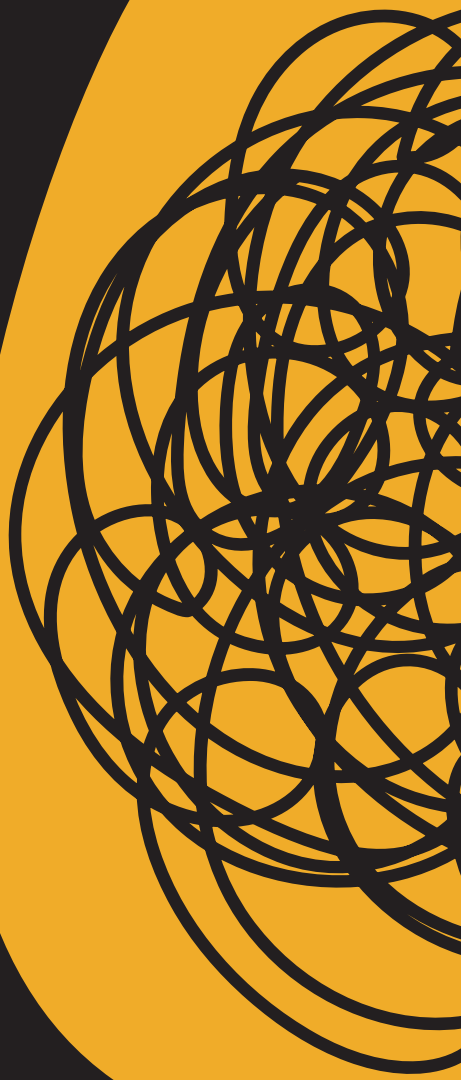




ALARM IM DARM

Bauchkrämpfe,
Durchfall, Verstopfung:
Das Reizdarm-Syndrom
verursacht viele
Beschwerden. Was
früher als psychische
Erkrankung abgetan
wurde, verstehen
Mediziner heute immer
besser. Experten und
Patienten berichten





Prof. Martin Storr, Facharzt für Innere Medizin und Gastroenterologie am Zentrum für Endoskopie in Starnberg



Dr. Viola Andresen, Privatdozentin und Leiterin des Teams Ernährung am Israelitischen Krankenhaus in Hamburg



Gerd Müller, Vorsitzender der Deutschen Reizdarm-selbsthilfe in Frankfurt

1 Mio. 

Menschen in Deutschland
erhielten 2017 die Diagnose
Reizdarm-Syndrom

Quelle: Barmer Arztreport



K rampfartig, wellenförmig,

dauerhaft oder mit Unterbrechungen: Die Art und Weise, wie sich ein Reizdarm-Syndrom zeigt, ist unterschiedlich. Die Schmerzen können nach dem Gang zur Toilette besser sein, aber auch tagelang andauern. „Man weiß nicht, was da mit einem geschieht, und fühlt sich ausgeliefert“, erzählt Barbara Dinner aus Menzingen in der Schweiz. Sie hatte schon als 25-Jährige mit einem nervösen Darm zu kämpfen. Heute ist die Sozialpädagogin 57 Jahre alt, fühlt sich aber durch ihre Krankheit noch genauso wie damals in ihrem Alltag eingeschränkt. Vor den Gesangsstunden, die sie in ihrer Freizeit nimmt, geht sie stets noch einmal zur Toilette. „Die Angst, es einmal während des Unterrichts nicht rechtzeitig aufs Klo zu schaffen, ist immer da.“

Barbara Dinner steht mit ihrer Krankheit nicht allein da. Geschätzt haben 10 bis 15 Prozent der Deutschen ein Reizdarm-Syndrom. „Frauen

und Männer sind gleichermaßen betroffen“, erläutert Prof. Martin Storr aus Starnberg. „Oft ist die Rede davon, dass Frauen doppelt so häufig daran erkranken wie Männer, aber das ist wissenschaftlich nicht korrekt. Richtig ist vielmehr, dass doppelt so viele Frauen wie Männer mit Reizdarm-Beschwerden in die hausärztliche Sprechstunde kommen.“

Der Facharzt für Innere Medizin und Gastroenterologie hat sich auf die Behandlung von funktionellen und entzündlichen Magen-Darm-Erkrankungen spezialisiert und das Reizdarm-Syndrom im Rahmen zahlreicher wissenschaftlicher Studien untersucht. Dabei bemerkte er, dass die Beschwerden in jedem Alter auftreten. „Die Annahme, das Leiden würde mit den Jahren zunehmen, ist falsch“, sagt er.

Viele Ursachen möglich

Generell haben sich viele Thesen rund um das Reizdarm-Syndrom erst in den letzten Jahren als unwahr herausgestellt. Zum Beispiel die weitverbreitete Annahme, dass es sich dabei um eine Zivilisationskrankheit handelt. „Studien konnten nicht zeigen, dass wir es mit einer Erkrankung des modernen Lebensstils oder der

Das richtige Essverhalten hilft weiter

Bei der Behandlung des Reizdarm-Syndroms steht die Ernährung im Fokus. Eine Umstellung funktioniert in zwei Schritten

Tagebuch führen

So lässt sich feststellen, welche Lebensmittel die Beschwerden auslösen. Oft sind das Histamine (z. B. in Käse, Rotwein) und Gluten (im Brot). Lassen Sie bei einem Verdacht das Nahrungsmittel vier Wochen lang weg.

Fodmap-arm essen

Das hilft etwa zwei Drittel aller Reizdarm-Geplagten (s. Ernährungsplan Seite 68). Denn Fodmap sind schwer verdauliche Kohlenhydrate. Sie werden im Dünndarm schlecht aufgenommen, gelangen somit unverändert in den Dickdarm und können dort Blähungen und Schmerzen verursachen.

modernen Ernährung zu tun haben“, stellt Prof. Martin Storr klar. „Beide Faktoren – Stress und Essen – können zwar Beschwerden auslösen, doch daraus verkürzt Schlüsse zu ziehen, wäre unseriös.“

Tatsächlich sind es sehr viele unterschiedliche und vor allem individuelle Faktoren, die einen Reizdarm verursachen können. Zum einen ist das die Vererbung. „Das würde erklären, weshalb das Problem in manchen Familien gehäuft auftritt“, erklärt der Experte. Auch Entzündungen im Körper können verantwortlich sein. Etwa, wenn die natürliche Vielfalt an Darmbakterien durcheinandergeraten ist – zum Beispiel nach einem Infekt oder der Einnahme von Antibiotika. Allergien sowie Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten tragen ebenfalls dazu bei. Genauso wie Defekte des Nerven-

„MAN FÜHLT SICH DER KRANKHEIT AUSGELIEFERT, DARF SICH ABER NICHT UNTERKRIEGEN LASSEN“



Barbara Dinner (57) aus der Schweiz lebt schon lange mit einem Reizdarm-Syndrom. Sie behandelt ihre Krankheit mit einem ganzheitlichen Ansatz

So spricht der Bauch mit dem Kopf

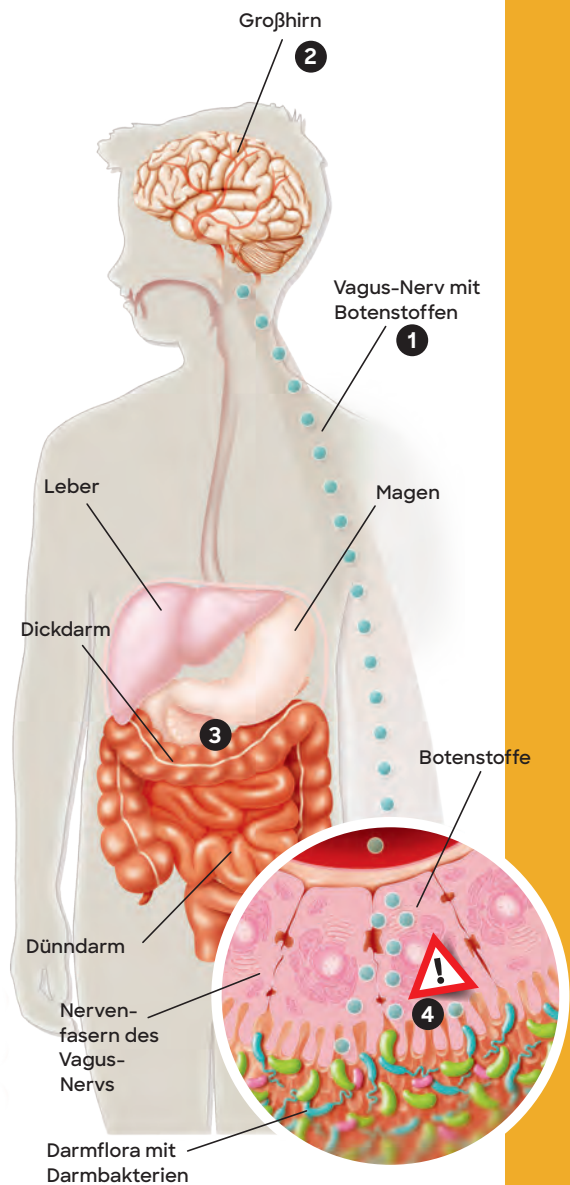
systems im Verdauungsapparat. Mediziner sprechen dann von einer gestörten Darm-Hirn-Achse (s. Info-Kasten rechts).

Wegen der vielen möglichen Auslöser für einen Reizdarm ist das Erstellen einer Diagnose oft extrem schwierig. Gerd Müller von der Deutschen Reizdarm-selbsthilfe weiß aus eigener Erfahrung, dass es Jahre dauern kann, bis die Beschwerden richtig bewertet und zugeordnet werden. „Ein Reizdarm-Syndrom lässt sich eigentlich nur feststellen, indem Ärzte zig andere Krankheiten ausschließen. Das macht die Sache so kompliziert – und oft langwierig.“ Schließlich lässt sich eine gestörte Darm-Hirn-Achse nicht mit gängigen Diagnose-Verfahren nachweisen.

Diagnose oft langwierig

Alessandra Buttero aus Kiel kennt das Problem. Sie hat eine elfjährige Ärzte-Odyssee hinter sich: Röntgen-Untersuchungen, Darmspiegelungen, Dünndarm-Computertomografie – alles ohne Befund. Auch Tests auf Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten und Stuhl-Proben brachten lange keine Erklärung für die Beschwerden der 52-Jährigen – Bauchkrämpfe und Stechen in der Körpermitte. „Die Schmerzen sind nur in Ihrem Kopf“, sagte ein Arzt unlängst zu der Fachangestellten für Medien- und Informationsrecherchen. Alessandra Buttero kann das nicht mehr hören. Für sie sind die Schmerzen in ihrem Bauch teils so stark, dass sie kaum schlafen oder Alltagsaufgaben erledigen kann. „Ein Sozialleben findet bei mir nicht statt“, bedauert sie. →

Der Darm wird gesteuert vom zentralen Nervensystem und vom Vagus-Nerv → ①, der vom Gehirn → ② durch das Zwerchfell bis in den Darm verläuft. Über diese sogenannte Darm-Hirn-Achse kommunizieren Darm und Gehirn miteinander. Das funktioniert u. a. über mehr als 100 Millionen Botenstoffe (Neurotransmitter), die im Magen-Darm-Trakt → ③ sitzen. So erfährt das Gehirn vom Darm etwa, was wir gegessen haben und in welcher Menge. Der Darm wiederum bekommt Informationen, in welcher Reihenfolge und wie genau er die aufgenommene Nahrung verarbeiten soll. Zudem funkt der Darm Gefühle und Wahrnehmungen wie Unwohlsein oder Angst ans Gehirn weiter. Ist die empfindliche Darmflora → ④ gestört, funktioniert auch die Kommunikation nicht mehr richtig. Das Nervensystem reagiert übersensibel. Das wirkt sich negativ auf die Verdauung aus, aber auch auf Immunsystem und Herz. Deshalb gehen mit einem Reizdarm oft Depressionen, Stress und Angststörungen einher.



Schmerzmittel: ja oder nein?

Die Leitlinien für die Diagnose und Therapie des Reizdarm-Syndroms wurden kürzlich aktualisiert. Eine neue Erkenntnis: Krampf- und schmerzlindernde Medikamente mit den Wirkstoffen Butylscopolamin oder Mebeverin sind zwar weiterhin Standard in der Behandlung, aber auch pflanzliche Präparate mit Pfefferminzöl gelten inzwischen in ihrer Wirkung als gut belegt. Das Magazin Ökotest testete verschiedene freiverkäufliche Mittel. Als sehr gut bewertet wurden:

➔ Buscopan Dragées ➔ Carmenthin ➔ Chiana Kapseln Reizdarm



Stuhl-Transplantation: Therapie der Zukunft?

Klingt unappetitlich, gilt aber als vielversprechend: Stuhl-Transplantationen sollen bei Reizdarm-Beschwerden helfen und die Verdauung wieder normalisieren

VORBEREITUNG ZUR TRANSPLANTATION



ENTNAHME
von Kot des
gesunden Spenders



AUFBEREITUNG
des Spender-Kots.
Er wird verflüssigt
und gefiltert



ERGEBNIS
Der verflüssigte Kot mit
gesunden Darm-
bakterien ist fertig für
die Transplantation

Kot von einem gesunden Spender auf einen Patienten zu übertragen – das ist eine ungewöhnliche Therapie, die aktuell heiß diskutiert wird. Bereits 1697 wird in dem medizinischen Buch „Heilsame Dreck-Apotheke“ beschrieben, wie Durchfallerkrankungen durch die Einnahme von Kot behandelt werden können. Derzeit laufen weltweit zahlreiche Studien, die klären sollen, ob es Reizdarm-Patienten mit massiven Bauchkrämpfen und Durchfall hilft, wenn sie Stuhlgang von gesunden Spendern erhalten. Ziel der Stuhl-Transplantation ist es, gute Bakterien in den Darm einzuführen und so die gestörte Darmflora wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Die Darmflora (das sogenannte Mikrobiom) hat nämlich einen maßgeblichen Einfluss auf die Gesundheit. Eine Stuhl-Transplantation läuft so ab, dass der Kot des Spenders untersucht, verflüssigt, gefiltert und dem Patienten im Rahmen

einer Darmspiegelung oder über eine Nasensonde zugeführt wird. Eine genetische Übereinstimmung von Spender und Empfänger ist nicht erforderlich. Aber es gibt Hinweise, dass es hilft, wenn die beiden verwandt sind oder in einem Haushalt leben. „Noch ist eine Stuhl-Transplantation kein gängiges Verfahren in der Therapie bei Reizdarm, aber ein interessanter Ansatz für die Zukunft“, sagt der Münchner Gastroenterologe Prof. Martin Storr, der jährlich rund 25 Stuhl-Transplantationen in seiner Praxis durchführt. Die Methode kommt bisher nur zum Einsatz, wenn ein Patient sich den aggressiven Keim *Clostridioides difficile* eingefangen hat. In diesem Fall übernehmen auch die Kassen die Kosten, die je nach Krankenhaus zwischen 100 und 200 Euro für den eigentlichen Eingriff betragen. Die mikrobiologische Stuhluntersuchung des Spenders kostet ca. 300 Euro, die der Patient selbst zahlen muss.



WER MACHT TRANSPLANTATIONEN?

Rund 30 Zentren gibt es bislang in Deutschland, die eine Stuhl-Transplantation anbieten, darunter in München, Leipzig und Trier. In Köln entsteht gerade die erste Stuhlgang-Spender-Bank.



5 Tipps für einen gesunden Darm

Mit Ruhe genießen

Lassen Sie sich beim Essen viel Zeit. Vermeiden Sie Hektik und kauen Sie jeden Bissen mindestens 20-mal.

Ausgewogen essen

Statt Kohlenhydraten bestimmte Ballaststoffe zu sich nehmen (s. Ernährungsplan S. 68). Diese senken die Säurewerte im Darm und wirken anti-entzündlich.

Verzicht üben

Meiden Sie darmreizende Substanzen wie Alkohol, scharfe Gewürze, Zucker, Süßstoffe und Kaffee.



Sport machen

Bewegen Sie sich regelmäßig, am besten täglich 20 bis 30 Minuten (z. B. Spazierengehen, Radfahren). Das kurbelt den Stoffwechsel und die Verdauung an. Viel und langes Sitzen macht den Darm träge.

Stress meiden

Nehmen Sie sich bewusste Auszeiten. Viele Krankenkassen bieten Kurse für Stressbewältigung an.

→ Der Vorstand der Reizdarm-selbsthilfe Gerd Müller rät in solchen Situationen zur Geduld. „Manchmal braucht es einen fast schon detektivischen Spürsinn, um die Krankheit zu erkennen und deren Auslöser herauszufinden.“

Mit der Krankheit leben

Prof. Martin Storr sieht das ganz ähnlich: „Beim Reizdarm-Syndrom handelt es sich um eine extrem individuelle Angelegenheit. Auch für uns Ärzte, die wir täglich verschiedene Patienten sehen, ist jeder Fall anders – sowohl was die Schwere der Beschwerden als auch was die Ursachen angeht.“

Den alleinigen Grund für die Probleme zu finden – von diesem Ansatz sollten Ärzte und Patienten wegkommen. Stattdessen ist es wichtig, zu verstehen, dass es komplexe und sich teilweise bedingende Prozesse sind, die einen nervösen Darm

auslösen können. „Machen Sie sich klar, dass das Reizdarm-Syndrom zwar eine psychische Komponente haben kann, es jedoch ganz eindeutig eine funktionelle Erkrankung ist, die den Verdauungsapparat betrifft“, sagt der Gastroenterologe.

Zunächst einmal ist eine gründliche Erst-Untersuchung wichtig, denn Beschwerden wie Durchfall, Verstopfung und Bauchkrämpfe können auch auf andere ernsthafte Magen-Darm-Erkrankungen hindeuten wie:

- Morbus Crohn (chronisch-entzündliche Krankheit des Darms)
- Colitis ulcerosa (chronisch-entzündliche Krankheit des Darms)
- Darmkrebs

Dr. Viola Andresen, Leiterin des Ernährungsteams am Israelitischen Krankenhaus in Hamburg, rät Patienten mit einem Reizdarm-Syndrom zum Umdenken: „Versuchen Sie, sich von der Er-

wartung zu verabschieden, dass Sie irgendwann komplett beschwerdefrei sein werden.“ Interessanterweise kann dieser Gedanke manchmal den Teufelskreis aus Anspannung und Verschlimmerung der Beschwerden durchbrechen und langfristig ein gutes Leben trotz beziehungsweise mit der Erkrankung ermöglichen. Für die Medizinerin aus Hamburg sollte eine Therapie bei Reizdarm aus einer individuellen Medikation und einer grundsätzlichen Beschäftigung mit Ernährung und Lebensstil bestehen.

Ganzheitlich denken

Diesen Ansatz verfolgt auch Barbara Dinner. Sie probiert bis heute verschiedene Behandlungen aus. Aktuell versucht sie es mit einer Darm-Hypnose. „Ich bin dabei nicht in einem mysteriösen Trance- oder Tief-schlafzustand, sondern angenehm entspannt“, erklärt sie. Prof. Martin Storr hält diese Methode für vielversprechend. Man kann sie entweder bei einem ausgebildeten Psychotherapeuten machen oder mit CDs daheim auf dem Sofa.

Auch „darmbezogene Imaginationen“, bei denen die Verdauung gedanklich mit dem harmonischen Fließen eines Flusses in Verbindung ge-→

„ICH MÖCHTE LERNEN, MEINE GESUNDHEIT ALS GANZES IM BLICK ZU HABEN“



Alessandra Buttero (52) bekam nach einer langen Ärzte-Odyssee vor sechs Jahren die Diagnose Reizdarm-Syndrom. Heute versucht sie, sich damit zu arrangieren



„EINE AUSGEWOGENE MISCHKOST FÖRDERT DIE VERDAUUNG OPTIMAL“

Prof. Martin Storr,
Gastroenterologe
aus Starnberg

→ bracht wird, können sinnvoll sein. Die Patienten erlangen so eine bessere Kontrolle über ihre Körperfunktionen zurück und falsch gespeicherte Erinnerungen an der Darm-Hirn-Achse können damit bewusst verabschiedet werden.

Positiv bleiben

„Viele Reizdarm-Patienten beschäftigen sich intensiv mit dem eigenen Organismus“, bestätigt Gerd Müller von der Deutschen Reizdarm-selbsthilfe. „Die Sensitivität ist dann kein Störfaktor mehr, sondern ein Zugang zu neuem Wohlbefinden.“

Alessandra Buttero ist nach ihrer Ärzte-Odyssee heute auf dem besten Weg, sich wieder wohlfühlen. Sie erhielt vor sechs Jahren die Diagnose Reizdarm. Trotz ihrer teils starken Schmerzen denkt sie positiv: „Ich möchte lernen, meine Gesundheit als Ganzes im Blick zu haben, nicht nur den Darm.“ Sie hat vor, ihre Ernährung ganz genau zu beobachten und mal das eine Lebensmittel wegzulassen, mal das andere. So will die 52-Jährige ausprobieren, was ihr guttut und was nicht. „Ich muss mich wohl darauf einstellen, mit der Krankheit zu leben“, sagt Alessandra Buttero. „Vielleicht ist ja genau das der richtige Weg.“ ☺

Elisabeth Hussendörfer



OHNE BESCHWERDEN GENIESSEN

Dieser abwechslungsreiche 7-Tage-Ernährungsplan besteht aus Rezepten mit wenig Fodmap. So können Sie einen gestressten Darm beruhigen und die Verdauung verbessern

Fodmap-arm essen

Viele Lebensmittel enthalten nur wenige schwer verdauliche Kohlenhydrate – ideal bei Reizdarm-Beschwerden:

→ **Obst** (Blaubeeren, Himbeeren, Erdbeeren, Trauben, Kiwis, Zitrusfrüchte, Bananen)

→ **Gemüse** (Karotten, Sellerie, grüne Salate, Spinat, Oliven, Kartoffeln)

→ **Getreide/Cerealien** (Reis, Hafer, Polenta, Maisstärke, Buchweizen, Hirse, Quinoa; glutenfreies Brot, Nudeln)

→ **Milchprodukte** (laktosefreie Milch, laktosefreier Joghurt, laktosefreie Sahne, Reismilch, weißer Hartkäse, Schimmelkäse wie Brie und Camembert, laktosefreie Eiscreme, Eiscreme auf Reisbasis)

→ **Süßungsmittel** (Zucker, Ahornsirup)

→ **Nüsse** (Paranüsse, Pekannüsse, Walnüsse, Macadamianüsse)



Quinoa enthält pflanzliches Eiweiß und Ballaststoffe – das macht lange satt



Montag

MORGENS

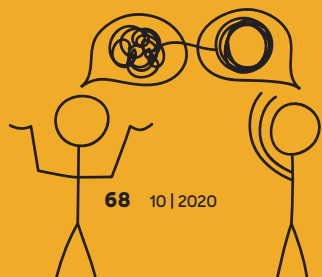
Vanille-Quinoa-Brei mit Lavendel-Erdbeeren

MITTAGS

Hähnchen-Kartoffel-Päckchen mit Koriander und Limette

ABENDS

Buchweizen-Pizza mit Zitronen-Basilikum-Pesto und Ziegenkäse



Dienstag

MORGENS
Tropisches
Overnight-Müsl

MITTAGS
Würzig-süßes
Pulled Pork

ABENDS
Kabeljau vom Blech mit
Advieh-Gemüse

Advieh ist eine
Gewürzmischung aus
Persien. Sie passt auch
wunderbar zu Fleisch-
gerichten. Wem die
Gemüse-Beilage zu
wenig ist, kann Reis
dazu machen

Statt Haferflo-
cken können Sie
auch Quinoa-
Flocken ver-
wenden

Wachteleier
enthalten mehr
Eisen als normale
Eier und weniger
Cholesterin

Donnerstag

MORGENS
Strammes Mäxchen mit
Wachtel-Ei und Bresaola

MITTAGS
Gebratenes
Saiblingsfilet mit
Kürbis-Gemüse

ABENDS
Tofu-Gulasch mit
Paprika, Kartof-
feln und Tomaten

Hat Kürbis
keine Saison,
passen auch
Süßkartoffeln

Samstag

MORGENS
Eier im Glas mit
Gemüse-Salsa

MITTAGS
Marokkanischer
Möhren-Quinoa-
Salat

ABENDS
Zucchini-Zitronen-
Auflauf mit Lachs

Lachs liefert dem
Körper Vitamin D.
Das ist wichtig für
den Aufbau der
Knochen

Mittwoch

MORGENS
Kokos-Bananen-
Smoothie mit
Cranberrys

MITTAGS
Paprikaschoten-
Suppe mit Basilikum

ABENDS
Kleine Hähnchen-
Rouladen mit Frisch-
käse-Füllung und Reis

Bananen
sollten
unreif sein

Zwiebeln und
Knoblauch können
Sie für den Ge-
schmack mit
anbraten und dann
entfernen

Freitag

MORGENS
Gratinierter Porridge
mit Bananen
und Joghurt

MITTAGS
Radieschen-
Kartoffel-Suppe mit
Schmand

ABENDS
Thailändische Reis-
nudelpfanne mit Tofu
und Chilisauce

Statt Reis neh-
men Sie Hirse.
Sie gilt als eines
der mineral-
stoffreichsten
Getreide

Tofu ist reich an
Kalzium, Phos-
phor, Folsäure
und Magnesium
- und hat wenig
Kalorien

Sonntag

MORGENS
Bagel mit
Mandeln und Feigen

MITTAGS
Kürbis-Hirsotto

ABENDS
Würziger
Kartoffelecken-
Salat mit
Möhren-Chili-Dip

Buch-Tipp

Mehr schmackhafte
Rezepte bei Reizdarm-
Beschwerden gibt es im
Buch „Emmas Feelgood-
Küche“, Riva, 22 Euro



Alle Rezepte zu den genannten Gerichten finden Sie auf unserer Internetseite, Adresse s. Seite 3