Behandlung „Reizdarmsyndrom“ mit TCM

Dr. Josef Hummelsberger, SMS

INTERNATIONALE GESELLSCHAFT FÜR CHINESISCHE MEDIZIN E.V.

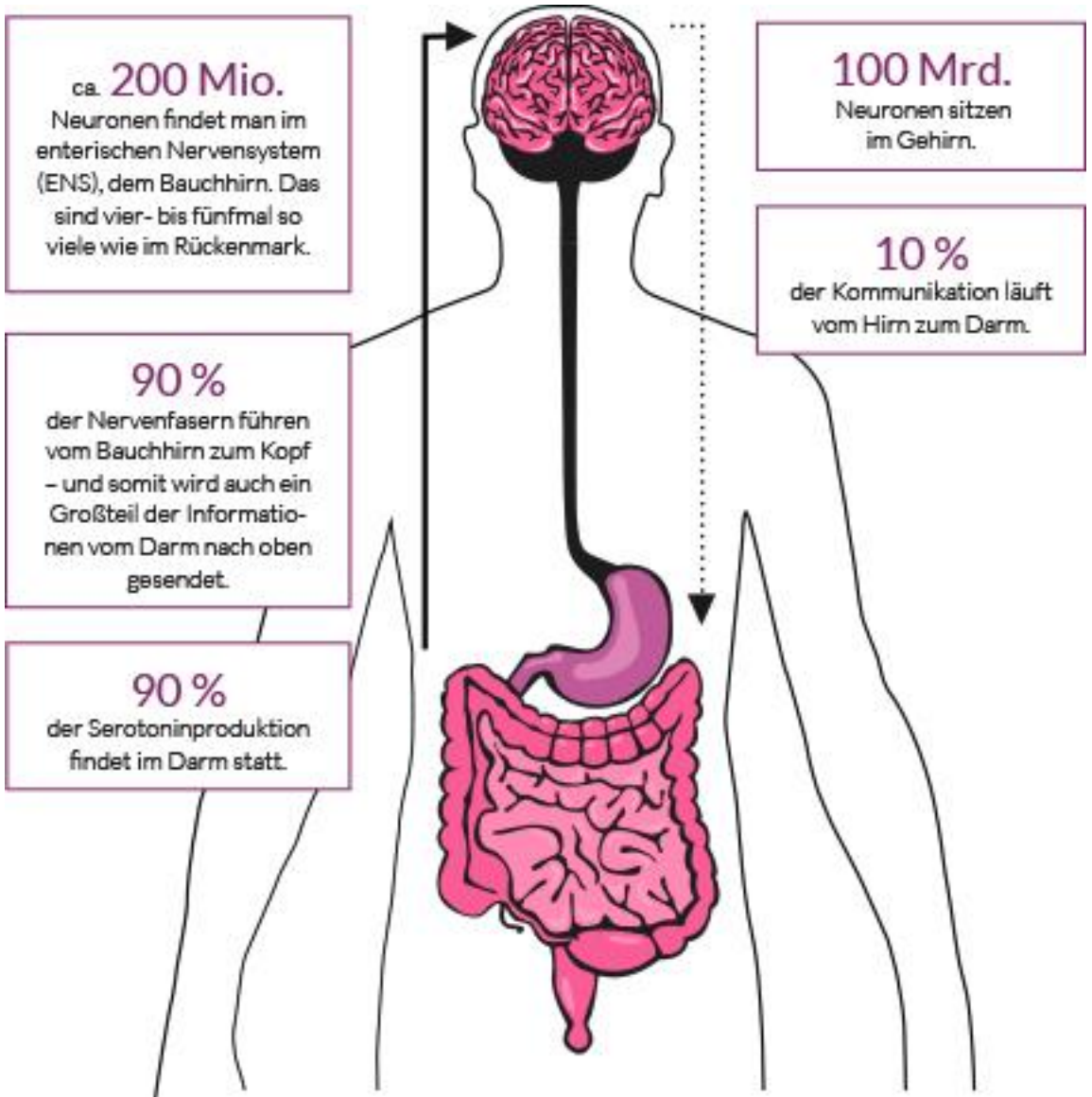
SMS SOCIETAS MEDICINAE SINENSIS

TECHNISCHE UNIVERSITÄT MÜNCHEN

Funktionen des Magen-Darm-Systems

- **Aufnahme und Ausscheidung Nährstoffe** (… Vitamine, Öle, Eiweiß, Kohlenhydrate …) meistens im Dünndarm
- **Abwehr** von Toxinen und Keimen
- 80% des **Immunsystems**! (Makrophagen, T-Zellen, Sekr. IgA, Tight junctions, Schleim, …)
- Magensekret, Pankreasenzyme, Galle, Speichel …
- **Mikrobiom**: im Darm ca. 500 verschiedene Bakterienarten
- > 100 Mrd. Keime, mehr als Körperzellen!
- **Symbiose**: Helfen verdauen,, erzeugen Vitamine
- **Wandeln Galle u.a. um**
- **Schützen vor Parasiten, Toxinen**,
- Erzeugen **Immunität** (Säuglinge!)

“Bauchhirn“ – Vegetatives NS



- Hat > 100 Mio. Nervenzellen
- „Schmetterlinge im Bauch“ – Gefühle, „Limbisches System“, Bauchgefühl …
- Steuert Hunger und Sättigung, Ausscheidung
- Botenstoffe (Serotonin)
- Gutes und Schlechtes → Hirn → Parkinson? MS??
- Darmflora

Nahrungsmittelallergien - Diagnostik

1. Ausschlussdiät – Provokationsdiät

2. Prick Test

3. Ig-E Bestimmung im Blut

4. RAST – spezifische Antikörper im Blut

5. Gastrointestinale Lavage mit Bestimmung von spezifischen AK

Enzymopathien (enzymatische Intoleranzen)

- Laktose-Intoleranz
- Fruktose-Intoleranz
- Histamin-Intoleranz
- Saccharose-Intoleranz
- Sorbit-Intoleranz
- Galaktose-Intoleranz

...

Aufwendige Diagnostik: H2-Atemtest, Gastroskopie mit Probeentnahme im Zwölffinger-Darm

Gentests...

“Reizdarm“

Erhöhte Immun-aktivität in der Darmschleimhaut
Gestörte Darmflora
Gestörter Serotonin-haushalt
Infektionen des Magen-Darm-Trakts
Stress
Gestörte Darm-peristaltik
Erhöhte Durch-lässigkeit der Darmschleim-haut
© chombosan - Fotolia, NetDoktor

© Jacek Chabraszewski - Fotolia.com

Reizdarmsyndrom - Differentialdiagnose

- Rom III-Expertengruppe:
  - Diarrhoe?
  - Verstopfung?
  - Meteorismus?
  - Funktionelle Magen-Darm-Beschwerden?
- Chronische, vom Pat. auf den Darm bezogene Beschwerden länger 6 Monate
- Geringer bis mittlerer bis sehr starker Leidensdruck ....

Reizdarmsyndrom Differentialdiagnose

→Ausschlussdiagnostik/Stufendiagnostik!

→→ Red flags …

- Nahrungsmittelallergien
- Histamin-Syndrom (DAO-Mangel)
- Disacharidasen-Mangel-Syndrome
- Psychische Belastungen (Vielzahl starker Emotionen, Stress, Ärger …)

„Red flags“

- Gewichtsverlust?
- Zunahme Diarrhoe
- Fieber?
- Familiäre Häufung **Darm-Krebs**?
- Anämie/Blutarmut?
- Entzündungszeichen?
- Gliadin-Ak → Zöliakie?
- Eindeutig Hinweis auf Kohlenhydrat-Aufnahmestörung ((Fructose, Lactose, …. Sorbit)
- **Hämoccult pos./FOBIT-Test … Blut im Stuhl …?**
- **Calcprotectin positiv?**
- Kollagen – Mikro-Kolitis → Koloskopie mit PE
- …

Reizdarmsyndrom – **westliche Erklärungs-Modelle**

- Störung der viszeralen Motilität
- Viszerale Hypersensitivität
- Hormonelle Störungen
- Störung autonomes Nervensystem
- Darmflora/Dybsiose …
- Zelluläre Veränderung nach Infektionen und Fernreisen …
- Versteckte Inflammation in Darmschleimhaut?
- Gestörte Darm-Barriere (Schleimhaut, Schleim, *tight junctions - leaky gut* …)?

Reizdarmsyndrom – westliche Therapien (EBM)

- **Phytotherapeutika**
- **Probiotika**
- **Rifaximin (Antibiotikum) …**
- **Ballaststoffe,**
- **Prokinetika, Spasmolytika …**
- **Antidepressiva**
- **Psychotherapie, Entspannungsverfahren, Hypnose**
- **TCM**

Studie zur Chinesischen Arzneitherapie: JAMA: 1998 Nov 11;280(18):1585-9.

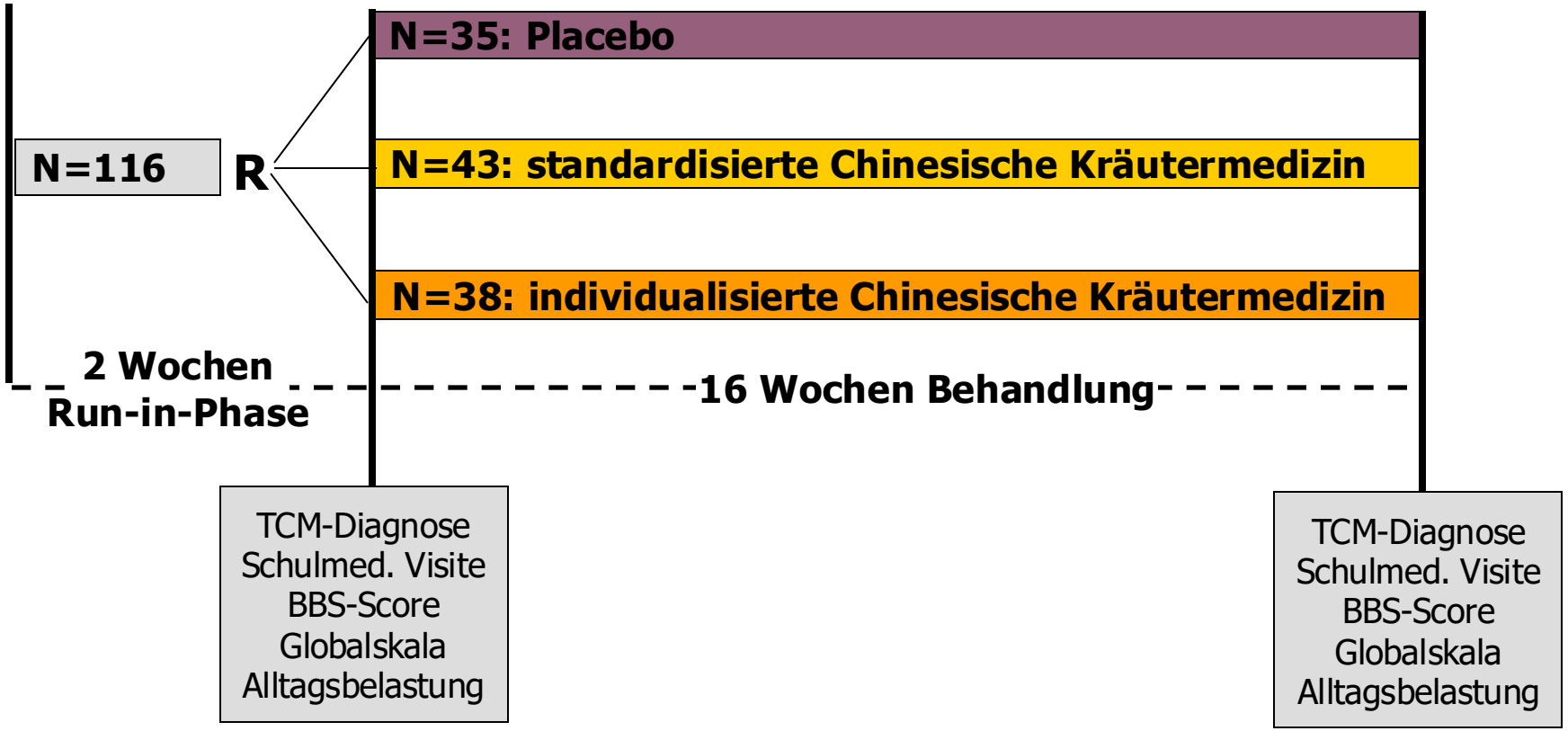
Treatment of irritable bowel syndrome with Chinese herbal medicine: a randomized controlled trial.
Bensoussan A, Talley NJ, Hing M, Menzies R, Guo A, Ngu M.

IBS-Standard Formula (Capsules)

Chinese Name	Pharmaceutical Name	PowderedHerb, %
Dang Shen	Codonopsis pilosulae, radix	7
Huo Xiang	Agastaches seu pogostemi, herba	4.5
Fang Feng	Ledebouriellae sesloidis, radix	3
Yi Yi Ren	Coicis lachryma-jobi, semen	7
Chai Hu	Bupleurum chinense	4.5
Yin Chen	Artemesiae capillaris, herba	13
Bai Zhu	Magnoliae officinalis, cortex	4.5
Chen Pi	Atractylodis macrocephalae, rhiz	9
Hou Po	Citri reticulatae, pericarpium	3
Pao Jiang	Zingiberis offinicinalis, rhizoma	4.5
Qin Pi	Fraxini, cortex	4.5
Fu Ling	Poriae cocos, sclerotium (Hoelen)	4.5
Bai Zhi	Angelicae dahuricae, radix	2
Che Qian Zi	Plantaginis, semen	4.5
Huang Bai	Phellodendri, cortex	4.5
Zhi Gan Cao	Glycyrrhizae uralensis, radix	4.5
Bai Shao	Paeoniae lactiflorae, radix	3
Mu Xiang	Saussureae, radix	3
Huang Lian	Coptidis, rhizoma	3
Wu Wei Zi	Schisandrae, fructus	7

RCT bei Reizdarmsyndrom (IBS)

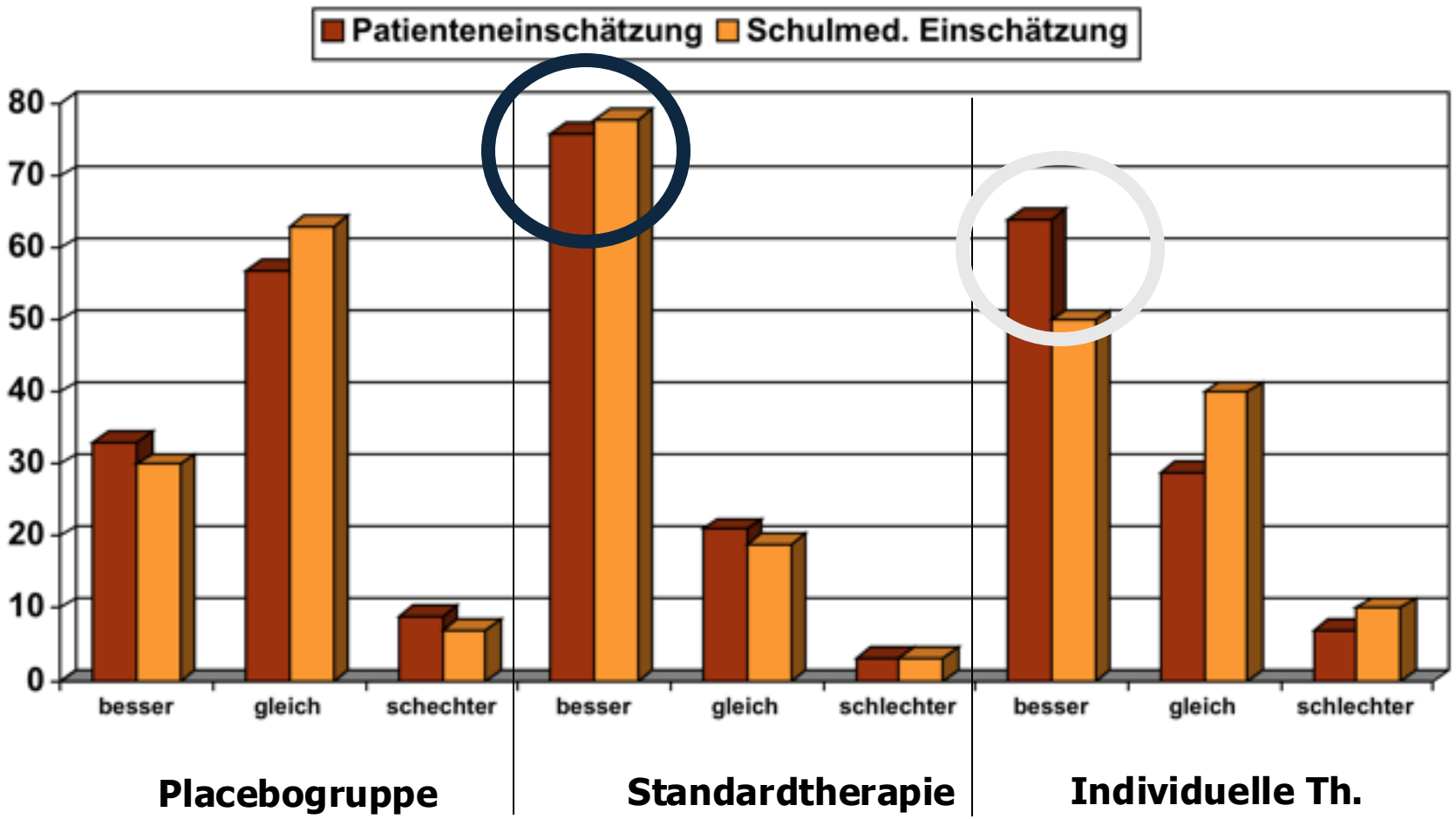
Getrocknete Kräuter, verkapselt, bei Reizdarmsyndrom
Doppelblind, randomisiert, multizentrisch



Bensoussan A et al., JAMA 1998;280:1585-1589

CHARITÉ

Einschätzung der Beschwerden

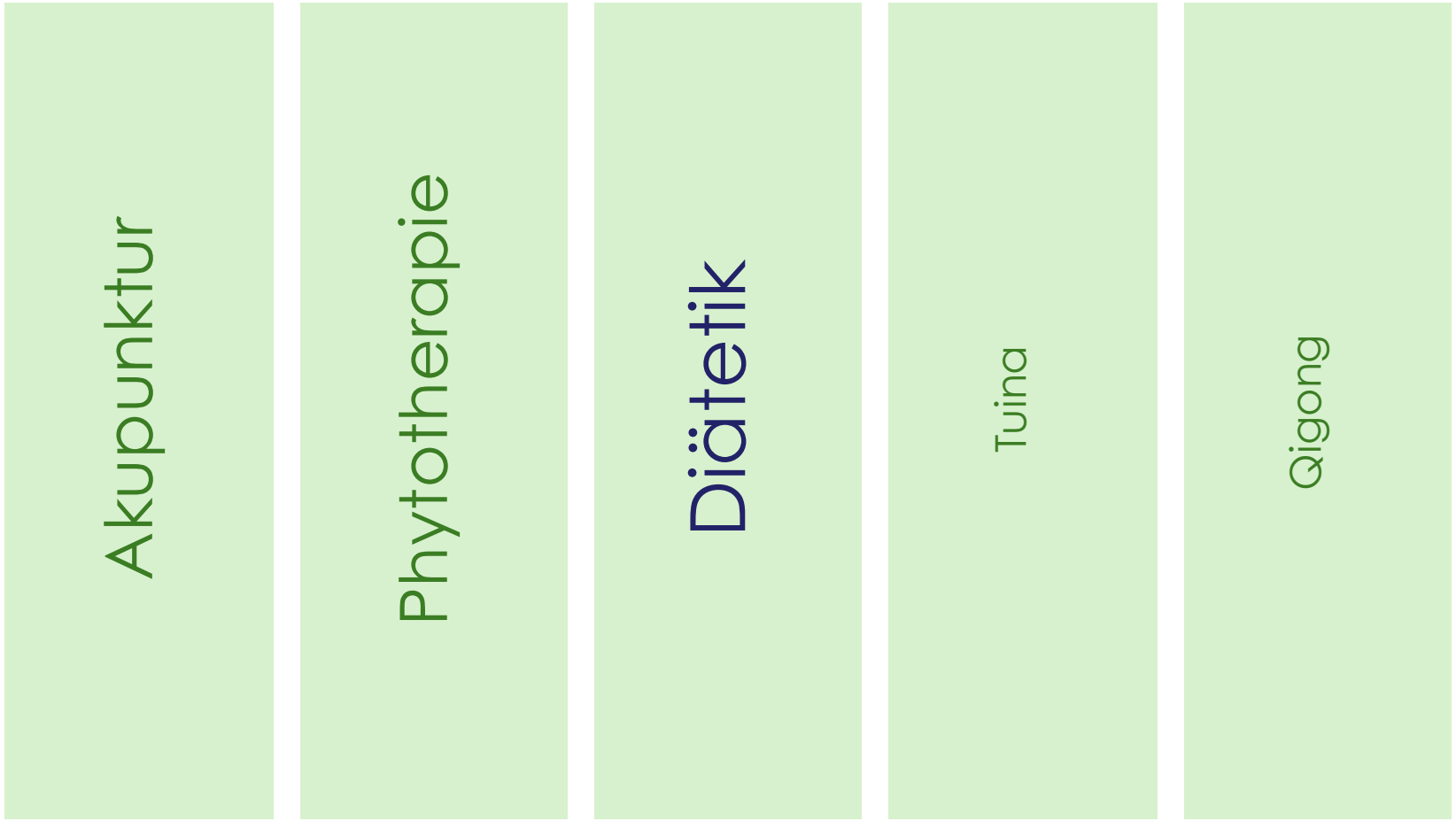


Bensoussan A et al., JAMA 1998;280:1585-1589

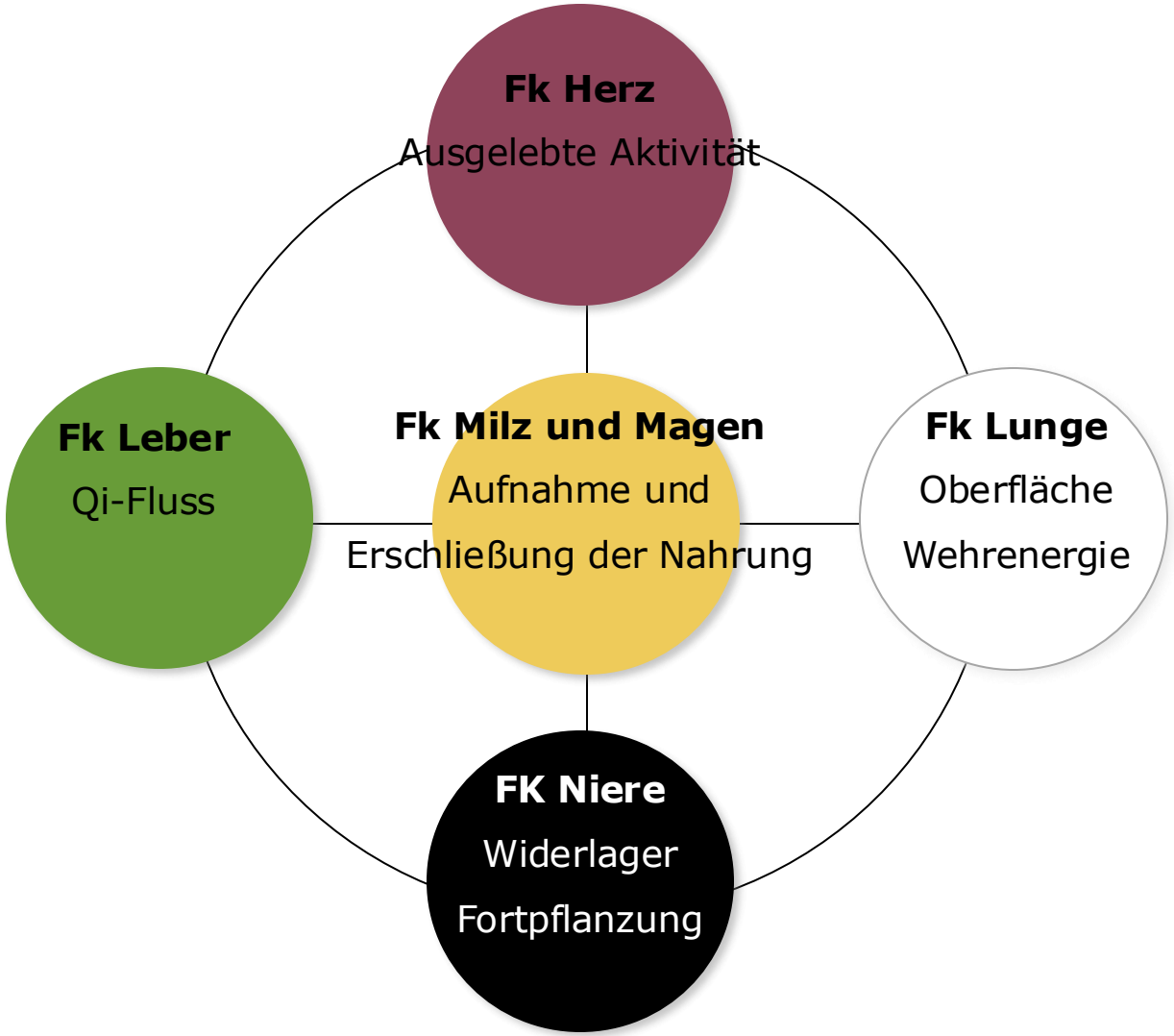
CHARITÉ

Was haben Sie gegessen? 你吃饭了吗？

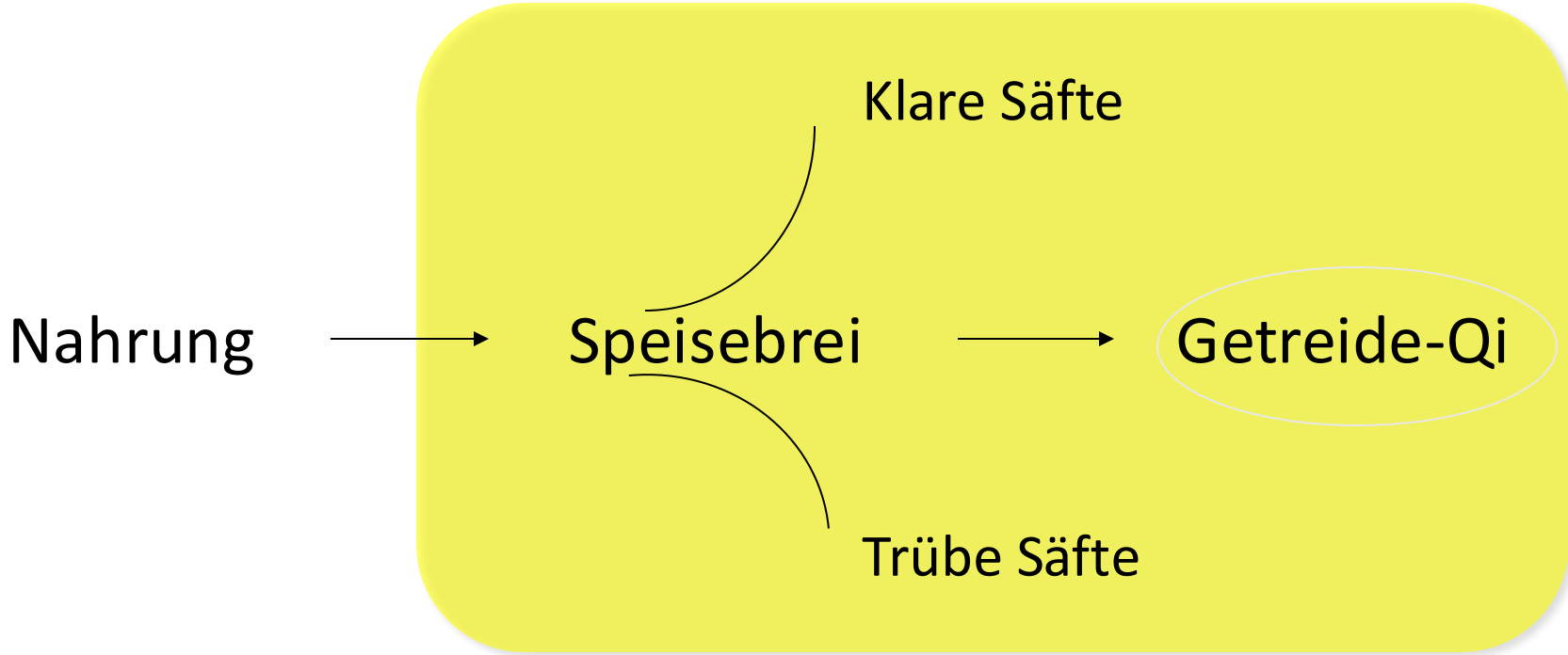
5 Säulen der Chinesischen Medizin



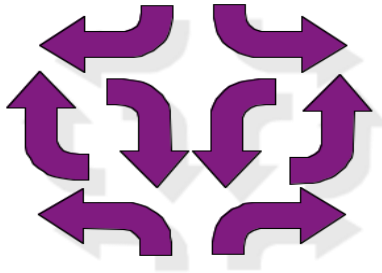
Funktionskreis – „Mitte“ (FK Milz & Magen)



Fk. Milz / Magen = Mitte



Funktionen des FK Milz/FK Magen



FK Milz - Yin-FK (zang)

- Aufnahme Nahrung und Verdauung
- „Integration und Assimilation“
- „Form des Fleisches“
- Bereitstellung von Qi (Energie) und Säften aus der Nahrung
- Lippen, Mund, Geschmackfähigkeit
- verabscheut Feuchtigkeit und zu viel Essen
- Leitsymptom: **Durchfall, Erschöpfung, Appetitlosigkeit**

FK Magen- Yang-Fk: „fu“, „Durchgang“

- Zwischenspeicher, Ausgleichsreservoir
- Ursprung der Säfte
- Absenken der trüben Säfte **Fk Dünndarm, Dickdarm**
- **Übelkeit, Reflux, Verstopfung, Durst**

Diagnose der Chinesischen Medizin

Betrachtung

Befragung

Betastung

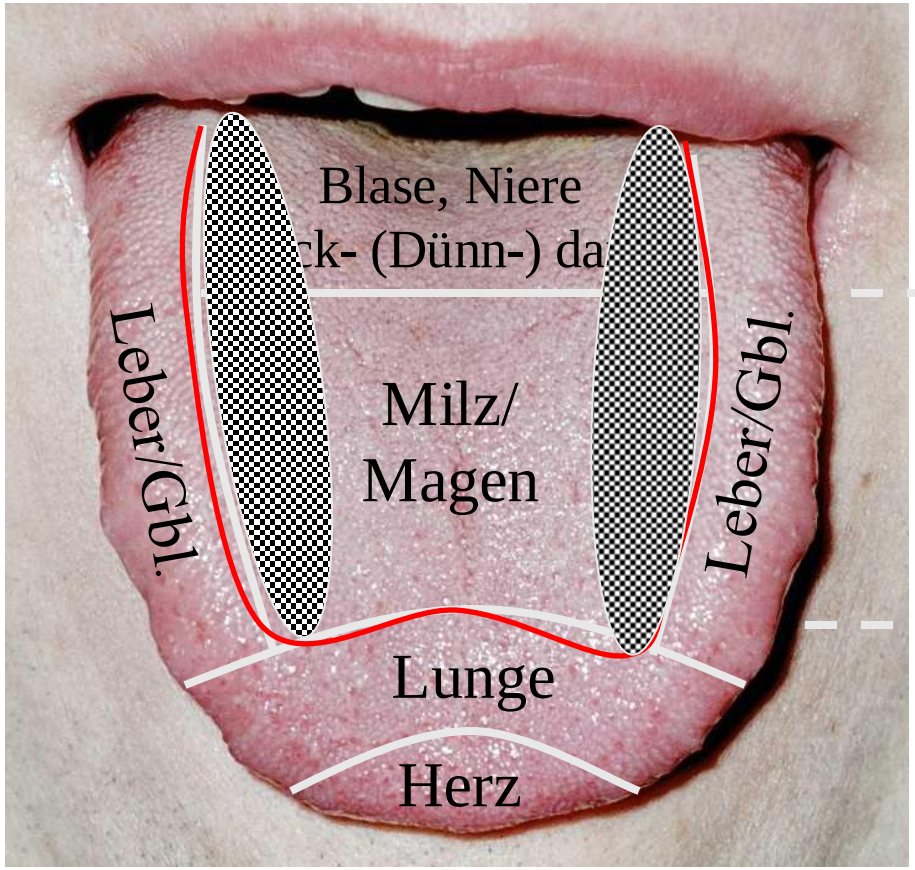
Befund nach Geruch und Gehör

Bewertung nach **Leitkriterien**

Bestimmung von **pathogenen Faktoren**

Bestimmung betroffener Funktionskreise

Topographie der Zunge



Unterer Sanjiao

Mittlerer Sanjiao

Oberer Sanjiao

Blockaden
Qi Stagnation und Xue Stasen

- Durchfall oder Obstipation
- Bauchschmerz
- Spannungsgefühl Flanken/Rippenbogen
- Seufzen
- Inkonstant - wechselnd
- Emotiones
- …

Emotionale Belastungen

↓

Stagnation Qi und Stase Xue im Fk „Leber“

↓

Überwältigt andere Fk z.B. Fk „Mitte“

Blockade Qi im FK Leber *(yu, „constraint“)*

郁

Mod.*Rezept gegen schmerzhaften Durchfall (tongxie yaofang)*

- Paeonia lact. radix (baishao) 9 → Entspannt Darm
- Atractylodis macro. rhizoma (baizhu) 9 → Mitte stützend
- Saposhnikoviae radix (fangfeng) 9 → „Wind“ ausleitend
- Glycyrrhizae r. (gancao) 3 g
- Pulsatilla radix (baitouweng) 15 g → Entzündungshemmend

Da tal dos Nr IV als Dekokt für NN

Fallbeispiel **Lactoseintoleranz, Multiple Nahrunsgmittelallergien (Hühnereiweiß, Milchprotein, Haselnuss)**

Männlich, geb. 1968, in IT-Branche: sehr stressiges Berufsleben und sehr viele familiäre Belastungen und allgemeiner Stress, sehr viel auf Reisen (China, USA)

Trinkt sehr viel Kaffee mit Sahne

„Quergefühl“, Reflux

Rückenschmerzen, sehr empfindlich auf Wind und Feuchtigkeit

Kopfschmerzen

Nach dem Essen immer müde, Appetit Kocht gerne, aber sehr unregelmässig, meidet Zucker

Stuhlgang: Stuhl sei wie „entzündet“, aber meist geformt, Meteorismus

Temperaturempfinden: warm-heiß

Allgemeinbefinden: angespannt, müde, sehr gestresst, unruhig, mit sich selbst immer unzufrieden

Fallbeispiel

Fallbeispiel

Befunde:

RR 110/100, ca. 178 cm groß, 72kg, schlank, dunkle Augenringe
Zunge: Siehe Foto
Puls: Chordal-lubricus

Diagnose:

Feuchte Hitze im Fk Mitte (*Calor humidus oo. lienalis et stomachi*)

Stagnation des Qi und Xue des Fk Leber

Therapieprinzip:

Hitze kühlen, trübe Feuchtigkeit umwandeln und ausleiten

Qi bewegen

Akupunktur: jede Woche für 10 Wochen L/Mi 9, S/Ma 36 ...

Rezept: „kleines Buplerum Dekokt“ (Abwandlung … Tongxie Yaofang)

Fallbeispiel

Ernährungsempfehlungen:

Meiden: Kaffee (1mal pro Tag), zu scharfes, Rohkost, Säfte, weißer Zucker, Weißmehl, Milchprodukte

Ruhe beim Essen

Mitte harmonisierende Lebensmittel Warme, einfache Gerichte

Klärende Lebensmittel, Qi und Xue bewegende Lebensmittel

Körperliche Bewegung!!!

Verlauf: Weniger Kaffee, Alkohol, Käse…

Gerne: Porridge, Sushi, Misosuppe, Gemüsesuppen, Hülsenfrüchte, abends warm, gerne bittere Lebensmittel, Congee, Buchweizen

Qi Gong und Akupunktur

Stuhlgang fester, weniger Blähungen und Schmerzen, Darm fühlt sich nicht mehr entzündet an

Dienstreisen gut überstanden auch Jetlag

Emotional stabiler, Schwitzt weniger, weniger Hitzegefühl, Weniger müde

Kopfschmerzen seltener

Heißhunger abends besser

Chinesische Ernährung

Individuelle Ernährungsempfehlung

Konstitution / Gesundheitszustand
Geschlecht /Alter
Tages- / Jahreszeit
Umgebung
Lebensumstände
Gewohnheiten

Gleichmäßige und sanfte Stützung des gesamten Organismus
Nachhaltiges Therapieverfahren
Unterstützt den Behandlungserfolg anderer Therapieverfahren

Fallbeispiel 2

Weiblich, geboren 1977, Grundschullehrerin

Antriebslosigkeit, Müdigkeit seit ein paar Monaten

Emotionen:

Unzufriedenheit mit ihrem Beruf , Innere Anspannung, verfällt oft ins Grübeln.

Stuhlgang: sehr weich, Tendenz zu Durchfällen.

Nahrungsmittelunverträglichkeiten:

Seit kurzem einige Lebensmittel nicht mehr zu vertragen wie z.B. Milchprodukte

Temperempfinden: sehr kalt

Hungergefühl: selten, v.a. morgens nicht

Gewicht: etwas zugenommen

Ernährung**: Seit Sommer trinkt sie grüne Smoothies und isst viel Rohkost**

Zunge: s. Foto

Diagnose:

Energetische Schwäche des Qi des Fk Milz mit trüber Feuchtigkeit

Therapieprinzip:

Fk Milz stützen, wärmen und trübe Feuchtigkeit umwandeln und ausleiten

Akupunktur: L/Mi 6, S/Ma 36, Rs/KG 12, V/Bl20 und 21, wärmen, Moxa

Chinesisches Rezept:

„Dekokt der 6 Edlen mit Bupleurum u.a.“

Fallbeispiel 2

Fallbeispiel 2

Meiden:
Rohkost, Milchprodukte, sehr kalte Getränke

Tagesverlauf:

Morgens:
Anstatt Smoothie, Hirsebrei mit etwas Zimt, Zitronenschale und Apfel/Feige/Himbeeren

Mittags/Abends:
Warme Gerichte

Getränke: Tee, Ingwerdekokt …

Fallbeispiel 2 - Empfehlungen

Getreide	alle (v.a. Reis, Dinkel, Hirse, Buchweizen, Mais)
Hülsenfrüchte	alle (v.a. Sojabohne, Azukibohne, Erbse)
Nüsse	Haselnuss, Erdnuss, Walnuss, Maroni
Gemüse	Karotte, Weißkohl, Kartoffel, Fenchel, Süßkartoffel, Kürbis, Austernpilz, Champignon, Shiitakepilz, Koriander, Knoblauch, Paprika, Ingwer
Früchte	Apfel, Feige, Dattel, Himbeere
Fleisch	Huhn, Schaf/Ziege, Rind, Hirsch
Fisch	alle (v.a. Karpfen)
Gewürze	Pfeffer, Nelken, Muskat, Anis, Zimt, Kardamon

Fallbeispiel 2

Therapieprinzip
Qi lienale stützen, wärmen und humor umwandeln und ausleiten

Ernährung:
Lebensmittel zur Stützung des Qi lienale, mit kräftigem Qi
Lebensmittel mit warmen Temperaturverhalten und in warmer Darreichungsform, humorumwandelnde Lebensmittel
Besonders Getreide /Hülsenfrüchte/ Fisch/ Gewürze

Verlauf:
Es ging ihr sehr schnell besser und v.a. das Kälteempfinden hat sich gebessert.
Sie hat wieder mehr Energie und fühlt sich auch emotional etwas stabiler.

Weitere Informationen und Download: www.tcm.edu und www.hummelsberger.net /download

Vielen Dank
谢谢大家!