

# Der gereizte Darm

---

Jeder 6. Mensch in Deutschland leidet an unspezifischen Beschwerden des Darmtraktes wie Blähungen, wechselhafte Schmerzen oder Stuhlnunregelmäßigkeiten.

Nach unauffälliger Basisdiagnostik (s.u.) wird häufig die Diagnose "Reizdarmsyndrom (RDS)" gestellt. Grundlage für diese Diagnose war nach traditioneller Auffassung, dass weder in Dünn- noch im Dickdarm fassbare pathologische Nachweise für eine organische Störung gefunden worden. So wurden die betroffenen oft an die Psychosomatik verwiesen, aber deren Therapieansätze halfen leider meist nicht weiter.

Inzwischen gibt es eine vollkommen neue Sichtweise auf das RDS, denn was den Darm so "reizt", ist eine gesteigerte Empfindlichkeit der Nerven in der Darmwand. So weisen RDS-Patienten eine veränderte zentrale Reizverarbeitung und eine Störung der Aktivierung der hemmenden absteigenden Nervenbahnen auf

Das Risiko an einer Überempfindlichkeit der Darmwand zu erkranken steigt durch

- **Magen-Darm-Infekte** um den Faktor 3-12. Ausschlaggebend sind Schwere und Dauer des Infektes
- **Antibiotika:** molekular-genetischer Verfahren zeigen bei Erwachsenen noch Schäden in der Besiedelung der Darmschleimhaut nach Antibiotika-Therapie in der Kindheit an. Dieser genetische Fingerabdruck im Bakterienrasen erhöht die Anfälligkeit für das RDS erheblich.

---

## Diagnostik bei Reizdarm

### Basisdiagnostik

Die Diagnose Reizdarm ergibt sich durch den Ausschluss anderer Diagnosen. Folgendes sollte durchgeführt werden. Folgende Untersuchungen sollten durchgeführt werden

- Labordiagnostik / Blutentnahme
- Ultraschall der Bauchhöhle
- Magenspiegelung (ÖGD) und Darmspiegelung (Koloskopie)
- H2-Atemtest auf Laktoseintoleranz (=Milchzucker) und Fruktoseintoleranz (=Fruchtzucker)
- Bei Frauen: Gynäkologische Abklärung

## Ergänzende Untersuchungen

- **Screening auf Pankreas-Insuffizienz** (=Sekretionsschwäche) bei chronischem Durchfall und/oder weichem fettigem Stuhl, durch Bestimmung von Elastase 1 aus einer Stuhlprobe
- **Screening auf Zöliakie** (=Gluteninduzierte Enteropathie) durch Labordiagnostik bei Gewichtsverlust, weicher Stuhlgang mit unverdauten Bestandteilen, Abgeschlagenheit und Hinweise auf Vitaminmangelzustände
- **Screening auf Nahrungsmittelallergie** bei gleichzeitigem Vorhandensein von Hautausschlägen, Hautverquellungen (Urtikaria/Nesselsucht), allergischer Rhinitis oder Asthma. In dieses Gebiet fallen folgende Krankheiten
  - Echte Nahrungsmittelallergie: Der Ausschluss einer echten Allergie erfolgt durch einen **Bluttest (RAST)**. Eine echte Allergie als Ursache ist sehr selten der Fall - meist handelt es sich um eine Unverträglichkeit, der ein anderer Mechanismus zugrund liegt.
  - Nahrungsmittel-Unverträglichkeit: Diese kann durch eine sogenannte **Suchdiät** diagnostiziert werden. Diese wird in einem separaten Beitrag dargestellt ([Suchdiät / Nahrungsmittel-Unverträglichkeit LINK](#)). Es existiert zwar Labordiagnostik, die der Identifikation von Lebensmitteln dienen soll, diese ist aber extrem fehleranfällig, ungenau und teuer (Selbstzahlerleistung). Ich rate davon ab. Auf dringenden Wunsch kann Sie aber auch in unserer Praxis durchgeführt werden.
  - Histaminintoleranz: Wird diagnostiziert durch einen **Bluttest (Diaminoxidase, ggf. Histamin)**
- **Videokapsel-Endoskopie**(=Darstellung des Dünndarms) bei Verdacht auf
  - Chronisch entzündliche Darmkrankheiten (z.B. Morbus Crohn, Kolitis ulcerosa)
  - Dünndarmtumor (zeigt sich z.B. durch sogenannte B-Symptomatik:
    - Unerklärliches Fieber
    - massiver Nachtschweiß
    - Ungewollter Gewichtsverlust von mehr als zehn Prozent des Körpergewichtes innerhalb von sechs Monaten
  - Dünndarmblutung
- **CT-Abdomen**: Die Bildgebung vom ganzen Bauch geht mit einer immensen Strahlenbelastung einher und sollte deshalb nur bei unklaren Fällen mit Verdacht auf Tumorkrankheit angewendet werden
- **MRT-Abdomen**: Die Bildgebung vom ganzen Bauch mittels Magnetfeld ist noch kein Standardverfahren und nur in wenigen Hochleistungsgeräten durchführbar. Die Darstellung vom Darm gelingt aufgrund sogenannter Bewegungsartefakte schlechter als im CT. Sie ist sinnvoll bei dringender Indikation während der Schwangerschaft oder bei Kindern.

Sollte sich in der genannten Diagnostik keine Ursache gefunden haben, kann die Diagnose Reizdarm gestellt werden.

## Standardtherapie

Ein Reizdarm ist nicht gefährlich. Einigen Patienten reicht es das zu wissen. Symptome können mit klassischen Medikamenten gegen Übelkeit, Schmerzen, Verstopfung, Durchfall oder Blähungen oft ausreichend beherrscht werden. Gerne beraten wir Sie hierzu in unserer Sprechstunde.

Dann gibt es aber auch Patienten die einen ursächlichen Ansatz suchen oder die Beschwerden haben, die mit klassischen Medikamenten nicht ausreichend behandelbar sind. Für diese Gruppe sind die folgenden Therapieverfahren möglicherweise hilfreich.

---

## Mikrobiologische Medizin / Darmsanierung

Der Mensch besteht zu einem Großteil aus Bakterien. Ohne diese wären wir gar nicht lebensfähig. Das Verhältnis Bakterien zu Körperzellen wird mit 10:1 zugunsten der Bakterien geschätzt. Die Gesamtheit der Mikroorganismen bezeichnet man als die **Mikrobiota**. Die Mikrobiota wird in frühester Kindheit definiert und verfügt über einen eigenen genetischen Fingerabdruck. Die Gesamtheit aller mikrobiellen Gene bezeichnet man als **Mikrobiom**.

Diese Mikrobiom kann kaum verändert werden - es kann aber zu Verschiebungen im Mikrobiom zugunsten einzelner Stämme kommen.

Es ist ein Märchen, dass man durch Einnahme von Probiotika (Heilmittel mit Darmbakterien) die Darmflora nachhaltig verändern kann. Man muss sich allein mal die Mengenverhältnisse vor Augen halten: Eine Kapsel Bakterien vs. 100 Billionen körpereigene Bakterien - das kann nicht funktionieren.

Probiotika können jedoch wie ein Medikament auf die Darmwand wirken. So hat z.B. ein lysierter Escherichia coli eine entzündungshemmende Wirkung auf die Darmwand, aber eben nur solange er eingenommen wird.

Ich verfolge folgenden Therapieansatz:

- Zunächst verfolgt eine **ausführliche Stuhldiagnostik** über ein Speziallabor in der nicht nur die Aerobe und Anaerobe Flora dargestellt wird, sondern auch beispielsweise Gallensäuren, Verdauungsenzyme, Entzündungsmarker und Moleküle, die über die Durchgängigkeit der Darmwand Auskunft geben.
- Das daraus resultierende **Therapieschema** berücksichtigt vielschichtige Aspekte. So kann ein leichter Hefepilzbefall beispielsweise mit einem pflanzlichen Präparat behandelt werden, bei schwerem Befall wird ein klassisches Antimykotikum verwendet. Ggf. werden Präparate gegeben zur Stimulation von Gallenfluss oder Bauchspeicheldrüse oder auch Enzyme zur Steigerung der Verdauungskapazität. Auch kommen Präbiotika und Probiotika zur Stärkung bestimmter Bakterienstämme zur Anwendung.
  - *Sämtliche Möglichkeiten darzustellen sprengt den Rahmen dieses Artikels. Es ist letztlich die ärztliche Kunst sämtliche darmrelevanten Wirkstoffe zu kennen und die Dosierung zu beherrschen.*
- Die **Therapiedauer** beträgt mindestens 3 - 6 Monate und ist für den Patienten mit einem erheblichen zeitlichen und finanziellen Aufwand verbunden. So

müssen meist mehrmals täglich vor/zu/nach den Mahlzeiten mehrere Präparate eingenommen werden.

- **Ziel der Maßnahme** ist es durch *kontinuierliche Zufuhr von Heilmitteln* ein Milieu im Darm zu erzeugen, in dem sich die **Mikrobiota und die Darmwand regenerieren** können. Nimmt man die Mittel unzuverlässig ein, funktioniert das ganze Schema nicht. *Voraussetzung ist also eine starke Motivation des Patienten.*
- Ein Reizdarm ist ein schwer zu beherrschendes Krankheitsbild - ein Heilversprechen kann auch mit dieser Therapieform nicht gemacht werden. Ich habe natürlich einige Patienten mit diesem Verfahren erfolgreich behandelt - sonst würde ich es nicht anbieten. Es gibt jedoch auch Patienten, die trotz gewissenhafter Umsetzung des Therapieplanes nur eine unzureichende Besserung erfahren haben.

*Achtung: Bei dieser Therapieform entstehen bei gesetzlich versicherten Patienten durch Beratung, Labordiagnostik und durch die Therapeutika oft erhebliche Kosten zwischen 200 bis 500 Euro in einem Zeitraum von 3 Monaten.*

---

## Andere Ansätze

### Ernährung

- Reduzieren Sie ihre Kohlenhydrat-Zufuhr (Weizen, Zucker, Süßigkeiten).
- Trinken Sie ausreichend, das heisst ca. 2 Liter stilles Wasser oder ungesüßte Kräutertees pro Tag.
- Meiden Sie blähende Speisen.
  - Eine Übersicht blähender Speisen zum Download finden Sie bei [Reizdarm.net](http://Reizdarm.net) ([LINK](#)).
- Vermeiden Sie späte Mahlzeiten, denn Nachts ist die Verdauungsaktivität reduziert. Das Abendessen sollte spätestens 19 Uhr beendet sein.
- Essen Sie langsam, um weniger Luft zu schlucken und kauen Sie gut, das macht die Nahrung besser verdaulich.
- Je komplexer ein Lebensmittel industriell verarbeitet wurde, umso schlechter verträglich ist es für gewöhnlich. Meiden Sie Fast-Food und essen Sie ballaststoffreich.

---

### Die FODMAP-Diät

FODMAP ist die englische Abkürzung für fermentierbare Oligosaccharide, Disaccharide, Monosaccharide und (and) Polyole. Bei dieser Ernährungsform werden schnell diese schnell vergärenden Kohlenhydrate gemieden.

In einer Studie an 104 Patienten mit Reizdarmsyndrom waren 51 zu FODMAP-arter und 53 zur Scheindiät beraten worden, die sie jeweils vier Wochen lang befolgen sollten.

Nach vier Wochen gaben 61 Prozent der Patienten mit FODMAP-arter Diät und 39 Prozent mit Scheindiät an, eine "adäquate Symptomkontrolle" erreicht zu haben.

- Eine gute Übersicht hat der NDR zusammengestellt.
  - [Diese können Sie hier herunterladen \(LINK\)](#).

- Den dazu gehörenden **15 Minütigen Video-Beitrag** können Sie in der ARD Mediathek ansehen. [Sie finden ihn unter diesem LINK](#)

Zusammenfassend kann die FODMAP-Diät ein wesentlicher Baustein zur Symptomkontrolle sein. Sie ist jedoch kein heilender Ansatz.

Durch die FODMAP-Diät kommt es zu einer Abnahme der guten und wichtigen Bifidobakterien im Darm, was langfristig die Symptomatik verschlechtern kann.

**Deshalb sollte die Diät stets von einer probiotischen Zusatztherapie begleitet werden.** Die Wirkung der diätischen Therapie wird dadurch nicht gestört.

- Ein gutes Präparat mit Bifidobakterien ist z.B. [Kijimea Reizdarm \(LINK\)](#).

*Achtung: Bitte setzen Sie die FODMAP-Diät nicht ohne Ernährungsberater um! Da wichtige Nährstoffquellen fehlen, kann es bei nicht sachgemäßer Durchführung zu Mangelernährung kommen.*

---

### Lebensführung

Unser seelisches Allgemeinbefinden wirkt sich auch direkt auf den Darm aus. Hier können Entspannungsverfahren wie *Autogenes Training* und *Progressive Muskelrelaxation* hilfreich sein, die Ihnen helfen im Alltag ihr Stressniveau zu senken. Gerne helfe ich Ihnen diesbezüglich in der Sprechstunde weiter.

Eine rhythmische Lebensführung ist ebenfalls ein wichtiger Faktor für einen entspannten Darm. Weitere Informationen hierzu finden Sie in meinem Beitrag:

- [Die Organuhr - ein gesunder Tagesrhythmus \(LINK\)](#)

---

### Klassische Naturheilkunde

Ich habe Ihnen Anleitungen für zwei kostengünstige und hilfreiche Therapieverfahren in meinem Ratgeber zur Verfügung gestellt:

- [Kolonmassage, ggf. mit Aromaöl \(LINK\)](#)
- [Kamillen-Tee-Rollkur \(LINK\)](#)

---

### Akupunktur

Sie wirkt beruhigend auf das, im Fall von Reizdarm, überempfindliche vegetative Nervensystems ein.

Mit 6 - 10 Sitzungen Akupunktur, kann man in vielen (aber nicht allen) Fällen eine spürbare Besserung erreichen. Die Maßnahme muss je nach Verlauf halbjährlich oder jährlich aufgefrischt werden.

Akupunktur bei Reizdarm ist keine Leistung der gesetzlichen Krankenkassen

Allgemeine Informationen zu Akupunktur in unserer Praxis erhalten Sie hier: [Akupunktur \(LINK\)](#).

---

### Viszerale Osteopathie

Die inneren Organe sind durch Bindegewebe miteinander verbunden. Die meisten werden zudem vom Bauchfell umhüllt. Bei der viszeralen Osteopathie werden die Organe auf Bewegungseinschränkungen hin (z.B. durch Vernarbung nach Operationen oder durch Entzündungen in der Bauchhöhle) mit den Händen untersucht und behandelt.

Diese Therapieform ist eher für den **Verwachsungsbauch** geeignet, bei entsprechender Vorgeschichte kann sie jedoch zusätzlich zu den oben genannte Maßnahmen sinnvoll sein.

Bei der viszeralen Osteopathie werden die inneren Organe sowie ihre umgebenden Strukturen auf Bewegungseinschränkungen hin untersucht und behandelt.

Allgemeine Informationen zu Osteopathie in unserer Praxis erhalten Sie hier: [Osteopathie \(LINK\)](#).