

# Ein Puzzle, dem noch wichtige Teile fehlen

Von Nadine Effert

*Plötzlich Bauchschmerzen, Durchfall, Blähungen – hinter diesen Verdauungsbeschwerden kann ein Reizdarm-Syndrom stecken. Nicht selten werden Betroffene als Hypochonder abgestempelt und in die Psycho-Ecke gestellt. Der Grund: Über die Ursachen des Phänomens ist noch wenig bekannt. Forscher und Mediziner sind ihnen aber auf der Spur.*

Ob im Meeting, im Kino oder beim Shoppen – wenn es im Verdauungstrakt ordentlich zu rumoren anfängt, stellt sich immer die gleiche brennliche Frage: „Wo befindet sich bloß die nächste Toilette?“. Laut Angaben der Deutschen Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten (DGVS) leiden in Deutschland schätzungsweise bis zu zwölf Millionen Menschen unter einem Reizdarm-Syndrom (RDS). Frauen sind etwa doppelt so häufig betroffen wie Männer. Meistens treten die Beschwerden das erste Mal zwischen dem 20. und 30. Lebensjahr auf und halten oft über Monate und sogar Jahre an.

## Keine körperlichen Ursachen

Bemerkbar macht der „Gereizte“ sich durch wiederkehrende unangenehme Symptome wie Durchfall, Krämpfe, Blähungen oder Verstopfung. Das Ausmaß der chronischen Beschwerden und die Häufigkeit ihres Auftretens variieren von Patient zu Patient. Allen gemein ist das Kuriose am Reizdarm-Syndrom: Es liegen ihm keine organischen Ursachen zugrunde. Mit ein Grund, warum Betroffene gerne mal in die Kategorie „Hypochonder“ gesteckt werden. Blanker Hohn, wenn man be-

denkt, wie sehr die Beschwerden den Tagesablauf diktieren können. Und: Heute weiß man, dass der Reizdarm keine rein psychische Erkrankung ist.

## Schwierige Diagnose

Weder Laborwerte, Ultraschalluntersuchung noch Darmspiegelung liefern dem Arzt Indizien, die direkt für einen Reizdarm sprechen. Was bleibt, ist das Ausschlussverfahren: Könnte eine Lebensmittelunverträglichkeit dahinterstecken? Oder ist ein Tumor oder eine Entzündung Auslöser für die anhaltenden Symptome? Für Betroffene bedeutet das nicht selten eine frustrierende Odyssee an Arztbesuchen. Mitunter vergehen Jahre, bis überhaupt die Diagnose „Reizdarm-Syndrom“ gestellt wird. Gefährlich, im Sinne von lebensbedrohlich, ist die Krankheit nicht. Sie hat allerdings einen enormen Einfluss auf die Lebensqualität. Nicht selten geht das RDS mit weiteren Erkrankungen wie Migräne, Fibromyalgie, chronische Müdigkeit, Angststörungen und Depressionen einher. Je nach Art und Schwere der Symptome können Betroffene das Haus kaum noch verlassen, müssen Beruf und Hobbys aufgeben.

## Nur Symptome behandelbar

Den „typischen“ Reizdarm-Patient gibt es nicht, dementsprechend auch kein Patentrezept in Sachen Therapie. Die Krankheit selbst ist nicht heilbar. Was hilft, ist individuell unterschiedlich und muss Schritt für Schritt herausgefunden werden. Für die richtigen „Zutaten“ zur Bekämpfung der Symptome müssen deren Verursacher bekannt sein. Als Auslöser für die Funktionsstörung des Darms infrage kommen zum Beispiel psychische Belastungen, bakterielle Infektionen oder Störungen der Immun- und Darmnervenfunktion und der Mikrozirkulation, sprich einer eingeschränkten Durchblutung und somit Sauerstoff- und Nährstoffversorgung des Organs. In vielen Fällen können die Beschwerden durch eine Anpassung der Ernährung und das Erlernen von Entspannungstechniken wie Yoga oder Meditation gelindert werden. Einzelne Symptome wie Durchfall wiederum mit entsprechenden Medikamenten. Diese sollten allerdings nicht dauerhaft und zu häufig eingenommen werden.

## Die Darmflora im Fokus

Etwa jeder zweite Betroffene entwickelt ein chronisches Reizdarm-Syndrom und hofft auf neue Therapien, die den Magen-Darm-Trakt dauerhaft beruhigen. In den Fokus rückt neben dem Einfluss der Mikrozirkulation verstärkt die Darmflora. Als bewiesen gilt, dass sich bei RDS-Patienten Stuhl und Mikrobiom, das sich aus Billionen von Bakterien zusammensetzt, von denen gesunder Menschen unterscheiden. Interessant ist daher die Behandlung mit Probiotika, sprich bestimmten Bakterienstämmen, um die Darmflora wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Einige Studien beschäftigen sich mit der Frage, inwiefern ein fäkaler Mikrobiom-Transfer Betroffenen helfen kann. Dabei wird aufbereiteter Stuhl eines gesunden Spenders in den Darm des Patienten eingebracht, um dort ein gesundes Bakterienmilieu herzustellen. Da dieser Vorgang nicht risikofrei ist, untersuchen derzeit Biotechnologie- und Pharmafirmen, welche genauen Bestandteile in der Stuhltransplantation für welche Krankheit positive Effekte haben. Ziel ist es, diese Bestandteile synthetisch herzustellen und wie Medikamente zu verabreichen. •

FOKUSINTERVIEW

## „Ohne Mikrozirkulation keine Darmgesundheit“



*Auch der Magen-Darm-Trakt hängt von einer funktionierenden Mikrozirkulation ab. Was das konkret bedeutet und was bei einer „Störung“ zu tun ist, erklärt Dr. med. Monika Pirlet-Gottwald, Vizepräsidentin des Zentralverbandes der Ärzte für Naturheilverfahren (ZÄN e.V.).*

### Warum ist die Mikrozirkulation so wichtig?

Ein Viertel unseres Blutes strömt durch das Verdauungssystem bis ins Netzwerk kleinster Arteriolen und Kapillaren. Der Blutfluss versorgt die Darmzellen, das vegetative Nerven- und Immunsystem, nimmt Nahrung auf, um dann zurückzufließen. Die Blutverteilung der Organsysteme über die großen Gefäße wird durch Hormone, Prostaglandine und das vegeta-

tive Nervensystem gesteuert. Im Organ selbst wird die Durchblutung über autonome Regulationen angepasst. Ausgelöst durch anfallende Stoffwechselprodukte wie Kohlendioxid, Laktat, Stickstoffmonoxid wird das Blut über rhythmische Gefäßwandbewegungen in dieser Mikrozirkulation verteilt. Der Regulationsvorgang, die sogenannte Vasomotion, ist der ausschlaggebende Faktor für die Darmgesundheit. Nur so kann die Resorption der Nahrung stattfinden, das Immunsystem seinen Aufgaben nachgehen.

**Wie macht sich eine eingeschränkte Mikrozirkulation bemerkbar?** Enzymatische Verdauung, Nahrungsaufnahme in der Darmschleimhaut, nervale Versorgung, alle diese Prozesse sind abhängig von der Bereitstellung von Energie in den Zellen. Dies ist nur über eine ausreichende Sauerstoffversorgung möglich, also eine ausreichende Mikrozirkulation. Mikrozirkulationsstörungen zeigen sich meist in unspezifischen Beschwerden wie Völlegefühl, Reizdarm, Darmträgheit oder auch in Einschränkungen der Verdauungsleistungen, Stichwort Laktoseintoleranz oder Fruktosemalabsorption. Auch chronisch-entzündliche Darmerkrankungen gehen damit einher.

**Welche Therapien helfen bei einer gestörten Mikrozirkulation?** Eine unspezifische Verbesserung kann über Wärme oder Bewegung erreicht werden. Eine gezielte Verbesserung der Vasomotion ist nicht über Medikamente möglich, da die glatten Muskelzellen der Gefäßwände nicht reagieren. Allerdings können physikalische rhythmische Signalimpulse, wie sie in speziellen Therapiegeräten verwandt werden, eingeschränkte Gefäßwandbewegungen nachweislich und signifikant verbessern.

**Inwiefern profitieren Patienten von der Physikalischen Gefäßtherapie?** Die Sauerstoffversorgung der Zellen wird bei regelmäßiger Anwendung um bis zu 30 Prozent gesteigert. Patienten berichten insbesondere über deutliche und schnelle Besserung unspezifischer Verdauungsbeschwerden, wie Blähungen und Darmträgheit. Reizdarm-Syndrome kommen zur Ruhe. In meiner Praxis konnte ich auch nachweisen, dass oberflächliche Entzündungen der Schleimhaut schneller abklingen. Hier sei aber darauf verwiesen, dass ernsthafte Erkrankungen ärztlich abgeklärt werden müssen.

ANZEIGE

ANZEIGE

WWW.BEMERGROUP.COM

## GESUNDHEIT SCHÜTZEN. HEILUNG UNTERSTÜTZEN.

Die Physikalische Gefäßtherapie BEMER® verbessert eine eingeschränkte Durchblutung der kleinen und sehr kleinen Gefäße, der sogenannten Mikrozirkulation. Darum ist BEMER eine effektive Unterstützung Ihres Gefäßsystems.

**BEMER – Für einen funktionierenden Organismus.**

