



Foto: lhedgehogll/Adobe Stock

**Wenn jemand viel industriell hergestellte Nahrungsmittel verzehrt, wird der Darm anfällig für Entzündungen. Dann kann die Schleimhaut undicht werden und unerwünschte Stoffe in den Körper gelangen.**

farkt oder Krebs zu schützen vermag, sondern sogar unsere Psyche maßgeblich beeinflusst. Eigentlich ist das alles alter Wein in neuen Schläuchen – vor wenigen Jahren wurde man dafür ausgelacht, heute befindet man sich damit an der Spitze der medizinischen Wissenschaft. Ich befürchte aber, dass es noch eine Weile dauern wird, bis diese Grundlagenforschung auch die praktische Medizin in Praxen und Kliniken befruchten wird.

### Wie beeinflussen Omega-3-Fettsäuren den Darm?

Aus Platzgründen habe ich hier nur eine Grundlagenstudie herausgesucht. Wir wissen seit langem, dass bei Naturvölkern die Darmflora eine größere Vielfalt (Diversität) aufweist als die Darmflora von sogenannten zivilisierten Gesellschaften. Das heißt, dass die naturbelassene Nahrung der Naturvölker zu einer größeren Vielfalt an Bakterienarten führt als industriell verarbeitete Nahrungsmittel. Je größer die Diversität, desto besser ist die Gesundheit. Eine Studie einer englischen Universität fand heraus, dass die Diversität der Mikrobiota umso größer war, je mehr Omega-3-Fettsäuren in der Nahrung zugeführt wurden. Auch der stark entzündungsfördernde Botenstoff Prostaglandin E2 wurde durch Omega-3-Fettsäuren reduziert. Da verwundert es nicht, dass epidemiologische Studien an großen Bevölkerungsgruppen ergaben, dass die klassischen Darmentzündungen Morbus Crohn und Colitis ulcerosa umso seltener auftraten, je mehr Omega-3-Fettsäuren in der Nahrung vertreten waren.

In einer Studie mit Omega-3 gab man 5- bis 16-jährigen Kindern mit Morbus Crohn entweder 600 mg EPA/DHA pro Tag oder Olivenöl zusätzlich zu ihrer konventionellen Medikation. Diese Menge halte ich eher für unterdosiert. Für ein 5-jähriges Kind mag dies noch ausreichen, einem Jugendlichen würde ich aber lieber die Erwachsenen-dosis von 2 g empfehlen. Ich dosiere Omega-3 stets anhand der Spiegelmessung und habe die Erfahrung gemacht, dass Jugendliche mit einer suboptimalen Ernährung (z. B. viel Burger, wenig Fisch) sogar eher 3 – 4 g benötigen, um in einen wirklich entzündungshemmenden Bereich zu kommen.

## Omega-3-Fettsäuren und Verdauung

# Darmentzündungen heilen mit Omega-3

Dr. med. Volker Schmiedel

*In den letzten Jahrzehnten haben Wissenschaftler sowohl viel Neues über Omega-3-Fettsäuren in der Nahrung als auch über die Verdauung gelernt. Da bei Darmproblemen oft Entzündungen eine Rolle spielen, liegt der Schluss nahe, auch entzündungshemmende Omega-3-Fettsäuren einzusetzen. Naturarzt-Autor Dr. Volker Schmiedel hat die wissenschaftliche Datenlage zusammengetragen und erläutert anhand eindrucksvoller Beispiele, wie Fisch- oder Algenöl Darmentzündungen eindämmen können.*

Die älteren Therapeuten und Leser werden sich sicher noch erinnern: Wer seinem Gastroenterologen vor einigen Jahren erzählte, dass er Darmbakterien einnimmt, konnte froh sein, wenn er nur ein mitleidiges Lächeln erfuhr. Er konnte sich mitunter aber auch Hasstiraden über eine „esoterische Drecksmedizin“ (die Darmbakterien wurden damals tatsächlich aus Kot gewonnen) anhören. Das Wort „Darmflora“ durfte man schon gar nicht in den Mund nehmen, ohne von konventionellen Medizinern angefeindet zu werden. Umso erstaunlicher ist es, dass die konventionelle Medizin inzwischen unsere kleinen Mitbewohner als nützliche Helfer erkannt hat. Sie werden jetzt allerdings nicht mehr Stuhl- oder Darmflora genannt, sondern Mikrobiota. Mikrobiota sind alle uns besiedelnden Keime. Der ebenfalls häufig

verwendete Begriff Mikrobiom bezeichnet den genetischen Pool all dieser Keime. Gibt man bei der weltweit größten medizinischen Datenbank PubMed den Suchbegriff „microbiome“ ein, so erhält man folgende Anzahl der veröffentlichten wissenschaftlichen Arbeiten mit diesem Begriff:

- ▶ 2005: 47
- ▶ 2010: 246
- ▶ 2015: 1658
- ▶ 2020: 1409 (bis Anfang Juni), wahrscheinlich mehr als 3000 am Jahresende

Das Wissen hierüber explodiert also gerade. In einem Satz und natürlich sehr vereinfacht zusammengefasst, haben die Forscher herausgefunden, dass unser Darm mit seinen Bewohnern nicht nur unseren gesamten Stoffwechsel und unser Immunsystem steuert, uns nicht nur vor Herzin-

## Colitis ulcerosa komplett ausgeheilt

Vor mehr als 20 Jahren kam eine junge Frau in die Reha-Klinik. Sie hatte mehr als zehn blutige Durchfälle pro Tag. Zusammen mit den massiven Unterbauchschmerzen lag die Diagnose Colitis nahe. Diese war auch mittels Darmspiegelung und Histologie (mikroskopischer Gewebeuntersuchung) durch den Professor der Universitätsklinik eindeutig bestätigt worden.

Die Patientin lehnte jedoch eine in diesem Fall angezeigte antientzündliche Therapie entschieden ab. Wir behandelten sie in un-

serer Klinik für Ganzheitsmedizin mit vegetarischer Kost, *E.-coli*-Keimen, Vitamin D, Antioxidanzien wie Selen, Zink, Vitamin C und E wegen der erhöhten oxidativen Belastung durch die schwere Entzündung sowie 2 g EPA/DHA. Nach drei Wochen stationärer Therapie wurde sie mit täglich fünf geformten, nicht mehr blutigen Stühlen entlassen. Nach einem Jahr wies sie nur noch einen festen Stuhl auf und hatte keinerlei Darmbeschwerden mehr. Der Professor bestand auf einer Kontroll-Darmspiegelung. Sein Urteil überraschte

mich dann doch: Er konnte nicht den geringsten Hinweis auf eine Darmentzündung finden. Er müsse sich wohl geirrt haben. Lieber bezichtigte er sich selbst einer Fehldiagnose (die Diagnose war klinisch, koloskopisch, laborchemisch und histologisch eindeutig gewesen!), als dass er eingestehen konnte, dass ein völliges Abheilen einer Colitis ulcerosa ohne übliche Medikation „nur“ mit Naturheilkunde möglich sei! Ich sehe die Patientin auch jetzt noch hin und wieder – eine Darmentzündung hat sie nie wieder gehabt.

Was erreichte man mit dieser eher niedrigen Dosis von 600 mg? Während 95 % der Kinder unter schulmedizinischer Medikation innerhalb eines Jahres mindestens einen neuen Schub erlitten, waren dies unter Omega-3 „nur“ 61 %. Immerhin konnte etwa jeder dritte Schub mit Omega-3 vermieden werden. Wenn man bedenkt, was ein Schub für ein Kind bedeutet, ist das ein nicht zu unterschätzender Effekt: Tage- oder wochenlang nicht in die Schule, auf den Sportplatz oder in den Club zu gehen, stellt eine große Belastung dar. Und wenn die Freunde nach dem Grund fragen, dann ist es nicht gerade attraktiv, antworten zu müssen, dass man 5- bis 15-mal täglich auf die Toilette muss. Und mit einer höheren Gabe von Omega-3 und zusätzlicher Gabe von Vitamin D, Darmbakterien, Curcumin usw. könnte man vermutlich noch viel bessere Effekte erzielen.

### „Leaky Gut“ – wenn die Darmwand undicht ist

„Leaky Gut“ wird manchmal mit „löchrigem Darm“ übersetzt. Natürlich hat der Darm keine Löcher. Denn dann würden wir eine lebensgefährliche Bauchfellentzündung bekommen. „Leckender Darm“ ist zwar die wörtliche Übersetzung, klingt aber wenig griffig. Es handelt sich vielmehr um eine gestörte Integrität der Darmschleimhaut. Tight Junctions (enge Verbindungen) zwischen den Darmschleimhautzellen sollen verhindern, dass größere Nahrungs- oder Bakterienbestandteile in den Körper eindringen können. Dies ist beim

Leaky Gut nicht mehr gewährleistet. Wenn aber größere Moleküle in den Körper gelangen, die dort nicht hingehören, kann es zu Entzündungen in der Darmschleimhaut kommen, was man dann an der Erhöhung von Zonulin und Alpha-1-Antitrypsin im Stuhl nachweisen kann. Langfristig kommt es möglicherweise zu vermehrten Nahrungsmittelallergien, und auch systemische Entzündungen wie Neurodermitis, Rheuma oder MS werden verursacht oder verstärkt.

Leider ist Leaky Gut ein komplexes Problem und erfordert ein polypragmatisches Vorgehen. Ich gebe dann immer Omega-3, Zink, Glutamin, Darmbakterien und Ballaststoffe. Zusätzlich ist es hilfreich, sich zumindest vorübergehend glutenfrei zu ernähren. Beta-Glukanreiche Lebensmittel wie Hafer, Hirse und Pilze unterstützen die Darmregeneration. Allerdings verträgt nicht jeder diese Lebensmittel. Man muss es ausprobieren.

Emulgatoren in verarbeiteten Lebensmitteln sollten gemieden werden. Mit dem Lebensmittelzusatzstoff Carrageen (in vielen Produkten wie z. B. Joghurt enthalten) konnte im Mausmodell Colitis erzeugt werden! Zucker (auch zu viel Fruchtzucker in Obst und Gemüse) sollte genauso gemieden werden wie Antibiotika oder Anti-Entzündungsmittel wie Kortison oder NSAR (z. B. Ibuprofen, Diclofenac). Dann kann man ein Leaky Gut oft zur Abheilung bringen. Hierdurch erzeugte Darmbeschwerden können so in wenigen Wochen gebessert werden.

Wenn die Darmschleimhaut einmal abgeheilt ist – was sich mit einer entsprechenden Stuhlkontrolle nachweisen lässt –, kann man die Zügel etwas schleifen lassen und vielleicht ein wenig mehr Obst oder glutenhaltige Lebensmittel verzehren. Sollte es subjektiv wieder schlimmer werden, muss man ausprobieren, wie streng man sich an die diätetischen Regeln halten muss und wie viele der Präparate man dann auf Dauer einnehmen sollte. Da Omega-3 auch vor so vielen anderen Krankheiten schützen, würde ich diese immer beibehalten. Weitere wichtige Präparate, die man nach meiner Erfahrung vielleicht als Dauermedikation braucht, sind gute Darmbakterien und Ballaststoffpräparate.

### Fazit: gesunder Darm, gesunder Mensch

Bei allen entzündlichen Darmprozessen gibt es eine Vielzahl von naturheilkundlichen Behandlungsoptionen. Mit Ernährungsmaßnahmen können wir viel erreichen. Omega-3 gehört für mich aber immer dazu. Am besten legt man die Dosis mit einer Fettsäureanalyse fest. Hierbei ist allerdings darauf zu achten, dass keine Serumanalyse, sondern die Bestimmung der Fettsäuren aus der Membran der Erythrozyten durchgeführt wird. Diese spiegelt in etwa den Ernährungszustand der letzten drei Monate wider. Es sollte ein AA/EPA-Quotient von etwa 2,5 angestrebt werden. AA ist die entzündungsfördernde Omega-6-Fettsäure aus allen tierischen Produkten. EPA ist die wichtigste entzündungshemmende Omega-3-Fettsäure aus maritimen Quellen. Die Alpha-Linolensäure aus Leinöl wirkt leider nicht entzündungswidrig, obwohl dies immer wieder behauptet wird. Die meisten benötigen hierfür 2 g EPA/DHA, was 15 konventionellen Fischölkapseln, 4 – 7 großen oder aufkonzentrierten Kapseln oder 1 EL Fischöl entspricht. Algenöl ist zwar doppelt so konzentriert wie Fischöl, sodass man nur 1 TL für 2 g EPA/DHA benötigt. Bei Darmentzündungen oder Leaky Gut kommt es mir aber besonders auf die EPA an (Merkpruch: EPA bei Entzündung, DHA für das Denken). Fischöl enthält mehr EPA, Algenöl mehr DHA. Vegetarier, die das Algenöl bevorzugen, sollten bei Entzündungen also nicht

## Leaky-Gut-Programm besserte Befinden

Ein junger Mann klagte seit einigen Monaten über starke Blähungen und mitunter auch Bauchkrämpfe. Eine Darmspiegelung hatte einen völlig unauffälligen Befund ergeben. Er war dann mit der Diagnose „Reizdarm“ und der Empfehlung, Entspannungsverfahren zu erlernen und sich gegebenenfalls einer Psychotherapie zu unterziehen, nach Hause geschickt worden.

Es gab allerdings überhaupt keine Hinweise auf die „Verlegenheitsdiagnose“ Reizdarm: Einen Zusammenhang zu bestimmten Lebensmitteln wie fetten Speisen, Süßigkeiten oder Milchprodukten konnte der Patient nicht herstellen. Ich konnte auch nicht herausfinden, ob unter Stress die Darmbeschwerden zu- oder am Wochenende oder im Urlaub abnahmen.

In einer ausführlichen Stuhluntersuchung fand

sich dagegen eine Dysbiose (Ungleichgewicht der Darmbakterien), wobei besonders Laktobazillen und Bifidobakterien erniedrigt waren. Das Stuhlfett war leicht erhöht. Pankreaselastase 1 als Marker für die Bauchspeicheldrüsenfunktion war völlig normal, die Gallensäuren unauffällig und der Entzündungsmarker Calprotectin erfreulich niedrig. Aber die Leaky-Gut-Marker Zonulin und Alpha-1-Antitrypsin waren massiv erhöht. Der Immunmarker sIgA (sekretorischen Immunglobulin A) war ebenfalls deutlich erhöht – bei Leaky Gut ist dieser Wert entweder erhöht oder auch mal erniedrigt, aber fast nie normal.

Mit dem beschriebenen Leaky-Gut-Programm kam es innerhalb von vier Wochen nicht nur zu einer deutlichen Besserung des subjektiven Befindens, sondern auch zu einer

objektiven Verbesserung der Stuhlmarker. Fett war weiter leicht erhöht, weshalb ich ihm dann noch ein Amarum gab, also ein bitteres Kräuterpräparat, welches Leber und Galle anregt. Alpha-1-Antitrypsin hatte sich normalisiert. Das sIgA befand sich an der oberen Normgrenze. Lediglich der sensibelste Marker Zonulin hatte sich zwar deutlich gesenkt, war aber immer noch leicht erhöht.

Er nahm Omega-3 und Zink (auch wegen einer Infektneigung und schlechter Haut) noch weiter ein. Er bemerkte auch, dass es seinem Darm deutlich schlechter geht, wenn er mehr als einmal glutenhaltige Lebensmittel in der Woche verzehrt. Mit diesem Programm kommt er gut aus und fühlt sich wohl. Besonders froh war er darüber, dass er sich nicht mehr in einer „psychosomatischen Schublade“ befand.

nur 1 TL, sondern 1 ½ TL nehmen. Achtung: Bei Übergewicht, Konsum von sehr viel tierischen Produkten oder sehr wenig Fisch können auch mal 3 – 4 g EPA/DHA erforderlich sein! Man sollte die Präparate immer mit einem Essen einnehmen, das noch etwa einen Esslöffel anderer Fette/Öle enthält, um eine bessere Resorption zu gewährleisten.

Schmeckt Fisch-/Algenöl denn nicht widerlich? Nicht, wenn es eine hohe Qua-

lität hat. Ein Präparat, welches arg nach Fisch schmeckt, ist ranzig geworden und gehört in den Müll und nicht in den Menschen! Das Fisch-/Algenöl sollte man möglichst nicht pur, sondern in Salat, Suppe oder Soße nehmen! Bei purer Einnahme bekommen viele nach einiger Zeit den fettigen Geschmack über und nehmen es nicht mehr so gern (der Autor gehört selbst hierzu). Im Smoothie habe ich kein Problem damit. Ich nehme es aber meist mit einem Schluck Frucht- oder Gemüse-

saft und trinke danach noch einen Schluck puren Saft, damit der Fettgeschmack gleich weggespült wird. Damit kann man vielen Krankheiten vorbeugen und Entzündungskrankheiten – auch des Darmes – unterstützend behandeln. ■

### Weiterführende Literatur

- ▷ V. Schmiedel: *Omega-3 – Öl des Lebens*. FONA, Lenzburg, 2018
- ▷ V. Schmiedel: *Nährstofftherapie*. Thieme, Stuttgart, 2019
- ▷ V. Schmiedel: *Alarm im Darm*. TRIAS, Stuttgart, 2016

### Autor

**Dr. med. Volker Schmiedel**, Jahrgang 1958, Facharzt für physikalische und rehabilitative Medizin mit den Zusatzbezeichnungen Naturheilverfahren und Homöopathie, war fast 20 Jahre Chefarzt der Inneren Abteilung der Habichtswaldklinik Kassel und arbeitet jetzt im ganzheitlichen Ambulatorium Paramed in Baar/Schweiz.



### Rechtlicher Hinweis

#### Bitte beachten Sie:

Naturarzt-Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen beim Verlag. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechts ist ohne Zustimmung des Verlages strafbar.

Dies gilt insbesondere für Nachdruck, Vervielfältigung, Verwendung im Internet usw. Wir danken für Ihr Verständnis.