

4 FACHLEUTE – 4 BEHANDLUNGSSTRATEGIEN

Obstipation

1



HP Siegfried Kämpfer
Am Stadtgarten 2
45883 Gelsenkirchen
E-Mail: praxis@kaemper.info

Rektale Begasung mit Ozon-Sauerstoff-Gemisch

Bei einer hartnäckigen Obstipation hat sich die rektale Begasung mit einem O₂-O₃-Gemisch bewährt. Der Patient liegt während der Behandlung aufgrund des Darmverlaufs auf der rechten Seite. Mit einem Ozon-Klistier-Set bringt man mithilfe eines Pumpballs das O₂-O₃-Gemisch rektal ein. Das erfolgt über einen sterilen, für die Ozonbegasung zugelassenen Einweg-Katheter. Insgesamt sind in der Regel 10 Behandlungen notwendig. Bei der ersten beginnt man mit 300 ml O₂-O₃-Gemisch (30 µg Ozon/ml). Bis zur 10. Behandlung wird diese Dosis langsam auf ca. 600 ml gesteigert. Generell sollte die Behandlung für den Patienten nicht unangenehm sein. Im Anschluss sollte der Patient einige Minuten auf der Seite liegen bleiben. Danach sollte er für etwa 10 weitere Minuten in der Praxis verweilen, denn es kann kurz nach der Behandlung zu imperativem Stuhldrang kommen. Ozon wirkt lokal antimikrobiell, wodurch eine unerwünschte Darmbesiedelung verringert werden kann und die Darmmikrobiota insgesamt dezimiert wird. Deshalb gibt man grundsätzlich Mutaflor® (Fa. Ar-

deypharm). Dosierung: 1 × tgl. 1 Kps. während des Behandlungszeitraums.

Die Darmschleimhaut regeneriert sich durch das O₂-O₃-Gemisch. Es wirkt außerdem lokal entzündungshemmend. Deshalb ist die rektale Begasung auch für die Behandlung chronisch-entzündlicher Darmerkrankungen anwendbar.

In Kombination besonders wirksam

Häufig verursacht eine Dysbalance der intestinalen Mikrobiota eine Obstipation. Sie besteht dann meist über einen langen Zeitraum hinweg. Daher ist es hilfreich, die rektale Begasung mit einer mikrobiologischen Therapie und einer Ernährungsumstellung zu kombinieren.

Hilfe über den Darm hinaus

Die Behandlung kann auch die Leber unterstützen. Das gut durchblutete, den terminalen Dickdarm umschließende venöse Gefäßgeflecht mündet in die Pfortader. Das O₂-O₃-Gemisch gelangt zur Leber und kann bei Funktionsstörungen Abhilfe schaffen. ■

2



HP Andrea Beck
Arminstr. 34
78054 Villingen--Schwenningen
E-Mail: info@biobalance-beck.de

Mit Probiotika und Laktulose Darmtätigkeit verbessern

Obstipation kann durch eine Dysbalance der intestinalen Mikrobiota verursacht sein. Eine Stuhl-diagnostik gibt Aufschluss. Es kommen entsprechend der Ergebnisse mitunter Probiotika zum Einsatz. Die Mikroorganismen spalten unter anderem die Nahrung weiter auf, stellen Fettsäuren her, erhöhen die Stuhlmasse und aktivieren die Darm-peristaltik.

Aufnahme ist möglich über:

1. Ernährung: Fermentierte Nahrungsmittel (zum Beispiel Sauerkraut, Joghurt). Bei industriell verarbeiteten Lebensmitteln leider die Qualität: Viele lebende Bakterien sind durch Erhitzen nicht mehr enthalten.
2. Nahrungsergänzungs- oder Arzneimittel: Meist sind Milchsäurebakterien (Laktobazillen, Bifidobakterien, zum Beispiel ProBio-Cult®, Fa. Syxyl) enthalten. Sie verdrängen pathogene Keime und regen durch Säureproduktion die Darmtätigkeit an. Eine tägliche Zufuhr ist über mindestens drei Monate notwendig. Die Dosierung erfolgt je nach Präparat, zum Beispiel Pro Em San (Fa. Tisso): 1 × 30 ml oder 3 × 10 ml tgl. Säuglinge und Kleinkin-

der nehmen entsprechende Präparate ein, zum Beispiel Pro Ems an Junior (Fa. Tisso). Mindestens eine halbe Stunde vor einer Mahlzeit einnehmen. Langsam einschleichen, um Blähungen zu vermeiden.

Schnelle Hilfe: Laktulose (Präbiotikum)

Laktulose ist ein Disaccharid, das als schonendes Laxanz dient. Es ist unverdaulich, bindet Wasser im Colon und wird von Darmbakterien zu Karbonsäuren (Milch- und Essigsäure) fermentiert. Das regt die Darmperistaltik an und erleichtert den Stuhlgang. Bei Säuglingen fördert es die Bifidusbesiedelung. Man nimmt Laktulose als Sirup, Saft oder Pulver in Flüssigkeit oder pur außerhalb der Mahlzeiten ein (zum Beispiel Bifiteral® Sirup, Fa. Abbott). Zusätzlich ausreichend trinken (1,5–2 l tgl.). Einnahme: 1–2 × tgl. 10–15 g, Kinder: 3–6 g tgl. Bei Langzeitanwendung: immer zur gleichen Zeit einnehmen, Maximaldosis von 30 g tgl. nicht überschreiten. Überdosierung führt zu Durchfällen und Elektrolytverlust. Wirkungseintritt: meist nach 2–10 Stunden. ■

Dieser Artikel ist online zu finden:
<http://dx.doi.org/10.1055/a-0638-5533>

3



HP, DO.CN®, PT Andree Heilemann
 Hoheberger Weg 64
 26603 Aurich
 E-Mail: heilemann@ewetel.net

Mit Colonmassage Abhilfe schaffen

Im Abdomen befinden sich etwa 60 Millionen Neuronen, weswegen man es auch als zweites Gehirn oder Bauchhirn bezeichnet. Sie bilden ein eigenständiges und komplexes Nervensystem, das sehr empfindlich und intensiv reagieren kann. Eine Massage am Abdomen darf nicht schmerzhaft sein. Schmerzen können Gegenspannungen der Muskulatur auslösen. Das hebt die Massagewirkung auf.

Achtung: Sämtliche Funktionsstörungen und Blockaden der BWS (einschließlich Ripbengelenke, können Sympathikus stören) und der LWS sollten gelöst sein. Häufig entstehen dadurch Obstipationen.

Bei akuten Beschwerden führt man die Behandlung 3 × wöchentlich 3 Wochen durch. Der Patient befindet sich währenddessen in Rückenlage mit einer unterstützenden Knierolle.

Durchführung:

1. Man beginnt mit weichen halbkreisförmigen Ausstreichungen am Abdomen im Bereich des absteigenden Colons und behandelt entgegen den Colonverlauf. Die Hände liegen flach und mit

gleichförmigem Druck auf. Man arbeitet bei jedem Darmabschnitt von distal nach proximal.

2. Nach dem absteigenden Ast folgt mit denselben Streichbewegungen der quer verlaufende und aufsteigende Ast. Drei Mal wiederholen.

3. Danach knetet man den geraden Bauchmuskel und führt leichte zirkulatorische Streichungen um den Bauchnabel gegen den Uhrzeigersinn durch.

4. Punkte 1 und 2 zwei Mal wiederholen.

5. Nun beginnt die Zirkelung: Man stellt die Hände steiler auf und führt sehr langsam mit den Fingerbeeren im Uhrzeigersinn etwas tiefere Kreisläufe mit ein wenig mehr Druck durch. Hierbei arbeitet man im Verlauf des Colons. Drei Mal wiederholen. Anschließend stellt der Patient die Beine an und man führt eine Zirkelung folgender Punkte während der Ausatmung durch: Ileozäkalklappe, Flexura coli sinistra, Flexura coli dextra und Sigmoid.

6. Punkte 1 und 2 einmal wiederholen.

7. Zum Schluss: sanfte Vibrationen auf dem gesamten Abdomen mit den Händen ausüben. ■

4



HP Hanne Marquardt
 Prof. Domagk-Weg 15
 78126 Königsfeld-Burgberg
 E-Mail: info@fussreflex.de

Ursachen mitbehandeln durch Fußreflexzonentherapie

In der Reflexzonentherapie am Fuß sind Störungen im Verdauungstrakt eine der häufigsten Beschwerdebilder. Bei der Erstbefundung lässt sich durch manuelle Überprüfung aller Reflexzonen erkennen, wo in den Folgebehandlungen zusätzlich zu den Symptomzonen des Darmes therapiert wird. Diese Hintergrundzonen sind ebenso wichtig, da sie auch die Ursachen preisgeben. Die Symptomzonen sind lediglich die „Spitze des Eisbergs“. Verlässliche Hinweisgeber sind Schmerz und Überlastungszeichen des Vegetativums wie feuchte Hände, trockener Mund oder ein veränderter Atemrhythmus.

Mögliche Zonenbereiche, die mitbehandelt werden, sind:

Kopf: Es besteht eine überzeugende Formenalogie zwischen Gehirn und Darm. Verdauen ist im übertragenen Sinne nicht nur ein körperlicher Vorgang (das habe ich nicht „verdaut“).

Lumbalbereich: Segmentale Beziehungen zwischen LWS und Darm sind bekannt. Wichtig ist auch die Bauchdecke, vor allem die seitliche am Os cuboid.

Oberbauch: Magen, Leber/Gal-

lenblase, Pankreas als Lieferanten wichtiger Verdauungssäfte.

Sphinkter: Lippen, Cardia, Pylorus, Bauhin-Klappe, Blase, Vagina, Anus inkl. Beckenboden.

Vegetativum: Griffe, die es ausgleichen und den Atemfluss harmonisieren.

Man unterscheidet bei Obstipation spastische und Erschlaffungszustände. Bei Spastizität (z.B. Krämpfe, Darmkoliken) behandelt man die Symptomzone Darm sedierend. Die Hintergrundzonen werden tonisiert. Bei Erschlaffung (z.B. Ptose der Bauchorgane) werden alle Zonen tonisiert, jeweils angepasst an die Gesamtreaktionslage des Patienten. Im Mittel sind 6–8 Behandlungen à 20–30 min empfehlenswert.

Wir arbeiten wach und aufmerksam mit dem bei der Therapie ausgelösten Schmerz, nie gegen ihn. Er ist nicht unser Feind, sondern therapeutischer Wegweiser. Die Methode wird bis heute bewusst als „Hand-Arbeit“ durchgeführt. Nach Paracelsus ist die aufmerksame, zugewandte Berührung die „wichtigste Arznei“ für den Menschen. Das gilt besonders in heutiger Zeit. ■