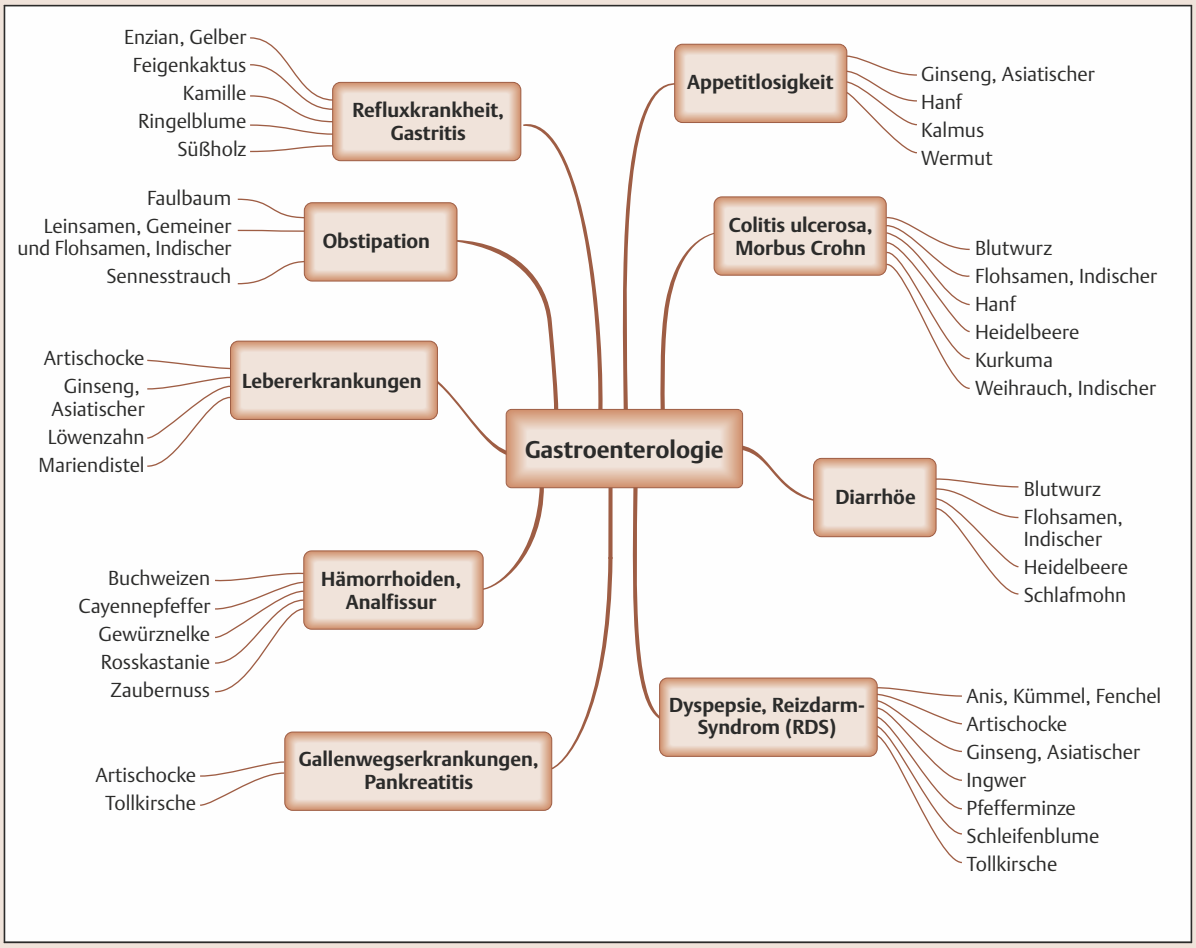
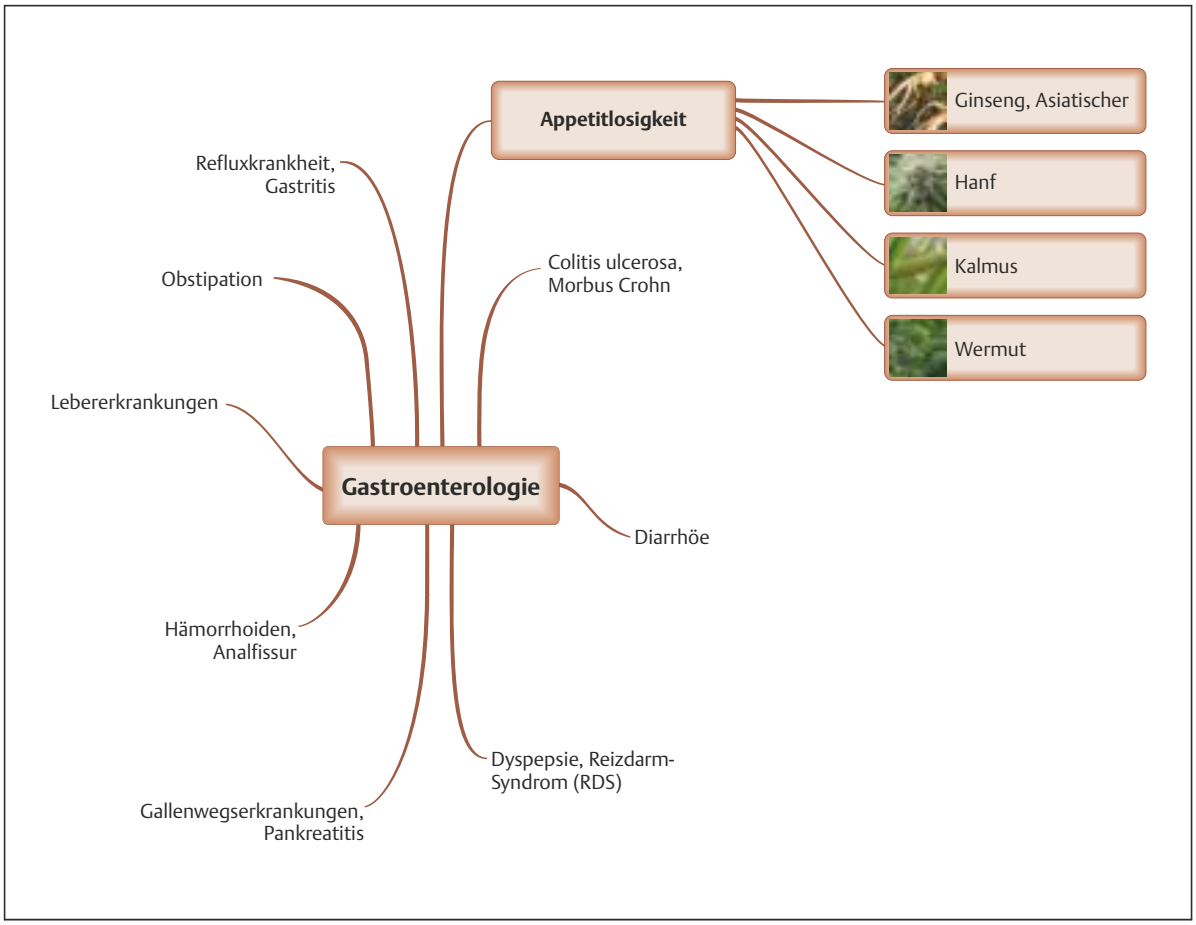
# 6 Gastroenterologie




aus: Huber, Mind-Maps Phytotherapie (ISBN 9783132462618) © 2026 Georg Thieme Verlag KG Stuttgart • New York

## 6.1 Appetitlosigkeit




Bei akuten Krankheiten (z. B. Infekten) ist Appetitlosigkeit normal und nicht behandlungsbedürftig. Bei chronischer Appetitlosigkeit sollte zunächst die Ursache geklärt und ggf. spezifisch behandelt werden. Zur symptomatischen Behandlung ist die Therapie mit pflanzlichen Präparaten die erste Wahl. Eingesetzt werden vorwiegend Bittermittel, die den Magen tonisieren und die Peristaltik und die Sekretion von Verdauungssekreten anregen. Welches Bittermittel vorzuziehen ist, muss individuell geprüft werden.

### *Ginseng, Asiatischer (Panax ginseng)*



Ginseng in Kombination mit Süßholzwurzel, Ingwer und einigen anderen Pflanzen wird traditionell als Rikkunshito in Japan gegen Appetitlosigkeit angewendet. In einer kleinen Studie fanden sich Hinweise auf eine Wirksamkeit gegen Untergewicht bei an Krebs Erkrankten [B].

**Anwendung und Dosierung:** als Yamatogast 3 × 3 Tbl./Tag



aus: Huber, Mind-Maps Phytotherapie (ISBN 9783132462618) © 2026 Georg Thieme Verlag KG Stuttgart • New York

### *Hanf (Cannabis sativa)*



Cannabispräparate wurden vielfach in Studien zur Appetitanregung untersucht. Hierbei fanden sich Hinweise für eine Wirksamkeit bei Anorexia nervosa und Kachexie bei Tumorerkrankten, allerdings mit uneinheitlichen Ergebnissen. Bei Senioren mit vermindertem Appetit ergab sich in einer kleinen Studie kein Effekt.

**Anwendung und Dosierung:** als Drobaniol Tropfen (verschreibungspflichtig), mit einschleichender Dosierung

### *Kalmus (Acorus calamus)*



Kalmus ist weniger bitter als Wermut oder Enzian und enthält neben Bitterstoffen ätherische Öle mit entblähender Wirkung. Er hat sich bei chronisch Kranken zur Appetitsteigerung gut bewährt [C].

**Anwendung und Dosierung:** als Tinktur z. B. von Kräuter Schulte jeweils vor sowie bei Bedarf auch nach dem Essen 5 – 15 Tropfen, die mit etwas Wasser verdünnt werden, oder als Tee (siehe Wermut)

### *Wermut (Artemisia absinthium)*



Wermutkraut enthält neben Bitterstoffen ätherische Öle (Thujone), die leicht zentral stimulierend wirken und entblähende sowie gallesekretionsfördernde Eigenschaften haben. Es eignet sich daher symptomatisch gut bei Appetitlosigkeit des älteren Menschen, auch bei Tumorpatienten [C]. Der ausgeprägt bittere Geschmack wird von manchen Patientinnen und Patienten sehr geschätzt, von anderen abgelehnt.

**Anwendung und Dosierung:** als Tinktur jeweils vor sowie bei Bedarf auch nach dem Essen 5 – 15 Tropfen, die mit etwas Wasser verdünnt werden, oder als Tee: 1 TL mit 150 ml kochendem Wasser überbrühen, 7 min abgedeckt ziehen lassen und abgießen; vormittags und nachmittags 1 Tasse

**Tee bei Appetitlosigkeit**

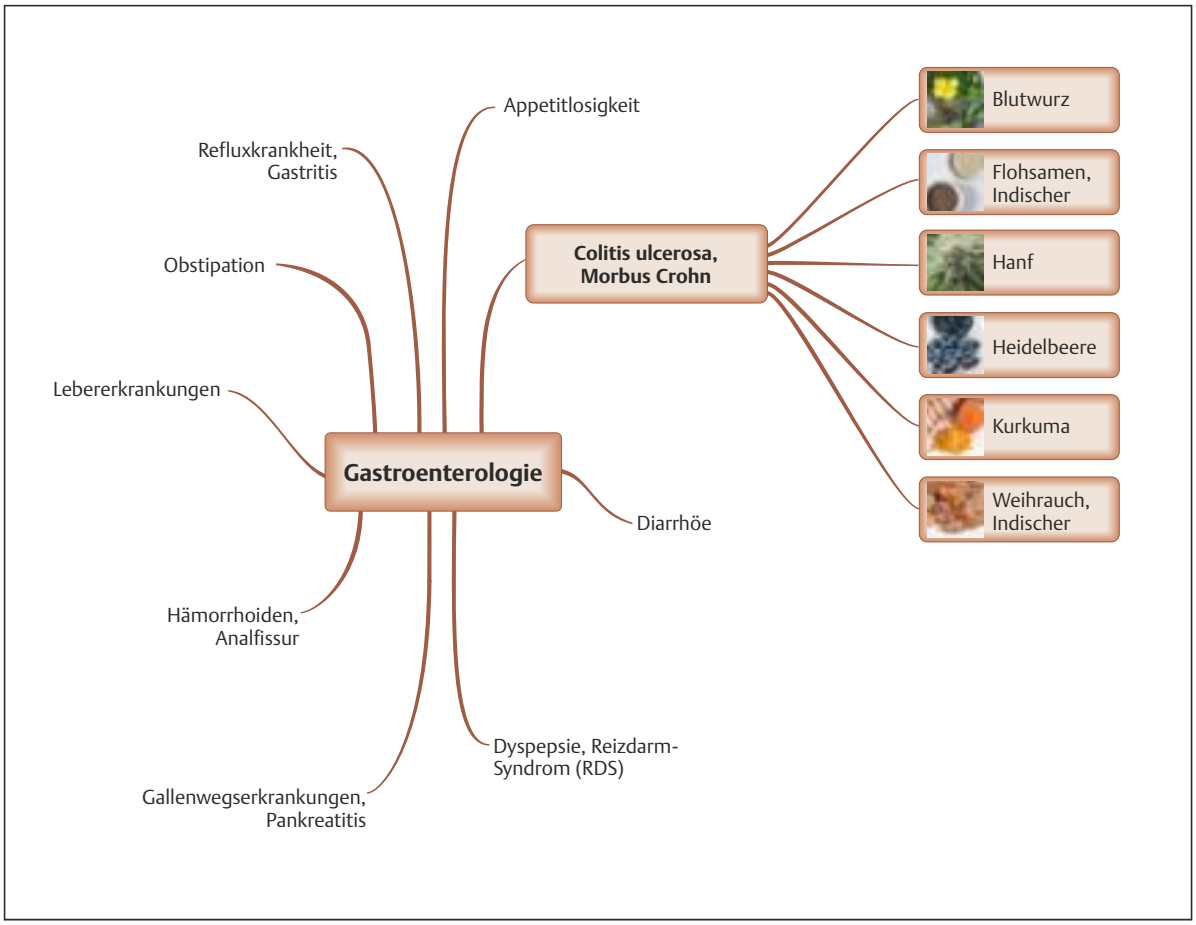
- Tausendgüldenkraut 30.0
- Fenchelfrüchte 30.0

M.f.spec. D.S. 1 TL der Mischung mit 150 ml kochendem Wasser überbrühen, 7 min abgedeckt ziehen lassen und abgießen; vormittags und nachmittags 1 Tasse trinken.



aus: Huber, Mind-Maps Phytotherapie (ISBN 9783132462618) © 2026 Georg Thieme Verlag KG Stuttgart • New York

## 6.2 Colitis ulcerosa, Morbus Crohn




Trotz zahlreicher neuer, besser als Kortison verträglicher Medikamente gegen molekulare Zielstrukturen ist die Therapie bei Patientinnen und Patienten mit chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen zum Teil unbefriedigend, da sie entweder nicht ausreichend wirkt oder mit erheblichen Nebenwirkungen verbunden ist. In dieser Situation wenden Betroffene daher pflanzliche Präparate an. Zur Anwendung kommen Gerbstoffe sowie antientzündliche, die Schleimhautbarriere schützende spasmolytische und leicht beruhigend und angstlösend wirkende Prinzipien. Da die Colitis ulcerosa zumeist den Enddarm am stärksten befällt, hat die Therapie mit Einläufen, insbesondere beim leichten bis mittelschweren akuten Schub, einen hohen Stellenwert. Die Anwendung von Tees für Einläufe ist zwar aufwendiger als die Applikation konventioneller Klysmen, wirkt aber in Einzelfällen mindestens so gut wie die Standardtherapie mit Mesalazin [C]. Der Dickdarmbefall bei Morbus Crohn wird phytotherapeutisch wie die Colitis ulcerosa behandelt.

### *Blutwurz (Potentilla erecta)*



Blutwurz enthält reichliche Gerbstoffe, die die Heilung der Schleimhautläsionen im Darm fördern und hemmend auf den Durchfall wirken. Sie hat sich im akuten Schub bei Colitis ulcerosa bewährt. Es kommt zu einer Reduktion der Stuhlfrequenz und der Blutbeimengungen [B–D]. In der Rezidivprophylaxe sind Blutwurzpräparate wahrscheinlich nicht wirksam.

**Anwendung und Dosierung:** als verkapseltes feines Pulver (250-mg-Kapseln), 6 – 10/Tag



aus: Huber, Mind-Maps Phytotherapie (ISBN 9783132462618) © 2026 Georg Thieme Verlag KG Stuttgart • New York

### *Flohsamen, Indischer (Plantago ovata)*



Sie wirken als Quellstoffe ausgleichend auf die Darmperistaltik. In Studien wurde die unterstützende Wirksamkeit zum Remissionserhalt bei Morbus Crohn und Colitis ulcerosa nachgewiesen. Bei dieser Indikation sind Flohsamenschalen daher durch die gesetzliche Krankenversicherung erstattungsfähig.

**Anwendung und Dosierung:** als z. B. Mucofalk; 1 – 3 EL/Tag

### *Hanf (Cannabis sativa)*



Cannabispräparate mit CBD (Cannabidiol) und THC (Tetrahydrocannabinol) wurden sowohl bei mit Morbus Crohn als auch mit Colitis ulcerosa Erkrankten in Studien untersucht und führten zu einer signifikanten Verbesserung der Beschwerden. Objektive Kriterien (der Marker Calprotectin, Endoskopie) waren dagegen nicht signifikant gebessert.

**Anwendung und Dosierung:** als Sativex Mundspray, Dronabinol Tropfen oder Inhalation von Blüten mittels Vaporisator mit einschleichender Dosierung

### *Heidelbeere (Vaccinium myrtillus)*



Anthocyane aus Heidelbeeren haben entzündungshemmende Effekte und führten als Extrakt gegeben in einer Studie mit an Colitis ulcerosa Erkrankten zur signifikanten Senkung des Calprotectinwerts und nicht signifikanten klinischen Besserung [B].

**Anwendung und Dosierung:** getrocknete Heidelbeeren essen oder als Tee (5 – 10 min kochen) zubereiten (K)

### *Kurkuma (Curcuma longa)*



Curcumin aus Kurkuma wirkt lokal entzündungshemmend und war in einer plazebokontrollierten Studie bei Patientinnen und Patienten mit Colitis ulcerosa zur Induktion einer Remission wirksam [A].

**Anwendung und Dosierung:** Curcumin (ohne Piperin) 2 g pro Tag

### *Weihrauch, Indischer (Boswellia serrata)*



Weihrauchpräparate enthalten Boswelliasäuren, die durch die Hemmung der Leukotriensynthese antientzündlich wirken. In Studien fanden sich Hinweise für eine Wirksamkeit bei chronisch aktiver Colitis [B] und aktivem Morbus Crohn [A]. Die Wirksamkeit verschiedener Extrakte ist wohl unterschiedlich; ein Spezialextrakt war zum Remissionserhalt bei Morbus Crohn nicht wirksam. Die Wirkung von Weihrauchpräparaten setzt nicht rasch ein, sondern kann erst nach 6 – 12 Wochen beurteilt werden [C].

**Anwendung und Dosierung:** als z. B. H15 Sallaki; 3 × 3 Tbl. (3 600 mg/Tag) oder als Rezeptur (250-mg-Kps.) über die Heidelberg-Apotheke in Bisingen

**Tee für Einläufe bei Colitis ulcerosa**

bei Befall des Enddarms

- Blutwurz 50.0
- Süßholzwurzel 50.0
- Ringelblumenblüten 30.0

D.S. 1 TL Blutwurz und Süßholzwurzel mit 150 ml Wasser 5 min offen kochen, dann 1 TL Ringelblumenblüten zugeben und 5 min abgedeckt ziehen lassen, abgießen, abkühlen lassen und für abendlichen Einlauf in Klistierballon verwenden (Endvolumen ca. 60 ml).

**Tee bei Morbus Crohn im leichten bis mittelschweren Schub**

- Wermutkraut 40.0
- Nelkenwurzkraut 30.0
- Pfefferminzblätter 30.0

M.f.spec. D.S. 1 TL der Mischung mit 150 ml kochendem Wasser überbrühen, 5 min ziehen lassen, abgießen; 3 × tgl. 1 Tasse trinken.



aus: Huber, Mind-Maps Phytotherapie (ISBN 9783132462618) © 2026 Georg Thieme Verlag KG Stuttgart • New York

### Therapiehinweise



Bearbeitung von psychovegetativen Belastungsfaktoren, die für den Verlauf (nicht für die Ursache) der chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen eine wesentliche Rolle spielen [A].

Mutaflor, ein Probiotikum aus Escherichia coli (E. coli), ist in der Rezidivprophylaxe so wirksam wie die Standardtherapie mit Mesalazin.

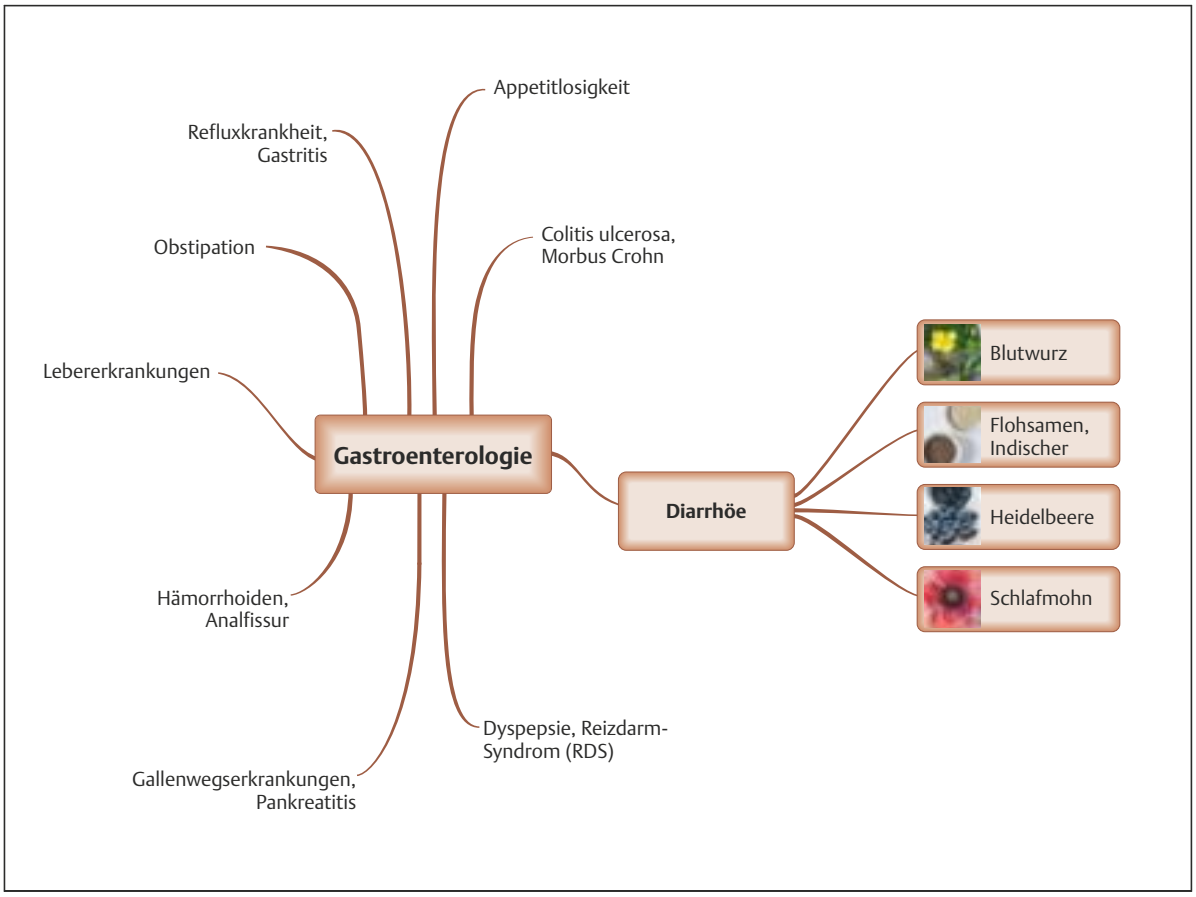


Im akuten Schub ballaststoffarme Kost. In der Remissionsphase allmähliche Umstellung auf ballaststoffreiche Kost [C].



aus: Huber, Mind-Maps Phytotherapie (ISBN 9783132462618) © 2026 Georg Thieme Verlag KG Stuttgart • New York

# 6.3 Diarrhöe




Durchfall kann sehr verschiedene Ursachen haben. Durchfälle mit ausgeprägtem Flüssigkeitsverlust oder Blutbeimengungen sowie chronische Durchfälle müssen abgeklärt und ggf. spezifisch behandelt werden. Bei akuter Enteritis ist insbesondere eine ausreichende Flüssigkeits- und Elektrolytzufuhr notwendig. Sie klingt nach Stunden bis wenigen Tagen zumeist auch ohne weitere Therapie ab. In der Phytotherapie werden Quellstoffe, Motilitätshemmer und Gerbstoffdrogen eingesetzt. Sie können die Symptome lindern und die Dauer z. B. von Reisedurchfall verkürzen.

### *Blutwurz (Potentilla erecta)*



Blutwurz enthält reichlich wasserlösliche Gerbstoffe, die an der Darmschleimhaut adstringierend, antientzündlich und somit gegen Durchfall wirken. Sie haben sich nach den Ergebnissen kleinerer Studien bei Reisedurchfall und unspezifischen Formen der Enteritis bewährt [B–D].

**Anwendung und Dosierung:** z. B. als Tinktur; 3 – 4 × 20 Tropfen/Tag



aus: Huber, Mind-Maps Phytotherapie (ISBN 9783132462618) © 2026 Georg Thieme Verlag KG Stuttgart • New York

### *Flohsamen, Indischer (Plantago ovata)*



Flohsamen und Flohsamenschalen binden im Darm Flüssigkeit, wirken als Quellstoffe und können so die Stuhlfrequenz bei akutem Durchfall vermindern [B–D]. Sie wirken insgesamt regulierend auf die Peristaltik und können daher sowohl bei Durchfall wie auch bei Verstopfung eingesetzt werden.

**Anwendung und Dosierung:** als Flohsamenschalen, 1 – 3 EL/Tag mit wenig Flüssigkeit

### *Heidelbeere (Vaccinium myrtillus)*



Getrocknete Heidelbeeren enthalten Anthocyane, die durchfallhemmende und antientzündliche Wirkungen haben. Sie haben sich insbesondere bei unspezifischen Durchfällen von Kindern bewährt und auch bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen [C].

**Anwendung und Dosierung:** als Tee: D.S. 1 TL getrocknete Heidelbeeren mit 200 ml kochendem Wasser überbrühen, 5 – 10 min köcheln lassen und abgießen; 2 – 3 Tassen/Tag oder getrocknete Heidelbeeren essen (K)

### *Schlafmohn (Papaver somniferum)*



Schlafmohnkapseln enthalten Morphin und andere Alkaloide, die ausgeprägt durchfallhemmende Eigenschaften haben. Opiumtinktur ist das am stärksten wirkende symptomatische Mittel gegen Durchfall überhaupt. Bei ausgeprägten Formen von chronischen Durchfällen kann in Einzelfällen die Anwendung von Opiumtinktur sinnvoll sein, insbesondere dann, wenn die Betroffenen durch den Durchfall oder imperativen Stuhlgang in ihrer Lebensqualität erheblich beeinträchtigt sind.

**Anwendung und Dosierung:** als Opiumtinktur (Dropizol) auf Betäubungsmittelrezept; Beginn mit 2 × 1 – 2 Tropfen/Tag, Dosisanpassung nach Wirkung, möglichst konstante Dosierung anstreben [C]. Die psychotrope Wirkung und das Abhängigkeitspotenzial sind in den üblichen hierbei erforderlichen Dosierungen (bis 3 × 10 – 15 Tropfen/Tag) gering. Häufig reichen bei Diarrhöe durch Reizdarm schon wesentlich geringere Dosen, um den Betroffenen zu helfen. Nach 6 – 12 Wochen stabilisiertem Verlauf sollte die Therapie wieder ausgeschlichen werden. Bei höheren Dosierungen sind die für Opiate üblichen Nebenwirkungen zu beachten.

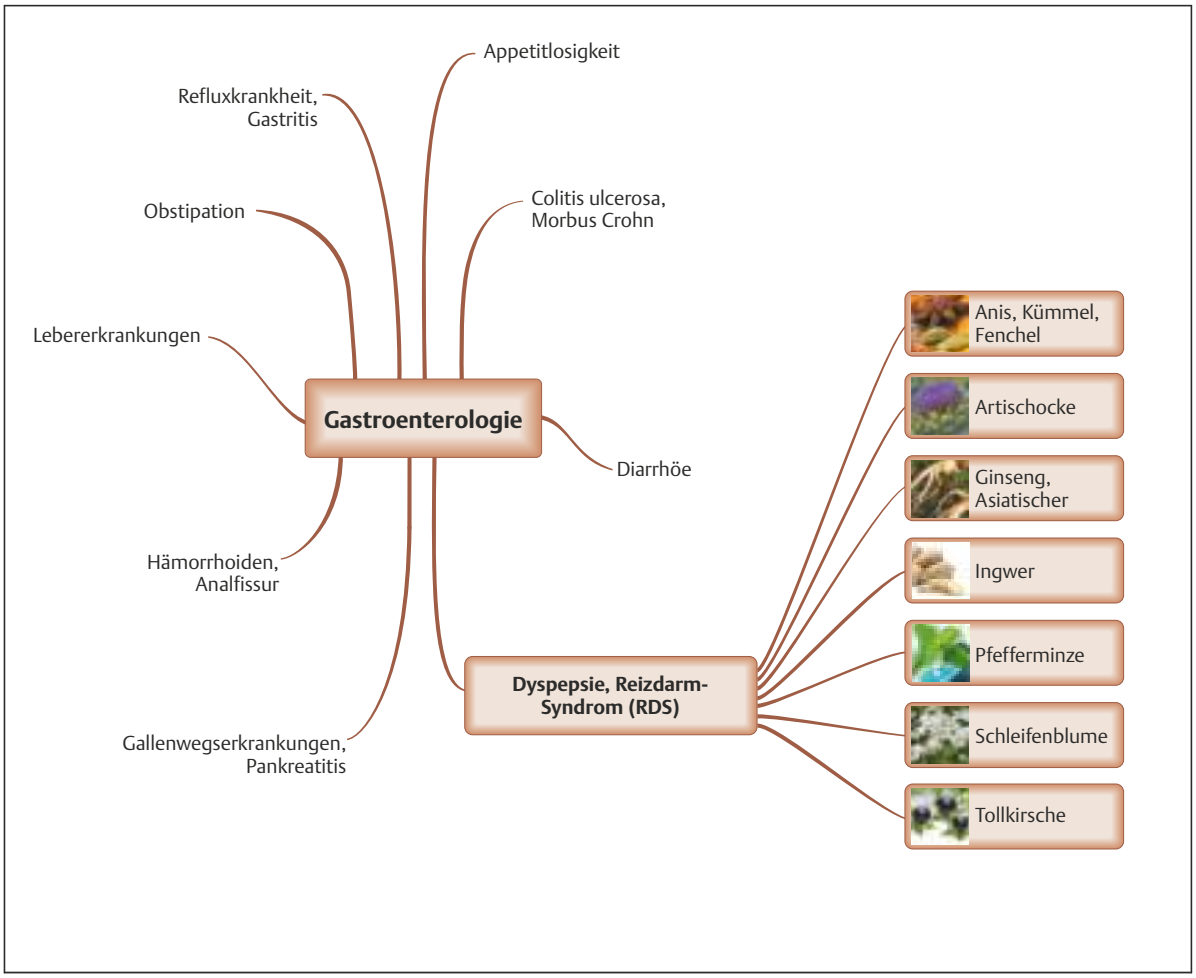
### Therapiehinweise

- Ausreichende Flüssigkeits- und Elektrolytzufuhr, z. B. durch verdünnten Apfelsaft [A].
- Geriebener Apfel oder Karottensuppe binden aufgrund des Pektingehaltes Flüssigkeit und haben sich insbesondere bei Durchfall von Kindern bewährt.
- Bei Reisedurchfall und insbesondere auch bei Durchfällen, die durch Antibiotika bedingt sind, haben sich Hefepräparate (z. B. Perenterol forte Kps. 3 × 1 bis 3 × 2 Kps./Tag) und Probiotika (z. B. InfectoDiarrstop LGG) sowohl in der Prophylaxe wie auch in der Therapie bewährt [A].



aus: Huber, Mind-Maps Phytotherapie (ISBN 9783132462618) © 2026 Georg Thieme Verlag KG Stuttgart • New York

## 6.4 Dyspepsie, Reizdarm-Syndrom (RDS)




Die Behandlung von Menschen mit Dyspepsie oder RDS ist eine Domäne der Naturheilkunde. Nachhaltige Erfolge lassen sich bei starker Ausprägung allerdings zumeist nur erzielen, wenn es den Betroffenen gelingt, Veränderungen des Lebensstils und einen anderen Umgang mit den Beschwerden umzusetzen (siehe Therapiehinweise, S. 76). Es handelt sich hierbei um eine Störung der Darm-Hirn-Achse und daher ist auch die Behandlung des Gehirns, d. h. der Einstellungen, Krankheitsverarbeitung und Symptombewertung, der davon Betroffenen wichtig.

An Symptomen stehen bei der Dyspepsie Oberbauchbeschwerden wie Völlegefühl, Übelkeit, Blähungen, Druckgefühl oder Bauchkrämpfe im Vordergrund, beim RDS kommen Durchfälle (siehe S. 71), Verstopfung (siehe S. 83), Blähungen, Völlegefühl und ebenfalls abdominelle Schmerzen vor. Häufig stehen sie im Zusammenhang mit der Nahrungsaufnahme. Differenzialdiagnostisch müssen organische und somatoforme Erkrankungen ausgeschlossen werden. Da bei den Betroffenen häufig eine stärkere innerliche Anspannung besteht, ist zudem die Anwendung sedierender Pflanzen oft sinnvoll (siehe S. 6). Angewendet werden sekretionsfördernde, spasmolytische und entblähende Tees, Tinkturen oder . Alkoholische Tinkturen wirken meist besser als Teezubereitungen [C]. Bei ausgeprägten oder chronifizierten Verläufen ist eine Kombination mit verhaltenstherapeutischen Maßnahmen indiziert (siehe Therapiehinweise, S. 76).



aus: Huber, Mind-Maps Phytotherapie (ISBN 9783132462618) © 2026 Georg Thieme Verlag KG Stuttgart • New York

### *Anis (Pimpinella anisum), Kümmel (Carum carvi) und Fenchel (Foeniculum vulgare)*



Anis-, Kümmel- und Fenchelfrüchte als Kombination für einen Tee sind die klassische Behandlung von Blähungen. Der Kümmel hat die stärkste entblähende Wirkung, Anis und Fenchel wirken unterstützend und geschmacksverbessernd [C]. Bei Säuglingskoliken hat sich Fencheltee bewährt [A–D] (K).

**Anwendung und Dosierung:** als Tee (siehe Rezeptbeispiel S. 75). Auch Kümmeltinktur ist sehr gut wirksam; 10 Tropfen bei Bedarf mit etwas Wasser verdünnt [C]

### *Artischocke (Cynara scolymus)*



Artischockenblätter wirken choleretisch und entblähend, insbesondere haben sie sich bei rechtsseitigen Oberbauchbeschwerden bewährt [C]. Ein standardisierter Artischockenblätterextrakt war in einer plazebokontrollierten Studie bei Dyspepsie wirksam [A–D].

**Anwendung und Dosierung:** als z. B. Hepar-SL forte Kps.; 2 × 2 Kps./Tag

### *Ginseng, Asiatischer (Panax ginseng)*



Rikkunshito, eine Mischung aus der japanischen Kampto-Medizin, die neben Ginseng u. a. Süßholzwurzel und Ingwer enthält, reduzierte bei Dyspepsie-Betroffenen in einer größeren Studie Völlegefühl und Schmerzen.

**Anwendung und Dosierung:** als Yamatogast 3 × 3 Tbl./Tag

### *Ingwer (Zingiber officinalis)*



Ätherische Öle und Scharfstoffe aus dem Ingwerwurzelstock haben antiemetische Wirkung, erhöhen die Magenmotilität und vermindern die Kontraktionen des Darmes wahrscheinlich über eine Hemmung von Subtypen des Serotoninrezeptors. Er hat sich bei Schmerzen, Völlegefühl und abdominellem Unwohlsein durch Dyspepsie oder RDS bewährt [C] und war, als Extrakt, in klinischen Studien wirksam [A].

**Anwendung und Dosierung:** als Ingwerextrakt 500 mg/Tag, Tee: 2 – 3 dünne Ingwerscheiben mit 150 ml kochendem Wasser überbrühen, 7 – 10 min ziehen lassen und abgießen; 1 – 3 Tassen/Tag oder als Tinktur (siehe Rezeptbeispiel S. 75)

### *Pfefferminze (Mentha piperita)*



Pfefferminzöl hat spasmolytische Effekte auf die Darmmuskulatur und wirkt entblähend sowie antimikrobiell. Es hat sich daher bei krampfartigen funktionellen Oberbauchbeschwerden bewährt [A]. In plazebokontrollierten Studien ist die kurzfristige Wirkung auch bei Patientinnen und Patienten mit RDS nachgewiesen [A–D]. Das abdominelle Unwohlsein, das Völlegefühl und die Schmerzen werden gelindert.

**Anwendung und Dosierung:** beim Reizdarmsyndrom als magensaftresistent verkapseltes z. B. Carmenthin (mit Kümmelöl); 2 × 1 Kps./Tag sowie 1 – 2 Kps./Tag bei Bedarf oder als Tee (siehe Rezeptbeispiel S. 75)

**Merke**

*Bei Sodbrennen sollte Pfefferminztee nicht angewendet werden, da die Entspannung des unteren Ösophagussphinkters den Säurereflux verstärkt.*



aus: Huber, Mind-Maps Phytotherapie (ISBN 9783132462618) © 2026 Georg Thieme Verlag KG Stuttgart • New York

### *Schleifenblume (Iberis amara)*



Das Kraut der Schleifenblume wirkt entkrampfend auf Darm und Magen und fördert deren Peristaltik. Für das Kombinationspräparat Iberogast, eine Mischung aus Schleifenblumenkraut, Angelikawurzel, Kamillenblüten, Kümmelfrüchten, Mariendistelfrüchten, Melissenblättern, Pfefferminzblättern, Schöllkraut und Süßholzwurzel, ist die Wirkung bei Dyspepsie und funktionellen Oberbauchbeschwerden in mehreren kontrollierten Studien belegt [A–D]. Beim RDS werden die Beschwerden abdominelles Unwohlsein, Völlegefühl und Schmerzen gebessert [B–D].

**Anwendung und Dosierung:** als Iberogast; 3 × 20 Tropfen/Tag sowie 20 – 30 Tropfen bei Bedarf

### *Tollkirsche (Atropa belladonna)*



Alkaloide aus Belladonna haben ausgeprägte spasmolytische Effekte auf die glatte Muskulatur des Magen-Darm-Traktes. Sie eignen sich daher bei krampfartigen abdominellen Schmerzen bzw. Koliken und auch beim RDS [C, D]. Als Nebenwirkungen können bei zu hoher Dosierung Mundtrockenheit, Pulsbeschleunigung und Akkommodationsstörungen auftreten.

**Anwendung und Dosierung:** als Tinktur (siehe Rezeptbeispiel) z. B. von Kräuter Schulte

#### Anis-Kümmel-Fenchel-Tee bei Blähungen (K)

- Anisfrüchte
- Fenchelfrüchte
- Kümmelfrüchte aa ad 100.0

M.f.spec. D.S. 1 TL der Mischung mit 150 ml kochendem Wasser überbrühen, 5 min abgedeckt kochen und abgießen; 2 – 3 × tgl. 1 Tasse trinken.

#### Tee bei Bauchkrämpfen (K)

- Pfefferminzblätter
- Fenchelfrüchte, zerstoßen
- Melissenblätter (am besten 3 – 4 frische Blätter pro Tasse verwenden) aa ad 100.0

M.f.spec. D.S. 1 TL der Mischung mit 150 ml kochendem Wasser überbrühen, 7 min abgedeckt ziehen lassen und abgießen; 2 – 3 × tgl. 1 Tasse trinken.

#### Tinktur bei Reizdarmsyndrom

Die Mischung eignet sich bei mahlzeitenabhhängigen Schmerzen und Unwohlsein; sie ist bei Verwendung von Tollkirschentinktur verschreibungspflichtig.

- Ingwertinktur 40,0
- Melissentinktur 40,0
- Tollkirschentinktur 10,0
- Kümmelöl 5 % ad 100.0

D.S. 15 Tropfen jeweils vor und nach dem Essen sowie bei Bedarf, jeweils mit etwas Wasser verdünnt, maximal 8 × tgl.

#### Tinktur bei Dyspepsie

Die Mischung ist verschreibungspflichtig.

- Tollkirschentinktur 20.0
- Archangelikatinktur 40.0
- Baldriantinktur ad 100.0

D.S. 15 Tropfen jeweils nach dem Essen sowie bei Bedarf, mit etwas Wasser verdünnt, maximal 5 × tgl.



aus: Huber, Mind-Maps Phytotherapie (ISBN 9783132462618) © 2026 Georg Thieme Verlag KG Stuttgart • New York

### Therapiehinweise

Luft schlucken möglichst vermeiden, langsames Essen, gründliches Kauen. Entspannungstraining.

Kleine Verhaltenstherapie: Den Betroffenen sollte die funktionelle Natur ihrer Beschwerden erklärt werden. Dies ist über die bekannten Zusammenhänge zwischen Vegetativum und Peristaltik, Verdauungssekretion und glattmuskulärem Tonus gut möglich. Danach sollte versucht werden, von ihnen selbst die Bestätigung zu erhalten, dass ihnen aufgrund der Untersuchungsergebnisse klar ist, dass eine funktionelle Ursache ihrer Beschwerden vorliegt. Aufgrund dieser Übereinkunft kann dann empfohlen werden, die Beschwerden „so wenig wie möglich“ zu beachten. Durch diese kleine Verhaltenstherapie kommt es im Laufe der Zeit zu einer Desensibilisierung und Besserung der Beschwerden [C].

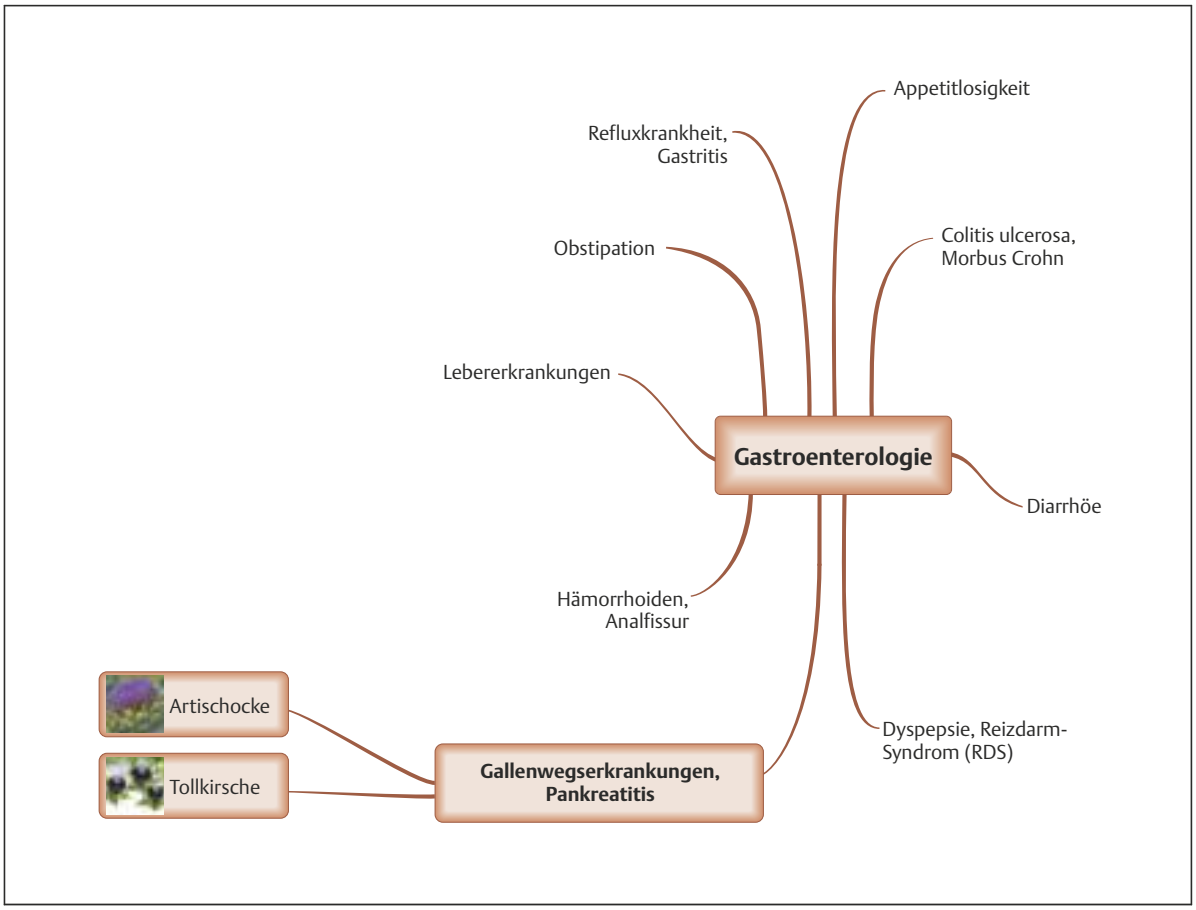
Blähende Speisen (Zwiebelgewächse, Hülsenfrüchte) vermeiden, Gewürze, wie Kreuzkümmel, Kümmel verwenden. Rohkost und Vollkornprodukte führen insbesondere bei hageren Personen häufig zu Blähungen und dyspeptischen Beschwerden und sollten versuchsweise reduziert werden.

Eine heiße Wärmflasche wirkt reflektorisch-spasmolytisch und ist eine sehr effektive Maßnahme bei durch Spasmen bedingten abdominellen Schmerzen. Da bei entzündlich bedingten Schmerzen (z. B. Appendizitis) heiße Auflagen nicht toleriert werden, hat sie neben der therapeutischen Wirkung auch eine diagnostische Bedeutung [C]. Bindegewebsmassage am Rücken.



aus: Huber, Mind-Maps Phytotherapie (ISBN 9783132462618) © 2026 Georg Thieme Verlag KG Stuttgart • New York

# 6.5 Gallenwegserkrankungen, Pankreatitis




Die Phytotherapie kommt insbesondere bei funktionellen Erkrankungen der Gallenwege zur Anwendung, d. h., wenn eine Cholezystitis, eine symptomatische Cholangio- oder Choledocholithiasis oder eine Cholangitis ausgeschlossen wurden. Klinisch sind die funktionellen Beschwerden der Gallenblase von der Dyspepsie und dem Reizdarmsyndrom nur unscharf abzugrenzen. Sie äußern sich in krampfartigen oder drückenden rechtsseitigen Oberbauchbeschwerden und in der Unverträglichkeit von fetten Speisen.

**Cave**

*Zubereitungen aus Artischockenblättern, Schöllkraut und Gelbwurz sind beim Verschlussikterus kontraindiziert.*

Die akute Pankreatitis erfordert i. A. die stationäre Diagnostik und Therapie, milde Verlaufsformen bei chronisch-rezidivierender Pankreatitis können gelegentlich auch ambulant behandelt werden. Im Vordergrund bei leichter Pankreatitis steht die Ernährung (kurzfristig fettarme Ernährung mit frühem Kostaufbau zu fettarmer Vollkost). Eine wirksame phytotherapeutische Behandlung der Pankreatitis gibt es bisher nicht. Phytotherapeutika können unterstützend in der Schmerztherapie eingesetzt werden.

### *Artischocke (Cynara scolymus)*



Artischockenblätter wirken choleretisch und entblähend. Sie haben sich bei rechtsseitigen Oberbauchbeschwerden durch funktionelle Gallenwegserkrankungen bewährt [C]. In einer plazebokontrollierten Studie waren sie bei Dyspepsie wirksam.

**Anwendung und Dosierung:** als z. B. Hepar-SL forte Kps.; 2 × 2 Kaps./Tag



aus: Huber, Mind-Maps Phytotherapie (ISBN 9783132462618) © 2026 Georg Thieme Verlag KG Stuttgart • New York