

DR. THOMAS WEISS PRAXISKLINIK

ALLGEMEINMEDIZIN PSYCHIATRIE PSYCHOTHERAPIE  
NATURHEILVERFAHREN AKUPUNKTUR UMWELTMEDIZIN



# REIZDARMSYNDROM

Fehllalarm im Bauch

Andreas war immer schon ein wenig „empfindlich“ mit dem Essen. Bestimmte Dinge schlugen ihm zeitlebens auf den Magen. Doch das beeinträchtigte ihn im Alltag eigentlich nicht weiter.

Das änderte sich jedoch nachdem er und seine Familie einen heftigen Magen-Darm-Infekt durchgemacht hatten. Die Durchfälle ließen zwar nach zwei Wochen bei allen Familienmitgliedern nach, doch seine Verdauung zeigte sich nachhaltig beeinträchtigt.

Seit dieser Zeit litt er unter Völlegefühl, Blähungen, Darmgeräuschen, Darmkrämpfen und Durchfall/Verstopfung im Wechsel. Die Symptome waren – besonders nach Stress – so intensiv, dass er sich unter den Schmerzen krümmen musste und mehrfach notfallmäßig in ein Krankenhaus aufgenommen werden musste.

Dort fand sich regelmäßig „nichts“ - und Andreas wurde reichlich ratlos entlassen. Ein wenig hatte er die Befürchtung, er könne als Simulant angesehen werden. Andreas konnte nicht glauben, dass wirklich kein organischer Befund vorhanden sei. Doch drei Darmspiegelungen ergaben immer wieder nur das eine: Alles bestens!

Viele Medikamente wurden in den folgenden Jahren versucht. Leider ohne Erfolg. Auch eine Psychotherapie zeigte nicht die erhoffte Verbesserung. Andreas ging zu Heilpraktikern, schlief auf einer Magnetmatte und versuchte es mit Bachblüten. Doch die Symptomatik war – wenn überhaupt – jeweils nur für kurze Zeit verbessert.

Irgendwann wurde ihm geraten, er solle sich mit seinen Beschwerden abfinden. Er habe eben einen Reizdarm.

## DEFINITION REIZDARMSYNDROM

Mindestens eines der folgenden Symptome tritt während des letzten halben Jahres über mindestens drei Monate auf:

- unangenehmes Völlegefühl nach dem Essen,
- beschleunigtes Sättigungsgefühl,
- Schmerzen im Oberbauch,
- Brennen im Oberbauch.

Gleichzeitig gilt:

- Besserung durch Stuhlgang
- Wechselnde Stuhlhäufigkeit (häufiger/seltener)
- Wechselnde Stuhlzusammensetzung (weich/hart)

Statt von einem Reizdarmsyndrom wird heute oft auch von funktionellen gastrointestinalen Beschwerden gesprochen (gastrointestinal = Magen-Darm betreffend).

## HÄUFIGKEIT

Funktionelle Störungen der Verdauung sind ausgesprochen häufig. Zwischen 20-40 % der Bevölkerung sollen zumindest zeitweise darunter leiden. Beim Allgemeinarzt klagt etwa jeder 10. Patient über Verdauungsprobleme und beim Magen-Darm-Spezialisten (Gastroenterologen) ist es jeder Dritte. Bei der Gastroskopie oder Koloskopie ergibt sich jedoch genauso wenig ein Befund wie bei Labor- oder Ultraschalluntersuchungen.

Viele Patienten finden sich irgendwann mit den Beschwerden ab oder resignieren, da die verschriebenen Medikamente nicht helfen.





## URSACHEN

Liest man medizinische Fachartikel, so beginnt das Kapitel zu den Ursachen in der Regel mit dem Hinweis, dass die Herkunft der Beschwerden „unklar“, „komplex“ oder „noch nicht verstanden“ sei.

Die Veränderungen – das zumindest ist klar – betreffen weniger den Darm selbst (Schleimhaut, Muskeln, Drüsen) als dessen Steuerung. Der Darm wird durch das „enterische“ (=Darm-) Nervensystem reguliert, das oft auch als „Darmhirn“ („brain-in-the-gut“ = Gehirn im Darm) bezeichnet wird. Sein Umfang ist beeindruckend. Etwa 100 Millionen Nervenzellen sorgen für eine geordnete Verdauung. Damit hat das Darmhirn zahlenmäßig einen ähnlich großen Umfang wie das hoch entwickelte Großhirn.

Das Darmnervensystem hat auch einiges zu tun. Es analysiert beständig, was ein Mensch gerade gegessen hat, wie die Nahrung sich zusammensetzt, welche Verdauungssäfte ausgeschüttet werden müssen und welche Nährstoffe gerade benötigt werden. Es sorgt für die Darmbewegung, den Einstrom von Magensäften, Galle und dem Sekret der Bauchspeicheldrüse, die rechtzeitige Ausscheidung und vor allem die optimale Koordinierung des Gesamtprozesses.

Diese Tätigkeit leistet das Darmnervensystem in aller Bescheidenheit ohne jedes Zutun des Bewusstseins. Es ist autonom und das ist gut so, sonst müsste der Mensch beständig regulierend eingreifen („Galle bitte noch 10 Milliliter Gallenflüssigkeit nachschütten!“).

Gleichzeitig kommuniziert es mit dem Großhirn, wobei 90% der Fasern Informationen nach „oben“ liefern. Das Gehirn muss orientiert sein, wie es um die Energieversorgung des Körpers steht. Diese Flut der Informationen ist dem Bewusstsein normalerweise verschlossen. Sie bleibt unterhalb der Wahrnehmungsschwelle. Das ändert sich nur wenn

wirklich wichtige Dinge (z.B. Störungen) gemeldet werden. Umgekehrt wird der Darm lediglich über die „Großwetterlage“ unterrichtet. Wie günstig sieht die Ernährungssituation aus? Gibt es gleich etwas Gutes zu essen? Droht Gefahr oder ist jetzt entspanntes Essen angesagt? In welcher Lage befindet sich der Körper? Kurz vor dem Verhungern oder gut gesättigt?

Die Darmnerven sind entwicklungsgeschichtlich viel älter als das Großhirn. Sie beschränken sich nicht nur auf die Regulation der Darmtätigkeit sondern sind auch an der Steuerung anderer Grundfunktionen des Körpers beteiligt. Dazu benutzen sie die gleichen Neurotransmitter (z.B. Serotonin, Dopamin, Adrenalin) wie unser Denkapparat. Aus diesem Grund haben Medikamente, die auf das Gehirn wirken auch eine Auswirkung auf den Verdauungstrakt.

## ENTWICKLUNGSGESCHICHTE

Eine Hauptaufgabe des Darmnervensystems ist der Schutz vor unverträglicher Nahrung. Heute mag man da an ein Lebensmittel denken, dessen Verfallsdatum überschritten ist. Doch in früheren Zeiten („Urwald“) ernährten sich Menschen gänzlich anders als heute. Essen war keineswegs ungefährlich. Fleisch war häufig verdorben, Pflanzen giftig und dazu stark von Bakterien, Pilzen und Würmern besiedelt. Die Chance, sich über die Nahrung zu vergiften oder zu infizieren war deutlich höher als von einem Tiger oder Löwen aufgefressen zu werden.

Das Darmnervensystem mit seinen hochempfindlichen Sinnesorganen musste also beständig kontrollieren, ob die Nahrung giftig oder infiziert war. Im Zweifelsfall war es daher immer besser die Nahrung schnell auszuschleiden. War sie zuträglich musste so viel Nahrung aufgenommen werden, wie irgend möglich. Der Darm schwankte zwischen den Polen

Bedrohung und Sicherheit, zwischen Angst und Gier. Ist die Nahrung sicher, können Vorräte für schlechte Zeiten angelegt werden. Bei zweifelhafter Nahrungsqualität ist es dagegen besser, auf eine Mahlzeit zu verzichten bzw. das Aufgenommene möglichst umgehend wieder los zu werden. Beide Verhaltensweisen sind je nach äußerer Lage sinnvoll und notwendig.

## DARMGEDÄCHTNIS

Der Darm führt ab der Geburt akribisch Buch. Welche Nahrungsmittel sind verträglich, welche nicht. Wurde einmal etwas nicht vertragen, dann reagiert der betreffende Mensch unmittelbar mit Abneigung oder Ekel auf den Anblick. Es ist daher nicht nötig, auswendig zu lernen, was im Leben einmal unverträglich war. Das erledigt unser Darmhirn für uns. Es vergisst nichts. Im Urwald ist einmal Durchfall zu viel besser als einmal zu wenig. Letzteres könnte fatale Konsequenzen haben.

## FRÜHE ERFAHRUNGEN

Im ersten Lebensabschnitt eines Menschen lernt das Darmhirn eines Babys gute von schlechter Nahrung zu unterscheiden. Solange es von der Mutter umher getragen wird, kann es vertrauen, dass alles gut ist, was die Mutter ihm füttert. Babys sind nicht wählerisch.

Wenn die Kleinkinder jedoch auf eigenen Beinen die Welt erkunden, setzt eine Änderung ihrer Nahrungsvorlieben ein. Sie haben eine Abneigung gegen alles Unvertraute, essen nur das, was sie gut kennen. Diese Strategie hat sich im Laufe der Evolution als optimal erwiesen, um die jungen Erdenbürger vor unliebsamen Erfahrungen zu bewahren. Wie erwähnt, sind die meisten Pflanzen ungenießbar oder giftig.

Ab dieser Zeit zeigen die Kinder eine deutliche Bevorzugung von Süßem. Auch hierin spiegelt sich das Leben in der Wildnis. Süß sind dort die Früchte der Pflanzen. Diese sollen von Pflanzenfressern aufgenommen werden und sind daher grundsätzlich gut verträglich. Mit der süßen Nahrung befinden sich die Kinder daher auf der sicheren Seite.

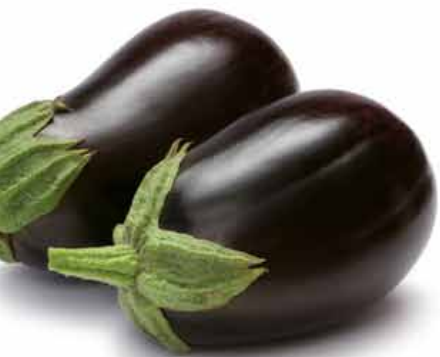
Diese Grunderfahrung hat Auswirkungen. In unsicheren Lebensphasen, bei Angst oder Niedergeschlagenheit, bevorzugen wir Menschen oft instinktiv das Süße, was leider ungünstige Folgen zumindest für die schlanke Linie zeigt.

## FALSCHER ALARM

Vieles spricht dafür, dass beim Reizdarmsyndrom das Darmnervensystem nicht defekt ist sondern lediglich besonders sensibel auf reale oder auch nur vermutete Gefahren reagiert. Bei diesen Menschen wird zu schnell ein (falscher) Alarm ausgelöst. Das Gleichgewicht ist zunehmend in Richtung erhöhter Sicherheit verschoben.

Dabei scheint das gesamte Darmnervensystem in einem Zustand erhöhter Aufmerksamkeit zu sein. Durch moderne Untersuchungsverfahren wurde nachgewiesen, dass die vermehrte Reaktionsbereitschaft sich von den Sensoren des Darms über das Rückenmark bis zum Gehirn erstreckt. Anfänglich reagiert das Verdauungsorgan nur auf problematische Nahrungsmittel mit Beschwerden. Das kann z.B. schwer Verdauliches oder Verdorbenes sein. Später lösen auch starke Säuren, Gewürze, Alkohol oder Kaffee vermehrte Darmtätigkeit aus. Schließlich können die Gallenflüssigkeit und auch die übermäßige Darmbewegung (Peristaltik) zu Beschwerden führen.







## SCHWARZE LISTE

Wann immer ein bestimmtes Nahrungsmittel Symptome auslöst, wird das im Darmgedächtnis festgehalten. Mit der Zeit wird diese „schwarze Liste“ immer länger. Im schlimmsten Fall gibt es am Ende kaum noch etwas, was wirklich konstant vertragen wird. Am besten geht es dann den Patienten, wenn sie gar nichts zu sich nehmen.

Reagiert der Darm auf so vielfältige Reize übermäßig, ist das für die Betroffenen meist verwirrend und kaum mehr zu entschlüsseln. Einmal führt dieses Lebensmittel zu Beschwerden, dann jenes. Eine Systematik ist kaum noch zu erkennen. So nehmen auch Ängste und Stress weiter zu.

## WEITERE FAKTOREN

**Entzündungen:** Etwa jeder dritte Reizmagenpatient entwickelt die Beschwerden nach einem akuten Magen-Darm-Infekt. Die akuten Beschwerden nach einer Sommergrippe oder nach einer Nahrungsmittelvergiftung im exotischen Urlaubsland gehen vorbei. Zurück bleibt aber die erhöhte Empfindlichkeit. Hatte man früher kaum Beschwerden mit der Verdauung, reagiert nun der Magen mimosenhaft auf jede Belastung. Besonders häufig entwickelt sich ein Reizdarmsyndrom, wenn ein Magen-Darm-Infekt von Stress oder Angst begleitet ist. Genetik: Zwillingsuntersuchungen zeigen, dass genetische Faktoren bei funktionellen Magen-Darm-Störungen eine Rolle spielen. Interessanterweise scheinen Gene von besonderer Bedeutung zu sein, die in den Serotoninstoffwechsel eingreifen.

**Säuglingskoliken:** Offenbar speichert der Darm die unangenehme Erfahrung bereits in den ersten Lebensmonaten ab. So entwickeln Babys mit Säuglingskoliken überdurchschnittlich häufig eine Reizdarmsymptomatik.

**Psychosoziale Faktoren:** Je ungünstiger und damit spannungsvoller die frühe Entwicklung eines Menschen verlaufen ist, desto anfälliger ist er für eine solche Symptomatik.

**Bewegung (Motilität) des Magen-Darm-Traktes:** Im Magen bleibt die Nahrung bei etwa 40 % der Betroffenen zu lange liegen. Konsequenzen sind Völlegefühl, Aufstoßen, Sodbrennen oder Appetitlosigkeit. Im Darm bewegt sich der Nahrungsbrei dagegen häufig zu rasch, bevor die Nahrungsbestandteile ins Blut aufgenommen wurden. Es kommt nun zu einem Überangebot an Nahrungskalorien im unteren Dünndarm und Dickdarm. Bakterienwachstum und Gasproduktion nehmen zu. Blähungen sind die Folge. Gleichzeitig kann der Betroffene vermehrte Darmbewegungen und Geräusche im Bauchraum schmerzhaft wahrnehmen.

**Antibiotika:** Neben Magen-Darm-Infekten steht auch die Einnahme von Antibiotika oft am Anfang einer Reizdarmsymptomatik. Neben einer Verschiebung des natürlichen Gleichgewichts der Bakterien mag das an einer Vermehrung von Pilzen und der Schädigung der Darmschleimhaut durch Antibiotika liegen.

**Magensäure:** Lange Zeit wurde die Magensäure als die Al-leinschuldige angesehen. Doch tatsächlich findet sich eine vermehrte Produktion von Magensäure eher selten. Der Magen reagiert jedoch schneller „angesäuert“, wenn die normale Säureproduktion bei der Verdauung einsetzt.

**Immunsystem:** Im Darm befinden sich ca. 10-100 mal so viele Bakterien wie wir Menschen Körperzellen besitzen. Mit diesen Mitbewohnern leben wir grundsätzlich in friedlicher Koexistenz. Wir brauchen Sie für unsere Gesundheit. Dennoch müssen wir uns auch gleichzeitig beständig gegen die Mikroben abgrenzen und sie in Schach halten.

Der Darm ist daher ein Ort hoher immunologischer Aktivität. Beim Reizdarm gibt es zwar keine echte Entzündung, jedoch finden sich Zeichen für eine erhöhte Aktivität des Immunsystems. Bestimmte Blutzellen („Mastzellen“) und Entzündungsstoffe (z.B. Zytokine, Prostaglandine, Histamine) finden sich beim Reizdarm überdurchschnittlich häufig. Gleichzeitig gibt es Hinweise auf eine vermehrte Durchlässigkeit der Darmwand.

Zwar entwickelt sich nur selten eine echte Nahrungsmittelallergie, jedoch könnten diese immunologischen Mechanismen bei den zahlreichen Unverträglichkeiten beteiligt sein, über die Reizdarmpatienten berichten.

**Schlafqualität:** Untersuchungen zeigen, dass sich der Schlaf auch auf Magen und Darm auswirkt. Je erholsamer der Schlaf, desto ruhiger und entspannter verhält sich auch der Verdauungstrakt. Fühlt man sich jedoch morgens zerschlagen, dann reagiert auch der Magen verstimmt.

**Angst:** Wesentlich für die Beschwerden ist die Bedeutung, die sich mit den Symptomen verbindet. Richtet sich dann die Aufmerksamkeit voller Bedenken auf den Bauch, führt dies zu einem unwillkürlichen Absinken der Reizschwelle. Kommt nun die Angst vor einer schlimmen Krankheit, z. B. Magenkrebs, hinzu, ergibt sich leicht ein Teufelskreis aus erhöhter Aufmerksamkeit, Angst, Absinken der Reizschwelle und vermehrten Symptomen. Gleichzeitig beobachten viele Patienten mit Reizdarmbeschwerden, wie die Symptomatik sie immer ängstlicher werden lässt.

**Atemstörungen:** Ein Teil der Betroffenen atmet auf Grund der Beschwerden, Schmerzen oder Angst etwas zu rasch, was zu einem Absinken des Kohlendioxidgehaltes des Blutes führt. Dies kann gleichfalls die Sensibilität der Verdauung steigern (Hierzu haben wie umfangreiche weitere Informationen.)

## KRANKHEITSVERLAUF

In Bezug auf die Lebenserwartung sind das Reizmagen- und Reizdarmsyndrom harmlose Erkrankungen. Man kann damit alt werden. Weitaus ungünstiger fällt die Betrachtung aus, wenn man sich die Lebensqualität ansieht. Ein größerer Teil der Betroffenen fühlt sich durch die Symptome erheblich beeinträchtigt und bedroht.

Die Betroffenen versuchen es anfänglich immer wieder mit neuen Medikamenten. Erst wird der Hausarzt aufgesucht, dann Fachärzte und Kliniken. Bleibt die Hilfe aus, sollen „Wundermittel“ die Heilung bewirken. Doch viele der Erfolg verheißenden Mittel und Mittelchen erweisen sich letztlich als wirkungslos. Charakteristischerweise wird es anfangs besser, doch dann melden sich die vertrauten Symptome hartnäckig zurück.

## Diagnostik

Bei der Diagnostik kommt es darauf an, ausreichend genau, aber gleichzeitig nicht übertrieben viel zu diagnostizieren. Patienten, bei denen bereits drei Magen- oder Darmspiegelungen einen Normalbefund ergeben haben, sollten nicht unbedingt nochmals gespiegelt werden, sofern sich der Beschwerdecharakter nicht grundlegend geändert hat. Zur angemessenen Diagnostik gehört vor allem das ausführliche Gespräch mit einem entsprechend erfahrenen Arzt. Hat dieser die oben dargestellten Zusammenhänge im Blick, lassen sich viele Symptome leichter verstehen.



CH5-2



## THERAPIE

**Medikamente:** Die medikamentöse Therapie der Reizdarmsymptomatik ist insgesamt nicht sehr erfolgreich. Eine Anhebung der Reizschwelle gelingt selbst durch Antidepressiva nur in geringem Umfang. Erschwert wird die Beurteilung von deren Wirksamkeit, da der Magen-Darm-Trakt stark auf Placebos reagiert. Bei häufigen Anfangsverbesserungen ist es wahrscheinlich, dass manch altes Hausmittel und auch Produkte der Pharmaindustrie in Wahrheit als Placebo wirken. Ihre Effekte beruhen wahrscheinlich auf der kurzfristigen Reduktion von Angst und Anspannung.

**Antibiotika,** die gegen *Helicobacter* wirken, sind beim Reizdarm sinnlos, da dieser Keim zwar Magengeschwüre, nicht jedoch einen Reizmagen verursacht.

**Antacida:** Beim Reizmagen liegt auch keine vermehrte Säureproduktion vor. Allenfalls gibt es - im Rahmen der Reizschwellensenkung - eine erhöhte Irritierbarkeit. Die Säureproduktion zu reduzieren, hilft daher nicht ursächlich und falls überhaupt, nicht wesentlich.

Eine andere Substanzklasse versucht die **Bewegung im Magen-Darm-Trakt** zu beeinflussen. Zwar gibt es kleinere Studien mit positiver Wirkung, doch ist deren wissenschaftliche Qualität weniger gut und es fehlen Langzeitergebnisse.

Auch **Metoclopramid** (z. B. Paspertin®) beeinflusst die Motorik des Magens. Allerdings kann nicht nur der Verdauungstrakt, sondern auch die Bewegung anderer Muskeln beeinflusst werden. Bis zu 10 % der Anwender bekommen Bewegungsstörungen, Müdigkeit, Unruhe, Schlafstörungen oder Kopfschmerzen. Eine Langzeitanwendung ist ungünstig, da nach längerer Einnahme bleibende Bewegungsstörungen (sog. Spätdyskinesien) nicht ausgeschlossen sind.

**Antidepressiva** führen in einigen Studien zu einer Besserung der Symptomatik. Diese Substanzen erhöhen die Reizschwelle der Darmnerven, verbessern den Schlaf und mindern auch Angst und Anspannung. In einer hohen Dosis haben Antidepressiva oft zahlreiche unerwünschte Wirkung wie Mundtrockenheit, Verstopfung und Gewichtszunahme. Bei der Reizdarmsymptomatik empfiehlt sich eine sehr niedrige Dosis.

**Pflanzliche Hausmittel** haben in der Regel weniger schädliche Nebenwirkungen. Am bekanntesten sind Kamille, Pfefferminze oder Pfefferminzöl, für deren Wirksamkeit auch wissenschaftliche Studien vorliegen. Ebenso effektiv ist Ingwer. Ingwerwurzel ca. 10 Minuten gekocht ist nicht nur wohlschmeckend, sondern vertreibt auch nachweislich die Übelkeit.

**Bitterstoffe:** Andere Hausmittel sind Kümmel oder Bitterstoffe, z. B. Wermut-Tee. (Merksspruch: „Was bitter dem Mund, ist dem Magen gesund“). Diese Tatsache ist auf den ersten Blick paradox, da viele Pflanzen Bitterstoffe als Signal für Unverträglichkeit oder Giftigkeit einsetzen. Beim Reizdarmsyndrom können bittere Tees daher zur „Abhärtung“ des Darms eingesetzt werden. Es empfiehlt sich, in kleiner Dosis zu beginnen.

**Flohsamenschalen** sind in der Lage, das 50-fache ihres Volumens an Wasser zu speichern. Auf diese Wasser nimmt das Stuhlvolumen zu, was insbesondere bei der Verstopfung günstig ist. Interessanterweise wirken Flohsamen auch bei Durchfall, da sie in der Lage sind, den Stuhl stärker binden. Daneben vermögen sie den Cholesterinspiegel zu senken und geben wertvolle Schleimstoffe ab, was die Darmwände erfreut. Flohsamenschalen sind daher immer einen Versuch wert.

Diese Doppelwirkung gegen Durchfall und Verstopfung haben Leinsamen nicht. Das alte Hausmittel sollte daher nur bei Verstopfung angewandt werden.

**Wärme:** Eine Wärmeflasche auf dem Magen stellt häufig eine hervorragende Soforthilfe dar. Alternativ kann auch ein warmer Wickel oder ein Säckchen mit warmen Hirsekörnern versucht werden.

**Genussmittel und Gesundes:** Wer unter einem Reizmagen leidet, wird feststellen, dass Kaffee, Alkohol, scharf Gewürztes, Gebratenes oder Süßes dem Wohlbefinden nicht dienlich sind.

Erstaunlicherweise ist auch die gesunde Nahrung oft un- bekömmlich. Grobes Gemüse, frische Salate und Vollkorn- produkte liegen schwer im Magen und können schmerzhafte Blähungen verursachen. Während Genussmittel die Säure locken, führt die urgesunde Kost zu starken Dehnreizen. Beides schätzt der Magen bei akuter Reizung nicht.

## MULTIMODALE THERAPIE

Grundsätzlich geht es bei einer erfolgreichen Therapie um die Anhebung der Reizschwelle. Der Darm soll aus der „gefühlten Bedrohung“ wieder herausfinden. Dies geht mit allen Einzelmaßnahmen oft weniger gut. Durch die Kombination mehrerer Verfahren (multimodal = auf viele Weisen) ist eine Besserung in aller Regel wesentlich effektiver möglich. Der Lerneffekt für den Darm ist um so stärker, je mehr Sinne bei der Behandlung angesprochen werden.

## SCHONUNG

Die Ernährung spielt für die Therapie eine entscheidende Rolle. Grundprinzip eines Ernährungsaufbaus ist eine anfängliche Schonung und ein nachfolgender Aufbau. Dabei muss auf das Darmgedächtnis Rücksicht genommen werden.

Anfänglich werden also Nahrungsmittel angeboten, die am Anfang des Lebens als „gut“ eingeordnet wurden. Das ist alles, was unter die Rubrik „Babykost“ fällt. Sie wird praktisch immer vertragen. Tatsächlich beginnen wir bei unserer Behandlung die Ernährungsumstellung nicht mit Babygläschen sondern mit verschiedenen Suppen. Doch das zu Grund liegende Prinzip ist gleich.

Falls jemand nun dauerhaft bei der Baby- und Schonkost bleiben würde, wäre das keine gute Idee. Schonung ist nur für begrenzte Zeit günstig, sonst tritt ein „Prinzessin-auf-der-Erbse-Effekt“ ein. Außer Suppen und Breikost wird dann bald nichts mehr vertragen.

## ABHÄRTUNG

Sobald die akute Symptomatik abgeklungen ist, setzt ein Nahrungsaufbau ein. Das Essen wird langsam gröber, frischer und roher. Dieser Aufbau ist mit der Erweiterung des Speiseplanes beim Kleinkind vergleichbar (Näheres findet sich bei unseren Informationen zur Ernährung).

Gleichzeitig geht es auch um eine allgemeine „Abhärtung“ des Darmes. Statt mit Panik zu reagieren, muss der Darm lernen, schrittweise größere Belastungen und Reize zu tolerieren ohne gleich in Panik zu verfallen. Anstelle von ängstlicher Meidung ist es sinnvoll, in einer angenehmen und sicheren Atmosphäre den Bauch mit zusätzlichen Reizen zu konfrontieren. Dabei kann er lernen, dass diese keine Bedrohung darstellen.

**Massagen:** Unterstützend geht das zum Beispiel mit Massagen: Colonmassagen oder Vakuummassagen. Auch **Bewegung** (z.B. auf Galileo, Trampolin) bei der es zu einer Erschütterung des Bauchraumes kommt, sind Teil einer sinnvollen Abhärtungstherapie.

**Atemübungen:** Bei anhaltend beschleunigter Atmung können Atemübungen helfen, zu größerer innerer Ruhe zu kommen. Verschiedene Entspannungsübungen haben hier ihren sinnvollen Stellenwert.

**Sicherheit:** Ganz wesentlich ist zudem die Einschätzung der „Großwetterlage“ von Körper, Geist und Seele. In welchem Zustand befindet sich der Mensch? Je größer die Sicherheit, Entspannung und das Wohlbefinden ist, desto eher wird der Darm seine übertriebene Vorsicht aufgeben.

**Belastbarkeit:** Daher sind im Rahmen einer multimodalen Therapie auch Verfahren hilfreich, die in der Lage sind, die allgemeine Gesundheit, die Belastbarkeit und das Wohlbefinden zu fördern: Massagen, Wärme- und Kältebehandlungen, körperliches Training, Sport, erholsamer Schlaf, Psychotherapie und weitere Verfahren je nach Einzelfall.

## URWALD ODER PARADIES?

In gewisser Weise weckt die Reizdarmsymptomatik Assoziationen an die Geschichte von der „Vertreibung aus dem Paradies“. Im Garten Eden konnte alles gefahrlos gegessen und getrunken werden. Die Natur war immerzu gleichmäßig freundlich. Ähnlich muss auch ein Baby unter glücklichen Bedingungen die erste Phase des Lebens empfinden. Es reicht den Mund zu öffnen und schon kommt Gutes.

Mit der „Ausstoßung aus dem Paradies“ wurde die Welt bedrohlich und Misstrauen war angesagt. Die Nahrungsaufnahme gestaltete sich in Urwald und Savanne zum alltäglichen Abenteuer. Wer schnell mit Argwohn reagierte und die schlechte Nahrung prompt wieder ausschied hatte die besten Chancen.

Bei der multimodalen Therapie soll der Darm überzeugt werden, dass er sich nicht im Urwald sondern unter Leben-

sumständen befindet, die dem Paradies recht nahe kommen. Gelingt diese Überzeugungsarbeit, gibt der Darm seine übertriebene Vorsicht auf. Doch bleibt er auf der Hut, bis er wirklich sicher ist, dass die gefährlichen Zeiten vorbei sind.

Andreas fiel die Ernährungsumstellung anfänglich ein wenig schwer. Auch die Fülle der Therapieverfahren war erst einmal eine Herausforderung. Er hatte sich in den letzten Jahren eher geschont und war nicht mehr so fit wie früher. Dennoch nahm er an dem intensiven Therapieprogramm motiviert – wenn auch ein wenig skeptisch – teil.

Nach wenigen Tagen nahm er schon eine Veränderung in seinem Körper wahr. Der Bauch wurde ruhiger, die Blähungen und Krämpfe nach dem Essen ließen nach und der Schlaf wurde erholsamer.

Nach einer weiteren Woche waren die Bauchschmerzen praktisch abgeklungen, er hatte 3 kg Gewicht verloren und fühlte sich auch insgesamt körperlich viel wohler.

Zurück zuhause begann Andreas dann mit dem Nahrungsaufbau. Bei jeder neuen Stufe reagierte der Darm erst einmal verschupft und die alten Symptome meldeten sich teilweise wieder. Doch nun wusste Andreas, wie er sinnvoll reagieren konnte. Nach einer oder zwei Mahlzeiten Schonkost, einigen Selbsthilfverfahren und einer erholsamen Nacht erweiterte er erneut seinen Speiseplan und vertrug schrittweise auch die vorher problematische Kost. Diese Sicherheit im Umgang mit der Erkrankung wurde für ihn genau so wichtig wie die Therapiefortschritte selbst. Er war in der Lage sich selbst zu helfen.

Praxisklinik Dr. med. Thomas Weiss

P 6, 26 68161 Mannheim  
Telefon 0621 46 08 60 60  
Telefax 0621 46 08 60 688  
E-Mail info@weiss.de

[www.weiss.de](http://www.weiss.de)

