

ZURÜCK ZUM GUTEN BAUCHGEFÜHL

Alarm im Darm: Ohne ersichtlichen Grund treten über Monate hinweg Blähungen, Krämpfe oder Durchfall auf. Auslöser können funktionelle Verdauungsstörungen sein. Abhilfe schaffen meist Verhaltensänderungen.

— Text Annette Wirthlin



«Nimmt man die Verdauung deutlich wahr, funktioniert sie wahrscheinlich nicht richtig.»

Martin Wilhelmi,
Facharzt für Gastroenterologie

Der Verdauungstrakt ist ein sehr sensibles System, das über Millionen von Nervenzellen verfügt. Von einer normalen, gesunden Verdauung sollte man eigentlich wenig mitbekommen. «Wenn man sie deutlich wahrnimmt, funktioniert sie wahrscheinlich nicht richtig», sagt Martin Wilhelmi, der Mitautor des Buchs «Nie wieder Blähbauch» ist. «Etwa 20 Pupse pro Tag und auch mal gurgelnde Geräusche sind normal – unangenehme Gefühle und Schmerzen nicht.»

Ausschlussdiagnose unumgänglich
Schätzungen gehen davon aus, dass bis zu 20 Prozent der Erwachsenen an funktionellen Verdauungsstörungen leiden, wobei Frauen etwas häufiger betroffen sind. «Meist beginnen die Beschwerden in der Jugend, ziehen sich aber durch alle Altersgruppen hindurch», sagt Martin Wilhelmi. Sie bestehen oft seit Monaten oder gar Jahren, wenn Patienten zum Spezialisten kommen. Viele haben schon diverse Diäten und eine Odyssee von einem alternativen Therapeuten zum nächsten hinter sich, ohne dass sie eine Diagnose erhalten haben. «Leider gibt es keinen einzelnen Test, der die Vermutung auf einen Reizdarm oder Reizmagen bestätigt», so der Gastroenterologe. «Also bleibt nur eine Ausschlussdiagnose.»

Zuerst versucht der Mediziner immer in einem ausführlichen Gespräch, organische Erkrankungen wie chronische Entzündungen, Tumoren, Allergien sowie Verengungen oder Aussackungen des Darms auszuschliessen. Je nachdem hilft ihm eine Stuhl-, Blut- oder Gewebeprobe, →

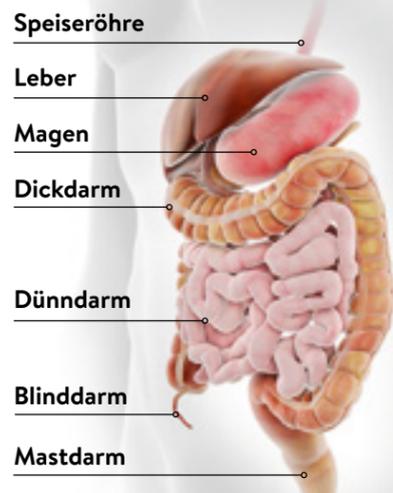
Völlegefühl, Blähungen, Bauchschmerzen, Krämpfe, saures Aufstossen, Übelkeit, Verstopfung, Durchfall: Das sind Beschwerden, die viele Menschen in unseren Breitengraden wiederholt plagen. Bei rund der Hälfte der Patienten, die mit diesen Symptomen einen Magen-Darm-Spezialisten aufsuchen, lässt sich keine konkrete Ursache feststellen. Dann ist in der Regel eine sogenannte funktionelle Verdauungsstörung für das Leiden verantwortlich.

«Es handelt sich dabei um Magen-Darm-Beschwerden, die nicht auf eine Organerkrankung zurückzuführen sind», erklärt der Facharzt für Gastroenterologie Martin Wilhelmi aus Zürich, «sondern auf eine Störung des komplexen Verdauungs-

prozesses.» Kurz: Das Magen-Darm-System funktioniert nicht richtig. Je nachdem, ob die Probleme hauptsächlich im oberen oder unteren Verdauungsapparat lokalisiert sind, sprechen Ärzte auch von einem «Reizmagen» oder «Reizdarm». Oft trifft beides gleichzeitig zu.

Zum Hauptsymptom Bauchschmerzen gesellen sich Veränderungen der Stuhlkonsistenz und eine abnormale Häufigkeit – wenn man mehr als dreimal pro Tag oder weniger als dreimal pro Woche aufs WC muss. Auch ein plötzlich nach dem Essen auftretender, heftiger Stuhldrang ist typisch. Sehr häufig fühlen sich Betroffene massiv aufgebläht, «wie schwanger», manche müssen gar erbrechen. Lebensgefährlich ist das nicht, aber essen wird für Betroffene oft zur Last, sie fühlen sich im Alltag beeinträchtigt. Nicht selten kommen psychische Probleme hinzu.

VERDAUUNGSORGANE



Hausmittel lindern die Schmerzen eines Reizdarms. Pfefferminztee beispielsweise löst Krämpfe und wirkt entblähend.

ein Ultraschall des Bauches oder eine Magen-Darm-Spiegelung (Endoskopie) dabei. Nahrungsmittelunverträglichkeiten wie Zöliakie (Glutenunverträglichkeit) können ebenfalls zu den organischen Problemen gezählt werden, weil sie zu Entzündungen und sichtbaren Schädigungen des Darms führen können. Hier lässt sich allerdings keine scharfe Grenze ziehen, denn Unverträglichkeiten treten auch bei Patienten mit Funktionsstörungen vermehrt auf. Das Gleiche gilt für die sehr seltenen echten Allergien, wie jene auf Erdnüsse oder Schalentiere.

Ein leichtes Druckgefühl im Unterbauch, Blähungen oder saures Aufstossen können durch funktionelle Verdauungsstörungen ausgelöst werden.

Mediziner suchen nach Erklärungen

Lässt sich keine organische Ursache finden und dauern die Beschwerden seit mindestens drei Monaten an, stellt der Arzt die Diagnose «funktionelle Verdauungsprobleme». Deren Ursachen sind nicht vollständig geklärt. Eine Vielzahl von Störfaktoren kommt in Frage, und oft treffen mehrere gleichzeitig zu. Manchmal stellt sich heraus, dass die Verdauungsprobleme

Psyche und Darm hängen stark zusammen. Regelmässige Entspannung beeinflusst die Verdauung positiv.



von einer früheren schweren Magen-Darm-Grippe und/oder einer Antibiotikatherapie ausgelöst wurden. «Dabei spielen Verschiebungen im Mikrobiom, also in der Besiedlung des Magen-Darm-Traktes mit Bakterien, eine Rolle», sagt Martin Wilhelmi. Forscher nehmen an, dass schädliche Mikroorganismen das Nervensystem des Darms angreifen und so dessen Reizverarbeitung stören. Magen und

Darm reagieren dann selbst bei normalen Reizen übersensibel, und ihre Bewegungssteuerung gerät aus dem Takt. «Bei vielen Betroffenen passiert der Nahrungsbrei den Magen-Darm-Trakt deswegen entweder zu schnell oder zu langsam», so der Arzt. Dies ermöglicht Bakterien, sich in höhe-

Reizmagen- und Reizdarmpatienten müssen oft im Ausschlussverfahren herausfinden, welche Lebensmittel für sie verträglich sind.



ren Abschnitten des Dünndarms auszuweiten, wo sie eigentlich nicht hingehören – ein Phänomen, das «bakterielle Dünndarmüberwucherung» genannt wird. Sie bilden dort Gas, was als unangenehmes Druckgefühl – also Blähungen – bemerkbar wird.

«Viele Patienten berichten, dass sich ihre Symptome unter Stress verstärken.»

Martin Wilhelmi,
Facharzt für Gastroenterologie

Es wurde aber auch nachgewiesen, dass Reizdarmpatienten von Natur aus eine Veranlagung für einen überempfindlichen Verdauungstrakt haben und überaus sensibel auf die Dehnung des Darms – etwa durch Gasansammlungen – reagieren.

Auch Stress wird als mögliche Ursache diskutiert. «Viele Patienten berichten, dass sich ihre Symptome unter Stress verstärken», sagt Martin Wilhelmi. Warum das passiert, ist nicht ganz klar. «Eine Störung in der Verbindung zwischen dem Gehirn und dem dichten Nervengeflecht im Magen-Darm-Trakt, auch «Bauchhirn» genannt, scheint zumindest eine Rolle zu spielen.» Weil die beiden Gehirne ständig miteinander Informationen austauschen, vermuten Mediziner einen direkten Zu-

sammenhang zwischen Verdauungsstörungen und psychischem Unwohlsein. Offen bleibt, ob Stress und psychische Probleme vielmehr eine Folge – anstatt Auslöser – der Beschwerden sind.

Wenn bestimmte Lebensmittel als Grund der Verdauungsstörungen vermutet werden, ist es oft schwierig, den «Übeltäter» zu identifizieren. Eine Zöliakie und die häufig auftretende Laktose- oder Fruktoseintoleranz lassen sich mittels Atemtest, Bluttest oder Endoskopie eindeutig nachweisen. Für viele andere Unverträglichkeiten, etwa jene für das in Wurstwaren oder reifem Käse enthaltene Histamin, existieren jedoch keine verlässlichen Tests. «Besonders übers Internet angebotene Selbsttests sind fragwürdig und bloss Geldverschwendung», sagt Martin Wilhelmi. «Oft ist die Antwort nur über eine strikte Ausschlussdiät zu finden.» Das bedeutet, einen verdächtigen Stoff eine Zeit lang ganz zu meiden und ihn dann schrittweise wieder in den Speiseplan aufzunehmen, um zu sehen, wie die Verdauung reagiert. Diese Testphase sollte unbedingt von einer Ernährungsberaterin begleitet werden.

Früchte und Gemüse können blähen

Dieses Vorgehen empfiehlt Martin Wilhelmi auch bei Verdacht auf die aktuell viel diskutierte Fodmap-Unverträglichkeit, von der viele Reizdarmpatienten betroffen sind. Die Abkürzung steht für den komplizierten Sammelbegriff «fermentierbare Oligo-, Di-, Monosaccharide und Polyole». Das sind verschiedene Gruppen von Zuckerarten, die in den unterschiedlichsten Lebensmitteln vorkommen und ein grosses Bläh-Potenzial haben. Bei manchen Menschen führen etwa die Fruktane in Zwiebeln, Knoblauch, Randen oder industriell hergestelltem Brot zu einem Blähbauch. Bei anderen sind es die Galaktane aus Rosenkohl oder Sojamilch – oder die Polyole aus Auberginen oder Avocados. Auch der Zuckeraustauschstoff Sorbitol, der in zuckerfreien Kaugummis und in Steinfrüchten enthalten ist, macht häufig Beschwerden.

Um einen gestörten Verdauungsprozess ins Gleichgewicht zu bringen, sind fast immer Verhaltensänderungen angezeigt. Beim Essen gilt es in erster Linie, alle

NEU: Soufrol® Arthro Flex

Flüssiges Nahrungsergänzungsmittel



Freude am Leben

Enthält MSM und hoch bioverfügbares Silizium

Für den Erhalt der Gelenkfunktion

- Nur 1 x täglich einnehmen
- Angenehmes Zitronenaroma



www.soufrol.ch

Rabattbon CHF 3.–

Beim Kauf von Soufrol® Arthro Flex 750 ml erhalten Sie **CHF 3.– Ermässigung in Ihrer Apotheke oder Drogerie.**

Gültig bis 31.12.2020, nicht kumulierbar

Information für den Fachhandel: Rückerstattung durch den Aussendienst oder senden Sie den Bon mit Quittung an info@gebro.ch oder an Gebro Pharma AG, Grienmatt 2, 4410 Liestal (inkl. 2.5 % MwSt.)



Gebro Pharma | Mehr vom Leben

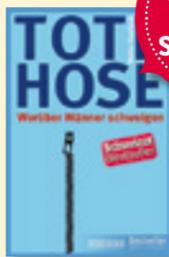
SF ANGEBOT

**DAS BUCH
«TOTE HOSE»
JETZT BESTELLEN!**

Als Leserin oder Leser der «Schweizer Familie» erhalten Sie das Buch zum Preis von **14.90 statt 17.90 Franken.**

**JETZT BE-
STELLEN**

Walter Raaflaub,
336 Seiten,
Taschenbuch,
Wörterseh



Dr. med. Walter Raaflaub, ein Allgemeinmediziner, erkrankt an Prostatakrebs. Eine erfolgreiche OP bringt den gewünschten Erfolg, doch der Eingriff führt zu Impotenz. Der Arzt, der zum Patienten wird, hat das bisher einzige persönliche Buch mit fachlichem Hintergrund zum Thema Impotenz geschrieben.

BITTE SENDEN SIE DEN TALON AN:
Wörterseh Verlag, «Schweizer Familie»-Aktion, Herrngasse 3, 8853 Lachen. Internetbestellung via www.schweizerfamilie.ch/angebote

BESTELLTALON

Exemplar(e) «Tote Hose» für 14.90 statt 17.90 Franken (inkl. MwSt., Porto und Verpackung)

Vorname, Name

Strasse, Nummer

PLZ Wohnort

Telefon/Handy

Datum, Unterschrift

«Pflanzliche Präparate wirken meist entspannend und lindern so Krämpfe.»

Martin Wilhelmi,
Facharzt für Gastroenterologie

Lebensmittel, die Beschwerden auslösen, zu meiden. Allgemein empfiehlt Martin Wilhelmi, auf ballaststoffarme Fertiggerichte zu verzichten und viel selbst zu kochen. Allerdings könne gerade eine vermeintlich «gesunde» Diät mit sehr hohem Obst- und Gemüseanteil bei manchen Menschen problematisch sein, weil diese besonders reich an blähenden Fodmap-Stoffen sind.

Auch die Art und Weise, wie man isst, ist von Bedeutung. Martin Wilhelmi: «Wer hastig isst, schluckt Luft. Das führt zu Gasbildung.» Man sollte daher langsam und in entspannter Atmosphäre essen, lieber mehrere kleinere Mahlzeiten anstatt drei grosse zu sich nehmen, gründlich kauen und ausreichend trinken – allerdings keine kohlenensäurehaltigen Getränke, denn auch die wirken blähend.

Regelmässige körperliche Aktivität begünstigt eine gute Verdauung ebenfalls. «Bewegung regt die Darmtätigkeit an.» Daher ist es besser, abends nach dem Essen draussen noch eine Runde zu drehen, als direkt ins Bett zu gehen.

«Gute» Bakterien sind umstritten

Führen Verhaltensänderungen nicht zum Ziel, können zahlreiche Medikamente Linderung verschaffen, die gezielt gegen Durchfall (etwa Imodium) oder Krämpfe (etwa Buscopan) wirken. «Auch bei Verstopfung stehen verschiedene Abführmittel zur Verfügung, die dem Darm übrigens nicht schaden, wie früher behauptet wurde», sagt Martin Wilhelmi. Derzeit ein «Riesenthema» sei die Behandlung mit Probiotika. Auf der Basis von lebenden Mikroorganismen, also «guten» Bakterien, sollen diese die Regeneration der Darmflora unterstützen und schädliche Krankheitserreger im Darm neutralisieren. Die Wissenschaft ist sich aber noch nicht einig über deren Nutzen. Bei besonders grossem Leidensdruck können – auch bei nicht depressiven Patienten – niedrig dosierte Antidepressiva eingesetzt werden. Dies häufig mit Erfolg, wie Martin Wilhelmi sagt. Studien zufolge verringern sie



Ein Spaziergang nach dem Essen lohnt sich. Bewegung regt den Darm an.

übermässige Darmbewegungen oft besser als reine krampflösende Medikamente.

Häufig empfiehlt der Schulmediziner aber rezeptfreie Präparate auf pflanzlicher Basis. Studien zeigen, dass Pfefferminzöl, Schöllkraut, Kiwi-Extrakte, Kümmel und andere Substanzen vor allem im oberen Darmtrakt Beschwerden lindern können. «Sie wirken meist entspannend auf die glatte Muskulatur des Magen-Darm-Traktes und lindern so Krämpfe.» Oreganoöl und andere pflanzliche Antibiotika können durch eine Reduktion der Bakteriendichte im Darm vor allem bei Blähungen helfen.

Weil die Psyche bei chronischen Magen-Darm-Problemen oft mitbetroffen ist, unterstützen im Einzelfall Entspannungsmethoden wie autogenes Training, Yoga oder Meditation, aber auch Hypnose oder eine Psychotherapie die Genesung. Herauszufinden, welche Kombination von Massnahmen wieder Ruhe in den Bauch bringt, benötigt Zeit und Geduld. Denn, so sagt Martin Wilhelmi: «Funktionelle Verdauungsstörungen sind vielschichtig und leider oft langwierig.» Deshalb lohnt es sich, mit dem Arztbesuch nicht zu lange zuzuwarten. ■



BYE-BYE, BLÄHUNGEN

Martin Wilhelmi, Diana Studerus, Peter Gibson, «Nie wieder Blähbauch», Gräfe und Unzer, 29.90 Fr.

HAUSMITTEL FÜR EINE GUTE VERDAUUNG

Wie man mit natürlichen Mitteln die Verdauung anregt und Reizdarmbeschwerden lindert

• Sauerkraut und anderes fermentiertes Gemüse enthalten viele gute Bakterienstämme, sind leichter verdaulich und gut für die Darmflora. Gemüse der Wahl klein schnipseln, Salz begeben (2% des Gemüsegewichts), mit Wasser auffüllen, im Einmachglas luftdicht verschlies-



sen. Täglich 1–2 EL verzehren.

• Gewürze helfen beim Verdauen. Werden blähende Speisen mit Kümmel, Kreuzkümmel, Kardamom oder Ingwer gekocht,

sind sie bekömmlicher.

• Tees aus Ingwer, Pfefferminzblättern oder zermörsernten Kümmel- oder Anissamen regen die Bewegung des Magen-Darm-Traktes an und wirken entblähend. In der Drogerie sind auch fertige Mischungen erhältlich, doch Vorsicht: Fenchel und Kamille haben bei manchen



• Kiwis haben einen Anti-Bläh-Effekt. Zwei ganze Kiwis am Tag helfen erwiesenermassen bei Stuhlunregelmässigkeiten, vor allem bei Verstopfung.

Menschen genau den gegenteiligen Effekt.

• Warme Kompressen mit Kümmelöl lindern gemäss einer aktuellen Studie aus Essen (D) die Beschwerden beim Reizdarmsyndrom.

ACHTUNG

Treten Blähungen, Krämpfe, Bauchschmerzen, auffällige Veränderungen im Stuhlgang oder saures Aufstossen über Wochen immer wieder auf, ist ein Arztbesuch unbedingt angezeigt.

10 GRÜNDE FÜR CARMOL®

Die Kraft der Carmol® Kräuter

Ätherische Öle aus Sternanis, Salbei, Muskat, Lavendel, Zimtkassie, Zitronengras, Speiklavendel, Nelke, Thymian und Zitrone sowie Melissen-geist und Levomenthol

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. Iromedica AG, St. Gallen

