

Fallstudien aus der Kräuterpraxis 01

Depression und Magen-Darm Probleme

Eine 29 Jährige Studentin kam in meine Praxis mit **Depressionen und Magen Darm Problemen**. Sie litt an den Depressionen seit 5 Jahren und sie wurden immer schlimmer, manchmal hat sie gar keine Lust mehr in der Früh aufzustehen und sie fühlt sich immer müde und schlapp.

Die Magen Darm Probleme hat sie schon länger, seit sie ein Kind war kann sie sich nicht daran erinnern normalen Stuhlgang gehabt zu haben. Sie hat immer zu Verstopfung und Blähbauch geneigt. Die Magen-Darm Probleme wurden ab dem 13 ten Lebensjahr dann noch schlimmer und seither hat sie eigentlich immer Beschwerden und in den letzten 3 Jahren sind die Beschwerden noch intensiver geworden.

Medizinisch wurde alles abgeklärt und die Patientin wurde mit IBS und Depression diagnostiziert. Sie nahm keine Medikamente oder andere Nahrungsergänzungsmittel ein.

Nach genauer Anamnese stellte sich heraus dass die Studentin

- Mit Kaiserschnitt auf die Welt kam
- Nicht gestillt wurde
- Als Baby eine Lakoseunverträglichkeit hatte
- immer kränklich war als Kind
- Der Energiepegel schon seit Jahren so ist dass sie wenig Sport betreibt und bald ins Bett gehen muss, Energietief am Nachmittag zwischen 3 -4.
- Oft an Schlafstörungen leidet und es schwierig findet einzuschlafen und oft am in der Nacht zwischen 3 und 4 in der Früh aufwacht.
- Mit 13 bekam sie ihre Menstruation.
- Die Magen-Darm Trakt Beschwerden seit dem Anfang des Studiums schlechter wurden
- Brot, Pasta und Milchprodukte waren immer besonders problematisch zum verdauen und verursachten die meisten Blähungen

Signifikanz von den Informationen der Anamnese

Kaiserschnitt: Kinder die durch Kaiserschnitt auf die Welt kommen haben mengenmassig insgesamt weniger Darmbakterien und auch eine geringere Anzahl von verschiedenen Bakterien¹.

Nicht gestillt: Studien zeigen deutlich das Stillen wichtig ist für die Entwicklung einer gesunden Darmflora. Die gesunde Darmflora hat eine bedeutende Auswirkung auf die Entwicklung des Nervensystems und Psychischer Gesundheit²

Laktoseunverträglichkeit kann zu vermehrten Vergärung der Kohlehydrate und Blähungen führen. Dies kann langfristig auch eine Auswirkung auf die Darmflora haben.

Kränklich als Kind: Der Magen-Darm Trakt verantwortlich ist für eine gesundes Immunsystem.

Niedriger Energiepegel: Bei Patienten mit langfristigen Mangelerscheinungen und chronischen Entzündungen sind Symptome wie mangelnde Energie und Stimmungsschwankungen oft zu beobachten. Mögliche Mechanismen hier sind die unterdrückende Wirkung der proinflammatorischen Zytokine von der Umwandlung von Tryptophan zu Serotonin und langfristig die Beeinträchtigung der Funktion der Mitochondrien die für die Bildung des Energieträgers ATP verantwortlich sind.

Bei Mangelerscheinungen kann es sein dass die Vitamine und Mineralien, wie zum Beispiel, Eisen & B Vitamine, die als Kofaktoren dienen um Tryptophan in Serotonin umzuwandeln, nicht ausreichend vorhanden sind und dadurch die Umwandlung behindert wird, auch wenn der Patient zum Beispiel genug Eiweiß isst.

Schlafstörungen: Tiefer Schlaf ist essentiell für einen gesunden Körper und Geist. Während der Nacht wird die 'Reparaturarbeit' von Körper und Gehirn durchgeführt. Bei chronischen, mangelndem Schlaf steigt die Gefahr von Stoffwechselstörungen wie Übergewicht und Diabetes zu erkranken. Während des Schlafes werden vom Körper Hormone, inklusive Wachstumshormone ausgeschüttet, die für die Zellerneuerung zuständig sind. Besonders für das Gehirn ist ausreichend Schlaf wichtig, besonders wenn der Patient/In wie diesem Fall viel neues lernen muss. Besonders Tiefschlaf ist wichtig da dieser die Erinnerung stärkt und schwierige Denkaufgaben erleichtern kann. Und wer müde ist neigt auch oft zum Überessen da Schlafarmut zu einer erhöhten Ausschüttung von Leptin, dem Botenstoff der Appetit zügelt. Der

¹ Rutayisire E. et. al. (2016) The mode of delivery affects the diversity and colonization pattern of the gut microbiota in the first year of infants life: a systematic review. BMC Gastroenterology 2016 July 30; 16 (1).

² Clarke. G. et. al. (2014) Priming for health: gut microbiota acquired in early life regulates physiology, brain and behaviour. Acta Paediatr. 2014 Aug;103 (8):812-9.

Zuckerstoffwechsel wird auch negativ beeinflusst da die Körperzellen unempfindlicher auf das Hormon Insulin reagieren.

Menstruation/ Pubertät: Es trifft oft eine Verschlechterung von Magen-Darmtraktproblemen ein wenn junge Frauen ihre Regel bekommen. Mögliche Gründe dafür sind die Auswirkung der Hormone auf die Darmflora und dadurch auch auf das Gemüt³

Verschlechterung seit Anfang des Studiums – Es stellte sich heraus dass die Patientin seither mehr sitzt, länger aufbleibt um zu lernen. Sie macht weniger Bewegung generell weil sie lernen muss und ein schlechtes Gewissen hat wenn sie nicht ständig arbeitet. Sie ist oft sehr müde am Abend und muss aber noch lernen und isst deshalb mehr und oft mehr ‘ungesunde’ Lebensmittel wie Süßigkeiten, die ihr einen ‘Boost’ am Abend geben, jedoch dann zu Schlafstörungen beitragen.

Brot/ Pasta und Milchprodukte: Der Verdacht auf Lebensmittelunverträglichkeiten ist sehr hoch bei dieser Patientin. Wir wissen bereits dass die Patientin eine Laktoseintoleranz hat. Dies ist ein Problem von zu wenig Laktase Enzymen, und deshalb kann der Laktosezucker nicht aufgespaltet werden.

Viele Patienten reagieren bei Milchprodukten jedoch nicht nur auf die Laktose sondern auch auf das Milcheiweiß. Interessanterweise ist oft auch eine Verbindung zwischen Milchunverträglichkeit und Weizenunverträglichkeit, beziehungsweise Glutensensibilität bei Patienten zu beobachten. Beide Eiweiße sind schwer verdaulich, und dies kann zu Störungen der Darmflora, Entzündungen in der Darmschleimhaut und vermehrter Durchlässigkeit der Darmwand führen kann.

³ McVey Neufeld KA. et.al. (2016). Reframing the Teenage Wasteland: Adolescent Microbiota- Gut-Brain-Axis. Can J Psychiatry 2016 Apr;61 (4):214-21.

Fokus der Behandlung war:

Die Darmflora zu verbessern- Blähungen und Verstopfungen deuten oft auf eine Störung der Darmbakterien hin.

Entzündung im Darmtrakt reduzieren, das Abtasten des Bauches war für die Patientin großflächig unangenehm und teilweise schmerzhaft, besonders in der rechten unteren Quadranten wo die Illeozäkalklappe ist.

Regelmäßiger, täglicher Stuhlgang 1-2 x täglich.

Nährstoffaufnahme zu verbessern durch Bitterstoffe und Magenfreundlichen Kräutern.

Stressempfindung & Adaption zu verbessern was indirekt oft eine positive Auswirkung auf das Gemüt hat.

Generelle Energie verbessern um dadurch das Gemüt wieder aufzuhellen.

Schlafrhythmus wieder herstellen.

Weitere Empfehlungen

Mehr Bewegung und mehr im Stehen arbeiten. Langes Sitzen vermeiden, nach 45-60 Minuten immer Pause machen und 10 Minuten bewegen oder stehen und in die Ferne schauen.

Ernährungsumstellung: Vermeidung von Gluten und Milchprodukten für mindestens 3 Monate. Regelmäßige Mahlzeiten mit ausreichend guten Fetten wie Avocado, Kokos, Nüsse und Samen (wichtig für das Gemüt). Ausgewogene Mahlzeiten mit Kohlehydraten, Eiweiß, Fett und reichlich dunkelgrünes Gemüse (Reichhaltig an Magnesium und Ballaststoffen).

Nahrungszusatzmittel:

Magnesium Zitat und Malat. Zitat hat eine leicht abführende Wirkung. Malat ist besonders hilfreich bei chronischer Müdigkeit und zu wenig Energie.

Für die Darmfloraregeneration: Saccharomyces boulardi 1 Kapsel, Lactobacillus rhamnus 1 Kapsel⁴

Mutivitamin: "Food –State" Produkt - Empfohlene Dosis

⁴ Curro D. et.al. (2016). Probiotics, fibre and herbal medicinal products for functional and inflammatory bowel disorders. Br J Pharmacol 2016 Oct 3

Kräutermischungen:

Generelles Tonikum

Rhodiola rosea 1:3 35% Tinktur 15 ml

Avena sativa 1:3 25% Tinktur 35 ml

Filipendula ulmaria 1:3 35% 25 ml

Elletaria cardamomum 1:3 35% Tinktur 15 ml

Dosis: 10 ml Morgens nach dem Frühstück.

Verdauungstropfen:

Schwedenkräuter 50 ml

Römische Kamille Hydrolat 50 ml

Dosis: 1 TL vor dem Essen in etwas Wasser mit jeder Mahlzeit.

Abendtinktur:

Passiflora incarnata 1:3 25% Tinktur 30 ml

Rosa damascena 1:2 Destillierte Tinktur, 45% 15 ml

Escholzia californica 1:3 25% Tinktur 30 ml

Lavendula angustifolia Hydrolat 25 ml

Dosis: 5 ml 30- 60 Minuten vor dem Bett gehen und bis zu 4 Dosen falls die Patientin aufwacht in der Nacht.

Rationale für die Kräuterauswahl spezifisch für diese Patientin:

Rosenwurz (*Rhodiola rosea*): Ein Adaptogen das die Stressadaptation verbessert und besonders wirksam ist bei milder und mittelschwerer Depression. Sie verbessert das Gedächtnis und das Konzentrationsvermögen. Rhodiola gibt auch mehr Energie; Wissenschaftliche Studien zeigten dass auch bei Hochleistungssportlern der ATP Spiegel bei starken Anstrengungen aufrechterhalten bleibt und oft sogar oft später noch ansteigt. Die Rosenwurz kann sehr stimulierend sein für manche Patienten und deshalb wird sie generell nicht am Abend empfohlen.

(Für mehr info über Rhodiola siehe Pflanzenportrait.)

Haferstroh (*Avena sativa*): Ein klassisches "nährendes Nerventonicum" das bei langfristigen Erschöpfungszuständen gerne eingesetzt wird. Wirkt besser in höherer Dosis, z.B. Mehr als 25 ml pro Woche.

Mädesüß (*Filipendula ulmaria*) : Entzündungshemmend und besonders gut bei chronischen Entzündungen und Irritationen im Magen/ Darm Trakt. Es beruhigt und heilt die Darmschleimhäute.

Kardamon (*Elletaria cardamomum*): Ein beliebtes wärmendes carminativ. Die Ätherischen Öle in den Samen des Kardamon stimulieren die Durchblutung der Magen-Darm Schleimhaut und wirken spasmolytisch, dadurch wirken sie blähungswidrig und verbessern die Verdauung. Kardamon ist generell krampflosend und stimmungsaufhellend und wird in vielen traditionellen Rezepten auch bei Hormonschwankungen beigefügt.

Schwedenkräuter sind die Allrounder für Magen/ Darmbeschwerden aller Art. Sie wirken besonders gut aus meiner Erfahrung in einer Mischung mit einem Hydrolat, wie der Römische Kamille, und sollen vor dem Essen eingenommen werden. Sie regen die Verdauung an, sind entzündungshemmend, leberstärkend, antiseptisch und carminativ.

Römische Kamille Hydrolat wie auch die „Echte“ Kamille (*Matricharia recutita*) ist auch die Römische Kamille (*Chamaemelum nobile*) entzündungshemmend, carminativ, leicht bitter, heilend und antibakteriell. Das Hydrolat das aus der Römische Kamille hergestellt wird schmeckt jedoch viel besser als das der Echten Kamille, und deshalb verwende ich vorwiegend dieses.

Passionsblume (*Passiflora incarnata*): hat eine interessante Wirkung, sie kann leicht anregend und stimmungsaufhellend sein kann, gleichzeitig aber auch beruhigend. Die Passionsblume vertieft den Schlaf und das Gehirn kann durch die nächtliche Traumarbeit Problem und Sorgen besser verarbeiten. Sie beruhigt das Zentralnervensystem und ist besonders gut für Menschen die Schlaflosigkeit haben da sie die Gedanken nicht abschalten können und die an Abgeschlagenheit und Depressionen leiden. Die Passionsblume wirkt besser als Alkoholauszug um die Wirkstoffe ausreichend zu extrahieren.

Damascener Rose (*Rosa damascena*) Die Rose wird von mir normalerweise als stimmungsaufhellendes und beruhigendes Mittel verwendet. Mein Standard Kraut für die „Hug in a bottle“ Mischung („Umarmung in der

Flasche') für Patienten die entweder Trauma oder schwere Schicksalserlebnisse hinter sich haben, an Depressionen leiden oder die Lebenslust verloren haben. Ein klassisches Kraut für das gebrochene Herz.

Goldmohn (*Escholzia californica*): Ein hypnotisches und nervenberuhigendes Kraut. Kombiniert sehr gut mit Passionsblume. Sehr wirksam auch bei überaktiven Denken und für Menschen die nicht abschalten können.

Lavendel (*Lavendula angustifolia*) Hydrolat: Lavendel ist entzündungshemmend, beruhigend, stimmungsaufhellend und schlaffördernd. Ein sehr effektives Kraut in Schlafmischungen.

Zweiter Besuch nach 4 Wochen:

Die Patientin hat die Ernährung völlig umgestellt und hatte innerhalb von ein paar Tagen schon weniger Beschwerden. Die Verstopfung verbesserte sich sobald sie die Magnesiumkapsel einnahm. Die Patientin ist viel positiver und optimistischer und schläft seit der 2 ten Woche viel besser. Sie kann meist ohne Problem einschlafen aber meist wacht sie noch auf in der Nacht. Der Bauch ist viel weniger sensible beim Abtasten. Tinktur und Nahrungsergänzungsmittel wurden wiederholt und ein neues Schlafhygieneregime wurde vereinbart. Die neue Schlafzeit war spätestens 22.30, 1 Stunde vor dem Schlafen gehen wird die Tinktur eingenommen, dann macht sich die Patientin langsam fertig ins Bett zu gehen. Die Lichter gedämmt, kein Computer mehr benutzt und nicht mehr ferngesehen- um Blaues Licht zu vermeiden welches die Melatoninproduktion stört. Falls dies nicht möglich wegen Zeitdruck und den Abgabeterminen auf der Uni hat die Patientin eine Brille gekauft die Blaues Licht filtert.

Dritter Besuch wieder nach 4 Wochen

Die Verdauung hat sich weiterhin verbessert, die Patientin hat fast keine Beschwerden mehr, die Ausscheidung ist regelmässig- 1-2 x am Tag. Der Magen-Darm Trakt ist so gut dass sie oft ihre Verdauungstropfen vergisst aber keine Symptome hat.

Depression und Energie ist viel besser und generell ist die Patientin sehr optimistisch und wirkt viel ausgeglichener. Sie genießt ihre neue Ernährungsweise und probiert viele neue Rezepte aus und merkt dass sie jetzt nach dem Essen nicht mehr müde oder depressiv wird, was früher oft der Fall war.

Die Patientin hat auch fast keine Regelbeschwerden mehr, diese plagten sie immer 2-3 Tage zuvor.

Die Patientin kommt immer noch ab und zu in meine Praxis und wir machen Bauchmassage und Coaching. Nach 1 Jahr geht es ihr noch immer gut, selten hat sie Probleme mit der Verdauung und ihre Stressresistenz ist auch generell viel besser. Sie hat viel Energie und ist sehr positiv. Sie hat Ihre

Verdauungstropfen meist in der Handtasche, aber verwendet diese sehr sporadisch. Sie vermeidet generell Gluten und Milchprodukte da es ihr dann merkbar besser geht, aber wenn sie unterwegs ist kann sie welche zu sich nehmen und hat keine Beschwerden (außer wenn es zu oft knapp hintereinander in großen Mengen eingenommen wird - Pizza mehrmals ist generell keine gute Idee! Sie hat ihr Nerventonicum und ihre Schlaftropfen noch immer, aber nimmt auch dieses meist nur dann wenn sie eine ‚Boost‘ braucht.

Über die Autorin:

Susanne Kaiser arbeitet als “Medical Herbalist” in London und unterrichtet “Herbal Medicine” an der University of Westminster.

Zusätzlich praktiziert sie Maya Bauchmassage und Viszerale Manipulation, Cranio-Sakral-Therapie, 'Functional Medicine', Aromatherapie, Heartmath Coaching und NAET, eine Technik, die sich auf das Ausleiten von Lebensmittelunverträglichkeiten spezialisiert. Susanne ist Spezialistin in den Gesundheitsbereichen Magen-Darm und Gynäkologie.

Für Informationen über Kurse in Österreich bitte besuchen Sie <http://www.calamuslife.com>