlässig (Leaky Gut), können Giftstoffe, Allergene oder Krankheitserreger die Darmschleimhaut durchdringen, in den Blutkreislauf gelangen und unterschiedliche Immunreaktionen und gesundheitliche Störungen hervorrufen – nicht nur im Magen-Darm-Bereich. Mögliche Symptome sind: Durchfall, Blähungen, Bauchschmerzen, Krämpfe, Müdigkeit, verminderte Leistungsfähigkeit, erhöhte Infektanfälligkeit, allergische Reaktionen z. B. auf Lebensmittel, Migräne u.v.m..

Eine ballaststoffreiche Ernährung, Probiotika und pflanzliche Arzneimittel mit Myrrhe, wie MYRRHINIL-INTEST®*, können dazu beitragen, die Darmbarriere zu stärken.

Ballaststoffe sind faserreiche Inhaltsstoffe von hauptsächlich pflanzlichen Lebensmitteln. Dabei handelt es sich um Verbindungen, die der Darm nur unzureichend verdauen kann. Dabei unterscheidet man zwischen löslichen und unlöslichen Ballaststoffen. Unlösliche Ballaststoffe können im Darm aufquellen und regen somit die Darmbewegung an. Lösliche Ballaststoffe werden im Dickdarm von nützlichen Bakterien verstoffwechselt, wodurch wiederum energiereiche Substanzen und Vitamine für den Körper bereitgestellt werden.



Myrrhe besteht aus dem an der Luft gehärteten Gummiharz, das aus dem Stamm eines Myrrhenbaumes gewonnen wird. Untersuchungen an der Charité Berlin belegen, dass die Arzneipflanze Myrrhe die Darmbarriere stabilisiert und sie vor schädlichen Einflüssen schützt. Untersuchungen mit Myrrhe an einem komplexen Labormodell des Darms an der Universität Leipzig ergaben außerdem: Die Arzneipflanze wirkt sowohl einzeln als auch in Kombination mit anderen Pflanzen gegen Entzündungen im Darm und stabilisiert die Darmbarriere vergleichbar gut wie das häufig verordnete Kortisonpräparat Budesonid. Dabei wurde auch beobachtet, dass sich die Arzneipflanzen bei der Stabilisierung der Darmbarriere gegenseitig in ihrer Wirkung verstärken.

Der Einsatz von Probiotika kann dazu beitragen, die erste Schutzschicht der Darmbarriere – die Darmflora/Mikrobiota/Darm-Mikrobiom – positiv zu beeinflussen. Probiotika enthalten lebensfähige Mikroorganismen, wie zum Beispiel Milchsäurebakterien und Hefen. Die Auswahl des Probiotikums sollte individuell anhand der Untersuchungen der Therapeutin/des Therapeuten erfolgen. Aktuelle Studien zeigen, dass sich die zugeführten Bakterien nur dann optimal ansiedeln können, wenn eine funktionierende Darmbarriere vorliegt, welche z. B. mit MYRRHINIL-INTEST®* positiv beeinflusst werden kann. Den Bakterien wird so ein solides Fundament angeboten, auf dem sie sich ansiedeln und ihre Wirkung ausüben können.



MYRRHINIL-INTEST®

Anwendungsgebiete

Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur unterstützenden Behandlung bei Magen-Darm-Störungen mit unspezifischem Durchfall, begleitet von leichten Krämpfen und Blähungen ausschließlich aufgrund langjähriger Anwendung. Enthält Glucose und Sucrose (Zucker).

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. Stand 08/20.



Impressum

Herausgeber: Repha GmbH Biologische Arzneimittel, Alt-Godshorn 87, 30855 Langenhagen
www.repha.de · info@repha.de

Text und Redaktion: CGC Cramer-Gesundheits-Consulting GmbH, Eschborn, www.cgc-pr.com

Bildnachweis: Seite 4: Illu Darm: © ag visuell - Fotolia.com

Alle anderen Bilder: Repha GmbH

Stand: September 2023



Informationen online

Weitere Informationen finden Sie unter www.myrrhinil.de

Hier erhalten Sie eine Vielzahl an weiteren nützlichen Informationen und an Serviceleistungen.
www.myrrhinil.de



Julia Sonnes MYRRHINIL-INTEST® Geschichte als Video:



Mehr Informationen zur Wirkweise von Myrrhe, Kamille und Kaffeebohle finden Sie hier:
<https://www.myrrhinil.de/darmsgesundheit>



Repha GmbH
Biologische Arzneimittel
Alt-Godshorn 87
30855 Langenhagen
www.repha.de
info@repha.de