

Obstipation

Die effektive Behandlung einer Verstopfung ist eine Ganzheitstherapie im umfassenden Sinn, die Seelisches immer mit einschließt und eine breite Gesamtwirkung entfaltet.

Unter Obstipation leiden viele Menschen, insbesondere Frauen. In der Praxis machen es Patienten selten von sich aus zum Thema. Einmal ist es ihnen peinlich, über ihren Kot zu sprechen, viele leiden zudem unter ständigen Gewissensbissen wegen ihres Abführmittelmissbrauchs. Viele glauben, dass die »normale Medizin« ohnehin nicht viel dagegen ausrichten kann.

Den häufigen Rat, sich mehr zu bewegen, mehr Obst und Gemüse sowie Ballaststoffe zu essen und mehr zu trinken, haben die meisten schon vergeblich befolgt. Im Gegenteil: Einige klagen, dass die Verstopfung durch Leinsamen und Kleie noch schlimmer geworden sei.

Verstopfung wird in der Schulmedizin oft nicht als Krankheit eingestuft. Sie wird als mechanisches Problem im Sinn einer harmlosen Beschwerde abgetan. In der Naturheilkunde und Alternativmedizin ist man dagegen der Ansicht, dass gestauter Kot keine Bagatelle darstellt, sondern den Organismus schädigt und auf Dauer ein ernstzunehmendes gesundheitliches Risiko mit sich bringt: Gestauter Kot wird meist durch eine Dysbiose hervorgerufen oder umgekehrt, eine Verstopfung wiederum verändert die Darmflora ungünstig, wodurch ein Teufelskreis entsteht. Toxische Bakterien führen zu einer schleichenden Darmvergiftung (»intestinalen Toxikose«). Der Betroffene fühlt sich durch die Darmgifte elend, schwindelig und müde. Viele Menschen mit einer kranken Darmflora sehen tatsächlich müde und krank aus, kleinste Blutgefäße verkrampfen sich, und die Betroffenen klagen häufig über kalte Hände und Füße sowie unreine Haut.

In der Alternativmedizin hat man die Erfahrung gemacht, dass viele Krankheiten entweder durch eine Darmdysbiose entstehen oder durch

sie verstärkt oder unterhalten werden. Naturheilkundliche Methoden wie das Heilfasten oder die F. X. Mayr-Kur beruhen auf derartigen Erfahrungen und haben sich zur Krankheitsbehandlung, aber auch Vorbeugung sehr bewährt. Das Spektrum der erfolgreich behandelten Krankheiten und Missbefindlichkeiten reicht von Erschöpfungszuständen bis zu rheumatischen Beschwerden. Die Darmgesundheit genießt in der Naturheilkunde oberste Priorität, der Darm sollte so gesund wie möglich sein, wozu eine normale Darmflora und eine normale Darmtätigkeit gehören.

Leib-seelische Sichtweise

Heute weiß man von leib-seelischen Beziehungen, bei denen der Darm eine zentrale Rolle im Seelischen spielt. Durch die bahnbrechenden Forschungen des amerikanischen Neurotransmitter-Forschers Michael Gershons konnte nachgewiesen werden, dass ein Großteil der Hirnhormone im Darm gebildet wird (»Bauchhirn«). Ein gestörter Darm kann demzufolge auch seelische Auswirkungen haben, indem er die Bildung der Neurotransmitter stört. Ärzte sprachen früher von einer »Magen-Darm-Depression« und behandelten ihre depressiven Kranken mit Einläufen und salinischen Laxantien, eine Vorgehensweise, die heute zwar von Schulmedizinern belächelt wird, jedoch angesichts der modernen Forschungsergebnisse der Neurobiologie durchaus wieder sinnvoll erscheint.

Für eine leib-seelische Sichtweise des Darms spricht auch eine Schlüsselbefragung aus der humanistischen Körperpsychotherapie: Man fand heraus, dass die Darmbewegung etwas Entscheidendes mit der seelischen Befindlichkeit zu tun hat. Die norwegische Psychologin Gerda Boyesen

spricht von der »Psychoperistaltik«. Sie konnte beobachten, dass seelisch blockierte Menschen kaum Darmgeräusche haben. Die Geräusche setzen wieder ein, wenn die »seelische Verdauung« durch eine entsprechende Therapie in Gang gebracht worden ist. In der Psychosomatischen Energetik, einer von mir entwickelten Form der Psychotherapie mit homöopathischen Komplexmitteln, konnte ich Frau Boyesens Erfahrungen vollauf bestätigen. Löst man seelische Blockaden, beginnt sich die gestörte Darmtätigkeit wieder zu normalisieren. Wie ich dabei konkret vorgehe, erläutere ich später anhand eines Patientenfalles.

1. Schritt:

Laxantienabusus einstellen

In meiner naturheilkundlich ausgerichteten Allgemeinpraxis haben sich verschiedene Strategien bewährt, um das Problem der Verstopfung dauerhaft zu beseitigen. Grundsätzlich rate ich zu Anfang zu einer gründlichen gastroenterologischen Abklärung, um keine schulmedizinisch zu behandelnde Krankheit zu übersehen.

Als erstes sollte gegebenenfalls der Laxantienmissbrauch abgestellt werden. Durch ihn wird eine Teufelsspirale in Gang gesetzt, indem der Darm durch Abführmittel zu stark gereizt wird. Dadurch verliert der Organismus zu viel Kalium, der für die Darmmuskulatur sehr wichtig ist. Durch den Kaliummangel werden immer mehr Abführmittel benötigt, damit der Stuhlgang überhaupt weiter funktioniert. Der Patient muss daher unbedingt von den Abführmitteln loskommen, weil sonst auch die beste naturheilkundliche Therapie nicht weiterhelfen wird.

Zur Entwöhnung des Laxantienabusus haben sich zwei Präparate bewährt. Sehr nützlich ist Milchzucker, durch osmotische Prozesse wird der Stuhl je nach Dosierung des Milchzuckers weicher, ohne dass es dabei zu Kaliummangel und zur Schleimhautreizung kommt. Meistens rate ich zu ein bis zwei oder mehr Esslöffeln Milchzuckerpulver täglich, etwa mit prosymbiotisch wirkenden Darmkeimen (Bifidus- und Acidophilus-Zusät-

zen). Gute Präparate sind z.B. Eucalan® plus 3 oder ProBifido®, Mutaflor®, Bio-Cult comp. Syxyl.

Simpler Milchzucker (Saccharum lactis) wirkt fast genauso gut. Das Pulver kann in Joghurt oder Müsli eingerührt oder mit etwas Wasser genommen werden.

Zweitens kann man bei hartnäckiger Verstopfung zu fettsäurehaltigen Zäpfchen greifen, die wie der Milchzucker ebenfalls osmotisch wirken und praktisch keine Nebenwirkungen haben.

Colonhydrotherapie

Ich habe mit der Colonhydrotherapie gute Erfahrungen gemacht. Oft gelingt es damit, die Darmtätigkeit deutlich zu verbessern. Trotz vieler Vorteile hat die Darmwäsche leider den Nachteil, den Patient statt zum eigenverantwortlichen Handeln zur Passivität zu verführen. Meist ziehe ich deshalb die Milchzucker- der Colonhydrotherapie allein schon aus didaktischen Gründen vor. Nur bei sehr hartnäckiger Verstopfung oder wenn die Reizdarmsymptomatik und die intestinale Intoxikation stark im Vordergrund stehen, etwa bei Ekzemen und Erschöpfung, ziehe ich die Darmwäsche vor.

2. Schritt:

Darmflora normalisieren

Eine gestörte Darmflora führt häufig zu Verstopfung, weil es zu einer chronischen Entzündung und Schwächung der Darmfunktion kommt. Normalisiert man die Darmflora, normalisiert sich daher oft wieder die Darmtätigkeit. Gelegentlich ist eine hartnäckige Verpilzung der Darmschleimhaut vorhanden, was die ganze Sache verkompliziert. Insbesondere submuköse Pilze sind nach meinen Erfahrungen manchmal ein Problem und benötigen im Extremfall systemisch wirkende chemische Antimykotika, um dauerhaft auszuheilen.

Naturheilkundlich empfehlen sich Extrakte aus Grapefruitkernen, mit denen ich allerdings selbst keine Erfahrung habe.

Es helfen auch eubiotischen Joghurtkulturen (Bifidus, Acidophilus)

sowie milchsaure Getränke und Nahrungsmittel, milchsaure Gemüse und insbesondere Sauerkraut. Therapeutisch habe ich mit Mutaflor® und Omnilflora® gute Erfahrungen gemacht. Meist reichen wesentlich kleinere Dosen als vom Hersteller empfohlen, da es sich letztlich um eine Impfung handelt und sich die zugeführten Bakterien im Darm weiter vermehren. Beispielsweise rate ich, neben Bifidus-Joghurt zu einem täglichen kleinen Glas Kanne Brottrunk®, gemischt mit Apfelsaft, dreimal wöchentlich eine magensaftresistente Kapsel Mutaflor® zu nehmen.

3. Schritt: Emotionale Blockaden auflösen

Das Unbewusste spielt eine große Rolle bei der Entstehung funktioneller Darmstörungen, seien es Verstopfung, Reizdarm oder chronischer Durchfall. Ich erwähnte bereits Gershons Entdeckung des »Bauchhirns« und Gerda Boyesens Psychoperistaltik. Nach meiner Erfahrung, die sich mit Boyesens Erkenntnissen und denen vieler anderer Psychosomatiker deckt, können unbewusste seelische Konflikte meistens als die eigentliche Ursache funktioneller Darmprobleme angesehen werden. Löst man die Konflikte energetisch auf, was mit bestimmten homöopathischen Komplexmitteln (»Emotionalmitteln«) möglich ist, kommt es häufig zu einer anhaltenden Besserung oder Heilung der Verstopfung. In meiner Praxis verwende ich zu diesem Zweck mit Erfolg die von mir entwickelte Methode der Psychosomatischen Energetik; dieses Behandlungssystem ist einzigartig.

Praxisfall

An einem typischen Fall aus meiner Praxis möchte ich mein Vorgehen illustrieren:

Eine 68-jährige Frau leidet seit ihrer Jugend unter Verstopfung. Manchmal hat sie eine ganze Woche keinen Stuhlgang, fühlt sich dann »ganz hundelend« und nimmt in ihrer Verzweiflung Abführmittel, obwohl sie weiß, dass das nicht gut ist. Internistisch wurden lediglich einige Colondivertikel

gefunden.

Im »Energietest« teste ich mit dem Reba®-Gerät niedrige Vital- und Emotionalwerte um 30% (normal sind 100%). Es findet sich ein Konflikt im zweiten Energiezentrum mit dem Thema »hektisch«. Die Patientin bestätigt, dass sie trotz ihrer äußerlichen Ruhe innerlich ständig unruhig und »getrieben« sei. Neben den entsprechenden Emvita® 5- und Chavita®2-Tropfen empfehle ich ihr Milchzucker und Gylax® im Notfall, wofür sie mir im Gegenzug versprechen muss, die Abführmittel wegzulassen.

Im »Organtest« sprechen die Gallenwege an, ein Befund, den man bei Obstipierten häufiger findet. Ich verordne ihr dafür Leber-Galle-Tropfen® von Cosmochema.

Vier Monate später sehe ich die Patientin wieder. Die Verstopfung sei besser, aber nicht weg. Nun spricht ein Konflikt mit dem Thema »angespannt« im sechsten Energiezentrum an. Im Organtest testet die Ampulle Jejunum/Ileum als Ausdruck einer gestörten Darmflora und lässt sich durch Mutaflor® im Medikamententest ausgleichen.

Erneut nimmt sie zusätzlich vier Monate homöopathische Medikamente zur Konfliktauflösung. Die Verstopfung verschwindet zum ersten Mal in ihrem Leben dauerhaft (Nachbeobachtungszeit 24 Monate).

Fazit

Eine gesunde Darmflora wird in der Naturheilkunde als Basis jeder Therapie angesehen und als elementare Voraussetzung für wirkliche Gesundheit. Verstopfung bedeutet praktisch immer eine schlechte Darmflora, und dagegen sollte stets etwas unternommen werden. Der Patient ist seinem Therapeut meist sehr dankbar, wenn das Problem dauerhaft beseitigt werden kann. Er fühlt sich deutlich vitaler und von einer Last befreit.

Literatur

Banis, Reimar: *Lehrbuch der Psychosomatischen Energetik*, VAK Vlg. Kirchzarten 2003

Banis, Reimar (Hrsg.): *Lesebuch der Psychosomatische Energetik Band 1-4*,

Comed Verlag Hochheim 2004-2008

Boyesen, Gerda, Bergholz, Peter: *Dein Bauch ist klüger als du*. Miko Edition, Hamburg 2003

Gershon, Michael: »Der kluge Bauch«, Goldmann Taschenbuch Verlag 2001

Wald A et al. *The BI Omnibus Study: An international survey of community prevalence of constipation and laxative use in adults*. *Digestive Disorders Week*. 20-25 May 2006. Abstract T1255



Verfasser:

Dr.med.Reimar Banis
Arzt für Allgemeinmedizin
Naturheilverfahren
Zum Scheidberg 9
66798 Wallerfangen/Gisingen
Tel.: (06837) 901999

Als mildes Laxans

Rp. Gentianae rad. (Enzianwurzel)
Taraxaci rad. cum herb. (Löwenzahnwurzel mit -kraut)
Centaurii herb. (Tausendgüldenkraut)
Absinthii herb. (Wermutkraut)
Rosae pseudofruct. (Hagebuttenschalen) aa ad 100,0

M.f.spec.

D.s. 2 gehäufte Teelöffel mit 1/4 l heißem Wasser übergießen, 8-10 min. ziehen lassen. Morgens 1-2 Tassen, bei Bedarf auch mittags.

oder

Rp. Centaurii herb. (Tausendgüldenkraut)
Pruni spin. flos (Schlehdornblüten)
Rosae pseudofruct. (Hagebuttenschalen)
Hibisci flos (Hibiscusblüten) aa ad 100,0

M.f.spec.

D.s. 2 gehäufte Teelöffel mit 1/4 l heißem Wasser übergießen, 6-8 min. ziehen lassen. Morgens 1-2 Tassen, bei Bedarf auch mittags.

Entkrampfendes und abführendes Mittel bei spastischer Verstopfung

Rp. Matricariae flos (Kamillenblüten)
Pruni spin. flos (Schlehdornblüten)
Frangulae cort. (Faulbaumrinde)
Foeniculi fruct. (Fenchelfrüchte) aa ad 100,0

M.f.spec.

D.s. 2 gehäufte Teelöffel mit 1/4 l heißem Wasser übergießen, 6-8 min. ziehen lassen. Morgens 1-2 Tassen, bei Bedarf auch mittags.

Aus: Peter A. Zizmann: Die erfolgreiche Teemischung, Verlag Volksheilkunde