

# Bromelain: Entzündungshemmender Stoff aus der Ananas



Dr. med. André Sommer

## Inhalt

Wann wird Bromelain angewendet? Wie wirkt Bromelain? Wie wird Bromelain verabreicht? Was ist bei der Einnahme von Bromelain zu beachten? Ist Bromelain für Kinder geeignet? Welche Nebenwirkungen können auftreten? Gibt es Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten?

Bromelain wird aus Früchten der Ananas beziehungsweise aus dem Stamm der Ananas-Pflanze gewonnen. Es besitzt entzündungshemmende sowie verdauungsfördernde Eigenschaften. Der Wirkstoff findet überwiegend bei Beschwerden der Nase und Nasennebenhöhlen Anwendung. Und auch bei Magen-Darm-Problemen kann Bromelain helfen. Nach Operationen oder Verletzungen kann der pflanzliche Wirkstoff dabei unterstützen, Schwellungen und Entzündungen abzubauen.

Bromelain ist ein Naturheilprodukt und es gibt bisher nur wenige gute wissenschaftliche Studien, die seine Wirksamkeit belegen. Trotzdem sind bereits einige vielversprechende Anwendungsbereiche bekannt, die noch weiter erforscht werden müssen. In Absprache mit der behandelnden Ärztin kann Bromelain sehr gut herkömmliche Therapieansätze unterstützen. Bei ernsthaften Erkrankungen sollte man sich wohl nicht auf seine alleinige Wirkung verlassen.

---

[Lade dir unsere kostenlose Darmgesundheits-App herunter und fange an deine Symptome zu bekämpfen.](#)

---

## Wann wird Bromelain angewendet?

Als Medikament **hemmt Bromelain Entzündungen** und beeinflusst die **Blutgerinnung**. Dadurch kann es bei folgenden Beschwerden angewandt werden:

- Nasennebenhöhlen-Entzündungen
- Schwellungen nach Operationen und Verletzungen, insbesondere in Nase und Nasennebenhöhlen
- Nach einer Weisheitszahn-Entfernung

- entzündlich-rheumatische Erkrankungen
- Zur Förderung der Verdauung
- Verdauungsbeschwerden durch Enzymmangel
- Magengeschwüre
- Wassereinlagerungen im Gewebe
- Entzündungen des Harn- und Geschlechtsapparats (Urogenitaltrakt)
- Bei Verbrennungen zur Lösung des Wundschorfs
- begleitend zur Krebstherapie

Bekannt ist die Wirkung bei chronischer Nasennebenhöhlen-Entzündung. Hier konnte eine Studien die Verbesserung von Symptomen und Lebensqualität zeigen.

Studien haben gezeigt, dass Bromelain die Symptome nach einer Weißheitszahn-Entfernung deutlich reduzieren kann. Sowohl Schmerz als auch Schwellungen und Kiefersperren wurden durch Bromelain reduziert.

Aufgrund der gerinnungs- und entzündungshemmenden Wirkung, eignet sich Bromelain auch zum Einsatz gegen Thrombose-Symptome. Die Einnahme von Bromelain zusätzlich zu anderen Gerinnungshemmern muss jedoch mit dem Arzt abgesprochen werden.

Es kann zudem **Sodbrennen** lindern, und gegen **Durchfall** und bei **Magengeschwüren** helfen.

Teilweise setzen Patienten Bromelain auch bei Gelenkbeschwerden wie Osteoarthritis, Arthrose oder Gicht ein. Hier soll der Stoff neben Entzündungen und Schwellungen auch Schmerzen und Gelenksteifigkeit lindern. Allerdings ist die Wirkweise in diesem Feld noch unklar.

Die große Bandbreite an Anwendungsgebieten macht Bromelain zu einem vielseitig einsetzbaren Stoff. Häufig wird es ergänzend zu einer medikamentösen Therapie eingesetzt. Es sollte allerdings nur in Rücksprache mit dem Arzt eingenommen werden.

## Wie wirkt Bromelain?

Bei Bromelain handelt es sich um eine Gruppe von **Enzymen**. Das sind Stoffe, die chemische Reaktionen unterstützen. Bromelain hat die Aufgabe, Eiweiße (Proteine) zu spalten, man spricht hier von einer proteolytischen Wirkung. Oftmals sind Eiweiße an Schwellungen und Entzündungen beteiligt. Wird Bromelain in diesem Fall als Medikament eingesetzt, können die Symptome unter Umständen schneller abklingen.

Zusätzlich kann Bromelain als Verdauungshilfe dienen. Denn es spaltet vermutlich auch mit der Nahrung aufgenommene Proteine im Verdauungstrakt. Als proteolytisches Enzym spaltet es diese Nahrungsbestandteile und macht sie so besser verwertbar. Dadurch kann **es die Verdauung** sowie die Verwertung von Nährstoffen unterstützen. Dank seiner entzündungshemmenden Wirkung kann es außerdem Beschwerden und Krankheiten im Bereich des Verdauungstraktes lindern.

## Wie wird Bromelain verabreicht?

Bromelain wird meist in Form von **magensaftresistenten Tabletten** verabreicht. Das heißt, die Magensäure zersetzt die Tablette nicht. Dadurch wird der Wirkstoff erst im Darm freigesetzt. Hier wird das Medikament ins Blut aufgenommen. Eine weitere Verabreichungsform sind Bromelain-Gele, die bei Verbrennungswunden verwendet werden.

## Was ist bei der Einnahme von Bromelain zu beachten?

Da es sich bei Bromelain um ein Naturprodukt handelt, wird neben dem Gewichtsmaß (in Milligramm) auch die sogenannte FIP-Einheit angegeben. Dies ist eine standardisierte Einheit der Fédération Internationale Pharmaceutique für die physiologische Aktivität von Enzymprodukten. Für Jugendliche ab zwölf Jahren sowie Erwachsene empfiehlt man eine **tägliche Dosis von etwa 80 bis 320 Milligramm** Bromelain. Dies entspricht 200 bis 800 FIP-Einheiten.

Die orale Einnahme als Tablette oder Kapsel wird über mehrere Anwendungen am Tag verteilt. Sie sollte etwa eine halbe Stunde vor der Mahlzeit mit etwas Flüssigkeit erfolgen. Die Dauer der Anwendung sollte ohne ärztlichen Rat vier bis fünf Tage nicht überschreiten. Unterschiedliche Tests haben gezeigt, dass auch eine hochdosierte Einnahme des Wirkstoffs möglich ist.

### Wusstest du dass...

Studien erste Hinweise darauf liefern, dass Bromelain als Ergänzung in der **Krebstherapie** hilfreich sein könnte? Obwohl der genaue Mechanismus hier noch nicht verstanden ist, gibt es erste positive Anhaltspunkte aus Tiermodellen, Laboruntersuchungen und einzelnen klinischen Fällen.

## ZUM CHECK

### Ist Bromelain für Kinder geeignet?

Eine Anwendung wird bei Kindern **unter zwölf Jahren nicht empfohlen**, da es aktuell keine umfassenden Studien hierzu gibt. Eine Studie mit unter elfjährigen hat jedoch gezeigt, dass die Einnahme bei einer akuten Entzündung der Nasennebenhöhlen (Sinusitis) zu einer schnelleren Verbesserung der Symptome bei den Kindern geführt hat. Allerdings sollte ein Arzt das Mittel verschreiben.

### Welche Nebenwirkungen können auftreten?

Da es sich um ein pflanzliches Arzneimittel handelt, wird Bromelain unter Beachtung von Dosierung und Anwendungsdauer in der Regel gut vertragen. Trotz der allgemein guten Verträglichkeit können aber Nebenwirkungen auftreten. Häufig (jeder zehnte bis hundertste Behandelte) sind **allergische Reaktionen** in Form von Hautausschlägen oder asthmatischen Beschwerden. Tritt eine solche Reaktion auf, solltest du die Einnahme sofort beenden und Kontakt mit einem Arzt aufnehmen.

### **Wichtig!**

Grundsätzlich ist zu beachten, dass Menschen mit Allergien gegen Ananas, Kiwi, Melone und Papaya Bromelain nicht anwenden dürfen.

Bei jedem hundertsten bis tausendsten Patienten kommt es zu Magenbeschwerden und Durchfall. Sehr selten (weniger als ein Behandler von 10.000) verlängert es die Blutungszeit.

## Gibt es Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten?

Bei gleichzeitiger Einnahme mit anderen Wirkstoffen sind Wechselwirkungen möglich, jedoch hängt das von verschiedenen Faktoren ab. Ein Arzt oder Apotheker kann in diesem Fall Ratschläge geben, ob eine Therapie bei gleichzeitiger Einnahme anderer Medikamente zu Wechselwirkungen führt.

Bromelain hat außerdem einen nachweisbaren Einfluss auf **Antibiotika**, da es deren Spiegel im Körper erhöht. In Kombination mit Antibiotika sollte es also nur nach ärztlicher Verschreibung eingenommen werden.

## Welche Bromelain-Präparate gibt es?

Reine Bromelain-Arzneimittel sind **Bromelain-POS** sowie **Bromelaintabletten hysan** mit einer Dosierung von 500 FIP, das entspricht etwa 56-95 Milligramm Bromelain pro Tablette. Die Tabletten sind apothekenpflichtig und ohne ärztliches Rezept erhältlich. Zusätzlich gibt es Kombi-Produkte, meist als Nahrungsergänzungsmittel, die neben den Enzymen aus der Ananas weitere pflanzliche Enzyme enthalten. Häufig ist Bromelain mit dem Enzym Papain kombiniert, das aus der Papaya gewonnen wird und bei Verdauungsbeschwerden helfen soll. Die Enzym-Kombination hat entwässernde Eigenschaften und dient als natürlicher Appetitzügler. Dadurch eignen sich Nahrungsergänzungsmittel mit Bromelain und Papain auch als Unterstützung beim Abnehmen.  [Quellen](#)