



# Endlich Ruhe in

**AUFRUHR IM DARM** Forscher kommen dem Rätsel Reizdarm immer mehr auf die Spur – und helfen damit, die Verdauungsprobleme besser zu regulieren

Es tröstet vielleicht nicht jeden. Aber es ist nun mal die gute Nachricht, und deswegen fängt Prof. Thomas Frieling mit ihr an. „Reizdarmpatienten leben im Schnitt länger“, sagt der Magen-Darm-Experte aus Krefeld. Bevor Mediziner einen gereizten Bauch als „Reizdarm-Syndrom“ (RDS) titulieren, schauen sie genau hin: Auf den Laborzettel, auf den Bildschirm des Ultraschallgeräts oder ins Endoskop bei der Darmspiegelung. Immer mit der Frage im Kopf: Stecken hinter Aufstoßen, Blähbauch oder Verstopfung womöglich Krebs oder eine anderes bedrohliches Leiden?

Denn diese Angst treibt viele um, wenn der Bauch über Tage, Wochen oder Monate verrückt spielt. Jeder dritte Bürger, schätzen Fachleute, leidet zumindest gelegentlich über dünnen, harten oder ausbleibenden Stuhl, quält sich mit Brechreiz, Schmerzen sowie Aufsto-



Gutes Bauchgefühl:  
sfalsöfjlsöfkasöfkl

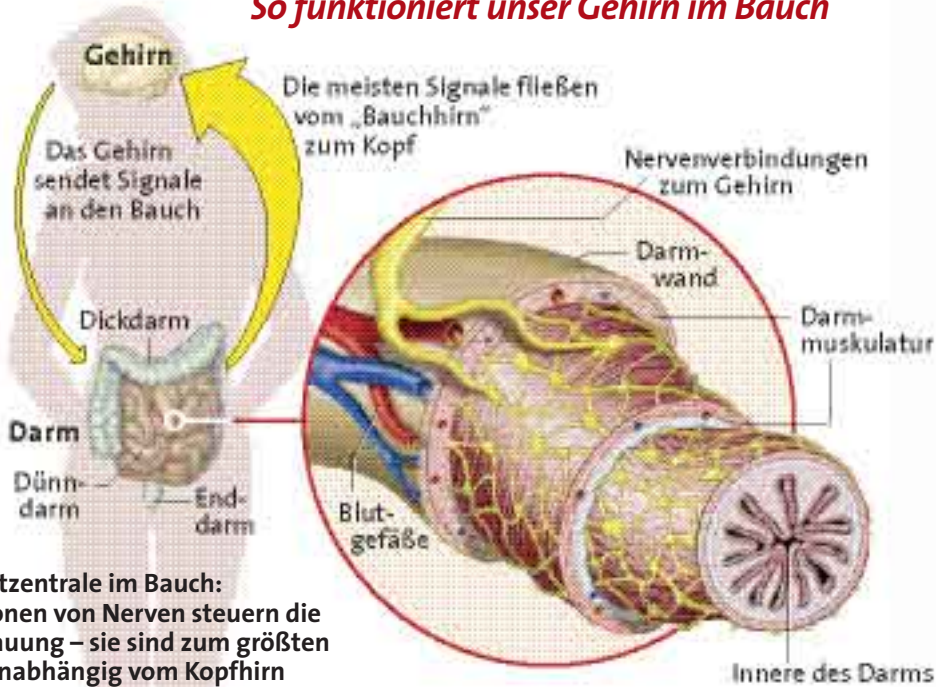
modo ea corem quis i do eugait

# m Bauch





## So funktioniert unser Gehirn im Bauch



**Schaltzentrale im Bauch:**  
Millionen von Nerven steuern die Verdauung – sie sind zum größten Teil unabhängig vom Kopfhirn

ßen herum oder schämt sich für abgehende Winde. Rund ein Viertel der Magen-Darm-Kranken leidet so stark darunter, dass sie beim Arzt auf eine eindeutige Erklärung für diese Turbulenzen in ihren Gedärmen hoffen.

**Der Fachwelt** bereitet aber genau das Bauchweh. Von Reizdarm oder Reizmagen sprechen Mediziner erst dann, wenn sie für Beschwerden, die länger als drei Monate anhalten, keine organische Ursachen finden. Für Frieling ist das zugleich eine schlechte Nachricht: „Reizdarmpatienten fühlen sich oft als eingebildete Kranke abgestempelt, wenn ihnen die Ärzte sagen, dass

sie organisch gesund sind. Dabei haben sie wirklich Beschwerden.“

Mit Ultraschalluntersuchung oder Darmspiegelungen lassen sich die Auslöser dafür allerdings nicht aufspüren. Für Neurogastroenterologen wie Frieling, die das Nervensystem des Verdauungstrakts erforschen, liegt das Problem



tiefer: Das „Bauchhirn“ (Grafik links) löst ihrer Ansicht nach den Alarm im Bauch aus. Also jenes dichte Netzwerk aus Nervenbahnen, das den gesamten Verdauungstrakt durchzieht und sämtliche Vorgänge im Magen-Darm-Trakt steuert. Fast komplett in Eigenregie, das Kopfhirn hat dabei kaum was zu melden – umgekehrt sendet das Bauchhirn eine Vielzahl von Signalen an das Kopfhirn, die dort gespeichert werden – Gesunde registrieren die meisten allerdings nicht bewusst.

**Diese Schutzfunktion**, vermuten Experten, greift bei Reizdarm-Patienten nicht mehr. „Experimente zeigen, dass selbst auf kleine Reize im Darm, die Gesunde nicht wahrnehmen, Betroffene sehr empfindlich reagieren“, erläutert Prof. Hubert Mönnikes von der Charité Berlin. „Die Kommunika-

tion zwischen Kopf- und Bauchhirn ist gestört.“ Ein gesteigertes Schmerzempfinden ist die typische Folge. Verdauungsforscher gehen davon aus, dass bei Reizdarm-Kranken die mehr als 100 Millionen Nervenzellen, die für eine geregelte Magen-Darmpassage sorgen, übersensibel reagieren können. „Häufig finden sich bei Reizdarm-Patienten im Darm vermehrt Abwehrzellen, die über Botenstoffe die Nervenzellen der Verdauungsorgane stimulieren“, sagt Mönnikes. Bei anderen Betroffenen fanden Wissenschaftler im Darm gehäuft Serotonin vor – auch dieser Botenstoff steuert vor Ort die Verdauung.

Warum aber gerät das Gleichgewicht in den Eingeweiden derart aus der Balance? Forscher suchen noch nach Antworten. „Wir diskutieren ver- ▶

## **Erhard Rasch (70) aus Mülheim: „Ja, der Krieg hat mich krank gemacht!“**

**M**it 20 Jahren fing alles an. Damals verspürte ich im rechten Bauch einen großen Druck, der besonders nach dem Essen zunahm. Der Arzt konnte aber nichts feststellen. Ich habe in jenen Tagen gespürt, dass mir die schlimmen Kriegserlebnisse buchstäblich auf den Magen geschlagen sind. Ich sehe die

schlimmen Bilder immer vor mir. Ja, der Krieg hat mich krank gemacht. Je älter man wird, umso mehr kommt das hoch. Vor acht Jahren wurde es dann richtig schlimm. Ich hatte eine Magenschleimhautentzündung und der Arzt hat mir Antibiotika verschrieben. Seitdem habe ich ständig dünnen Stuhl.

Gleichzeitig leide ich unter starken Blähungen. Meinen Alltag habe ich komplett meinen Beschwerden angepasst. Ich esse keine fetten Speisen, außerdem verzichte ich auf Rohkost, weil sie die Blähungen noch fördert. Außerdem bin ich Mitglied in einer Reizdarm-Selbsthilfegruppe.



schiedene Auslöser“, sagt Frieling. So sind familiäre Veranlagungen ebenso im Gespräch wie Hormonschwankungen oder eine Antibiotikatherapie nach einer überstandenen Darminfektion. Auch die Psyche kann auf den

Magen schlagen oder den Darm reizen: Ob chronischer Stress oder frühkindliche traumatische Erlebnisse wie Krieg oder Vertreibung: Experten sind sich sicher, dass starke seelische Belastungen das Bauchhirn umpro-

### **„Reizdarmpatienten sind nicht psychisch krank!“**

#### **Herr Prof. Mönnikes, sind Reizdarmbeschwerden rein psychisch?**

Es gibt Patienten, bei denen finden sich auf körperlicher Ebene Auslöser für die Probleme. Bei anderen stehen eindeutig seelische Belastungen im Vordergrund.

#### **Wie sieht es bei älteren Patienten aus?**

Bei Senioren kommt oft viel zusammen. Ein Beispiel: Eine ältere Dame kommt zu mir wegen Durchfall, weil sie Milchzucker nicht verträgt. Gleichzeitig leidet sie unter schwacher Beckenbodenmuskulatur, sodass sie unfreiwillig Stuhl verliert. Die Patientin hat nun Panik, stuhlinkontinent zu werden und entwickelt eine Angststörung. Das wiederum verstärkt massiv den Durchfall.

#### **Was bedeutet das für die Therapie?**

Ich behandle in so einem Fall die organischen Ursachen und empfehle wegen der Angststörung eine Psychotherapie.

#### **Wie gehen Sie als Psychologe dabei vor?**

Ich helfe Patienten zu erkennen, warum sie in bestimmten Situationen mit Verdauungs-

störungen reagieren. Manche Auslöser dafür liegen weit in der Kindheit zurück. Wenn Patienten die Zusammenhänge begreifen, gebe ich Ihnen Verhaltenstipps an die Hand, wie sie im Alltag mit ihren Beschwerden umgehen sollen. Wichtig ist, dass sich Patienten nicht psychisch krank fühlen. Das sind sie nicht.

#### **Wann ist eine Psychotherapie ratsam?**

Wenn die Lebensfreude durch Reizdarmbeschwerden stark eingeschränkt ist, gleich ob die Ursachen dafür seelisch bedingt ist oder noch andere Faktoren eine Rolle spielen. Die Therapie hilft nur, wenn der Patient zu diesem Schritt bereit ist.



**Prof. Hubert Mönnikes (Charité Berlin) ist Magen-Darm-Experte und Psychotherapeut**



## Den Beschwerden auf der Spur: Ein Arzt untersucht den Darm per Ultraschall

grammieren können (siehe Interview links).

Mediziner kommen dem Reizdarm immer mehr auf die Spur.

“Wichtig ist, sich von einem erfahrenen Experten untersuchen zu lassen“, betont Dr. Götz von Wichert. Der Leiter der Reizdarm-Ambulanz an der Uniklinik Ulm glaubt, dass manche seiner

Kollegen zu schnell auf Reizdarm tippen. „Die Diagnostik ist sehr aufwändig. Aber eine Darmspiegelung reicht zur Ausschlussdiagnose nicht aus. Man muss auch testen, ob jemand bestimmte Lebensmittel nicht verträgt oder die Nahrung zu schnell durch den Dünndarm wandert.“ Sind alle denkbaren Ursachen für die Turbulenzen im Darm ausgeschlossen, empfiehlt der Fachmann vor allem eins: „Die Krankheit akzeptieren und sich deutlich machen: Sie ist nicht bösartig.“ Den einen oder anderen tröstet das. ▶

**WOHNSTIFT  
BEETHOVEN**  
*Dir. Dr. Klaus-Jahr Schmidt*

**Wohn-Beispiel: Appartements, 31 m<sup>2</sup> Wohnfläche, Einzelbett, Bad/WC, Balkon/Terrasse, Keller, 600,- 8-Gänge-Wahl-Menü, Kellerrang der Wohnung, inkl. NK, etc., mtl. 1.434,00 Euro.**

Im Wohnstift Beethoven haben Sie allen Grund zur Freude. Sie leben frei und unabhängig, sicher und geborgen. Und wenn Sie Hilfe brauchen, ist rund um die Uhr immer jemand für Sie da. Lernen Sie unser Haus und all seine Annehmlichkeiten kennen. Es ist nie zu früh dafür.

Informieren Sie sich auch über das Wohnstift Mozart im schönen Berchtesgauer Land unter: [www.wohnstift-mozart.de](http://www.wohnstift-mozart.de)

Wohnstift Beethoven  
Sietendlehen 119  
53112 Bornheim/Hunn

Tel. + 49 (0) 22 22 / 73 - 0  
Fax + 49 (0) 22 22 / 73 - 5 06

[info@wohnstift-beethoven.de](mailto:info@wohnstift-beethoven.de)  
[www.wohnstift-beethoven.de](http://www.wohnstift-beethoven.de)

Mehr **Freude**  
im **Alter**



# Das hilft einem empfindlichem Darm

*Probieren Sie aus, was Ihren gereizten Bauch wieder ruhiger stimmt*



he zu kommen. Regelmäßige Entspannungsübungen helfen dabei. Volkshochschulen und Krankenkassen bieten Kurse für Qi Gong, Yoga, Muskelentspannung nach Jacobson oder autogenes Training an, auch per CD oder Kassette können Sie solch ein Relaxprogramm erlernen.

## Ernährung

Wer unter einem gereizten Darm leidet, sollte sich Zeit nehmen fürs Essen. Spezielle Diäten empfehlen Reizdarm-Experten in der Regel nicht: „Die Patienten wissen am besten, welche Nahrungsmittel sie vertragen oder nicht“, sagt Dr. Götz von Wichert von der Ulmer Reizdarm-Ambulanz. Je nach Beschwerden kann ebenso eine ballaststoffreiche wie quellstoffarme Ernährung bestehende Beschwerden beseitigen. Wer auf Milchzucker mit Durchfall reagiert, sollte nach lactosefreien Milchprodukten fragen und bei Joghurt, Quark oder Kefir vorsichtig sein. Von probi-



## Entspannung

Wenn Ihnen Stress auf den Magen schlägt oder Sie bei Angst schnell zu Verdauungsproblemen neigen, sollten Sie versuchen, innerlich mehr zur Ru-

otischen Lebensmittel nehmen Experten an, dass sie die Darmabwehr stärken. Und: Ältere Menschen trinken häufig zu wenig. Mangelnde Flüssigkeitszufuhr kann aber eine bestehende Verstopfung verstärken.

## Psychotherapie

Psychotherapeuten helfen, den Zusammenhang zwischen seelischem Druck und einem gestörten Darm zu erkennen. In der Regel raten sie Betroffenen zu einer Verhaltenstherapie, um mit Durchfall, Blähungen oder Aufstoßen besser zurecht zu kommen. In vielen Fällen hat sich auch Hypnose als Therapie von Reizdarmbeschwerden bewährt

## Bewegung

Walken, Schwimmen oder Radeln heben nachweislich die Laune – Durchfall, Blähungen & Co. haben dann weniger Chance, den Alltag zu vermiesen. Doch viele ältere Menschen, zeigen Studien, schnüren nur ungern ihre Sportschuhe. „Bewegungsmangel kann aber eine Verstopfung fördern“, erklärt Götz von Wichert. Schon jeder Gang um den Block lohnt sich also. Einen direkten Zusammenhang zwischen Bewegung und Reizdarm haben Forscher bislang allerdings noch nicht nachgewiesen. ▶

Fotos: Te ex elessequat ad dolut pratet augait wisim illit wio dolorem delis nonsed

Und der Schlaf  
kommt von selbst!



www.kytta.de



- lösen Anspannung
- beruhigen die Nerven
- wirken rein pflanzlich

Kytta Sedativum® Kapseln für Erwachsene  
ganzheitlich wirkendes Sedativum für Erwachsene  
Eigenschaften: Beruhigend, entspannend, schlaffördernd  
Hilft bei: Reizdarm, Blähungen, Aufstoßen, Schlafstörungen  
Wirkstoffe: Baldrian, Hopfen, Kamille, Melisse  
Hersteller: Merck & Co. KGaA, Darmstadt, Deutschland  
www.kytta.de







## Protokoll

Notieren Sie, in welchen Situationen Ihr Magen oder Darm verrückt spielt. Dieses Tagebuch hilft Ihnen und Ihrem Arzt, mögliche Auslöser für Ihr Magen-Darm-Leiden gezielt zu bekämpfen.

## Medikamente

Reizdarm-Beschwerden lassen sich derzeit zwar noch mit Medikamenten heilen, aber lindern:

**Schmerzen:** Hier helfen pflanzliche Präparate mit Schleifenblume, Anis, Fenchel oder Kümmel. In der Therapie von Reizdarmbeschwerden setzen Fachleute auch auf die Wirkung von Pfefferminzöl. Bei krampfartigen Beschwerden hilft auch der Wirkstoff Butylscopolamin. Ebenso haben sich niedrig dosierte Antidepressiva in der Schmerztherapie bewährt.

**Verstopfung** Quellstoffe wie Floh- und Leinsamen regen den Darm an, ebenso bringen Abführtees mit Extrakten aus Sennesblättern, Abführzäpfchen, Klistiere oder Präparate mit Bisacodyl oder Natriumpicosulfat die gestörte Verdauung wieder in Schwung.



**Durchfall** Zubereitungen mit dem Wirkstoff Loperamid lindern die Beschwerden. Elektrolytpräparate ersetzen die verloren gegangenen Mineralstoffe.

**Blähungen** Viele Reizdarm-Patienten quälen häufig abgehende und äußerst schmerzhafte Darmwinde. Präparate mit entblähenden Wirkstoffen verschaffen hier Linderung. Wer fettes Essen schlecht verträgt, kann mit Bitterstoffen (etwa Artischocke oder Gelbwurz) seine gestörte Fettverdauung wieder anregen.

**Magenbeschwerden** Bei einem gereizten Magen quälen häufig Übelkeit und Brechreiz. Hier verschreiben Ärzte Präparate mit den Wirkstoffen Metoclopramid oder Domperidon. Bei säurebedingten Magenproblemen und Aufstoßen helfen wiederum Präparate, die die Säureproduktion im Magen hemmen oder die aggressive Säure binden. ■

## ADRESSE

**Deutsche Reizdarm-Selbsthilfe e. V.**  
Mörikeweg 2 in 31303 Burgdorf  
[www.reizdarmselbsthilfe.de](http://www.reizdarmselbsthilfe.de)  
Tel.: 05136/896106  
Fax: 05136/873662

Fotos: te ex elessequat ad dolut pratet augait wisim illit wis dolorem deils nonsed

Sich **schnell** sicher sein.  
Mit CONTOUR<sup>®</sup> von Bayer:

- Messergebnis in nur 5 Sekunden
- Innovative Sensortechnologie für zuverlässige Messwerte
- Ohne Codieren: Ausschluss einer möglichen Fehlerquelle
- Einfach zu bedienen
- Geringe Blutmenge (0,6 µl)

**TESTSIEGER**

STIFTUNG WARENTEST

**SEHR GUT (1,4)**

In Test: 17 verschiedene  
Hersteller und 15...

**test**

4/2007

www.test.de



**OHNE  
CODIEREN**

Passende Sensoren:  
Ascensia MICROFILL\*

Mehr Infos unter  
Bayer Diabetes Service:  
0800/50 88 822 (kostenlos)  
[www.bayerdiabetes.de](http://www.bayerdiabetes.de)

ASCENSIA  
**CONTOUR**<sup>™</sup>



Bayer HealthCare

Abbildung Blutzuckermessgerät vergrößert