

**Aus dem Schatz der Natur**

**Pflanzliche Hilfe bei  
Magen-Darm-Störungen**





## Editorial



Liebe Leserin, lieber Leser,

unser Darm leistet täglich Schwerstarbeit. Er verdaut bis zu zwei Kilo Nahrung am Tag und muss dabei noch Krankheitserreger und Giftstoffe unschädlich machen, die damit in unseren Körper gelangen. Ungesunde Ernährung, Stress, Medikamente und zu wenig Bewegung machen ihm dabei täglich zu schaffen. Verdauungsstörungen und Magen-Darm-Erkrankungen können die Folge sein.

Die Therapie von Darmerkrankungen richtet sich nach den jeweils vorherrschenden Beschwerden und umfasst unter anderem diätetische Maßnahmen, Medikamente und Psychotherapie. In vielen Fällen führt erst eine Kombination verschiedener Therapieansätze zu einem anhaltenden Erfolg. Pflanzliche Arzneimittel sind besonders für eine dauerhafte Anwendung geeignet, da sie gut verträglich sind und die Darmflora nicht negativ beeinflussen. Zur Stressbewältigung haben sich zum Beispiel progressive Muskelentspannung und autogenes Training bewährt. Auch regelmäßige Bewegung und leichte Massagen des Unterbauches können die Beschwerden lindern.

Mit den besten Wünschen für Ihre Gesundheit!

Prof. Dr. med. Jost Langhorst  
Chefarzt Klinik für Integrative Medizin und Naturheilkunde,  
Klinikum am Bruderwald, Bamberg, Deutschland

<b>Der Darm – ein echtes Multitalent</b> .....	<b>04</b>
<b>Aus dem Schatz der Natur – Heilpflanzen sinnvoll kombinieren</b> .....	<b>05</b>
Myrrhe – eines der ältesten Heilmittel .....	<b>07</b>
Kaffeekohle – ein natürlicher „Schadstoffbinder“ .....	<b>08</b>
Kamille – als Extrakt besonders wertvoll .....	<b>08</b>
<b>Magen-Darm-Störungen unterstützend pflanzlich behandeln</b> .....	<b>10</b>
Durchfall – Symptom vieler Krankheiten .....	<b>10</b>
Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen (CED) – Arzneipflanzen zur unterstützenden Therapie .....	<b>12</b>
Reizdarm – wenn der Darm den Alltag bestimmt .....	<b>14</b>
Nahrungsmittelunverträglichkeiten – Vorsicht beim Essen .....	<b>15</b>
Plötzlich auftretende Nahrungsmittelunverträglichkeiten .....	<b>16</b>
Blähungen und unspezifische Bauchschmerzen – schmerzhafte Gase im Darm .....	<b>17</b>
Blähungen durch Pilze .....	<b>18</b>
Pflichtangaben, Impressum .....	<b>19</b>

## Inhalt





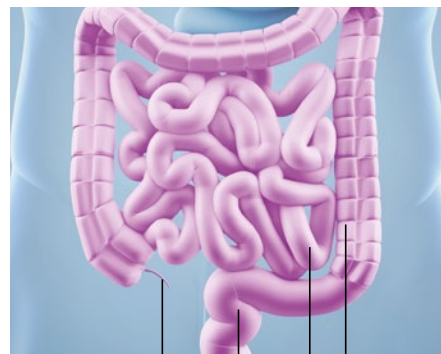
## Der Darm - ein echtes Multitalent

Der Darm ist mit seinen bis zu sieben Metern Länge das größte Organ des Menschen. Dort wird die aufgenommene Nahrung in kleinere Spaltprodukte zerlegt. Diese werden dann durch die Darmwand ins Blut aufgenommen. Im Laufe eines 75-jährigen Lebens verarbeitet der Darm rund 30 Tonnen Nahrungsmittel und 50.000 Liter Flüssigkeit – eine gewaltige Aufgabe.

Bakterien –  
wichtige Helfer  
des Darms

Mit der Nahrung gelangen auch Krankheitserreger und Giftstoffe in unseren Körper, die unschädlich gemacht werden müssen. Bei seiner Verdauungs- und Abwehrarbeit wird der Darm von mehr als 500 verschiedenen Bakterienarten unterstützt – insgesamt rund 100 Billionen Bakterien tummeln sich dort. Das sind etwa zehnmals soviel, wie der menschliche Körper an eigenen Zellen besitzt. Ist die so genannte Darmflora intakt, können sich schädliche Keime nicht dauerhaft im Darm einnisten.

Die Darmflora ist aber auch sehr empfindlich. Kein anderes Organ lässt sich so schnell aus dem Gleichgewicht bringen wie der Magen-Darm-Trakt. Ungesunde Ernährung, Medikamente, Gifte und auch psychische Belastungen wie Stress oder Angst wirken sich ungünstig aus. Verdauungsstörungen und Magen-Darm-Erkrankungen können die Folge sein.



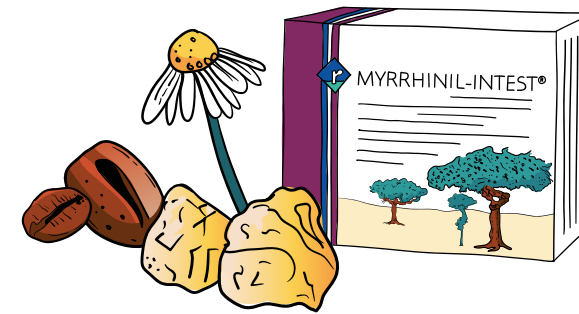
Blinddarm  
Mastdarm  
Dünndarm  
Dickdarm

Zur Behandlung kommen je nach Art der Erkrankung viele unterschiedliche Arzneimittel zum Einsatz. Sanft wirkende pflanzliche Arzneimittel sind für eine langfristige Einnahme geeignet, denn sie sind in der Regel gut verträglich. Bei fortlaufenden Krankheitssymptomen ist Rücksprache mit dem Arzt zu halten.

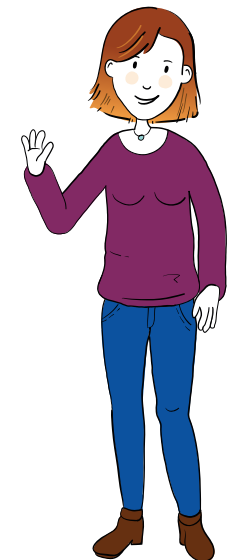
## Aus dem Schatz der Natur – Heilpflanzen sinnvoll kombinieren

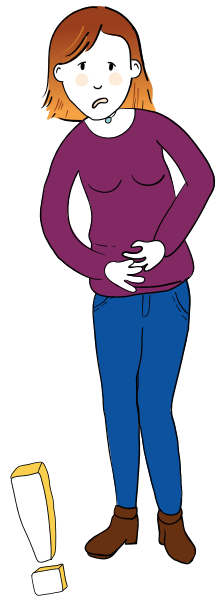
Eine gut verträgliche Alternative bzw. Ergänzung zu chemisch-synthetischen Medikamenten stellt das pflanzliche Kombinationspräparat MYRRHINIL-INTEST® dar, das erfolgreich zur unterstützenden Behandlung bei Magen-Darm-Erkrankungen eingesetzt wird, besonders, wenn diese mit unspezifischem Durchfall einhergehen.

MYRRHINIL-INTEST®\*\* ist ein apothekenexklusives Arzneimittel, das vorwiegend von Patienten eingenommen wird, die unter den oben aufgeführten Beschwerden, die häufig chronisch sein können, leiden.



Pflanzenarznei\* –  
auch für Langzeit-  
anwendung  
geeignet





**MYRRHINIL-INTEST® hat sich im Rahmen einer Therapie bei Magen-Darm-Erkrankungen mit unspezifischem Durchfall bewährt. Anwendungsbeispiele sind:**

- ▶ Reizdarmsyndrom
- ▶ chronisch-entzündliche Darmerkrankungen
- ▶ Nahrungsmittelunverträglichkeiten mit Durchfall

Mit seinen Bestandteilen Myrrhe, Kaffeekohle und Kamille besitzt das einzigartige Kombinationspräparat MYRRHINIL-INTEST® sowohl entzündungshemmende als auch antibakterielle Eigenschaften. Die drei Heilpflanzen greifen an verschiedenen Punkten im Verdauungstrakt an.

Die Wirkungen von Myrrhe, Kamille und Kaffeekohle sind intensiv erforscht und bilden in der Kombination ein starkes Team bei multifaktoriellen Magen-Darm-Erkrankungen, insbesondere wenn sie mit Durchfall einhergehen. Durch die Multi-Target-Wirkung und den Synergismus wird eine Mehrfachwirkung mit multiplen Angriffspunkten und eine Linderung von mehreren Symptomen gleichzeitig ermöglicht.



**DURCHFALL  
KRÄMPFE  
BLÄHUNGEN  
VERSTOPFUNG**

## Myrrhe – eines der ältesten Heilmittel

Die Myrrhe gehört zu den ältesten Heilmitteln der Menschheit und wurde schon von Hippokrates verwendet. In der Medizin des Mittelalters finden sich erste Hinweise auf die Anwendung bei entzündlichen Darmerkrankungen. Hier wird die Myrrhe als Mittel bei „Verschleimung“ von Magen und Darm empfohlen.

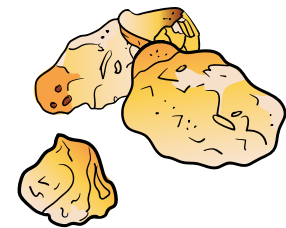
Myrrhe besteht aus dem an der Luft gehärteten Gummiharz, das aus verschiedenen Myrrhebaum-Arten durch Anschneiden der Stämme und Zweige gewonnen wird. Wichtige Inhaltsstoffe sind das ätherische Öl, Harz sowie Bitter- und Gerbstoffe. Myrrhe ist adstringierend, das heißt sie zieht die äußeren Schichten der Schleimhaut zusammen. Die Heilpflanze senkt den Spannungszustand der glatten Darmmuskulatur, verringert die Zahl der Darmkontraktionen und lindert so Darmkrämpfe. Diese Wirkung macht Myrrhe zu einem idealen „Begleiter“, wenn Menschen unter Krämpfen im Unterleib leiden.

Im Harz der Myrrhe konnten außerdem sogenannte Diterpensäuren isoliert werden, die entzündungshemmende Effekte aufweisen.

Besonders gut erforscht wurden in der jüngeren Vergangenheit die Wirkungen zur Stärkung der Darmbarriere/Darmschleimhaut und zur Linderung von Darmkrämpfen. Daher wird Myrrhe (oft fertig kombiniert mit anderen Arzneipflanzen) auch in Studien zu chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen und Reizdarm eingesetzt.



Myrrhe wirkt  
krampflosend





### Kaffeekohle – ein natürlicher „Schadstoffbinder“

Kaffeekohle ist eine Pflanzenkohle, die durch Rösten und anschließendes Vermahlen der grünen, getrockneten Früchte verschiedener Kaffee-Arten hergestellt wird.

Kaffeekohle zeichnet sich durch zusammenziehende, adsorbierende Eigenschaften aus. Der adsorbierende, also (Schadstoff-)bindende Effekt ist durch die große, poröse Oberfläche der Kaffeekohle bedingt. Dadurch können schädliche Stoffe gebunden und ausgeschieden werden. Der adstringierende Effekt führt darüber hinaus zu einer Verminderung der Flüssigkeitsbildung im Darm.

### Kamille – als Extrakt besonders wertvoll

Die echte Kamille ist die weltweit am häufigsten verwendete Heilpflanze. Sie wirkt antibakteriell, entzündungshemmend, krampfstillend, beruhigend und mindert Blähungen. Der beim Verbraucher beliebte Kamillentee zeigt jedoch im Magen-Darm-Trakt einen abgeschwächten Effekt, denn bei der Teezubereitung gehen wertvolle fettlösliche Inhaltsstoffe nur in unzureichender Menge in den Tee über.

Zahlreiche Untersuchungen belegen aber, dass die gute Wirksamkeit und das breite Wirkungsspektrum der Kamille auf dem Zusammenwirken von fett- und wasserlöslichen Inhaltsstoffen basieren.



Kamille - weltweit am häufigsten verwendet

Um die therapeutischen Eigenschaften der Kamille optimal zu nutzen, ist ein Trockenextrakt, wie in MYRRHINIL-INTEST®\* enthalten, eine bewährte und gute Wahl.

### Eigenschaften der Arzneipflanzenkombination auf einen Blick

- ▶ unterstützt die Behandlung von Magen-Darm-Erkrankungen mit unspezifischem Durchfall
- ▶ drei Wirkstoffe in einem Präparat
- ▶ greift in verschiedene Prozesse im Verdauungstrakt ein
- ▶ gut verträglich
- ▶ kann vor und während Reisen eingenommen werden
- ▶ schädigt nicht die natürliche Darmflora



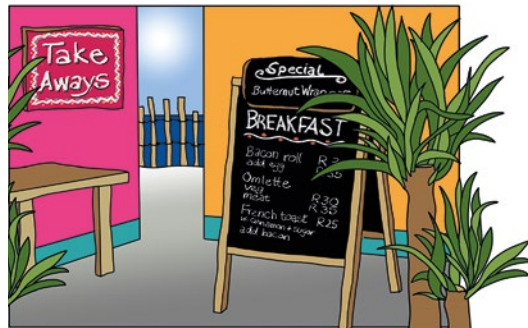
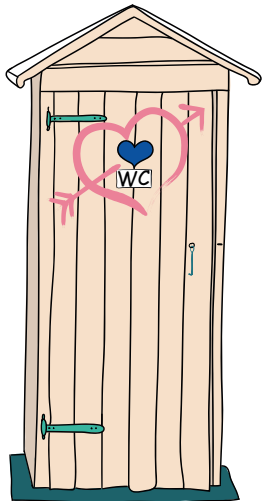




## Magen-Darm-Störungen unterstützend pflanzlich behandeln

### Durchfall – Symptom vieler Krankheiten

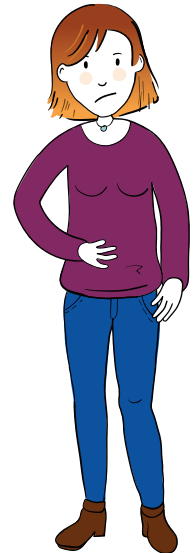
Wer als Erwachsener mehr als dreimal täglich Stuhl abgibt, der zu dünn und/oder in der Menge vermehrt ist, leidet an Durchfall. Nach der Dauer der Erkrankung wird der akute vom chronischen Durchfall unterschieden. Hinter dem plötzlich auftretenden und meist nur wenige Tage dauernden akuten Durchfall steckt häufig eine Infektion mit Viren oder Bakterien. Ein typisches Beispiel hierfür ist der Reisedurchfall, die häufigste Krankheit auf Reisen. In den Urlaubsländern sind die hygienischen Bedingungen oft nicht so gut wie zu Hause, fremdartige Speisen und das veränderte Klima können den Körper zusätzlich strapazieren.



Bei akutem Durchfall klingen die Beschwerden nach wenigen Tagen wieder ab. Chemisch-synthetische Medikamente, die den akuten Durchfall stoppen, in dem sie den „Darm lahm legen“, sind ausschließlich kurzfristig und bei starken Durchfällen sinnvoll (z.B. vor einem Flug). Um den Flüssigkeits- und Salzverlust auszugleichen, können so genannte Elektrolytpulver eingesetzt werden, die mit einer bestimmten Menge Wasser gemischt werden müssen.

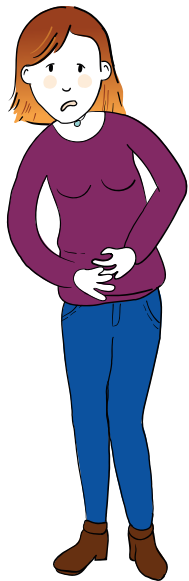
Der längerdauernde oder immer wieder auftretende chronische Durchfall hängt ursächlich oft mit verschiedenen Krankheiten wie dem Reizdarmsyndrom, chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen oder Nahrungsmittelunverträglichkeiten zusammen. Da er als beständige Verdauungsstörung schwere Folgen für die Gesundheit haben kann, sollte die jeweilige Ursache auf jeden Fall ermittelt und entsprechend behandelt werden.

Verdauung  
unterstützen





## Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen (CED) – Arzneipflanzen zur unterstützenden Therapie



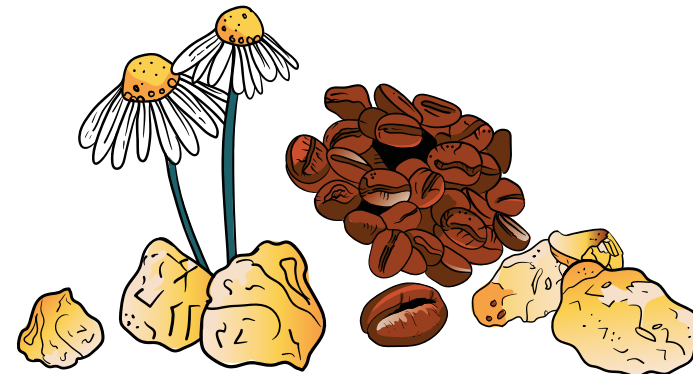
In Österreich sind rund 80.000\* Menschen von den chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen (CED) Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa betroffen. Bei den CED wechseln Phasen hoher Krankheitsaktivität mit kürzer oder länger anhaltenden Abschnitten relativer Gesundheit (Remissionen) ab. Colitis ulcerosa ist eine Entzündung, die ausschließlich im Dickdarm lokalisiert ist. Blutige Durchfälle sind das häufigste Symptom, verbunden mit Schmerzen, Übelkeit, Appetitlosigkeit, Fieber und Gewichtsverlust.

Die CED-Therapie zielt darauf, die Entzündungsprozesse zu verringern, die Beschwerden deutlich zu lindern und die schubfreie Phase zu erhalten sowie Rückfällen vorzubeugen.



Unterstützend können pflanzliche Arzneimittel mit bewährten Arzneipflanzen eingesetzt werden.

Myrrhe, Kaffeekohle und Kamille greifen regulierend in Entzündungsmechanismen ein und haben aufgrund ihrer vielschichtigen Zusammensetzung eine breite Wirkungsweise.





## Reizdarm – wenn der Darm den Alltag bestimmt

Das Reizdarm-Syndrom gehört zu den häufigsten Beschwerdebildern des Verdauungstraktes. In Österreich leiden Schätzungen zufolge 20 Prozent der Bevölkerung (1,8 Millionen Menschen) zumindest einmal in ihrem Leben an einer Episode eines Reizdarmsyndroms\*. Typische Beschwerden wie Durchfall, Krämpfe, Blähungen und Verstopfung treten häufig im Wechsel auf und beeinträchtigen stark die Lebensqualität der Betroffenen. Frauen sind häufiger betroffen als Männer. Obwohl die Krankheit das Befinden stark beeinträchtigt, ist die Lebenserwartung dadurch nicht begrenzt. Die Beschwerden können ein Leben lang, mal stärker mal schwächer ausgeprägt, auftreten.

Die Therapie richtet sich nach den jeweils vorherrschenden Beschwerden und umfasst Diät, Medikamente und Psychotherapie. Medikamente wie krampflösende Mittel, chemisch-synthetische Medikamente die den akuten Durchfall stoppen (in dem sie den „Darm lahm legen“) oder Schmerzmittel sollten nur zeitlich begrenzt zur Linderung der Beschwerden eingesetzt werden. Zur unterstützenden Behandlung bei Magen-Darm Erkrankungen mit unspezifischem Durchfall ist eine Kombination der Heilpflanzen Myrrhe, Kaffeekohle und Kamille wie in MYRRHINIL-INTEST®\*\* hilfreich. Durch die Kaffeekohle wird die Flüssigkeitsabgabe in den Darm vermindert, schädliche Stoffe werden gebunden und ausgeschieden. Die enthaltene Kamille und Myrrhe wirken außerdem krampflösend und entblähend. Deutsche Forscher konnten auch zeigen, dass besonders Reizdarmpatienten, die unter Durchfall und Blähungen litten, von der unterstützenden Behandlung mit der Myrrhe-Kombination profitierten.

Zur unterstützenden Behandlung des Reizdarms eignen sich auch innerliche und äußerliche pflanzliche Anwendungen, zum Beispiel das Einreiben mit Kümmelöl bei Bauchkrämpfen. Auch Pfefferminze kann den Reizdarm beruhigen.



Wieder mehr  
Lebensqualität  
erlangen

## Nahrungsmittelunverträglichkeiten – Vorsicht beim Essen

Unter dem Begriff Nahrungsmittelunverträglichkeiten werden alle unerwünschten Reaktionen, Beschwerden oder Erkrankungen, die in Verbindung mit dem Verzehr bestimmter Nahrungsmittel auftreten, zusammengefasst. Häufig gehen Nahrungsmittelunverträglichkeiten mit Beschwerden im Magen-Darm-Bereich wie Durchfall und/oder Erbrechen einher.

Zu den Nahrungsmittelunverträglichkeiten gehören auch die sogenannten Nahrungsmittelintoleranzen, wie die Laktoseintoleranz, Fruktosemalabsorption oder Zöliakie. Bei der Laktoseintoleranz, die auf einem Mangel des Laktose-spaltenden Enzyms Lactase beruht, kommt es zu einer verminderten Verträglichkeit von Milch und Milchprodukten. Bei der Fruktosemalabsorption wird Fruchtzucker im Dünndarm nur schlecht aufgenommen, was zu Krämpfen, Blähungen und Durchfall führen kann. Die Zöliakie ist eine chronische Darmerkrankung, bei der die Betroffenen Gluten, ein Eiweißbestandteil von Getreide, nicht vertragen. Daraus resultieren vor allem chronische Durchfälle und eine mangelhafte Aufnahme von Nähr- und Vitalstoffen. Ein Verzicht auf glutenhaltige Lebensmittel ist hier unumgänglich. Pflanzliche Arzneimittel wie die Kombination aus Myrrhe, Kaffeekohle und Kamille können durch den positiven Einfluss auf die Magen-Darm-Funktion zusätzlich bei akuten Beschwerden wie Durchfall oder Blähungen helfen.





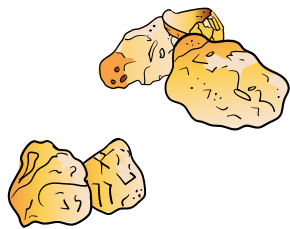


### Plötzlich auftretende Nahrungsmittelunverträglichkeiten

Durch eine Störung der Darmschleimhautbarriere kann es auch zu sogenannten plötzlich auftretenden Nahrungsmittelunverträglichkeiten kommen. In diesem Fall werden auf einmal Lebensmittel nicht mehr vertragen, mit denen die Betroffenen früher nie Probleme hatten. Dies lässt sich auf eine erhöhte Durchlässigkeit der Darmschleimhaut (Leaky-Gut-Syndrom) zurückführen. Durch falsche Ernährung, Schadstoffe, Arzneimittel oder Infektionen kann sich die Darmschleimhaut entzünden und bei anhaltender Belastung mit der Zeit durchlässig für Giftstoffe und Allergene werden, die sie im gesunden Zustand abgefangen hätte. Allergene können jetzt ungehindert die Darmwand durchdringen und so Nahrungsmittelallergien oder andere Erkrankungen wie Hauterkrankungen, Asthma oder Arthritis auslösen.

Bei plötzlich auftretenden Nahrungsmittelunverträglichkeiten aufgrund einer gestörten Darmschleimhautbarriere gilt es, die geschädigte Darmwand durch verschiedene Maßnahmen wieder zu stabilisieren. Hierzu gehören der Aufbau und die Förderung einer gesunden Darmflora. Das kann zum Beispiel durch die Zufuhr von sogenannter Probiotika erreicht werden, die Bakterien zum Aufbau der Darmflora enthalten. Auch die Kombination der Heilpflanzen Myrrhe, Kaffeekohle und Kamille kann dazu beitragen, die Schleimhautbarriere wieder zu stabilisieren.

Untersuchungen am deutschen Krankenhaus Charité Berlin haben zum Beispiel gezeigt, dass die Arzneipflanze Myrrhe die Darmbarriere stabilisiert und sie vor schädlichen Einflüssen schützt.



Myrrhe stabilisiert die Barrierefunktion des Darms

### Blähungen und unspezifische Bauchschmerzen – schmerzhafte Gase im Darm

Verdauungsbeschwerden wie Blähungen oder Magenschmerzen hat schon fast jeder einmal erlebt. Bestimmte Lebensmittel, zu hastiges Essen und verschiedene Darmerkrankungen können Blähungen auslösen. So wird zum Beispiel bei übereilem Essen etwa doppelt so viel Luft geschluckt als normalerweise. Diese bläht dann den Magen auf und hat Magenschmerzen und Blähungen zur Folge. Auch die Auswahl der Lebensmittel ist von Bedeutung. Der Verzehr von Sauerkraut, Kohlgemüse oder Hülsenfrüchten kann ebenso zu einer vermehrten Gasbildung im Darm führen wie lufthaltige Nahrungsmittel, z.B. Softeis, Schlagobers oder kohlenstoffhaltige Getränke. Darüber hinaus können Blähungen als Ursache von verschiedenen Erkrankungen wie dem Reizdarmsyndrom, Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder Erkrankungen der Gallenwege auftreten.

Nahrungsmittelbedingte Beschwerden lassen sich durch eine Umstellung der Ernährungsgewohnheiten oft deutlich bessern. Hierbei spielt nicht nur die Auswahl der Nahrungsmittel, sondern auch ihre Zubereitung eine Rolle. Gemüse ist zum Beispiel besser bekömmlich, wenn es vor dem Verzehr leicht angedünstet wird. Außerdem ist es sinnvoll, mehrere kleine Mahlzeiten zu verzehren statt wenige große und sich beim Essen Zeit zu nehmen.



Auch die Pflanzenwelt hat einige Helfer zu bieten. So wirkt zum Beispiel die Kombination aus Myrrhe, Kamille und Fenchel krampflösend und entblähend.

Ernährung umstellen

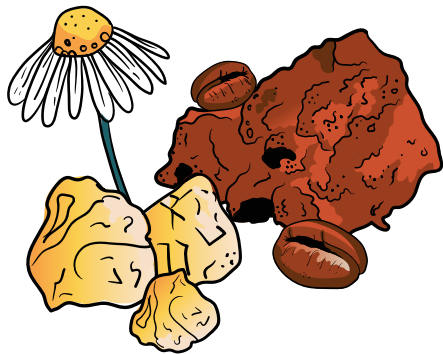


## Blähungen durch Pilze

Harmlose Hefepilze, in der Regel *Candida albicans* oder andere *Candida*-Arten können die Darmflora besiedeln oder auch nur vorübergehend mit der Nahrung in unseren Magen-Darm-Trakt gelangen, ohne Beschwerden zu verursachen. Problematisch wird der Pilz erst dann, wenn durch eine Immunschwäche, die Einnahme von Antibiotika oder Cortison, Stress oder falsche Ernährung die Darmabwehr gestört ist und es zu einer starken Vermehrung des Pilzes kommt.

Auch eine Pilzbesiedlung des Darms kann Blähungen hervorrufen

Viele Patienten leiden nach einer Antibiotika-Therapie unter einer vermehrten Pilzbesiedlung im Darm. Denn Antibiotika wirken nicht nur gegen die Krankheitserreger, sondern können auch die natürliche Darmflora schädigen. Ist das Immunsystem des Darms geschwächt und die Darmwand entzündet, ist es für Pilze leicht, nicht nur hier „heimisch“ zu werden sondern sich auch zu vermehren. Damit ist das natürliche Gleichgewicht der Darmflora gestört. Beschwerden wie Blähungen, ein Wechsel von Durchfall und Verstopfung, chronische Müdigkeit oder ein Juckreiz am After können die Folge sein. Zur Behandlung werden sogenannte Antimykotika, Medikamente gegen Pilze, eingesetzt.



## MYRRHINIL-INTEST®

### Anwendungsgebiete

Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur unterstützenden Behandlung bei Magen-Darm-Erkrankungen mit unspezifischem Durchfall, ausschließlich aufgrund langjähriger Anwendung. Enthält Glucose und Sucrose (Zucker).

### Indikation

zur unterstützenden Behandlung bei Magen-Darm-Erkrankungen mit unspezifischem Durchfall

### Wirkstoffe je Tablette

- ▶ Myrrhe 100 mg
- ▶ Kaffeekohle 50 mg
- ▶ Kamillenblüten-Trockenextrakt (4-6:1) 70 mg; Auszugsmittel Ethanol 60 % (m/m)

### Dosierung und Anwendungshinweise

- ▶ Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren: 3 mal täglich 4 Tabletten
- ▶ vor den Mahlzeiten, unzerkaut mit reichlich Flüssigkeit

### Gut zu wissen

- ▶ vegetarisch, lactose- und glutenfrei
- ▶ 1 Tablette enthält ca. 1,25 mg Koffein
- ▶ 4 Tabletten enthalten 5 mg Koffein – 1 Tasse Kaffee enthält 100 mg Koffein

### Packungsgröße

100 Stück

### Impressum

Herausgeber: Sanova Pharma GesmbH, Haidestraße 4, A-1110 Wien  
www.sanova.at, sanova.pharma@sanova.at, myrrhinil.at  
Bildnachweis: Seite 4: Illu Darm: © ag visuell - Fotolia.com  
Alle anderen Bilder: Repha GmbH  
Februar 2024



Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

