

+++ MEDIZIN-TELEGRAMM +++

Bitterstoffe

Selbstmedikation bei Blähungen, Völlegefühl und Co.

Arzneimittelkomposition aus Bitterstoffen natürlich wirksam bei Verdauungsbeschwerden

11. Juni 2024 - Verdauungsbeschwerden wie Blähungen, Völlegefühl und Bauchkrämpfe sind in Deutschland ein weit verbreitetes Gesundheitsproblem. Die funktionellen Magen-Darm-Störungen (FMS), allen voran die funktionelle Dyspepsie und das Reizdarmsyndrom, zählen mit einer Prävalenz von 10 bis 20 Prozent zu den häufigsten funktionellen gastrointestinalen Störungen.¹ Diese Beschwerden können verschiedene Ursachen haben, darunter eine gestörte Darmflora, ungesunde Ernährungsgewohnheiten, Stress oder eine beeinträchtigte Funktion der Verdauungsorgane. Welche Rolle natürliche Bitterstoffe in der Behandlung von funktionellen Verdauungsbeschwerden spielen und wie die spezielle Komposition ausgewählter Bitterstoffpflanzen bei Verdauungsbeschwerden in Amara-Tropfen unterstützen kann, stellte Juliane Riedel, Apothekerin und Referentin für Anthroposophische Pharmazie (GAPiD), Marburg, beim Fachpresse-Webcast von Weleda vor.

Bitterstoffe: Allrounder bei funktionellen Verdauungsstörungen

In der Behandlung von Verdauungsstörungen spielen Bitterstoffe eine wichtige Rolle. So aktivieren Bitterstoffe, die in Heilpflanzen wie beispielsweise Löwenzahn, Enzian und Wermut enthalten sind, entsprechende Rezeptoren im gesamten Verdauungstrakt, beginnend mit den Geschmacksrezeptoren im Mund, und regen dadurch u. a. die Produktion von Verdauungssäften an. So unterstützen sie die Verdauung von Nahrungsmitteln, fördern die Nährstoffaufnahme und können somit zur Linderung von Beschwerden wie Blähungen und Völlegefühl beitragen. Das bestätigt auch Apothekerin Juliane Riedel: „Bitterstoffe steuern besonders die Tätigkeit von Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse, so dass die Nahrung gut zersetzt werden kann.“

Von Tausendgüldenkraut bis Meisterwurz – Heilpflanzen mit Bitterstoffen

Die Bitterstoffe der Heilpflanze Tausendgüldenkraut beispielsweise regen die Sekretion aller Verdauungssäfte an, während die der Wegwarte den Gallenfluss vermehren. Gelber Enzian beschleunigt die Magenentleerung und fördert die Magensaftsekretion, während Löwenzahnwurzel den Stoffwechsel anregt und den Gallenfluss steigert. Wermut wirkt krampflösend und tonisierend, während Schafgarbenkraut die Verdauungssäfte anregt und den Appetit steigert. Meisterwurz und Wacholderzweigspitzen haben ebenfalls eine appetitanregende Wirkung und können Verdauungsbeschwerden lindern. Salbeiblätter hemmen entzündliche Prozesse im Magen-Darm-Trakt. „Besonders bei den funktionellen dyspeptischen Beschwerden sind Bitterstoffe ein Segen. Bei diesen Symptomen sind oft keine organischen Ursachen feststellbar, der Leidensdruck der Betroffenen ist aber hoch. Da die Bitterstoffwirkung bereits mit der Wahrnehmung auf der Zunge startet und dadurch reflektorisch über das Zentrale Nervensystem (ZNS) die Verdauungsdrüsen aktiviert werden und die hormonelle Steuerung beginnt, wirken Bitterstoffe bei akuten Beschwerden recht schnell“, so Juliane Riedel weiter.

Die positiven Eigenschaften pflanzlicher Bitterstoffe können insgesamt bei Verdauungsstörungen wie Dyspepsie (unspezifische Oberbauchbeschwerden), Flatulenz (Gasbildung im Darm) oder Sodbrennen besonders vorteilhaft sein. „Spannenderweise können Bitterstoffe sowohl appetitanregend wirken, sodass sie z. B. im onkologischen Bereich eingesetzt werden. Da Bitterstoffe aber auch zu einem gesunden Sättigungsgefühl führen und die Fettverdauung unterstützen, werden sie gerne auch begleitend zu Diäten eingenommen“, sagt Juliane Riedel. Die Wirkstoffe greifen zunächst im Mundraum und Magen ein, wirken sich dann aber auf den gesamten Verdauungstrakt aus. Dabei ergänzen sich die in der Arzneimittelkomposition enthaltenen Bitterstoffextrakte: zum einen die **Amara tonica, die nur Bitterstoffe enthalten** und die Sekretion und Motilität im Verdauungstrakt anregen, zum anderen die **Amara aromatica, die Bitterstoffe und ätherische Öle enthalten** und zusätzlich eine krampflösende und entblähende Wirkung haben.

Studien untersuchen Wirkung des Extrakts von Heilpflanzenkomposition

Neueste präklinische Untersuchungen zeigen für den Extrakt der Amara-Tropfen (Weleda, Apotheke, PZN 01390138) spannende Ergebnisse: In einer Untersuchung der Mechanismen des Gesamtextrakts der Amara-Tropfen von Weleda und ihrer Einzelextrakte auf die Magenmotilität ex vivo und in vitro wurde

gezeigt, dass diese motilitätshemmende Rezeptoren blockieren, dadurch entspannend auf den Magenfundus wirken und die Magenperistaltik fördern.² In einer weiteren Studie wurde die Wirkung von Amara-Tropfen von Weleda, auf die Protonensekretion im menschlichen Magen untersucht. Die Ergebnisse zeigen, dass die Amara-Tropfen die Freisetzung von Magensäure durch Aktivierung der Bittergeschmacksrezeptoren erhöhen.³

Die in den Amara-Tropfen von Weleda enthaltene spezielle Komposition aus 9 Heilpflanzen, die bis auf Salbei ausschließlich aus dem Weleda Heilpflanzengarten in Wetzgau, Baden-Württemberg, stammen, ist vorteilhaft bei funktionellen Störungen der Bildung und Absonderung von Verdauungssäften und bei Störungen der Bewegungsabläufe von Magen und Dünndarm sowie deren Folgezuständen. Dazu gehören z. B. Sodbrennen, Appetitlosigkeit, Übelkeit oder Völlegefühl nach dem Essen.

Die Tropfen können bereits ab dem Alter von 1 Jahr angewendet werden.

Sie sind sowohl zur schnellen Symptomlinderung bei akuten Beschwerden als auch zur kurmäßigen Einnahme geeignet.

Besonders ist, dass sie – je nach Beschwerden – zu zwei Zeitpunkten eingenommen werden können:

• 15 Minuten vor dem Essen bei Appetitlosigkeit

• ca. 1 Stunde nach dem Essen bei Völlegefühl, Übelkeit, Sodbrennen sowie bei Blähungen und leichten Bauchkrämpfen.

Referenzen

¹ Madisch A. Arzneipflanzen bei funktionellen Erkrankungen des Darms. Zeitschrift für Phytotherapie 2021; 42 (S 01): 18.

² Piqué-Borràs MR et al. Exploring the underlying mechanisms of a herbal preparation on gastric motility in functional dyspepsia, United European Gastroenterology Journal 2023; 11 (S8): MP379. DOI: <https://doi.org/10.1002/ueg2.12460>. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1002/ueg2.12460>

³ Richter P et al. Phenolic compounds of formulations used for functional dyspepsia target bitter taste receptors and stimulate mechanisms of gastric acid secretion in human parietal cells in culture' United European Gastroenterology Journal 2023; 11 (S8): PP0004. DOI: <https://doi.org/10.1002/ueg2.12461>. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1002/ueg2.12461>

Quelle:

WELEA - Schwäbisch Gmünd, 4. Juni 2014.

+++ MEDIZIN-TELEGRAMM +++