

alternative Therapieansätze bei Colitis Ulcerosa

eine kleine Übersicht, was Du dazu im Internet zu finden kannst

Hallo

Du hast Dir dieses kleine eBook aller Wahrscheinlichkeit nach deswegen heruntergeladen, weil Du **entweder direkt oder indirekt von Colitis Ulcerosa betroffen** bist (im Nachfolgenden der Einfachheit halber „CU“ genannt). Und sehr wahrscheinlich ist es Dir nun daran gelegen zu erfahren, welche **alternativen Therapieansätze zur klassischen Schulmedizin** es dazu gibt, z.B. weil Du die typischen Medikamente und Therapien schon ohne nennenswerten Erfolg hinter Dich gebracht hast.

Ich selber bin indirekt von CU betroffen, denn meine Frau hat seit etwa 2003 mit CU zu tun. Sehr wahrscheinlich hast Du meinen Erfahrungsbericht gelesen, den ich unter <https://www.stop-ulcerative-colitis.com> veröffentlicht hab. Dort habe ich ja hauptsächlich davon geschrieben, dass wir – meiner nicht wissenschaftlichen Meinung nach – zwei Mal sehr gut Erfahrungen mit einem Antibiotikum gemacht haben, das den Wirkstoff Amoxicillin enthält. Aber einen wissenschaftlichen Beweis habe ich dafür allerdings nicht.

Sinn und Zweck dieses eBooks ist es, Therapieansätze aufzuzeigen, die *nichts* mit der klassischen Schulmedizin zu tun haben. Warum? Weil ich davon ausgehe, dass Du ohnehin wegen Deiner CU in ärztlicher Behandlung bist (bzw. die Person, für die Du diese Information heruntergeladen hast). Da Du diese Information heruntergeladen hast, nehme ich an, **dass die klassische Therapie nicht so anschlägt, wie erhofft** und dass Du nun deswegen auch über den Tellerrand der klassischen Schulmedizin hinausschauen willst. Denn es ist nicht als gegeben anzunehmen, dass Dir ein klassischer Schulmediziner etwas vorschlagen wird, das nicht dem ärztlichen Lehrbuch entspricht. Das hat aber in erster Linie mit Medikamenten zu tun.

Versteh' mich nicht falsch: Medikamente haben ihren Sinn, und ich würde nie auf die Idee kommen, Dir zu raten, die klassische Medizin links liegen zu lassen und Dich nur noch den alternativen Therapiemethoden zuzuwenden. Ich nehme an (weiß es aber nicht), dass es

der bessere Weg ist, zuerst einmal zu versuchen, der CU mit klassischen Medikamenten Herr zu werden. Im Idealfall sollten diese aber auch helfen, **die Wurzeln zu bekämpfen, nicht nur die Symptome zu lindern.**

Ich bin selber kein Arzt, und ich werde ganz sicher nicht den Eindruck erwecken wollen, einen ärztlichen Rat zu geben oder einen solchen zu ersetzen. Stattdessen richten sich die nachfolgenden Informationen in erster Linie an die, die sich zumindest auf eigene Faust **informieren** wollen, um zu sehen, womit andere Menschen beim Bekämpfen der CU mehr oder weniger Erfolg gehabt haben.

Es muss klar sein, dass das, was bei manchen Personen wirkt, nicht automatisch auch bei anderen Personen wirken wird. Aber **es könnte einen Versuch wert sein**, vor allem bei Aspekten, die an und für sich eher harmlos erscheinen (wie z.B. Entspannen durch Meditieren, oder der Verzehr einer bestimmten Honigsorte).

Als indirekt Betroffener sehe ich es so, dass die von CU betroffene Person es in erster Linie wollen muss, eine Lösung zu finden. Manche Aspekte bedürfen hier wirklich keiner großen Anstrengung, sodass eigentlich alles dafürspricht, das eine oder andere einmal auszuprobieren. **Im Idealfall hast Du einen Arzt, der Dich dabei begleitet bzw. unterstützt**, weil er/sie sieht, dass die klassische Schulmedizin nicht greift.

In diesem Sinne wünsche ich Dir bzw. der betroffenen Person aus Deinem Bekanntenkreis viel Kraft und Motivation, in der Hoffnung, dass irgendeiner der nachfolgend genannten Tipps auch Dir helfen kann, die Symptome der CU deutlich zu lindern – oder im Idealfall sogar komplett zu stoppen (ganz oder wenigstens für einen längeren Zeitraum).

Halt' die Ohren steif. Und: auch, wenn es oftmals sehr schwer fällt, sei guten Mutes!



David Altmann

INHALTSVERZEICHNIS

GENERELLE INFORMATION ZU DIESEM EBOOK	4
ERLÄUTERUNGEN.....	6
ERGEBNISSE AUS DEM DEUTSCHSPRACHIGEN RAUM	6
ERGEBNISSE AUS DEM ENGLISCHSPRACHIGEN RAUM.....	14
MEINE NICHT-WISSENSCHAFTLICHE MEINUNG	20
IMPRESSUM	22

Generelle Information zu diesem eBook

Ich habe mich einmal für meine von der CU betroffene Frau im Internet ein wenig umgesehen, um zu sehen, was anderen Menschen bei der CU geholfen hat. Weil ich mir Notizen machte, dachte ich mir irgendwann einmal, dass diese Informationen doch sicher auch für andere Betroffene interessant und nützlich sein könnten. Also lag der Gedanke nah, daraus ein kleines eBook zu machen.

Die Tatsache, dass Du dieses eBook heruntergeladen hast, zeigt, dass Du Dich nicht aufgeben willst. Bzw., falls Du es für eine andere Person heruntergeladen hast, zeigt es, dass Dir diese Person und ihre Situation sehr am Herzen liegen. In beiden Fällen will ich Dir gratulieren und Dir Mut zusprechen. Wie ein schlauerer Mensch (ein Fußballtrainer!) sagte: „Es gibt keine Alternative zum Optimismus“.

Freilich kann es nicht mein Anspruch sein, das komplette Internet zu durchforsten. Genau genommen habe ich mich mal 10-12 Stunden hingesezt und geforstet. **Von den Webseiten, die mir interessant erschienen, habe ich dann eine kleine Zusammenfassung geschrieben.** Diese werde ich hier ebenfalls veröffentlichen, zusammen mit dem Link zur entsprechenden Webseite. Somit hast Du eine erste Information dazu, worum es in dem Beitrag geht, ohne den gesamten Beitrag selber erst lesen zu müssen. **Was Dir einiges an Zeit ersparen dürfte.**

Wenn Dir die Zusammenfassung zusagt und Du weitere Informationen haben willst, dann kannst Du das mit dem Link zum Beitrag tun, den ich Dir ebenfalls mitteile.

Ich habe mich auf deutsche und auf englische Webseiten fokussiert, in der Annahme, dass diese beiden Sprachen die meisten Käufer dieses eBooks verstehen werden. Für den Fall, dass Du des Englischen nicht so mächtig bist, habe ich zumindest die Zusammenfassung des Beitrags in Deutsch verfasst.

Wie gesagt, es ist nur **eine kleine Auswahl an alternativen Therapiemöglichkeiten, die im Internet diskutiert werden**, und meine Auflistung hat daher natürlich **keinerlei Anspruch auf Vollständigkeit**. Auch kommen manche Therapien oder alternative Medikamente mehr als einmal vor. Das könnte man dann auch als Hinweis nehmen, dass mehr dahinter steckt,

als nur eine Theorie zur Wirksamkeit. Mir ging es mit dieser Übersicht auch darum, **Hoffnung zu schaffen**: Hoffnung, dass es auch für Dich eine Lösung geben kann.

Zu guter Letzt **aus Gründen der Transparenz** noch der folgende Hinweis:

In den Beiträgen findest Du oftmals auch konkret erwähnte Lebensmittel, alternative Medikamente, usw. Ich habe mir auch die Mühe gemacht, relevante Links zu finden, die es Dir ermöglichen, das spezifische Produkt weiter zu prüfen und bei Bedarf auch zu kaufen (vor allem auf Amazon.de). Es handelt sich bei diesen Links überwiegend um sogenannte **Partnerlinks**. Soll heißen: Wenn Du den Link klickst und im Anschluss daran auch einen Kauf tätigst, dann kann es sein, dass ich einen kleinen Obolus vom Hersteller erhalte. Dadurch wird das Produkt für Dich natürlich nicht teurer. Ich bin der Meinung, dass das eine faire Art ist, wie alle drei involvierten Parteien gewinnen, also Du, ich und der Produkthersteller (eine **win-win-win Situation** also). Auch ist es mir dadurch möglich, dieses eBook kostenlos anzubieten. Andernfalls hätte ich es verkaufen müssen – was ich in diesem Fall aber nicht machen wollte. Mir war wichtig, dass wir alle etwas von dieser Sache haben. Ich hoffe, Du findest das ebenfalls fair. Natürlich musst Du meine Partnerlinks nicht verwenden. Stattdessen kannst Du auch auf eigene Faust nach weiteren Produktinformationen suchen, wenn Dir etwas interessant erscheint und Du mehr dazu in Erfahrung bringen möchtest. Alle in den Zusammenfassungen gesetzten Links sind also meine eigenen, nicht die des Autors des jeweiligen Beitrags. Das Verwenden der Partnerlinks ist aber eine gute Möglichkeit, um mir für meinen Aufwand „Danke“ zu sagen.

Was ich hier nicht gemacht habe:

Die schon auf meiner Webseite vorhandenen Kommentare der Webseiten-Besucher habe ich hier nicht noch einmal aufgeführt. Falls Du diese Kommentare nicht schon gesehen und studiert hast, würde ich Dir empfehlen, diese ebenfalls zu lesen. Dafür scrollst Du einfach an das Ende meiner Webseite <https://www.stop-ulcerative-colitis.com>, wo dann die Leserkommentare zu sehen sind. Falls Du der englischen Sprache gut mächtig bist: Du kannst über das Fahnsymbol am Anfang der Webseite auch die englische Version meines Erfahrungsberichtes auswählen und dort dann auch die englischen Kommentare lesen.

Erläuterungen

- CU: Colitis Ulcerosa
- Remission: die Zeit, in der keine Symptomen der CU vorhanden sind (was nicht unbedingt heißen muss, dass die CU dann auch geheilt ist)

Ergebnisse aus dem deutschsprachigen Raum

Hier wird eine medikamentöse Therapie erwähnt und auch einige ergänzenden Therapiemöglichkeiten. Wie z.B. Entspannungsverfahren, Psychotherapie und kreative Therapieverfahren. Alle wirken beruhigend sowie ermutigend und ermöglichen den Patienten einen positiven Umgang mit ihrem eigenen Körper.

Quelle: <https://www.netdokter.at/therapie/colitis-ulcerosa-therapie-8703>

Als alternative Therapie wurde Wurmtherapie genannt. In klinischen Studien hat die bewusste Infektion mit bestimmten Peitschenwürmern (*Trichuris trichiura*) bzw. Schweinepeitschenwürmern (*Trichuris suis*) eine Remission bewirkt. Die Wurmtherapie war bei Verfassen des Beitrags (2012) in Deutschland kein überprüftes, klinisches Standardverfahren. Ob dem heute der Fall ist, konnte ich nicht herausfinden.

Quelle: https://flexikon.doccheck.com/de/Colitis_ulcerosa

Die Autorin hat schlechte Erfahrungen mit traditionellen Therapiemethoden. Sie hat nach der Erfahrung mit homöopathischen Mitteln gefragt. Ein Forumsmitglied positives Feedback zu [anthroposophischen Naturheilmitteln](#) geteilt (er/sie benutzt das schon seit 15 Jahren).

Quelle: <https://www.dccv.de/service/archiv/news/detail/News/homoeopathie-bei-cu/>

In dem Artikel wird geschrieben, dass nach einigen Studien bei Patienten mit CU eine [Kombination der pflanzlichen Arzneimittel Myrrhe, Kaffeekohle und Kamille in Tablettenform](#) genauso wirksam und verträglich in der Remissionserhaltung sein kann wie ein Medikament aus der Gruppe der Aminosalicylate. Ähnliche entzündungshemmende Eigenschaften werden auch der sog. Gelbwurz ([Curcuma](#)), einem in Asien beliebten Gewürz, zugesprochen. Auch hier zeigte sich in einer Studie an Patienten mit CU eine Senkung der entzündlichen Botenstoffe im Körper. Die Alternative kann [Probiotika](#) sein. Daher kann es bei einzelnen Patienten mit CU durchaus sinnvoll sein, ausgewählte Bakterienstämme in Form von Probiotika gezielt einzusetzen z.B. bei Patienten mit einer Pouchitis oder nach einer Antibiotika-Gabe.

Quelle: <https://www.ced-trotzdem-ich.de/service/experten-antworten/komplementaermedizinische-behandlung>

Laut dem Artikel können die Heilpflanzen die Therapie bei CU unterstützen. Zu diesen Heilpflanzen gehören: [Curcumin](#) aus der Gelbwurz, [Leinsamen](#) und ein [Kombinationsprodukt aus Myrrhe, Kamille und medizinischer Kohle](#). Die letztgenannte Kombination sei wirkungsvoll. Hier werden auch Erfahrungen mit dem ayurvedischen [Weihrauchextrakt „H15“](#) beschrieben. In einer vorläufigen Studie mit 30 Personen mit aktiver CU wurden positive Effekte beobachtet. Bei den 20 Personen in der Weihrauchgruppe konnte bei 18 davon eine Besserung in mindestens einem Parameter festgestellt werden, 14 erreichten die Remission. Auch der Hautpflege wird Bedeutung beigemessen. Gut wirksam bei Entzündungen sei außerdem [ätherisches Öl aus Kamille mit dem Wirkstoff Bisabolol](#). Der Autor erwähnt auch andere Therapieoptionen, wie z.B. [Aloe Vera Extrakt](#), [Weizengrassaft](#), [Bromelain aus der Ananas](#), gerbstoffreiche Pflanzen. Alle Erfahrungen mit verschiedenen Therapien werden mit Beispielen unterstützt.

Quelle: <https://www.phytodoc.de/erkrankungen/colitis-ulcerosa>

Dr. Gawlik schilderte den Fall einer Patientin aus dem Homöopathischen Krankenhaus in München: Die Frau litt seit ihrem achten Lebensjahr an CU. Dr. Gawlik nannte als seine Standardmittel bei CU [Aethiops antimonialis](#) und Aloe. In diesem Fall aber war ein anderes Mittel deutlich angezeigt: [Natrium muriaticum](#). Die Therapie wird als wirkungsvoll beschrieben.

Quelle: <https://www.heilpraktiker.org/colitis-ulcerosa>

Hier werden einige homöopathische Mittel als Beispiel aufgeführt, wie [Aethiops antimonialis](#) bei typischen Symptomen der CU (unklare Bauchschmerzen, Durchfall, unregelmäßiges Fieber), Aloe bei starken Blutungen, morgendlichen Durchfällen mit Hitzegefühl im After, Verdauungsstörungen und Durchfällen mit Blutabgang, großes Schwächegefühl nach Durchfällen, [Arsenicum album](#), [China officinalis](#) und andere. Wie bei jedem Krankheitsbild seien die individuellen Symptome des Patienten entscheidend bei der Mittelauswahl. Neben den homöopathischen Mitteln sei natürlich auch an Darmsanierung ([Probiotika](#)), Entgiftung ([Heilerde](#), [Vulkanerde](#)) und Klärung seelischer Konflikte zu denken.

Quelle: <https://heilpraktiker-praxis-muenster.de/colitis-ulcerosa/>

Die Autorin behauptet, dass der Grund für CU in einem „Autoritätskonflikt“ liege, „z. B. eine als streng und kontrollierend erlebte Mutter, die Unterwerfung fordert und einem Kind nicht den Raum gibt, seine Vitalität zu entfalten und eigene, von der Mutter unabhängige Wege zu gehen.“

Quelle: <https://www.naturheilkundliche-selbstmedikation.com/krankheitsbilder-a-k-2/colitis-ulcerosa/>

Hier wird einen Fall vom jungen Mann (21 Jahre) beschrieben. Bei ihm wurde CU diagnostiziert. Er bekam zunächst nacheinander drei verschiedene homöopathische Arzneien, die jeweils die Symptomatik für eine Weile verbesserten. Jedoch kehrten die Beschwerden jedes Mal nach einer Weile wieder zurück. Nach wiederholtem genauem Aufnehmen der individuellen Symptome und Eigenschaften des Patienten wurde dann ein weiteres Arzneimittel gegeben. Hierauf ging es dem jungen Mann schnell deutlich besser.

Quelle: <https://www.homoeopathie-regensburg.de/krankheitslexikon/colitis-ulcerosa/>

Die Frau in diesem Video leidet an CU. Gemäß ihrer Erfahrung solle man sich mehr bewegen. Sie hat z.B. Fußball gespielt. Man soll auch die Zeit genießen und das Leben positiv betrachten. Sehr wichtig ist auch einen guten Arzt zu finden.

Quelle: <https://www.youtube.com/watch?v=1lelbL23QjM>

Der Autor teilt seine Erfahrung mit CU mit. Da die Medikamenteneinnahme keine Besserung bewirkte, erzählte seine Ärztin ihm von [Bruno Gröning](#). Der Autor hat alles nach Lehre von Bruno Gröning gemacht. Einige Zeit später durch eine Darmspiegelung wurde ihm die volle Heilung auch ärztlicherseits bestätigt.

Quelle: <https://www.bruno-groening.org/af/genezingen/lichamelijke-genezingen/285-maag,-darm/dikke-darmontsteking-colitis-ulcerosa/348-heilung-dickdarmentzuendung-colitis-ulcerosa>

Hier werden die Berichte von Colitis Ulcerosa-Patienten angegeben. Sie teilen ihre positiven Erfahrungen zur Therapie des Heilers und Heilpraktikers [Ralf Drevermann](#).

Quelle: <https://www.heiler.org/therapie-heilung/colitis-ulcerosa-geheilt/>

Hier ist von einer Studie die Rede, in der Essig bei CU hilfreich sein kann. Die Forscher berichten, dass es Hinweise darauf gebe, dass Essig die Symptome bei der Erkrankung lindern könne. Studienautoren schließen aus den Ergebnissen, dass Essig bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen helfen könne. Ob dies jedoch auch auf Menschen zutrifft, müsse in weiteren Studien untersucht werden.

Quelle: <https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/65731/Wie-Essig-bei-Colitis-ulcerosa-helfen-koennte>

Die amerikanische Zellforscherin Dr. Candace Pert fand heraus, dass viele chronische Erkrankungen, also auch CU, durch ein Ereignis, bei dem Gefühle unterdrückt wurden, ausgelöst werden. Dieses emotional nicht zugelassene Ereignis wird im Körper als Zellerinnerung gespeichert. Die Heilung der CU sei möglich, wenn an dieses Ereignis erinnert, auf der emotionalen Ebene geheilt und losgelassen werden kann! Aus ihrer eigenen Erfahrung heraus leitet der Körper im Anschluss sofort den Heilungsprozess ein.

Quelle: <https://naturheilpraxis-wehowsky.de/colitis-ulcerosa-heilung/>

Hier werden sowohl traditionelle als auch alternative Therapieoptionen angegeben. Zu alternativen Therapiemethoden gehören Naturheilmittel und Homöopathie wie auch Nahrungsergänzungsmittel. Eine wichtige Rolle spielen auch die Ernährung. In diesem Artikel werden keine klaren Erfahrungsberichte aufgeführt, nur die Möglichkeiten, wie man mit der CU umgehen könne.

Quelle: <https://www.magen-darm-ratgeber.de/verdauung-darm/chronische-krankheiten/colitis-ulcerosa/behandlung/>

Zu den hier genannten alternativen Methoden gehören [Curcumin](#), homöopathische Medizin, Akupunktur oder [Biomagnetismus](#).

Quelle: <https://www.deutschesgesundheitsportal.de/2019/07/15/komplementaere-und-alternative-medizin-bei-chronischen-darmentzuendungen/>

In diesem Artikel werden homöopathische Mittel erwähnt, wie [Tollkirsche](#), [Chinarinde](#) oder Kamille, die entzündungshemmend wirken und können auch vorbeugend eingesetzt werden. Zur Behandlung der erhöhten Sensibilität habe sich die Ohrakupunktur sehr bewährt. Studien belegen, dass die Gabe von [E.coli Keimen](#) den Verlauf einer entzündlichen Darmerkrankung sehr positiv beeinflussen können. Körperliche Aktivitäten, eine ausgewogene Ernährung sowie Entspannungstechniken wie beispielsweise Yoga, autogenes Training oder progressive Muskelentspannung würden das allgemeine Wohlbefinden unterstützen.

Quelle: <https://www.praxis-fuer-gesundheit.net/colitis-ulcerosa-morbus-crohn-naturheilkundliche-behandlungsstrategien/>

In diesem Artikel werden ergänzende Verfahren, vor allem TCM (traditionelle chinesische Medizin) einschließlich Akupunktur, Homöopathie oder naturheilkundliche Behandlungsansätze als alternative Behandlungsmethoden von CU erwähnt. [Fischöl](#) als Therapie führe dazu, dass bestimmte Körperzellen weniger entzündungsfördernde Signalstoffe produzieren. Zu den anderen Alternativen gehören MCT (mittelkettige Fettsäuren), [Bromelain](#), [Aloe Vera](#), [Curcumin](#), grüner Tee.

Quelle: https://www.navigator-medizin.de/morbus_crohn_colitis_ulcerosa/die-wichtigsten-fragen-und-antworten-zu-colitis-ulcerosa/alternative-behandlungsmoeglichkeiten.html

Da die CU laut Artikel eine Erkrankung darstelle, die nicht durch Stress entstehe, deren Schübe aber sehr häufig durch negativen Stress ausgelöst werden, könne eine Psychotherapie bei vielen Patienten sinnvoll sein. Die Meinungen, ob z. B. Entspannungstechniken, Yoga oder andere alternative Verfahren notwendig und erfolgreich sind, gehen auseinander. Vereinzelt wird von Erfolgen berichtet, die mit Homöopathie und/oder Akupunktur erzielt wurden.

Quelle: <https://www.shire.de/-/media/shire/shireglobal/shiregermany/pdf/files/patient/brochures/mezavant-patientenbroschure.pdf>

Mit der Zeit haben immer mehr Hinweise aus der Behandlung von Patienten mit chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen und experimentellen Studien darauf hingedeutet, dass die Darmbakterien eine wichtige Rolle bei der Entstehung von CU spielen. Da CU oft in Schüben verläuft, hat man untersucht, ob man mit Probiotika die schubfreie Zeit (Remission) erhalten kann und ob Probiotika im akuten Schub auch eine Remission herbeiführen können. Besonders deutlich sind die Ergebnisse bei der Remissionserhaltung. Die Erfolge bei der Therapie mit Probiotika waren vor allem bei CU so überzeugend, dass die Einnahme des Probiotikums VSL#3 sogar in offiziellen Leitlinien empfohlen wird. (Anmerkung: Dieses Probiotikum habe ich [in der Online Apotheke DocMorris](#) ausfindig gemacht.)

Quelle: <https://www.feuer-im-darm.de/darmflora-therapie-bei-morbus-crohn-und-colitis-ulcerosa-was-hilft/>

In diesem Artikel werden verschiedene alternative Strategien vorgeschlagen, wie Eisenpräparate oder [Indischer Flohsamen](#). Die Colitis-Behandlung nutzt auch die entzündungshemmende Wirkung von [indischem Weihrauch](#). [Probiotische Milchsäurebakterien](#) haben sich für Colitis-Patienten bewährt, wie verschiedene Studien nachgewiesen haben.

Quelle: https://www.focus.de/gesundheit/ratgeber/verdauung/darm/symptome/tid-6536/colitis-ulcerosa_aid_62801.html

Hier wird die Meinung unterstützt, dass die Homöopathie bei CU unterstützend zur schulmedizinischen Behandlung angewandt werden kann. Für Betroffene mit CU gibt es in der Homöopathie eine Vielzahl an Globuli, die gegen Durchfälle helfen sollen. Vor allem folgende Inhaltsstoffe werden empfohlen: [Arsenicum Album](#) (weißes Arsenik), [Phosphorus](#), [China officinalis](#) (Rinde des Chinarindenbaums). Globuli und Co. können in der Regel nicht die Beschwerden eines akuten Schubs vollständig behandeln. Es kann daher für Menschen mit CU sinnvoll sein, Homöopathie auszuprobieren. Der Arzt sollte dem ebenfalls zustimmen.

Quelle: <https://www.ratgeber-darmgesundheit.de/darmentzuendungen/colitis-ulcerosa/behandlung/homoeopathie/>

Hier werden die positive Empfehlungen für das [Phytotherapeutikum Plantago ovata](#) (= Indischer Flohsamen) gegeben, das sich in einer klinischen Studie Mesalazin in der remissionserhaltenden Behandlung als ebenbürtig erwies. Ebenso für [Curcumin](#), das in der remissionserhaltenden Behandlung zusätzlich zu 5-ASA empfohlen wird. Eine Studie konnte zeigen, dass ein multimodales Lebensstil-Modifikationsprogramm mit Elementen der Mind-Body-Medizin die Lebensqualität von Patienten in Remission oder mit geringer Krankheitsaktivität in klinisch relevantem Umfang steigern könne. Die weiteren Infos werden auch in einer Tabelle im Artikel zusammengefasst.

Quelle: <https://www.karger.com/article/pdf/358577>

Ergebnisse aus dem englischsprachigen Raum

Hier findest Du nun also noch weitere Ergebnisse. Diese habe ich aus englischsprachigen Beiträgen entnommen. Auch hier findest Du wieder eine kleine Zusammenfassung des Inhaltes - was vor allem dann hilfreich sein dürfte, falls Du des Englischen nicht oder nicht gut mächtig bist. Falls Du gut Englisch verstehst, kannst Du mit dem entsprechenden Link den kompletten Beitrag aufrufen.

Bitte bedenke, dass ich selber auch kein Muttersprachler der englischen Sprache bin. Ich garantiere also nicht für die Korrektheit meiner Übersetzung, bin aber an sich guter Dinge, dass die Übersetzung alles in allem brauchbar ist :)

In diesem Artikel werden 7 alternative Therapien gegen CU erwähnt. Diese sind: Entspannungstraining, kognitive Verhaltenstherapie, [Probiotika](#), pflanzliche Heilmittel ([Curcumin](#), Ingwer, Petersilie, Salbei, Rosmarin und Thymian), Akupunktur, [Fischöl](#), [Aloe Vera](#).

Quelle: <https://www.everydayhealth.com/hs/ulcerative-colitis-treatment-management/alternative-therapies-pictures/>

Der Autor des Artikels warnt davor, dass komplementäre/alternative oder integrative Medizin die schulmedizinische Behandlung nicht ersetzen könne bzw. solle. Vielmehr seien es Therapien, die Du zusammen mit Deiner regulären medizinischen Versorgung ausprobieren kannst. Er gibt einen Überblick über Geistes- und Körpertechniken wie z.B. Biofeedback, Tiefatmung, Bewegung, Hypnose, progressive Muskelentspannung, Yoga und Meditation. Dies sind die Möglichkeiten, wie Du versuchen kannst, die Symptome von CU zu lindern.

Quelle: <https://www.webmd.com/ibd-crohns-disease/ulcerative-colitis/uc-alternative-therapies#1>

Der Artikel gibt Informationen über Kräutermedizin. Es gibt jedoch nur eine begrenzte Anzahl an kontrollierten Beweisen für die Wirksamkeit traditioneller chinesischer Medikamente, wie [Aloe Vera](#) Gel, [Weizengrasssaft](#), [Boswellia serrata](#) und [Kolostrum](#)-Einläufe bei der Behandlung von UC. Der potenzielle Nutzen der pflanzlichen Medizin könnte in ihrer hohen Akzeptanz bei den Patienten, ihrer Wirksamkeit, ihrer relativen Sicherheit und ihren relativ niedrigen Kosten liegen. Patienten auf der ganzen Welt scheinen die Kräutermedizin in hohem Maße angenommen zu haben, und die Wirksamkeit der Kräutermedizin wurde in Hunderten von klinischen Studien zur Behandlung von UC getestet.

Quelle: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3271691/>

Zu den Naturheilmitteln gehören nützliche Bakterien, die verhindern können, dass schädliche Bakterien Entzündungen verursachen. Das Führen eines Lebensmitteljournals kann hilfreich sein, da die Empfindlichkeit von Lebensmitteln unterschiedlich ist. Auch eine entzündungshemmende Ernährung kann hilfreich sein. Einige in Pflanzen vorkommende Chemikalien (Phytochemikalien) können helfen, die Symptome von UC zu reduzieren.

Quelle: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/317744.php>

Der Artikel gibt einen Überblick über komplementärmedizinische Therapien gegen die CU. Es handelt sich um Geist-Körper-Therapien (Gebet, Bewegung, Hypnose, Meditation, Entspannung/Mindfulness, Yoga), chinesische Medizin und therapeutische Praktiken ([Andrographis paniculata](#), Indigo naturales), Vitamine und Nahrungsergänzungsmittel ([Fischöl](#), [Vitamin B12](#), [Folsäure](#), [Vitamin D](#), Kalzium, Eisen), [Probiotika](#) und Mikroorganismen, medizinisches Cannabis.

Quelle: <https://www.crohnscolitisfoundation.org/what-is-ibd/medication/complementary-alternative-medicine>

Der Autor macht uns mit einigen alternativen Behandlungsmethoden vertraut, die durch Forschungsergebnisse gestützt werden oder derzeit untersucht werden. Er erwähnt die entzündungshemmende Wirkung von [Curcumin](#), einem Bestandteil von Kurkuma. Es ist nicht das einzige Kraut, das gegen Entzündungen eingesetzt wird - Ingwer, Salbei, Thymian und Rosmarin stehen ebenfalls auf der Liste. [Probiotika](#) hingegen sind so sicher wie es nur geht - die Chance, dass sie Reizungen verursachen, sei sehr gering. Dein Stressniveau zu regulieren sowie zu lernen, Deine Gedanken und Stimmung zu regulieren, könne sich als eine immense Hilfe im Kampf gegen UC erweisen. Forschung aus dem Jahr 2013 deutet darauf hin, dass Akupunktur eine bessere Wirksamkeit zeigen könne als einige Behandlungen für CU mit klassischen Medikamenten.

Quelle: <https://www.findmecure.com/blog/6-complementary-treatments-for-ulcerative-colitis/>

Dieser Artikel gibt einen Überblick über potenzielle unkonventionelle Behandlungen, wie z.B. transdermales Nikotin, Heparin, [Melatonin](#), [DHEA](#), [Probiotika](#), Ballaststoffe, Ernährungsumstellungen, Pflanzenstoffe, essentielle Fettsäuren und andere Nährstoffe - die in Verbindung mit herkömmlichen Ansätzen oder als Teil eines umfassenden alternativen Behandlungsprotokolls betrachtet werden können. Darüber hinaus befasst sich dieser Bericht mit Risikofaktoren, Pathogenese, Nährstoffmangel, konventionellen Behandlungsansätzen und Manifestationen von CU außerhalb des Darmtrakts.

Quelle: <http://www.altmedrev.com/archive/publications/8/3/247.pdf>

Es werden einige Informationen über natürliche Behandlungen von CU gegeben. Bestimmte Lebensmittel und Getränke können die Symptome verschlimmern, insbesondere während eines Aufflammens der Symptome. Eine der besten Möglichkeiten, herauszufinden, welche Lebensmittel Unannehmlichkeiten verursachen, sei die Führung eines Tagebuchs, in dem festgestellt wird, welche Lebensmittel die Symptome verschlimmern und wie man sie ersetzt

oder entfernt. Menschen mit CU leiden doppelt so häufig an Depressionen und Stress. Um Stress abzubauen, sollen folgende Aktivitäten helfen können: Bewegung, Meditation, kognitive Verhaltenstherapie. Probiotische Lebensmittel und natürliche Nahrungsergänzungsmittel können eine perfekte Ergänzung zur medizinischen Behandlung sein: [Probiotika](#), Kräuter und Ergänzungsmittel ([Ginseng](#), [Omega-3-Fettsäuren](#)).

Quelle: <https://norihealth.com/ulcerative-colitis-treatment/>

Dieser Artikel informiert über natürliche entzündungshemmende Mittel wie [Berberin](#), [Curcumin](#) und [Buttersäure](#), die Patienten helfen können sollen, die Symptome einer CU zu reduzieren oder die Remission aufrechtzuerhalten, wenn die Dosis der Medikamente verringert wird.

Quelle: <https://www.foundationalmedicinereview.com/blog/natural-anti-inflammatories-for-ulcerative-colitis-could-transform-quality-of-life-for-patients/>

Diese Broschüre gibt einige Informationen, wie man mit CU mit Hilfe der Ernährung umgehen kann. Einige Ernährungsweisen könnten von Deinem Arzt zu verschiedenen Phasen empfohlen werden, z.B. eine salzarme Ernährung, eine ballaststoffarme Ernährung, eine fettarme Ernährung, eine laktosefreie Ernährung, oder eine kalorienreiche Ernährung. Bestimmte Lebensmittel sollen dazu neigen können, die Symptome zu verschlimmern. Die Tipps des Autors des Beitrags sind: Reduziere die Menge an fettigen oder frittierten Lebensmitteln; iss kleinere Mahlzeiten in kürzeren Abständen; begrenze den Konsum von Milch oder Milchprodukten; vermeide kohlenstoffhaltige Getränke; schränke den Koffeinkonsum ein, wenn schwerer Durchfall auftritt; weiche Lebensmittel können leichter verträglich sein als würzige Lebensmittel; beschränke die Aufnahme bestimmter ballaststoffreicher Lebensmittel wie Nüsse, Samen, Mais und Popcorn.

Quelle: <https://healthygut.com/articles/ulcerative-colitis-natural-treatment-and-prevention/>

Dieser Artikel gibt einen Überblick über die Beweise für eine Therapie basierend auf komplementärer und alternativer Medizin, die aus Daten von Erwachsenen und Kindern gewonnen wurde. Diäten wie die [spezifische Kohlenhydratdiät](#), Eliminierungsdiäten, schwefelarme Diäten und ayurvedische Diäten (basierend auf Ayurveda, einem System der traditionellen indischen Medizin) werden als nützlich angesehen, liefern aber keine Beweise. [Fischöl](#) und andere Quellen von Omega-3-Fettsäuren wurden theoretisiert, in der Reizdarm-Therapie wirksam zu sein. Andere Nahrungsergänzungsmittel, die erwähnt werden: [Probiotika](#), [Aloe](#) (Aloe barbadensis), Pflanzenheilmittel ([Kurkuma](#), [Weihrauch](#) und [Bockshornklee](#)). [Bockshornkleesamen](#) (Trigonellum foenum gracum), die reich an Galaktomannan und Antioxidantien sind, werden auch in der ayurvedischen Medizin gerne verwendet.

Quelle: <https://pedsinreview.aappublications.org/content/34/9/405>

Stuhl-Transplantationen (ja, richtig gelesen: Stuhl wie in „Kacke“) sollen eine Heilung für schmerzhaftes UC bieten können. Es wird derzeit zur Behandlung von wiederkehrenden Clostridium difficile-Infektionen eingesetzt. Wissenschaftler haben aber herausgefunden, dass die Transplantation von fäkalen Mikrobiota ein effektiverer Ansatz sei, um Menschen zu helfen, die an UC leiden. Nach der Durchführung der Transplantation bei einer Gruppe von Patienten fanden Forscher der University of New South Wales in Australien eine deutliche Verbesserung ihrer Symptome.

Quelle: <https://reachmd.com/news/poop-transplants-could-offer-a-cure-for-painful-ulcerative-colitis/368/>

Dieser Beitrag spricht beim Grund für die CU z. B. von einer als streng und kontrollierend erlebten Mutter, die Unterwerfung fordert und einem Kind nicht den Raum gibt, seine Vitalität zu entfalten und eigene, von der Mutter unabhängige Wege zu gehen.

Quelle: <https://truththeory.com/2018/05/04/how-to-cure-ulcerative-colitis-naturally/>

Der Autor des Artikels gibt einen Überblick über verschiedene natürliche Wege, wie man CU behandeln könne. Um die CU auf natürliche Weise zu behandeln, sei es wichtig zu verstehen, dass eine heilende Ernährung die Grundlage sei. Es gibt auch nützliche Lebensmittel, die Entzündungen reduzieren und bei der Nährstoffaufnahme helfen, wie [Omega-3-Lebensmittel](#) und probiotische Lebensmittel. Bewegung sei auch ein wichtiger Faktor bei der Behandlung von CU, da die Vorteile von Bewegung so vielfältig seien. Die Entspannung sei ein wesentliches Element bei der Bekämpfung der CU, da sie den Körper beruhige und ihm ermögliche, Lebensmittel leichter zu verdauen. Meditations-, Dehn- und Atemübungen sollen helfen können, die Durchblutung zu verbessern, das Verdauungssystem zu regulieren und den Körper aus dem „Kampf- oder Fluchtmodus“ herauszuhalten.

Quelle: <https://draxe.com/health/gut-health/ulcerative-colitis-diet/>

In diesem Video erzählt ein Mann von seiner Erfahrung, wie er CU geheilt hat, indem er auf eine vegane Rohkost-Ernährung umstellte.

Quelle: <https://www.youtube.com/watch?v=MO27VoUdALo>

Dieser Artikel gibt die Informationen, warum viele Menschen sich an Naturheilmittel wenden, um ihre UC zu bewältigen. Einige pflanzliche oder organische Mittel sollen helfen können, die Darmgesundheit zu fördern und die Remission zu verlängern. Du sollst Deine Ernährung ändern, indem Du Lebensmittelallergene beseitigst und die Lebensbedingungen optimierst. Einige bekannte pflanzliche Heilmittel, die bei der Behandlung von UC wirksam sein können, seien [Flohsamen](#), [Boswellia](#), [Bromelain](#), [Probiotika](#), [Kurkuma](#), [Gingko biloba](#).

Quelle: <https://www.healthline.com/health/ulcerative-colitis-take-control-natural-remedies#1>

Der Autor, ein Arzt, schreibt u.a., dass der neuseeländische [Manuka-Honig](#) laut dem Chandigarh Postgraduate Institute of Medical Education and Research positive Ergebnisse bei der CU zeige. Schon alleine, weil der Honig definitiv nicht günstig ist, empfiehlt er eine Dosierung von einem Teelöffel pro Tag.

Quelle: <https://www.drdauidwilliams.com/ulcerative-colitis-natural-treatments>

Soweit also mal die Ergebnisse meiner mehrstündigen Recherchen rund um das Thema.

Ich hoffe, dass das eine oder andere dabei ist, bei dem Du der Meinung bist, das könnte einen Versuch wert sein. **Im Zweifel sprich Dich bitte immer mit Deinem behandelnden Arzt ab.** Denn letztlich können sogar natürliche Heilmittel wie Kräuter eine negative Wirkung haben, wenn man zu viel davon nimmt.

Meine nicht-wissenschaftliche Meinung

Das ist jetzt hauptsächlich mein Bauchgefühl (kein Wortspiel beabsichtigt!), aber ich würde **mit dem Aspekt der Ernährung beginnen.**

Warum? Weil es mir die am wenigsten drastische Vorgehensweise erscheint, an der so ziemlich jeder arbeiten kann. Wie immer gilt natürlich: **Konsultiere zuerst Deinen Arzt.**

Basierend auf den Erfahrungen mit meiner Frau, hier die 3 Dinge, mit denen ich anfangen würde, wenn ich selbst von CU betroffen wäre:

- Die [Spezielle Kohlenhydrat-Ernährung](#), entwickelt von Elaine Gottschall. Die Anzahl der positiven Bewertungen ist atemberaubend (diese findest Du vor allem [in der englischen Version der Originalausgabe](#)),

- plus [Athletic Greens](#): Lass Dich vom Produktnamen nicht täuschen. Viele der begeisterten Kundenstimmen ([vor allem auf der US-Version von Amazon](#)) handeln vom Aspekt der Darmgesundheit. Ich benutze es auch (wenn auch aus anderen Gründen),
- und [Omega-3-Fischöl](#), das für seine entzündungshemmende Wirkung bekannt ist (soweit ich weiß, ist CU eine Entzündung),
- und/oder [Manuka-Honig](#): Laut Forschung sollte man einen Manuka Honig nehmen, der mindestens "MGO 400+" hat, um Hoffnung auf eine Wirkung mit UC zu haben.

Ich selber würde das für mindestens **30 Tage**, möglicherweise sogar 60 Tage, versuchen und dann sehen, wie die Situation ist.

Wie immer gilt: **Frage bitte Deinen behandelnden Arzt**, bevor Du etwas in dieser Richtung machst.

Ich wäre Dir sehr verbunden, wenn Du mir mitteilen könntest, was Du von diesem eBook hältst, und wie ich es noch besser machen kann.

Bitte sende mir doch Deine Meinung zu diesem eBook jetzt kurz per E-Mail an
info@stop-ulcerative-colitis.com

Und sehr gerne möchte ich erfahren, falls Du mit einer der alternativen Mittel und Wege positive Erfahrungen machst. So können wir anderen Betroffenen ebenfalls informieren und helfen. Vielen Dank schon einmal für Deine Zusammenarbeit! :)

Impressum

Abschließend noch ein wenig Rechtliches, damit alles seine Ordnung hat:

Inhaltlich verantwortlich für dieses eBook:

David Altmann

Gr. Palama 15

54622 Thessaloniki, Griechenland

Ust-Id.Nr.: EL137170990

E-Mail: info[at]stop-ulcerative-colitis.com

(bitte [at] durch @ ersetzen)

Generelles / Deine Gesundheit betreffend

Die in diesem eBook aufgeführten Informationen spiegeln die persönlichen Ansichten des Autors wider und stellen keinen Anspruch auf Vollständigkeit dar. Jeder Leser ist dazu angehalten, sich seine eigenen Gedanken zu machen und seine eigenen Recherchen zu unternehmen, um Entscheidungen zu treffen. Anliegen des Autors ist ausschließlich, dem Leser Informationen an die Hand zu geben, die dem Autor selber von Nutzen sind. **Der Autor hat nicht den Anspruch, einen medizinischen Ratschlag zu geben oder einen solchen zu ersetzen.** Es liegt in Deiner Verantwortung, zuerst medizinischen Rat einzuholen. **Dieses eBook gibt in keiner Weise einen medizinischen Ratschlag.**

Verweise und Links

Der Autor erklärt hiermit ausdrücklich, dass zum Zeitpunkt der Linksetzung keine illegalen Inhalte auf die verlinkten Seiten erkennbar waren. Auf die aktuelle und zukünftige Gestaltung, die Inhalte oder die Urheberschaft der verlinkten/verknüpften Seiten hat der Autor keinerlei Einfluss, soweit es sich nicht um seine eigene Webseite www.stop-ulcerative-colitis.com handelt. Deshalb distanziert er sich hiermit ausdrücklich von allen Inhalten aller verlinkten/verknüpften Seiten, die nach der Linksetzung verändert wurden. Diese Feststellung gilt für alle innerhalb des eigenen Internetangebotes gesetzten Links und Verweise sowie für Fremdeinträge in vom Autor eingerichteten Gästebüchern, Diskussionsforen, Linkverzeichnissen, Mailinglisten und in allen anderen Formen von

Datenbanken, auf deren Inhalt externe Schreibzugriffe möglich sind. Für illegale, fehlerhafte oder unvollständige Inhalte und insbesondere für Schäden, die aus der Nutzung oder Nichtnutzung solcherart dargebotener Informationen entstehen, haftet allein der Anbieter der Seite, auf welche verwiesen wurde, nicht derjenige, der über Links auf die jeweilige Veröffentlichung lediglich verweist.

Urheber- und Kennzeichenrecht

Der Autor ist bestrebt, in allen Publikationen die Urheberrechte der verwendeten Bilder, Grafiken, Tondokumente, Videosequenzen und Texte zu beachten, von ihm selbst erstellte Bilder, Grafiken, Tondokumente, Videosequenzen und Texte zu nutzen oder auf lizenzfreie Grafiken, Tondokumente, Videosequenzen und Texte zurückzugreifen. Alle innerhalb dieses eBooks genannten und ggf. durch Dritte geschützten Marken- und Warenzeichen unterliegen uneingeschränkt den Bestimmungen des jeweils gültigen Kennzeichenrechts und den Besitzrechten der jeweiligen eingetragenen Eigentümer. Das Copyright für veröffentlichte, vom Autor selbst erstellte Objekte bleibt allein beim Autor der Seiten.

Partnerlinks

Dieses eBook enthält sogenannte Partnerlinks. Erfolgt nach dem Klicken des Links ein Kauf des verlinkten Produkts, kann es sein, dass der Autor vom Hersteller eine Werbekosten-Erschädigung erhält.