

Mit Heilpflanzen den Darm sanieren und unterstützen Dr. rer. nat. Ursula Stumpf



Dozenten-Vorstellung Dr. rer. nat. Ursula Stumpf

- Staatsexamen in Pharmazie 1971, Promotion 1976,
- Familienjahre 1978 bis 1990
- 1990 2010 eigene Naturheilpraxis, Dozentin für
 Phytotherapie an verschiedenen Heilpraktikerschulen
- Entwicklung der PhytoKinesiologie
- 1998 Gründung der "Kräuterweisheiten" ein Erlebnisforum für Heilpflanzen
- Dozentin und Veranstalterin für Seminare in Kinesiologie und PhytoKinesiologie
- Autorin mehrerer Heilpflanzenbücher

Kommunikationsregeln

Haug

- Schenken Sie dem Web-Seminar Ihre volle Aufmerksamkeit.
- Schreiben Sie im Chat möglichst kurze Sätze.
- Tauschen Sie sich im Chat nicht zu anderen Themen aus.
- Stellen Sie Fragen erst am Ende des Web-Seminars in der dafür vorgesehenen Fragerunde.



Agenda

- Das Mikrobiom
- Eine intakte Darmflora
- Ursachen für eine geschädigte Darmflora Dysbiose
- Ziele einer Darmsanierung
- Ablauf einer Darmsanierung
- Präbiotika
- Probiotika
- Flohsamen
- Leinsamen
- Karminativa und Kamille



Agenda

- Myrrhe
- Zistrose
- Pfefferminzöl
- Indischer Weihrauch
- Unterstützung der Leber
- Unterstützung der Niere
- Fragen



Das Mikrobiom – Gesamtheit aller Mikroorganismen im Menschen

- Jeder Mensch hat 1,5 2 kg individuelle Bakteriengesellschaft
- 100 Billionen Bakterien, 10 x mehr als Körperzellen,
 bis zu 1500 verschiedene Arten, bis zu 500 pro Mensch
- Der größte Teil davon befindet sich im Darm,
 - leistet Verdauungsarbeit, baut Ballaststoffe ab,
 - recycelt und synthetisiert Hormone
 - schützt die Schleimhaut vor fremden Stoffen und Erregern
 - steht in ständigem Informationsaustausch mit dem gesamten
 Organismus ("Bauchgehirn")
- 70% des k\u00f6rpereigenen Immunsystems befindet sich in der Darmschleimhaut (Peyer'sche Plaques)



Eine intakte Darmflora

- hat eine antimikrobielle Wirkung (z.B. bestimmte Laktobazillen sezernieren keimtötende Milchsäure)
- stimuliert unspezifische Abwehrmechanismen (Makrophagen),
 trainiert das darmassoziierte Immunsystem
- gewährleistet eine normale Permeabilität des Darmepithels
- sorgt für eine gute Darmschleimproduktion (beseitigt "Leakygut-Syndrom")
- produziert kurzkettige Fettsäuren, die ca. 40% des Energiebedarfs des Darmepithels decken
- regt die Kolondurchblutung und Darmmotilität an



Eine intakte Darmflora

- reguliert den pH-Wert
- produziert Vitamine der B-Gruppe, (Folsäure, Biotin, Niacin und Pantothensäure), Vitamin K2, Hormonvorstufen und Hormone, auch psychisch aktive Metaboliten
- hat eine antiallergische Wirkung



Ursachen für eine geschädigte Darmflora (Dysbiose)

- Medikamente, Antibiotika, Kortikoide, NSAR, Abführmittel
- Fehlernährung, mangelnde Fett- oder Eiweißverdauung
- Durchfälle, vor allem chronische
- Allergien
- gestörter Säure-Basen-Haushalt
- Mangelnde Bildung von Verdauungssäften, Magen- und Gallesaft,
 Pankreassekret
- Candida albicans (ernährt sich von Zucker weglassen!)
- Symptome sind sehr vielfältig, u.a. Blähungen, Flatulenz, Kopfschmerzen, Leistungsabfall, Müdigkeit, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Infektanfälligkeit



Ziele einer Darmsanierung

- Regeneration, Stabilisierung und Heilung der Darmschleimhaut ("Leaky gut" – Löcher schließen)
- Abbau von (stillen) Entzündungsprozessen im Darm
- Regulierung der Darmflora, Stärkung des Immunsystems
- Eliminierung von schädlichen Darmbakterien und Darmpilzen
 (z. B. Schimmelpilzen, Candida u. a.) und deren Stoffwechselgiften
- Ausleitung von Stoffwechselabfallprodukten (z.B. durch Heilerde)
- Aktivierung (bei Verstopfung) oder die Beruhigung (bei Durchfall) der Peristaltik
- Entlastung von Leber und Nieren
- Ansteckende Gesundheit



Ablauf einer Darmsanierung

- Als "Einstieg" und Entlastung für den Darm 1 Woche "fasten".
 Mit viel Obst, Gemüse, Saft, Gemüsebrühe, mit leichter vegetarischer Kost, dazu jeden 2. Tag abführen (mit FX-Passagesalz®, Kaffeeeinlauf…)
- Knoblauch, Bärlauch (wenn frisch), Meerrettich u.a. verdrängen pathogene Keime
- Präbiotika in die Nahrung einbauen
- Gründlich und langsam kauen
- Änderung der Ernährungsgewohnheiten, weniger Fleisch
- Probiotika einnehmen, ca. 3 Monate im Anschluss

12



Ablauf einer Darmsanierung

- Ein Ernährungs- und Symptom-Tagebuch führen
- Mit Heilpflanzen Leber und Niere unterstützen, auch mit feuchtwarmen Bauchwickeln, z.B. mit Schafgarbe oder einem Heublumensäckchen
- Für die Psyche: Johanniskraut



Präbiotika

Präbiotika sind "Futter" für die Darmbakterien: Äpfel, Karotten (mit Pektin), Topinambur (mit Inulin), Sauerkraut (mit milchsauren Bakterien), Ananas... Auch Lactulose (ein unverdaulicher Zucker) gehört dazu.

- Apfelpektin (auch bei Durchfall oder Reizdarmsyndrom) dickt den Speisebrei ein, bildet im Darm ein Gel und bindet bakterielle Toxine (mit Schale reiben)
- Karottensuppe nach Moro: 500g geschälte Karotten klein schneiden, in 1L Wasser mit 3-5g Salz (1TL voll) eine Stunde lang köcheln, pürieren und in kleinen Portionen essen.



Präbiotika

- Inulin unverdauliches Reservekohlenhydrat, enthalten in Wurzeln von Topinambur, Schwarzwurzeln, Chicorée, Artischocken, Kohl...
- Resistente Stärke in gekochten und wieder abgekühlten Kartoffeln, Nudeln, Reis, altbackenem Brot...



Probiotika

- Es sind Lebensmittel, die lebende Bakterienkulturen enthalten.
 Sie müssen stabil genug sein, um den sauren Magen zu passieren, gelangen teilweise bis in den Dickdarm und unterstützen den Aufbau einer gesunden Darmflora
- Laktobazillen, Bifidobakterien und spezielle Streptokokken wehren pathogene Keime ab (sezernieren keimtötende Milchsäure), regulieren den pH-Wert, trainieren das intestinale Immunsystem und verhindern die Ansiedelung pathogener Keime
- Sie bauen nichtverdauliche Kohlehydrate (Präbiotika) zu kurzkettigen Fettsäuren ab, die u.a. Energiequelle für die Darmepithelien sind und die Zellen schützen.



Linum usitatissimum - Lein





Leinsamen – Linum usitatissimum

Leinsamen enthalten in der Samenschale bis zu 20% Schleimstoffe, im Endosperm mehr als 40% fettes Öl – davon sind bis zu 78% ungesättigte Fettsäuren, Linolensäure, Linolsäure und Ölsäure, auch Omega-3-Fettsäuren

- Außerdem etwa 20% Eiweiße (wirken antioxidativ, entzündungshemmend), 5% verschiedene Mineralstoffe
- Leinsamen wirkt abführend.

Durch das hohe Quellvermögen wird die Darmperistaltik angeregt, der Stuhl wird weicher und voluminöser, die Darmschleimhaut mit einer Gleitschicht ausgekleidet (1 EL in 250ml Wasser (oder Brühe) einrühren und trinken, noch mindestens 500 ml Wasser hinterher trinken)



Leinsamen – Linum usitatissimum

- Leinsamen wirkt durchfallhemmend.
 - Die Schleimstoffe binden überschüssiges Wasser im Darm sowie Bakterientoxine, steigern die Stuhlkonsistenz und verlangsamen die Darmpassage (1EL in wenig Wasser oder Apfelmus einrühren, sofort essen/trinken, soll erst im Darm quellen)
- ACHTUNG: Schleimstoffe können die Resorption von Medikamenten behindern, deswegen zeitlichen Abstand einhalten

Plantago major - Breitwegerich

Mit Heilpflanzen den Darm sanieren und unterstützen © 2021. Haug. All rights reserved.





Flohsamenschalen – Plantago psyllium

- 10 12% Schleimstoffe in der Schale, binden etwa das 40-fache ihres Gewichtes an Wasser
- Schleimstoffe bilden Gele im Darm, machen den Darminhalt gleitfähig, besänftigen die gereizte Darmschleimhaut, absorbieren Giftstoffe, Gase und Bakterien
- Wirken abführend, durchfallhemmend, entzündungshemmend, reizlindernd, lipidsenkend (senken Cholesterin und Gallensäuren um 5 -15%), blutzuckersenkend
- Durch die verkürzte Verweildauer des Stuhls im Dickdarm wird die Kontaktzeit mit krebserregenden Stoffen reduziert

21



Flohsamenschalen – Plantago psyllium

- Anwendung s. Leinsamen
- ACHTUNG: Nicht anwenden bei Stenosen der Speiseröhre und des Gastrointestinaltraktes, Therapie mit Gerinnungshemmern, schwer einstellbarem Diabetes mellitus!

22



Matricaria chamomilla





Kamille und Karminativa

- Kamille heilt "Bauchweh", alle möglichen gastrointestinalen Beschwerden, Ulkusgeschehen, Krämpfe, Reizmagen, Reizdarm, Schleimhautentzündungen im Magen-Darm-Trakt …
- Anis, Kümmel, Fenchel, Dill, Koriander fördern mit ihren ätherischen Ölen die Verdauung, hemmen das Keimwachstum, lösen Krämpfe (und vertreiben damit Blähungen) und stabilisieren das Milieu im Darm.
- Außerdem fördern sie die Durchblutung der Magen- und Darmschleimhaut und resorbieren die Darmgase.



Myrrhe – Commiphora molmol

Das Harz aus dem Holz des Myrrhenbaumes

- hemmt Entzündungen, desinfiziert
- steigert die Durchblutung von Haut und Schleimhaut
- keimwidrig gegen Staphylococcus aureus und Candida albicans
- wirkt zusammenziehend und wundheilend
- spasmolytisch im Darm
- stabilisiert die Darmbarriere (z.B. bei Reizdarm)
- macht verhärtete Narben wieder geschmeidig
- Präparat: Myrrhinil intest® Drg. (+ Kamillenblüten und Kaffeekohle)



Cistus incanus - Zistrose





Zistrosenblätter – Cistus incanus

Zistrosenblätter wirken

- antibakteriell (gegen Bacillus, Staphylococcus, E. coli, Pseudomonas, Helicobacter)
- antiviral (schränken die Vermehrung von Viren ein ohne Resistenbildung)
- antioxidativ (zellschützend)
- pilzhemmend (bei Befall mit Candida albicans und Aspergillus)
- entzündungshemmend im Mund- und Rachenraum, in den Atemwegen, bei Hauterkrankungen
- bei Magen-Darmerkrankungen (auch Helicobacter pylori)
- Darmsanierung, Schwermetallausleitung aus dem Darm



Mentha piperita - Pfefferminze





Pfefferminzöl – Mentha piperita

Ätherisches Pfefferminzöl

- wirkt spasmolytisch, entspannt die gastrointestinale Muskulatur
- beseitigt Schmerzen
- Anwendung bei Colon irritabile

Wird angewendet bei

- krampfartigen Beschwerden von Magen, Darm und Galle (auch bei Gallensteinen)
- allen Verdauungsstörungen wie Blähungen, Durchfall, Übelkeit
- Reizdarm (Colon irritabile)
- Präparat: In Kombination mit Kümmelöl (= Carmenthin®)



Indischer Weihrauch, Boswellia serrata

Die Boswelliasäuren im Weihrauch wirken (aus dem Ayurveda)

- entzündungshemmend u.a. bei Colitis ulcerosa und anderen chronischen Darmerkrankungen (M. Crohn)
- stärkend auf das körpereigene Immunsystem
- wundreinigend (u.a. bei Schuppenflechte)
- schmerzlindernd (u.a. bei chronischer Polyarthritis, Osteoarthritis und Rheuma)
- Atem vertiefend und verlangsamend (das beruhigt besonders gut bei Asthma bronchiale)
- stabilisierend bei allergischen Erkrankungen



Unterstützung der Leber

Endotoxine schädigen auch die Leber. Pflanzen mit Bitterstoffen unterstützen sie. (z.B. Iberogast®)

- **Mariendistel** Silybium marianum.
 - Stabilisiert die Membran der Leberzellen, hemmt die Aufnahme von Toxinen. Regeneriert geschädigte Leberzellen, antiphlogistisch, antioxidativ... (z.B. Legalon®, Hepa-Loges®, Ardeyhepan®)
- **Löwenzahn** Taraxacum officinale.
 - Bitterstoffe und Inulin (bis zu 40%) wirken auf die Galle, Nieren, Darm und Leber (z.B. Taraxacum Urtinktur® Ceres)



Unterstützung der Leber

Artischocke – Cynara scolymus.

Entlastet die Leber, da die in den Blättern enthaltenen Wirkstoffe die Ausschüttung der Galleflüssigkeit anregen. Verbessern die Entgiftungs- und Regenerationsfähigkeit der Leber, steigern ihre Metabolisierungsleistung, senken Gesamtcholesterin (z.B. Hepar SL forte®, Ardeycholan®)



Unterstützung der Niere

Anfallende Säuren werden über die Nieren ausgeschieden.

Deswegen ist es wichtig, regelmäßig viel Wasser oder dünnen Kräutertee (1 TL auf 1 L heißes Wasser) zu trinken

- Birkenblätter spülen sanft durch, beseitigen auch Nierengries
- Brennnessel scheidet überschüssige Säuren aus, harntreibend, entzündungshemmend, schmerzstillend, blutreinigend
- Goldrute entwässernd, entzündungshemmend, krampflösend, schmerzstillend, blut- und lymphreinigend



Zusammenfassung

Die Darmbakterien
so gut wie möglich ernähren und pflegen –
das ist eine gute Vorsorge für Gesundheit
und Lebensfreude.

Haug

Hinweis

Mehr über die Anwendung von

Heilpflanzen
in der Prävention und zur Behandlung
lernen Sie im E-Learning-Kurs
"Pflanzenheilkunde"

https://www.heilpraktikerkurse.de/online-kurs/pflanzenheilkunde



Fragen

- Haben Sie Fragen zum Web-Seminar?
- Haben Sie Fragen zu den Inhalten des E-Learning-Kurses allgemein?

