



Wenn der Darm reizt 30 % aller Erwachsenen leiden unter funktionellen Magen-Darm-Beschwerden. Davon wiederum 30 % an einem Reizmagen und 50 % an einem Reizdarm. Die Bezeichnung „Reizmagen“ drückt der Erkrankung einen psychosomatischen Stempel auf. Besser ist die Bezeichnung „Funktionelle Dyspepsie“. Der Reizdarm wird treffender als Colon irritabile oder Irritable Bowel Syndrome (IBS) bezeichnet.

Häufig ist eine gestörte Motilität eine der Krankheitsursachen. Problematisch für die Therapie ist, dass Prokinetika wie Metoclopramid (MCP) starke Nebenwirkungen verursachen können. MCP ist von seiner Grundstruktur ein Neuroleptikum, es kann zu parkinsonartigen Beschwerden, Dyskinesie und Gynäkomastie führen. Dieser Beitrag klärt über alternative Therapieoptionen auf.

Wenn der Darm versucht zu denken Üblicherweise übt das Gehirn keinen Einfluss auf die Magen-Darm-Motilität aus, denn der Gastrointestinaltrakt hat mit seinen neuroendokrinen Zellen ein autarkes „Gehirn“. Diese enterochromaffinen bzw. enterochromaffin-ähnlichen Zellen befinden sich im Epithelgewebe des Verdauungstrakts. Die enterochromaffinen Zellen im Dünndarm sondern Serotonin ab, das v. a. Einfluss auf die Darmmotilität hat, indem es die Muskelzellen des Darms aktiviert. Neuere Studien belegen, dass enterochromaffine Zellen Aromastoffe in der Nahrung detektieren und so die Verdauung steuern. Der Darm kann also riechen. Die enterochromaffin-ähnlichen Zellen (ECL-Zellen) der Magenschleimhaut stimulieren durch Histaminausschüttung die Magensäureproduktion. Nach Entzündungsreaktionen oder anderen Magen-Darm-Erkrankungen melden

die enterochromaffinen Zellen Signale an das Gehirn. Dieses kann diese nicht verarbeiten und es kommt zu einer Fehlfunktion. Die Folge ist eine Überaktivität der enterochromaffinen Zellen mit Freisetzung von Serotonin und anderen Mediatoren. Resultat ist eine gestörte Magen-Darm-Motilität, deren Folge Übelkeit sein kann. Der kleinste gemeinsame Nenner ist das enterale Serotonin sowie das zentrale Dopamin. Beide Transmitter regeln Motilität und sind für die Entstehung von Übelkeit verantwortlich.

Mykosen verstärken die Beschwerden Eine Candidose im Darm kann die Beschwerden verstärken. Differentialdiagnostisch kann sie auch mit einem Reizdarm verwechselt werden.

Symptome einer Darmpilzinfektion können sein

- Krampfartige Bauchschmerzen mit Blähungen und Durchfälle im Wechsel mit Verstopfung
- Müdigkeit, Depressionen, Allergien, Ausschläge
- generelles Versagen der Abwehr
- Heißhunger mit Fressattacken
- Schmerzen in den Finger- und Kniegelenken

Grapefruit killt Pilze und Bakterien

Eine zusätzliche Therapieoption bei IBS ist Grapefruitkernextrakt (GKE). Der Grapefruit-

baum gehört zu den Zitrusfrüchten aus der Gruppe der Rautengewächse. Er wächst in feucht-heißem Klima bei über 25 °C. Ein Glas Grapefruitsaft zum Frühstück weckt die Lebensgeister. Doch ein wichtiger Teil der Inhaltsstoffe steckt nicht im Saft, sondern in den Kernen.

Gelb ist gut Neben Vitamin C enthält die Grapefruit zahlreiche Flavonoide. Dabei handelt es sich um wasserlösliche, meist gelbe (lat. Flavus = gelb) Pflanzeninhaltsstoffe. Flavonoide kommen im Obst und Gemüse vor. Zu dieser Powerfamilie gehören etwa 5 000 verschiedene Verbindungen. In GKE sind u. a. Naringin, Hesperidin, Neohesperidin, Quercetin, Kämpferol, Rutin, Limonin, Poncirin und weitere Inhaltsstoffe enthalten. Die DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) und die WHO (Weltgesundheitsorganisation) empfehlen ausdrücklich die tägliche Aufnahme von sekundären Pflanzenstoffen aus Obst und Gemüse.

Multifaktorieller Wirkmechanismus

Grapefruitkernextrakte wirken antiallergisch, immunstimulierend, antiseptisch, antibakteriell, virustatisch und fungistatisch. Außerdem fangen die Flavonoide freie Radikale ab, wirken antioxidativ und anticancerogen. Als Wirkungsmechanismus der antimikrobiellen Aktivität wird die Hemmung der Zellatmung angenommen. In höheren Konzentrationen wird vermutlich auch die Bakterienzellwand degeneriert. Die Aufnahme von Aminosäuren in die Cytoplasmamembran wird gehemmt, wodurch die Membranstruktur zerstört wird. Dies führt zum Verlust von Zellbestandteilen mit niedrigem Molekulargewicht. Die Kerne können also Keime killen.

Stark gegen Mikroben Acidophilus-, Bifidus- und Colibakterien sind wichtige Bakterien für die Gesundheit der Darmflora. Die Bakterienflora ist stark genug, schädliche Keime zu vernichten. Antibiotika oder Darmerkrankungen können das Gleichgewicht im Darm aber nachhaltig schädigen. Pilze, besonders Candida albicans, können sich in die Flora von Magen und Darm einschleichen und Beschwerden hervorrufen. Es kommt zu Durchfall, Krämpfen und Blähungen. Da das Immunsystem maßgeblich vom Darm beeinflusst wird, haben Pilzbesiedelungen auch immunschwächende Auswirkungen. Der Pilz liebt Zucker und ernährt sich von ihm. Deshalb ist es nicht verwunderlich, dass Patienten mit einer Candida albicans-Besiedlung Heißhunger auf Süßes verspüren. Begleitend bei einer Antibiotikatherapie kann die Einnahme von GKE die Nebenwirkungen verhindern oder reduzieren.

Candidainfektionen Eine veröffentlichte In-vivo-Studie beschreibt die Wirkung von Grapefruitkernextrakt auf die intestinale Mikroflora bei atopischem Ekzem. Untersuchungen der Faeces von Patienten ergaben Hinweise auf eine effektive Hemmung von Candida- und Geotrichumarten sowie hämolysierenden Colibakterien.

Anwendungsgebiete von Grapefruitkernextrakt

Immunsystem

- Vorbeugung von Schnupfen und grippalen Infekten
- Allergien
- Radikalfänger
- Krebsprophylaxe
- Pilzbesiedelung

Pilzkrankungen in Magen und Darm

- Vaginalmykosen
- Hautpilz
- Soor
- Windeldermatitis

Magen

- Keimbeseidlung im Magen (Helicobacter pylori)
- Gastritis

Darm

- Reizdarm (Colon irritabile)
- Reisevorbeugung
- Durchfall

Wundbehandlung

- Entzündungen des Zahnfleisches und der Mundschleimhaut
- Wundheilung

Stoffwechsel

- Regulierung des Cholesterinspiegels

Extrakte müssen „chemiefrei“ sein

Grapefruitkernextrakte (GKE) sollten unbedingt frei von Ethanol sein, keine Pestizidrückstände enthalten und aus biologischem Anbau stammen. Besonders wichtig ist, dass die Zubereitungen keine Konservierungsmittel enthalten. Zahlreiche Fachverbände warnten mehrfach vor hohen Konzentrationen von Benzethoniumchlorid in scheinbar „biologischen“ Zubereitungen.

So erfüllt z. B. CitroBiotic® alle pharmazeutischen und galenischen Anforderungen an einen sinnvollen Extrakt. Es ist ein hochwertiger Bio-Grapefruitkernextrakt ohne Ethanol und Pestizide. Die Lösung ist frei von Benzethoniumchlorid, Benzalkoniumchlorid und Triclosan. Das Nahrungsergänzungsmittel wird nach strengsten hygienischen Vorgaben in Deutschland hergestellt und unterliegt einer ständigen Qualitätskontrolle. Die Bio-Früchte stammen – je nach saisonaler Verfügbarkeit – vorwiegend aus Südeuropa. Direkt nach der Anlieferung in Deutschland und erfolgreicher Qualitätseingangskontrolle werden die gründlich gereinigten Grapefruits zur weiteren Verarbeitung und Extraktion vorbe-



reitet. Mithilfe verschiedener thermo-physikalischer Verfahren werden in einem mehrstufigen Extraktionsprozess unter pharmazeutischen Reinraumbedingungen schonend die wertvollen sekundären Pflanzenstoffe extrahiert.



Matthias Bastigkeit
 Fachdozent für Pharmakologie & Medizinjournalist (DJV)
 Bastigkeit@aol.com

© DOC PABE Media - Fotolia.com

© atoss - Fotolia.com