



© 2designbco - 123rf.com

Verdauungsfördernde Kräuter und Arzneipflanzen

Dr. Heidi Braunewell

Magen-Darm-Beschwerden sind ein häufiges Thema in der Ernährungsberatung. Treten mit einer modifizierten Diät nicht die gewünschten Besserungen ein, bleiben Berater und Patienten oft ratlos. Bei vielen Verdauungsbeschwerden können Arzneipflanzen einen festen Platz einnehmen und Linderung bringen.

Verdauungswirksame Inhaltsstoffe sind vor allem Bitterstoffe, ätherische Öle und Scharfstoffe. In diesem Artikel soll vor allem auf die Wirkung der Bitterstoffe eingegangen werden.

Bitterstoffe – heute eine Seltenheit auf dem Teller

In vielen Kulturen galt Bitteres als heilkräftig, doch mit zunehmender Verschiebung der Mahlzeitenzubereitung vom heimischen Herd hin zur industriellen Verarbeitung geriet dieser Geschmack in den Hintergrund. Süßer und milder Geschmack werden als angenehmer empfunden. So wurden durch landwirtschaftliche Züchtung, Zusätze von Zucker und künstlichen Aromen die Bitterstoffe verdrängt. Zudem sind Bitterstoffe, wie auch ätherische Öle, hitzeempfindlich und dadurch in industri-

ell verarbeiteten Lebensmitteln nur noch rudimentär vorhanden. Auch der Trend zu „kinderfreundlichen“ Produkten ließ Bitteres und Scharfes zunehmend aus der täglichen Ernährung verschwinden. In westlichen Ländern wird Bitterkeit oft mit Verdorbenem oder Unangenehmem assoziiert, während in traditionellen Ernährungsweisen, etwa in der Diätetik nach Traditioneller Chinesischer Medizin oder im Ayurveda, bitterstoffreiche Lebensmittel noch immer geschätzt und gezielt therapeutisch eingesetzt werden.

Bitterstoffe als Heilstoffe in der Historie

Schon im Altertum wurde bei der Behandlung verschiedenster Krankheiten Wert auf Bitterstoffe gelegt. In der Klostermedizin wurde dies weitergeführt. So beschrieb Hildegard von Bingen die vielfachen Vorzüge von Bertram – eine Pflanze mit einem breiten Spektrum an Aroma- und Bitterstoffen – und empfahl ihn zur Krankheitsvorbeugung und in der Rekonvaleszenz: „Er lässt im Menschen nichts unverdaut, sondern bereitet gute Verdauung, wenn man ihn fleißig isst. ... Er lockt im Mund Feuchtigkeit und Speichel an ...“. Auch Sebastian Kneipp kannte den gesundheitsfördernden Wert der Bitterstoffe. So



pries er Bitterkleeeteer als gesund und „vorzüglich für den Magen“. Tausendgüldenkraut bezeichnete er als „das beste Mittel gegen Sodbrennen“.

Nicht alles, was bitter schmeckt, ist gesund

Bitter schmeckende Substanzen lassen sich verschiedenen Gruppen der sekundären Pflanzenstoffe (SPS) zuordnen. So sind unter ihnen Alkaloide, Glykoside, Sesquiterpenlactone und Triterpene zu finden. Auch kurze Aminosäuresequenzen, wie sie zum Beispiel in hydrolysiertes Säuglingsnahrung enthalten sind, können bitter schmecken.

Die Wahrnehmung des Geschmacksreizes „bitter“ hat eine wichtige Warnfunktion, der vor der Aufnahme giftiger Pflanzen schützt. Viele Reaktionen des Organismus bei Reizung der Bitterstoffrezeptoren sind auf Gefahrenabwehr ausgerichtet. Einige Bitterstoffpflanzen sind tatsächlich giftig. So wirken zum Beispiel die Alkaloide der Herbstzeitlose oder des Brechnussbaums toxisch, während die Alkaloide aus Kaffee oder Tee gefahrlos zugeführt werden können. Die Glykoside des Maiglöckchens sind herzwirksam und in größeren Mengen tödlich, während das Glykosid Aucubin des Spitzwegerichs neben dem leicht bitteren Geschmack auch antibakterielle Wirkung aufweist. Im volksheilkundlichen Erfahrungsschatz haben sich im Lauf der Evolution die bitterstoffhaltigen Pflanzen tradiert, die neben der Bitterwirkung keine nachteiligen Folgen für die Gesundheit haben.

Wirkung und Wirkweise der Bitterstoffe

Die Abneigung gegen Bitterstoffe ist angeboren. In Kindheit und Jugend ist die Wahrnehmung des bitteren Geschmacks sehr ausgeprägt, was die Abneigung zum Beispiel gegen bestimmte Gemüsearten erklärt. Mit dem Älterwerden gehen die hohe Sensibilität und die Abneigung gegen Bitteres zurück. Ausnahmen sind sogenannte „Bitterschmecker“. Diese Menschen verfügen im Mund- und Rachenraum über ungewöhnlich viele Geschmacksknospen (mehr als 8000). Normal sind 2000 bis 8000. Etwa 30 Prozent der Bevölkerung hingegen hat weni-

ger Geschmacksknospen und empfindet den bitteren Geschmack nur schwach oder gar nicht. In jeder Geschmacksknospe gibt es etwa 25 verschiedene Rezeptoren für „bitter“ [16, 24]. Andere Geschmacksrichtungen werden nur von zwei bis vier verschiedenen Rezeptoren registriert.

Bitterstoffrezeptoren finden sich im gesamten Verdauungstrakt. Die geschmackliche Wahrnehmung findet allerdings nur auf der Zunge und am Gaumen statt, über die der Reiz in den gustatorischen Cortex der Großhirnrinde gelangt. Kehlkopfdeckel, Speiseröhre sowie Magen- und Darmschleimhaut besitzen ebenfalls Rezeptoren für Bitterstoffe und für süß schmeckende Substanzen sowie für Scharfstoffe [23].

Die Stimulation der jeweiligen Rezeptoren durch Bitterstoffe, aber auch durch bestimmte ätherische Öle und Scharfstoffe, intensiviert alle verdauungsassoziierten Vorgänge, um als Abwehrreaktion schädigende oder giftige Substanzen oder Bakterien zu zersetzen oder schnell wieder auszuscheiden. Folglich erhöhen sich der Speichelfluss, die Sekretion von Bauchspeichel und Gallensaft, die Flüssigkeits- und Ionensekretion der Darmschleimhaut und die gesamte Peristaltik des Magen-Darmtrakts. Darüber hinaus stimulieren hohe Bitterstoffmengen die Produktion antibakterieller Eiweiße in den Paneth-Drüsenzellen der Darmwand [23, 34]. Aufgrund des reflektorischen Geschmacksreizes ist der Einsatz in Gerichten oder – zur stärkeren Wirkung – als Tee besonders sinnvoll. Die am stärksten ausgeprägte Wirkung entfalten Bitterstoffe auf die Sekretion des Gallensafts, weshalb sie besonders gut bei Störungen der Fettverdauung eingesetzt werden können. Soll die Verdauung angeregt werden, ohne zusätzlich die Magensaftproduktion anzuregen, empfiehlt sich die Einnahme von Kapseln oder Dragees. Damit bleibt der reflektorische Reiz über das Gehirn auf den Magen aus, die Bitterstoffe wirken dann erst nach der Magenpassage.

Man kann Verdauungs- und Stoffwechselabläufe mit Bitterstoffen auch aus Nahrungsmitteln fördern. Löwenzahnsalat, Chicorée, Radicchio, Frisée- und Endiviensalat sind beispielsweise reich an Bitterstoffen. Auch würzende Kräuter, wie Bohnenkraut, Dill, Oregano, Rosmarin, Salbei oder Thymian, können den Bitterstoffgehalt eines Essens erhöhen. Allerdings müssen frische Kräuter in deutlich höherer Menge eingesetzt werden als zum Beispiel für einen Arzneitee, um den Trocknungsverlust auszugleichen. Man nimmt also anstelle von zwei Gramm Löwenzahndroge eine Handvoll frischen Löwenzahn im Salat. Bittere Gemüsesorten sind unter anderem Mangold, grüne Paprika oder Rosenkohl. Als bittere Früchte gelten zum Beispiel Grapefruit, Pomelo oder Kumquat.



© kolosnikovsberg – 123rf.com



© tulye – 123rf.com

Bitterstoffe werden arzneilich als Tee, Tinktur oder Frischpflanzenpresssaft verwendet. Da sie hitzeempfindlich sind, sollten sie lediglich mit heißem Wasser überbrüht und kurz ziehen gelassen werden.

Im Folgenden sollen einige gut erforschte Bitterstoffpflanzen im Detail beleuchtet werden. Sämtliche erwähnten Arzneitees und Präparate sind frei verkäuflich im Reformhaus® und in Drogeriemärkten oder rezeptfrei in der Apotheke von jedem Patienten ohne ärztliche Konsultation erhältlich. Unabhängig von der Einkaufsstätte entsprechen Arzneimittel immer den gesetzlichen Anforderungen hinsichtlich Wirkstoffgehalt und -zusammensetzung. Die Dosierungshinweise der Hersteller sind zu beachten.



Artischocke (*Cynara cardunculus* L.)

Am stärksten wissenschaftlich untersucht wurde bisher die Artischocke (*Cynara cardunculus* L. subsp. *flavescens* Wikl). Der Frischpflanzenpresssaft aus Blättern sowie Dragées mit Artischocken-Blattextrakt sind als traditionelle Arzneimittel bei dyspeptischen Beschwerden unklarer Genese als Arzneimittel zugelassen, vor allem bei Symptomen wie Völlegefühl, Blähungen und Flatulenz. Die Anwendung erfolgt, wie bei allen Bitterstoffdrogen, dreimal täglich je eine halbe Stunde vor dem Essen. Als wirksame Inhaltsstoffe gelten Caffeyolchinasäure-Derivate (CCS, 3 %), Glykoside des Flavons Luteolin und Bitterstoffe (Sesquiterpenlactone, 6 %). Bereits 2009 zeigte eine Anwendungsbeobachtung mit 110 Patienten mit Verdauungsstörungen eine Verbesserung der Symptome um 40 bis 60 Prozent nach sechs Wochen Anwendung. Nach zwölf Wochen war der Wert auf 80 Prozent gestiegen [28].

Neben der zuverlässigen Wirkung auf die Verdauung zeigen Artischocken-Presssaft oder -extrakt leicht cholesterinsenkende Wirkung [29] durch Steigerung der Gallensaftproduktion und der Erhöhung der Konzentration an Gallensäuren [19]. Daneben gibt es erste Humanstudien zur Wirkung von Artischocken-Präparaten beim Metabolischen Syndrom, zum Beispiel durch die Hemmung der Beta-Glucosidase im Darm [36].

Hinweis: Als Standardisierungssubstanz für Arzneimittel aus Artischockenblättern wurde Chlorogensäure festgelegt. Diese ist, im Gegensatz zu CCS und anderen Bitterstoffen, hitzestabil und auch in den Blättern der Gemüseartischocke (*Cynara scolymus* L.) ausreichend vorhanden. Dadurch können auch getrocknete Blätter der minderwertigen Gemüseartischocke zur Arzneigewinnung herangezogen werden. Vorsicht also vor allzu preiswerten Artischocken-Dragees; sie könnten wirkungslos bleiben [11].

Präparate: zum Beispiel Carminagal® N Dragees, Cynacur® Dragees, Hepar SL® forte Kapseln, Schoenenberger Frischpflanzenpresssaft Artischocke.

Enzian (*Gentiana lutea* L.)

Inhaltsstoffe der Enzianwurzel sind Secoiridoid-Bitterstoffe.

Unter allen Bitterstoffpflanzen hat Enzian den höchsten Bitterwert. Der Hauptinhaltsstoff, Amarogentin, gilt als die bitterste bekannte Substanz. Ihr Bitterwert beträgt 58.000.000, das heißt in einer Verdünnung von 1:58 Millionen schmeckt eine Lösung mit Amarogentin noch bitter.

Indikationen: Zeitweilig auftretende Appetitlosigkeit und leichte dyspeptische und gastrointestinale Beschwerden.

Kontraindikationen: Neben den unten aufgeführten, für alle Bitterstoffpflanzen geltenden Kontraindikationen, sollte Enzian nicht bei Magen- und Duodenalgeschwüren angewendet werden (siehe HMPC-Monografie).

Löwenzahn (*Taraxacum officinale* L.)

Das HMPC (Committee on Herbal Medicinal Plants Products) der Europäischen Arzneimittel-Agentur (EMA) stuft Löwenzahnkraut mit Wurzel und Löwenzahnwurzel als traditionelles Arzneimittel bei leichten Verdauungsbeschwerden mit Völlegefühl, Blähungen, verzögerter Verdauung und vorübergehender Appetitlosigkeit ein. Die ESCOP (European Scientific Cooperative on Phytotherapy) ergänzt die Indikationen zur Wiederherstellung der Leber- und Gallefunktion. Inhaltsstoffe von Löwenzahnkraut und -wurzel sind Sesquiterpenlacton-Bitterstoffe, Flavonoide und eine beachtliche Menge an Mineralstoffen, weswegen Löwenzahn auch zur Durchspülungstherapie der ableitenden Harnwege eingesetzt werden kann (HMPC, ESCOP).

Präparate: Tee aus Löwenzahnkraut mit Wurzel, Löwenzahnwurzel (z. B. H&S®, Salus-Haus®, Sidroga®), Schoenenberger Löwenzahn-Frischpflanzenpresssaft.

Schafgarbe (*Achillea millefolium* L.)

Schafgarbenkraut und Schafgarbenblüten wurden vom HMPC als traditionelles pflanzliches Arzneimittel eingestuft. Sie werden als Tee oder arzneiliche Zubereitungen angewendet. Wirkstoffe sind, neben Bitter- und Gerbstoffen, ätherisches Öl sowie Flavonoide [2].

Indikationen: Zeitweilig auftretende Appetitlosigkeit, leichte krampfartige Beschwerden im Magen-Darm-Bereich mit Blähungen und Flatulenz und leichte menstruationsbedingte Krämpfe.



Präparate: Schafgarbentee in Arzneibuchqualität (z. B. H&S®, Salus-Haus®, Sidroga®), Schoenenberger Schafgaben-Frischpflanzenpresssaft.

Weitere, häufig in der Praxis eingesetzte und als Arzneimittel anerkannte Bitterstoffdrogen sind Wermutkraut und Tausendgüldenkraut. Kombinationen verschiedener Bitterstoffdrogen sind sinnvoll.

Weitere Wirkungen der Bitterstoffe

Bitterstoffe reduzieren die Kalorienaufnahme [21]. Sie beeinflussen über die Bitterstoffrezeptoren das Hunger-/Sättigungsgefühl über GLP-1 (Glucagon-like Peptide-1). In einer Studie konnte gezeigt werden, dass über eine Sonde in den Magen eingeführter Bitterstoff, Denatoniumbenzoat, die Zeit bis zum Eintritt des Sättigungsgefühls verkürzte und die Probanden weniger aßen. Probanden, die eine Kapsel mit 18 Milligramm Chinin schluckten, verzehrten weniger Kalorien und zeigten einen erhöhten Cholecystokin-Spiegel. Dieser Neurotransmitter ist unter anderem für das Sättigungsgefühl verantwortlich. In der Praxis hat sich auch der Einsatz von oral einzusetzenden Bitterstoffsprays bewährt.

Behandelt man experimentell entzündete Zellen des Zahnfleisches (Gingiva) mit Resveratrol, dockt dieser Bitterstoff an den Bitterrezeptor TAS2R50 an und reduziert die Ausschüttung von entzündungsförderndem Interleukin-6 um ca. 80 Prozent [23].

In Krebszellen ist nach bisheriger Erkenntnis das Ablesen der genetischen Information für Bitterrezeptoren heruntergefahren. Umgekehrt führen eine starke Ausprägung von Bitterrezeptoren und eine starke Stimulation dazu, dass krebshemmende Mechanismen aktiviert werden. Beobachtet hat man eine verringerte Zellteilung, vermehrte Apoptose (programmierter Zelltod) und eine geringere Migration. Sollte sich herausstellen, dass Bitterstoffe am Krebsgeschehen beteiligt sind, könnten sich daraus neue Therapieoptionen ergeben [23].

Sogar auf der Haut zeigen Bitterstoffe Wirkung: So konnte gezeigt werden, dass Amarogentin, ein Bitterstoff aus der Wurzel des Gelben Enzians, über die Bitterstoffrezeptoren der Haut den Einstrom von Kalzium in die Keratinozyten erhöht. Die daraus resultierende Bildung von Proteinen und Lipiden stärkt und regeneriert die Hautbarriere. Hilfreich kann dies bei sehr trockener Haut oder bei Neurodermitis sein.

Kontraindikationen für alle bitterstoffhaltigen, Magensaft- und Gallensaftproduktion anregenden Arzneipflanzen

Kontraindikationen sind: Magenübersäuerung, Gallensteine, Gallenverschluss, Leberkrankheiten sowie Allergie gegen Asteraceae (Korbblütler wie Artischocke, Wermut, Schafgarbe, Löwenzahn). Aufgrund des hohen Mineralstoffgehalts ist Löwenzahn bei Nierenleiden kontraindiziert. Zur Anwendung während Schwangerschaft und Stillzeit liegen im Allgemeinen noch keine Untersuchungen zur Unbedenklichkeit vor. Von einer Anwendung bei Kindern unter zwölf Jahren wird wegen mangelnder Erkenntnisse ebenfalls abgeraten.

Einige ätherische Öl im Detail

Ätherische Öle kommen vor allem bei Verdauungsbeschwerden, die mit Bauchkrämpfen und Blähungen einhergehen, zum Einsatz. Neben der muskelrelaxierenden Wirkung sind sie in unterschiedlichem Maß antibakteriell und entzündungshemmend. Ihr Einsatz als reine ätherische Öle ist Ärzten und Heilpraktikern vorbehalten, da dies einige Expertise voraussetzt. Die Anwendung als Inhaltsstoff einer Teedroge oder eines frei verkäuflichen Arzneimittels wird auch vom Gesetzgeber als sicher eingestuft.

Kamille (*Matricaria chamomilla L.*)

Kamillenblüten enthalten hauptsächlich ätherische Öle (0,3–3 %), Flavonoide und Cumarine. In ihrer Gesamtheit wirken die Inhaltsstoffe relaxierend auf die Intestinalmuskulatur, spasmolytisch und tonisierend auf die Muskulatur des Antrums. Darüber hinaus tonisiert es erschlaffte Darmmuskeln. Die Inhaltsstoffe wirken antioxidativ und antiinflammatorisch, normalisieren die Säureproduktion und erhöhen über PGE2 die Mucin-Sekretion [5, 27].

Indikationen: Blähungen und leichte Bauchkrämpfe

Kontraindikationen: Allergie gegen Korbblütler.

Präparate: Kamillenblütentee in Arzneibuchqualität (z. B. H&S®, Salus-Haus®, Sidroga®), Kamillosan®

Kümmel (*Carum carvi L.*)

Kümmelfrüchte enthalten neben dem Hauptbestandteil Ätherisches Öl (2–7 %), Flavonoide, Cumarine und Flavonolglycoside. Nachgewiesen ist neben der antiinflammatorischen und antioxidativen eine antimikrobielle Wirkung, spezifisch gegen



© volff – 123rf.com

Zubereitungshinweis für alle Bitterstoffdrogen

Es empfiehlt sich, Mengen und Ziehzeit des Tees an die jeweilige Bitterstoffempfindlichkeit der Patienten anzupassen und mit kleinen Mengen zu beginnen, gegebenenfalls zu verdünnen, und langsam zu steigern. Möglichst heiß in kleinen Schlucken trinken, da Bitterstoffe zum einen hitzelabil sind und im Tee nach und nach zerfallen, zum anderen ein häufigerer Geschmacksreiz eine stärkere reflektorische Wirkung ausübt.

gram-positive Bakterien, zum Beispiel Clostridien. Zubereitungen aus Kümmelfrüchten entfalten über PGE2 auch eine Mukosa-protective Wirkung. Die antispasmodische Wirkung wird unter anderem auf eine Herabsetzung der Oberflächenspannung des durch Fermentation zur Blasenbildung neigenden Chymus erklärt. Daraus resultiert vermutlich auch die Reduktion von Blähungen (karminativer Effekt). Die Anwendung der ätherischen Öle von Kümmel und Pfefferminze sowie die äußerliche Anwendung von ätherischem Kümmelöl (1–3 Tropfen, stets in Basisöl, z. B. Mandelöl verdünnt!), vor allem bei Säuglingen und Kindern, sowie die Kombination von Kümmel mit Pfefferminze (innerlich, z. B. Carmenthin®) sind medizinisch anerkannt [16].

Indikationen: Blähungen, Flatulenz

Kontraindikationen: Allergie gegen Doldenblütler

Präparate: Kümmelfrüchte in Arzneibuchqualität (z. B. Salus-Haus, Sidroga®), ätherisches Kümmelöl (z. B. Primavera®, Bombastus®, Bergland, Taoasis®); Kombinationspräparate Carmenthin® oder Iberogast®

Pfefferminze (*Mentha x piperita L.*)

Pfefferminzblätter enthalten ca. 0,7 Prozent ätherisches Öl sowie Lamiaceen-Tannine. In ihrer Gesamtheit wirken sie antiinflammatorisch und antioxidativ, spasmolytisch, karminativ und sekretionsfördernd, vor allem auf die Gallensekretion.

Indikationen: Krampfartige Beschwerden im Magen-Darm-Trakt (ätherisches Öl in magensaftresistenten Kapseln, besonders bei RDS), leichte Verdauungsbeschwerden, Übelkeit und Flatulenz.

Kontraindikationen: Gallensteinleiden, bei Verschluss der Gallenwege, Gallenblasenentzündungen und Leberschäden. Nicht anwenden bei Kindern unter vier Jahren.

Präparate: Pfefferminzblätter in Arzneibuchqualität (z. B. H&S®, Salus-Haus®, Sidroga®)



© tanyalvanova - 123rf.com

Kombinationspräparate Carmenthin®, Iberogast®

Melisse (*Melissa officinalis L.*)

Melisse wird aktuell häufiger als beruhigende und angstlösende Arzneipflanze sowie als Schlafhilfe angewendet [6]. Auch der antivirale Effekt bei Lippenherpes wird in Salben genutzt [25]. Zur Verdauungsförderung ist allenfalls noch Klosterfrau Melisengeist ein Begriff. In der Tat hat Melisse gut belegte verdauungsfördernde

de Wirkungen [20]. Auf die Verdauung wirken Flavonoide und Lamiaceen-Gerbstoffe, vor allem Rosmarinsäure. Sie sind antiinflammatorisch und spasmolytisch. Die beruhigende und schlaffördernde Wirkung kommt über den Geruchssinn im limbischen System zustande.

Indikationen: Leichte krampfartige Beschwerden mit Blähungen und Flatulenz

Präparate: Frischpflanzenpresssaft (z. B. Fa. Schoenenberger), Melisse Verla®, Sedariston®, Tees (z. B. H&S®, Salus-Haus®, Sidroga®)

Weitere verdauungsfördernde Pflanzen mit ätherischem Öl, zum Teil auch in Kombination mit Bitterstoffen, sind Majoran, Oregano, Rosmarin und Thymian.

Zubereitungshinweis für Tees mit ätherischem Öl

Abgedeckt ziehen lassen und Kondensat vom Deckel wieder zuführen, um die arzneilich notwendige Menge an ätherischem Öl zu gewährleisten.

Scharfstoffe

Vor allem aus der asiatischen Küche sind Ingwer und Curcuma bekannt. Sie gelten als „wärmende“ Gewürze und sollten bei akuten Entzündungen im Magen-Darm-Trakt sparsam eingesetzt oder gemieden werden. Sie haben antientzündliche Wirkung und als scharf schmeckende Bitterstoffpflanzen eine motilitätserhöhende und cholagoge (den Gallenfluss anregende) Wirkung [10].

Ingwer (*Zingiber officinalis Roscoe*)

Ingwer enthält ätherisches Öl (2,5–3 %) und Scharfstoffe (ca. 2,5 %, v. a. Gingerol, Zingiberen, Zingiberol, Shogaol). Ingwer erhöht die Produktion von Speichel und Magensaft sowie Tonus und Motilität des Magen-Darm-Trakts. Gingerole und 6-Shogaol können als kleinmolekulare Substanzen die Blut-Hirn-Schranke passieren, wirken Serotonin-antagonistisch und dämpfen autonome Zentren im ZNS [27]. Ingwer gilt in der Remissionsphase als unterstützend bei der Heilung von chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen (CED). Er ist darüber hinaus gegen Reisekrankheit und Übelkeit (auch in der Schwangerschaft) medizinisch anerkannt (HMPC).



© ExQuisine - Fotolia.com



Curcuma (*Curcuma longa* L. – Syn. *Curcuma domestica* Valetton)

Curcuma wird neben seiner verdauungsfördernden auch wegen seiner entzündungshemmenden Eigenschaften geschätzt. Die Wurzeln enthalten Curcuminoiden, Curcumine und ätherisches Öl. Sie regen besonders die Bildung von Gallensaft, aber auch das gesamte Verdauungssystem an. Für Curcuminoiden wurde darüber hinaus die stark antioxidative und entzündungshemmende Wirkung bestätigt und in In-vitro-Experimenten Einflüsse auf verschiedene entsprechende Regulationsmechanismen nachgewiesen [10]. Um die antiinflammatorische Wirkung voll zu nutzen, sind spezielle Zubereitungen als Nano-Formulierungen oder mizellierte Präparate sinnvoll, da die Bioverfügbarkeit der Curcuminoiden gering ist. Die traditionelle Zugabe von Piperin erhöht die Resorptionsrate nur geringfügig [22].

Präparate: Zurzeit ist kein Arzneimittel mit Curcuma auf dem Markt. Hier kann man auf hochwertige Nahrungsergänzungsmittel zurückgreifen, zum Beispiel Curcumin-Loges®, Curcumin Extrakt 45 Dr. Wolz.

Kombinationspräparate mit unterschiedlichen Arzneipflanzenextrakten, die aufgrund guter Studienlage eine Zulassung für den europäischen Markt haben, sind Iberogast® classic und Iberogast® advance, Myrrhinil-Intest®, Yamato®Gast.

Zum Abschluss

Verdauungsfördernde Pflanzen sind als Gewürze Bestandteil der „guten Küche“ und können Beschwerden lindern, wo Ernährungsberatung und Schulmedizin nur unzureichend Linderung verschaffen. Voraussetzung für die Wirkung bei ausgeprägten Beschwerden ist die Verwendung der Pflanzenteile – auch für Tees – in Arzneibuchqualität. So ist gewährleistet, dass die Zusammensetzung und die Menge der Inhaltsstoffe therapeutisch wirksam sein können. Hier kann die qualifizierte Beratung durch die Ernährungsfachkraft wichtig sein. Sie ist zielführender als die bisweilen willkürliche, internetbasierte Selbstmedikation.

Literatur

1. Kooperation Phytopharmaka: <https://arzneipflanzenlexikon.info/>
2. Bühring U. Behandlungsprobleme – Naturheilkundliche Therapie bei Lebererkrankungen. Zeitschrift für Phytotherapie 2005; 26(2): 84–86
3. Chrubasik-Hausmann S. Artischocke – Gemüsepflanze mit potenter Heilkraft. Zeitschrift für Komplementärmedizin 2021; 13(04): 40–43
4. ESCOP. <https://www.escop.com/downloads/taraxaci-radix-dandelion-root-escop-2024/>
5. Fintelmann V et al. Lehrbuch Phytotherapie. 12. Auflage. Stuttgart: Hippokrates Verlag; 2009
6. Ghazizadeh J et al. The effects of lemon balm (*Melissa officinalis* L.) on depression and anxiety in clinical trials: A systematic review and meta-analysis. Phytother Res 2021 Dec; 35(12): 6690–6705
7. HMPC: <https://www.ema.europa.eu/en/medicines/herbal/taraxaci-radix-cum-herba>
8. HMPC: <https://www.ema.europa.eu/en/medicines/herbal/curcuma-longae-rhizoma>
9. HMPC: <https://www.ema.europa.eu/en/medicines/herbal/zingiberis-rhizoma>
10. Heidari H et al. Curcumin-piperine co-supplementation and human health: A comprehensive review of preclinical and clinical studies. Phytother Res 2023 Apr; 37(4): 1462–1487
11. Hannig HJ. Erfahrungen beim Anbau hochwertiger Artischockenblätter-Droge vor dem Hintergrund der Europäischen Arzneibuch-Monographie für Artischockenblatt-Extrakt. Zeitschrift für Phytotherapie 2008; 29–V12
12. Hayes JE et al. Supertasting and PROP bitterness depends on more than the TAS2R38 gene. Chem Senses 2008 Mar; 33(3): 255–265

13. Heinle et al. Untersuchungen zum Einfluss von STW5 (Iberogast®) und seinen Komponenten auf die Histamin-induzierte und spontane Kontraktilität des Meerschweinchen-Ileums in vitro. Z Gastroenterol 2004; 42: 814
14. Hohenester et al. The herbal preparation STW5 (Iberogast®) has potent and region-specific effects on gastric motility. Neurogastroenterol Motil 2004; 16: 765–773
15. Hüttemann D. Metaanalyse zu Pfefferminz- und Kümmelöl. Pharmazeutische Zeitung online, 31.05.2023
16. Khataan N et al. TAS2R38 genotypes and phenylthiocarbamide bitter taste perception in a population of young adults. J Nutrigenet Nutrigenomics 2009; 2(4-5): 251–256
17. Khayyal M et al. Antitumorogenic Effect of Some Gastrointestinally Acting Plant Extracts and their Combination. Arzneim.-Forsch/Drug Res 2001; 51: 545–553
18. Matuschowski, P, Nahrstedt A, Winterhoff H. Pharmakologische Untersuchungen eines Frischpflanzenpresssaftes aus *Cynara scolymus* auf choleretische Wirkung. Zeitschrift für Phytotherapie 2005; 26(1): 14–19
19. Matuschowski P, Nahrstedt A, Winterhoff H. Pharmakologische Untersuchungen eines Frischpflanzenpresssaftes aus *Cynara scolymus* auf choleretische Wirkung – Teil II: Einfluss auf die Gallensäureproduktion. Zeitschrift für Phytotherapie 2005; 26(5): 216–221
20. Melzig Matthias F. Pflanzliche Polyphenole sind Regulatoren der Verdauung mit therapeutischen Effekten. Zeitschrift für Phytotherapie 2024; 45(04): 157–162
21. Mennella I et al. Microencapsulated bitter compounds (from *Gentiana lutea*) reduce daily energy intakes in humans. Br J Nutr. 2016 Nov 28; 116(10): 1841–1850
22. Nieber K. Curcumin. Antiinflammatorische Wirkung, neue Applikationsformen und klinische Studien. Zeitschrift für Phytotherapie 2015; 36(02): 63–68
23. Olias G. Nahrungsinhaltsstoffe: Chemorezeptor-vermitteltes pharmakonutritives Potenzial. Ernährung & Medizin 2022; 37(03): 133–138
24. Ooi SX et al. Bitter receptor gene (TAS2R38) P49A genotypes and their associations with aversion to vegetables and sweet/fat foods in Malaysian subjects. Asia Pac J Clin Nutr 2010; 19(4): 491–498
25. Reichling J, Schnitzler P. Antivirale Phyto-Wirkstoffe zur topischen Behandlung von banalen, rezidivierenden Lippenherpes-Episoden. Zeitschrift für Phytotherapie 2011; 32(6): 260–265
26. Poeggeler B. Neue Perspektiven der Therapie von Stoffwechselstörungen durch Artischocke Zeitschrift für Phytotherapie 2015; 36 – V08
27. Schilcher H (Hrsg). Leitfaden Phytotherapie. 5. Auflage. München: Elsevier; 2016
28. Schneider E. Frischpflanzen-Zubereitungen der Artischocke. Zeitschrift für Phytotherapie 2009; 30(6): 316–322
29. Schulz V. Senkung des Cholesterins mit Artischockenextrakt durch weitere kontrollierte klinische Studie bestätigt Zeitschrift für Phytotherapie 2008; 29(2): 78–79
30. Siegers CP, Träger M. Leberschutz, Verdauungsbeschwerden, Lipidsenkung – Multitalent Artischocke. Erfahrungsheilkunde 2010; 03: 1–6
31. Stade K, Ullrich A, Runge D et al. Artischockenextrakt vermittelt eine präventive Schutzfunktion bei oxidativem Stress: In-vitro-Untersuchungen an humanen Hepatozyten, gewonnen aus Spendermaterial. Zeitschrift für Phytotherapie 2009; 30 – P37
32. Storr M, Sibae V, Weiser D et al. Herbal extracts modulate the amplitude and frequency of slow waves in circular smooth muscle of mouse small intestine. Digestion 2004; 70(4): 257–264
33. Überall F et al. Herb- und Bitterstoffe. AT-Verlag; 2013
34. Utz S, Bittel M, Langhorst J. Phytotherapeutische Empfehlungen in medizinischen Leitlinien zur Behandlung gastroenterologischer Erkrankungen – ein systematischer Überblick. Z Gastroenterol 2024; 62(07): 1060–1073
35. Utz S, Langhorst J. Welche Phytotherapeutika werden in medizinischen Leitlinien zur Behandlung gastroenterologischer Erkrankungen berücksichtigt? Zeitschrift für Phytotherapie 2024; 45(06): 248–256
36. Wegener T, Melzig M, Görne RC. Wirkungen des Presssaftes aus Artischockenblütenknospen beim metabolischen Syndrom. Zeitschrift für Phytotherapie 2017; 38(05): 206–211
37. Winter Y, Wegener T. Zuverlässige Wirkungen des Presssaftes aus Artischockenblütenknospen bei Verdauungsbeschwerden. Zeitschrift für Phytotherapie 2009; 30(3): 111–116
38. Wölfl U, Schempp CM. Bitterstoffe – von der traditionellen Verwendung bis zum Einsatz an der Haut. Zeitschrift für Phytotherapie 2018; 39(05): 210–215
39. Zündorf I, Fürst R. Welche Pflanzen können bei Leber-/Galleiden helfen? Zeitschrift für Phytotherapie 2020; 41(01): 5–12

Dr. Heidi Braunewell, Diplom-Biologin, Heilpraktikerin und Dozentin (Akademie Gesundes Leben, freiraum-Seminare), Mitglied des erweiterten Vorstands der Gesellschaft für Phytotherapie (GPT), Mitglied im Beirat der assoziierten Mitglieder der GPT
E-Mail: dr.h.braunewell@web.de