

Das neue Bild vom *Reizdarm*

ALARM IM BAUCH Forscher entschlüsseln nach und nach das scheinbar unerklärliche Verdauungsleiden. Über neue Erkenntnisse in der Diagnose und Therapie

RAPHAELA BIRKELBACH

Es könnte ihn langweilen. Journalisten fragen oft dasselbe. Wie häufig? Wieso? Was hilft? Prof. Thomas Frieling, Gastroenterologe am Helios Klinikum Krefeld, gibt sich aufgeräumt. „Ich führe gerne diese Interviews. Wo wir doch heute mit Fug und Recht sagen können: Reizdarm ist ein organisches Leiden.“ Frieling ist sich sicher: Viele der betroffenen Patienten nehmen die Botschaft erleichtert auf, „sie fühlen sich ernst genommen.“

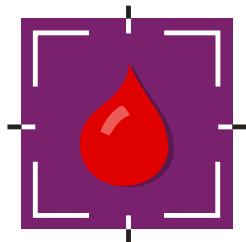
Kein eingebildetes Leiden

Bislang blieb etlichen das verwehrt. Fachleuten schätzen, dass bis zu fünf Millionen Deutsche rätselhafte Bauchbeschwerden quälen. Durchfall, Blähungen, Darmkrämpfe, Verstopfung, aber auch Kopfwahl oder Unwohlsein machen den Leidtragenden das Leben schwer – oft trieben gleich mehrere Beschwerden. Dauern sie länger als drei Monate, sprechen Ärzte vom Reizdarmsyndrom – oder kurz von RDS. „Das ist derzeit immer noch eine Ausschlussdiagnose“, sagt der Krefelder Gastroenterologe. Das bedeutet: Krankengeschichte, körperliche Untersuchung, Darmspiegelung, Ultraschall, herkömmliche Blutwerte oder Tests auf Nahrungsunverträglichkeiten keine Hinweise auf das krankhafte Gesche-

hen im Unterleib geben. Auch Barbara Nusko, Birgit Walter und Anne-Katrin Nienstedt (siehe Fotos Seite 16 bis 20) haben einen Untersuchungsmarathon hinter sich. „Wir finden nichts“ haben sich die Frauen schon oft von Ärzten anhören müssen.

Bilden sich Patienten also die gestörte Verdauung nur ein? Nein, sagt die Fachwelt heute. Der Reizdarm stellt sie zwar immer noch vor viele Rätsel – und er wird manches Mal vorschnell diagnostiziert. Doch Forscher beginnen immer mehr zu verstehen, wie das sensible Nervennetz im Bauch, das „Bauchhirn“, mit dem Gehirn kommuniziert und warum eine veränderte Darmflora, Mikroentzündungen oder eine überstandene Darminfektion Beschwerden hervorrufen. „Es gibt nicht den Reizdarm, sondern verschiedene Untergruppen, je nach Auslöser“, so Frieling. Entsprechend überarbeitet der Gastroenterologe derzeit gemeinsam mit Kollegen die ärztlichen Richtlinien für die Krankheit.

Auch Reizdarmforscher Prof. Michael Scheemann, Humanbiologe an der Technischen Universität (TU) München, ist auf Spurensuche. „Patienten gehen zum Arzt, weil sie Beschwerden im Darm haben. Also muss genau da auch was sein“, betont er. Zusammen mit einem in- ➤



Biomarker für die Diagnose

Forscher haben in der Darmschleimhaut von Reizdarmkranken ein spezielles Eiweißmuster festgestellt – ein konkreter Nachweis für eine organische Ursache der Verdauungsstörung. Der Biomarker ist derzeit nur in der Forschung einsetzbar.

ternationalen Wissenschaftlerteam hat er der Innenauskleidung des Verdauungsschlauchs Proben entnommen und aufwendig unter dem Mikroskop untersucht. Und tatsächlich: „Die Nervenaktivität in der Darmschleimhaut von Reizdarmpatienten ist gegenüber der von gesunden Menschen erhöht.“

Den richtigen Namen finden

Den Übereifer der Zellen, so Scheemann, stoßen bestimmte Eiweißstoffe an: Nur im Darm von RDS-Kranken finden sie sich in einem speziellen Mengenverhältnis und einer Zusammensetzung, wenn auch nicht bei jedem, betont der Forscher aus Bayern. „Mit diesem Muster haben wir einen Biomarker gefunden, der sich künftig für die Diagnose des Reizdarms eignen könnte.“ Ebenso weitreichend: Das Team um den Forscher von der TU München hat im Labor die Tätigkeit der Eiweißstoffe blockieren können – mit

Hilfe probiotischer Darmbakterien. „Das kann der Ansatz für eine neue Therapie sein“, sagt Scheemann.

Die Untersuchungen untermauern den lange schon gehegten Verdacht, dass es im Bauch rumort, wenn die Darmflora aus dem Gleichgewicht gerät. Neue Studien werden das festklopfen müssen. „Aber allein weil wir über solche Möglichkeiten forschen, fühlen sich Patienten nicht mehr als Simulanten“, findet der Biologe aus Süddeutschland. „Die Krankheit bekommt neue Namen.“

Oder manchmal auch den richtigen: Gallensäureverlustsyndrom zum Beispiel. „Einige vermeintliche Reizdarmpatienten leiden in Wahrheit unter einem gestörten Gallenstoffwechsel“, sagt Gastroenterologe Frieling aus Krefeld. Ist bei den Betroffenen die Konzentration an Gallensäuren im Darm zu hoch, piesacken Durchfälle sowie Bauchkrämpfe. Das werde oft übersehen, so Frieling, dabei lasse sich der Über- ➤



”

“Die Pizza lasse ich weg!”

Seit 35 Jahren hat **Barbara Nusko** aus Ebersberg Probleme mit starken Durchfällen, „der Darm macht, was er will.“ Warum, konnte ihr bislang kein Arzt erklären. Inzwischen besucht die 80-jährige Reizdarmpatientin eine Kontinenz-Selbsthilfegruppe und trägt Einlagen. „Ich habe nun meine Ernährung umgestellt“, erzählt die Rentnerin. Statt Weizensemmeln probiert sie lieber Sauer-teigbrot, verzichtet auf gebundene Saucen, „und ich lasse die Pizza weg.“ Der Lohn für ihre Diät: „Mir geht es besser!“ (aktueller Arztbewuch, noch telefonieren!!!!)

”

Ich esse zwei Mal am Tag.“

Als **Anne-Katrin Nienstedt (62)** aus Osterholz-Schambeck vor vier Jahren die Diagnose Reizdarm erhielt, „habe ich mich zunächst alleine gelassen gefühlt“, erzählt die Ingenieurin. Doch mit Hilfe einer Online-Ernährungsberatung hat sie inzwischen ein besseres Bauchgefühl entwickelt. Ihr eErfolgsrezepte gegen Durchfälle und Blähbauch: Der Verzicht auf histaminhaltige Lebensmittel, die spezielle FOD-MAP-Diät, langsam essen, Probiotika und nur zwei Mahlzeiten am Tag. „Ganz wichtig ist für mich auch, dass ich ausreichend schlafe, sagt Nienstedt.



Foto: W&B/Ronald Frommann. Illustration: W&B/Dr. Ulrike Möhle





Krankmacher Weizen

Hinter Reizdarmbeschwerden kann eine Weizensensitivität stecken, legen Studien nahe. Bestimmte Eiweißstoffe (ATI), die wie Gluten in Weizen, Roggen und Gerste vorkommen, können das Immunsystem aktivieren und Entzündungen auslösen.

schuss mit einer nuklearmedizinischen Untersuchung nachweisen. Bestätigt sich der Verdacht, helfen Ärzte mit Medikamenten, die die Gallensäure im Darm binden.

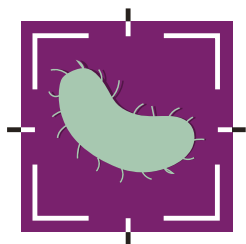
Mit Diät gegen Schmerzen

Klagen Patienten über unerklärlichen wässrigen Stuhl sowie regelmäßig wiederkehrende Leibschmerzen, tippt auch Dr. Daniel Plecity zunächst auf einen Reizdarm. „Aber tritt der Durchfall öfter nachts auf, kann das ebenso eine kollagene Kolitis sein“, sagt der Internist und Gastroenterologe aus dem Kreiskrankenhaus Ebersberg. Bei dieser entzündlichen Darmerkrankung, von der besonders Frauen im Alter betroffen sind, lagert sich Bindegewebe in die Darmwand ein. Die Krux an diesem häufig verkannten Autoimmunleiden ist, „dass es bei einer Darmspiegelung nicht zu erkennen ist“, so Plecity. Erst Gewebeproben, die der Arzt während der Koloskopie nimmt und unter dem Mikroskop anguckt, er-

bringen den Beweis. „Kortison ist dann die Therapie der ersten Wahl“, sagt Plecity.

Um die richtige Diagnose zu stellen, lohnt sich auch ein Blick auf die Speisekarte. Studien deuten darauf hin, dass häufig Lebensmittel die Turbulenzen in Dünn- und Dickdarm auslösen. „Auf dem Prüfstand stehen etwa bestimmte Zuckerbestandteile, die Reizdarmkranke schlecht vertragen“, erklärt Mediziner Plecity. FODMAP heißen die Verdächtigen in der Fachsprache – ob sie das schlimme Bauchweh bereiten, können Patienten mit einer Auslassdiät austesten (siehe Artikel ab Seite 34).

Verzicht? Diät? Prof. Detlef Schuppan hat den Test gemacht und spricht eher von Lebensqualität. „Zwei Drittel der Reizdarmpatienten sind beschwerdefrei, wenn sie drei Tage lang eine reizarme Diät halten und nur Kartoffeln oder Reis mit Salz und Öl essen“, berichtet der Biochemiker und Gastroenterologe, der in Mainz und Boston über ernährungsbe- ➤



Veränderte Darmflora

Patienten klagen öfter nach einer Magen-Darminfektion oder Blasenentzündung über Reizdarmbeschwerden. Ihre Darmflora ist gegenüber der von Gesunden oft verändert, es fehlen etwa Bakterien vom Bifidostamm. Ein gezielter Einsatz von Probiotika kann die Pein lindern.

dingte Krankheiten forscht. Bestimmte Lebensmittel müssen die Verdauung stören, schlussfolgert Schuppan - und ist überzeugt, mögliche Unruhestifter zu kennen. Ob Brötchen, Nudeln oder Kekse, „nach dem Verzehr glutenhaltiger Lebensmitteln reagieren viele Menschen mit Verdauungsstörungen.“ Selbst dann, wenn sie nicht unter einer Zöliakie, also der echten Glutenunverträglichkeit, oder einer klassischen Weizenallergie leiden würden.

Beschwerden erst viel später

Gluten muss also den Eingeweiden anders zusetzen. Nur wie? Den Mainzer Wissenschaftler treibt die Frage um. „Mit Hilfe eines endoskopischen Spezialverfahrens konnten wir nachweisen, dass bei der Hälfte der Reizdarmpatienten die Darmschleimhaut sofort stark auf Weizenextrakte reagiert.“ Über Beschwerden klagen Patienten aber erst Stunden später. Für Schuppan sind das charakteristi-

sche Zeichen einer atypischen Allergie, die Nahrungsmittel lösen eine spezifische Entzündungsreaktion im Darm aus. „Dann sprechen wir auch von einer Weizensensitivität.“

Als der Mediziner aus Rheinland-Pfalz die Abläufe genauer unter die Lupe genommen hat, ist er auf Erstaunliches gestoßen: „Vermutlich steckt nicht Gluten hinter der Reaktion im Darm, sondern ein anderes Getreideeiweiß.“ Ernährungsprofis nennen den Eiweißstoff, der nur in glutenhaltigen Getreidesorten vorkommt, abgekürzt ATI. „Studien legen nahe, dass er chronische Erkrankungen wie Rheuma, Typ-2-Diabetes oder Multiple Sklerose verstärken kann“, erläutert Schuppan.

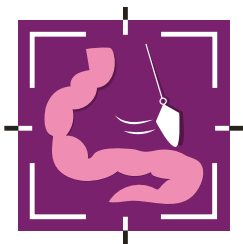
Es gibt viel zu forschen. Reizdarmgeplagte können aber eine glutenfreie Kost probieren, so der Ernährungsexperte. „Vielleicht geht es ihnen damit besser, weil keine ATIs in den Darm gelangen.“ Ältere müssen das mit dem Arzt besprechen. ➤



”

Ich verzichte auf Süßes.“

Schmerzen, Durchfall, Blähungen ... „Darunter leide ich schon seit 20 Jahren“, erzählt **Birgit Walter (54)** aus Ammerbuch. „Wenn Ärzte mir die Diagnose Reizdarm mitgeteilt haben, klang das wie eine Ausrede.“ Birgit Walter probiert nun seit drei Monaten eine App aus, die mit Ernährungstipps bei Reizdarm hilft. Seitdem die 54-Jährige aufschreibt, was sie isst, kommt sie möglichen Auslösern für ihren geplagten Bauch immer mehr auf die Spur. „Ich meide jetzt zum Beispiel histaminhaltige Lebensmittel und Süßigkeiten. Dadurch fühle ich mich viel leistungsfähiger.“



Hypnose für den Bauch

Mit Hilfe einer darmbezogenen Hypnose kann der Reizdarmpatient ein positives Bauchgefühl entwickeln und es in seinem Unbewusstsein verankern. Während der Hypnose ist der Behandelte nicht dem Therapeuten willenlos ausgeliefert, er kann sich nachher auch an alles erinnern!

Wichtige
Infos zum
Reizdarm
finden Sie auf
der Internet-
seite der
Gastro-Liga.
[www.
gastro-liga.de](http://www.gastro-liga.de)

Nicht auf Diät, sondern auf die Macht der Worte setzt Prof. Winfried Häuser: „Eine darmbezogene Bauchhypnose kann die Beschwerden lindern“, sagt der Facharzt für psychosomatische Medizin an der Universitätsklinik Saarbrücken. Die nun in Leitlinien empfohlene Methode wurde eigens für Reizdarmkranke entwickelt.

Studien belegen den Erfolg. „Wir wissen schon lange, dass Millionen Nervenzellen den Darm umhüllen und eng mit dem Gehirn vernetzt sind“, sagt Häuser. Er weiß: Eine gestörte Kommunikation zwischen Bauch und Kopf lässt sich mit psychologischen Reizen bessern. Genau das tut der Hypnosetherapeut. „Wir versetzen Patienten zunächst in Trance, damit sie sich besser auf ihr inneres Erleben und die Worte des Gegenübers einlassen.“ Dann spricht der Behandler Sätze, die zum einen allgemein Druck von der Seele nehmen. Aber er gibt auch je nach Verdauungsproblem bestimmte Bilder

vor. „Bei Verstopfung etwa sage ich, dass der Darm wie ein Fluss regelmäßig und schnell fließt“, erklärt Häuser. Rund 25 Minuten dauert eine Therapieeinheit, sechs bis zwölf empfiehlt er.

Zu Hause in Trance

Zu Hause sollten die Patienten die Bauchhypnose fortsetzen. CDs mit Anleitung gibt es im Handel. Mancher kommt bereits alleine mit einer Selbsthypnose zurecht. Wer sich lieber an einen Therapeuten wenden mag: Eine Liste erfahrener Behandler findet sich im Internet (www.dgh-hypnose.de). Auch wenn die medizinische Hypnose keine Wundertherapie sei, betont Häuser, „so bessert sie auf jeden die Lebensqualität und sie ist eine sinnvolle Ergänzung zu anderen Therapien.“ Auch das sind gute Nachrichten für Patienten mit einem Reizdarm. Und wer weiß, vielleicht gibt es diesen Begriff künftig gar nicht mehr. ■



Nachgefragt

„Sich einen Monat Zeit nehmen“

Frau Pfäffle-Planck, wie helfen Apotheker bei einem Reizdarm?

Sie beraten zu den verschiedenen Wirkstoffen, die Beschwerden zwar nicht heilen, aber lindern.

Welche sind das zum Beispiel?

Bei Blähungen helfen Mittel mit Kümmel, Fenchel oder Anis. Darmkrämpfe bessern sich bei dem Wirkstoff Butylscopolamin oder Pfefferminzöl. Durchfall kann der Wirkstoff Loperamid lindern, bei Verstopfung sind Flohsamenschalen oder Macrogole ratsam. Patienten sollten fragen, wie lange sie die Mittel nehmen können.

Und was ist mit Probiotika?

Eine gestörte Darmflora wird als mögliche Ursache diskutiert. Es gibt verschiedene hochdosierte Probiotika, die das Gleichgewicht wiederherstellen. Der Patient muss testen, welches ihm hilft. Dafür sollte er sich mindestens einen Monat Zeit nehmen. Der Apotheker und Arzt helfen bei der Suche nach dem richtigen Mittel.



HEIKE PFÄFFLE-PLANCK
Apothekerin aus
Kirchheim unter Teck

„Bei Mundtrockenheit vertrauen wir auf aldiamed. Es sorgt für ein angenehmes frisches Mundgefühl und schenkt uns so mehr Lebensfreude.“



Trockener Mund? aldiamed

zur feuchtigkeitsspendenden Behandlung bei Mundtrockenheit

Ein trockener Mund kann zu Schluck- und Sprechproblemen führen, das Ein- und Durchschlafen erschweren, sowie Entzündungen und Zahnprobleme hervorrufen. Die lang anhaltende Speichelergänzung aldiamed Mundgel verleiht für Stunden angenehme Feuchtigkeit sowie sanfte Frische und ist besonders bewährt bei Nacht. Das Mundspray für zwischendurch und die Mundspülung ergänzen die aldiamed Systempflege.

aldiamed – sorgt für ein angenehmes frischeres und gesünderes Mundklima.

Aus Ihrer Apotheke



Merkzettel – bei Mundtrockenheit

Zur Vorlage in der Apotheke oder beim Arzt

aldiamed Mundgel	PZN 00879268
aldiamed Mundspray	PZN 09397022
aldiamed Mundspülung	PZN 00879239

www.aldiamed.de