
ZU DIESEM BUCH

Am häufigsten ist es das Gas. Und Gas ist auch das Schlimmste. Sagen zumindest unsere Patienten. Dabei meinen sie nicht so sehr das Gas, das als Pups, riechend oder nicht riechend, hinten rauskommt. Sie meinen eher das Gas, das drinbleibt und den Bauch aufbläst. Sodass sie sich fühlen wie im sechsten Monat schwanger. Sagen die Patientinnen. Oder dass ihr Bauch sich anfühlt wie ein riesiger Fußball. Das sagen eher die Patienten.

Das Gas ist also irgendwo in der Mitte des Bauches. Und kommt nicht raus. In der Mitte des Bauches ist in der Regel der Dünndarm. Und dort ist auch das Gas. Wie ist es dort hingekommen? Gar nicht! Es ist dort gebildet worden. Von Bakterien, die dort nicht hingehören. Medizinisch spricht man von einer »bakteriellen Fehlbesiedlung des Dünndarms«. Auf Englisch heißt das SIBO, »Small intestinal bacterial overgrowth«.

Meistens werden diese Patienten und ihre Leiden nicht so richtig ernst genommen. »Es ist nicht so schlimm, sie haben einen Reizdarm ...« Das ist der Standardsatz, den unsere Patientin-

nen und Patienten von ihrem Hausarzt oder ihrer Gastroenterologin zu hören bekommen. Sie haben ihren Arzt aufgesucht, weil sie Probleme im Bauch haben. Meistens Gas, meistens nach dem Essen. Und oft Auffälligkeiten beim Stuhlgang: Durchfall, Verstopfung, oft beides. Manchmal kommt ein Teil raus, aber irgendwie nicht alles.

Meistens haben sie das schon lange. Irgendwann sind sie zum Arzt gegangen. Dann werden die klassischen Untersuchungen gemacht, Blutabnahme, ein Ultraschall des Bauches, beim Gastroenterologen dann Spiegelungen, von oben und unten, auf »Medizinisch«: Gastroskopie und Koloskopie. Dabei ist nichts rausgekommen. Zumindest nichts Schlimmes oder etwas, das ihre Beschwerden erklären würde.

Auf der einen Seite sind die Patienten dann natürlich froh, dass es nichts Schlimmes ist. Also kein Krebs oder eine von diesen chronisch entzündlichen Darmerkrankungen, wie z. B. Morbus Crohn, von denen die meisten zumindest schon mal gehört haben. Meistens nichts Gutes.

Am Anfang steht also Erleichterung. Aber dann kommt schnell die Frustration. Denn ihr Arzt weiß in der Regel auch nicht weiter. Er spricht von einem »Reizdarm« und davon, dass sie ein bisschen mit dem Essen aufpassen und weniger Stress haben sollen.

Er ist wie ein großer schwarzer Topf, der »Reizdarm«. Dort fallen alle rein, bei denen nichts so Richtiges gefunden wird. In Deutschland sind es bis zu 11 Millionen Menschen [1]. Und diese Patienten werden in der Regel damit ziemlich allein gelassen. Oder auf eigene Kosten zu Heilpraktikerinnen geschickt, weil Ärzte wenig Zeit haben, nicht mehr weiterwissen und auch wenig Lust haben, sich damit zu beschäftigen. Aber inzwischen gibt es Studien, die zeigen, dass Reizdarmpatienten genauso starke oder sogar stärkere Einschränkungen ihrer Lebensqualität haben als z.B. Migränepatienten [2].

Nach meinem Medizinstudium habe ich etwas mehr als acht Jahre meine Facharzt-Ausbildung für Innere Medizin an mehreren Kliniken der Charité Universitätsmedizin Berlin absolviert, davon die meiste Zeit in der Gastroenterologie, also in der Abteilung für Magen- und Darm-Heilkunde. Dann habe ich mich als Facharzt für Innere Medizin im Rahmen der hausärztlichen Versorgung niedergelassen, aber mit Schwerpunkt auf der Behandlung von »funktionellen Magen-Darm-Störungen«. Das

ist ein anderes Wort für »Reizdarm«. Seit über 12 Jahren behandle ich seitdem täglich solche Patienten wie oben beschrieben.

Und irgendwann hatte ich das Gefühl, dass unser bisheriges Konzept des »Reizdarms« irgendwie nicht stimmt. Oder zumindest zu kurz greift. Dass die meisten meiner Patienten eigentlich eine Fehlbesiedelung mit Bakterien haben. Eine SIBO. Dass diese SIBO so etwas wie die fehlende Verbindung sein könnte, der »missing link« zum Verständnis der Probleme meiner Patienten. Dass wir Ärzte den Reizdarm bisher einfach nicht gut diagnostiziert haben. Zum Teil, weil die Tests, vor allem die Atemtests, nicht so gut waren wie heute. Vielleicht auch, weil wir uns nicht genug angestrengt haben. War ja nur »Reizdarm«... Inzwischen behandeln wir in unserer Praxis und über unser Internetportal (S.182) unsere Reizdarmpatienten erfolgreich mit neuem Konzept und einem erweiterten Verständnis für ihre Beschwerden. So erfolgreich, dass der TRIAS-Verlag sogar bereit war, das Ganze als Buch zu drucken.

Ich wünsche Ihnen viele neue Erkenntnisse beim Lesen, ein besseres Verständnis Ihrer Verdauung und hoffentlich viele neue Ansätze zur Linderung und Heilung Ihrer Beschwerden!

Thomas Fiedler



Der Reizdarm – Diagnose und Therapie

»Sie haben Reizdarm«, lautet häufig die
Diagnose bei unklaren Darm-Beschwerden.
Gut, dass es nichts Schlimmeres ist – aber die
Beschwerden wären Sie trotzdem
gerne los.

DER REIZDARM: WAS REIZT IHN DENN?

Wenn wir gestresst sind, funktioniert unsere Verdauung nicht richtig. Dann bilden sich mehr Bakterien als nötig. Und die produzieren Gas, das den Darm reizt.

Viele Jahre und oft bis heute wurde der »Reizdarm« als überwiegend psychische oder zumindest psychosomatische Erkrankung angesehen. Wenn bei der Blutabnahme, beim Ultraschall, bei Magen- und Darmspiegelung nichts gefunden wurde, dann spricht man von einer »funktionellen Störung«. Das bedeutet, die Organe sind eigentlich in Ordnung, aber sie funktionieren irgendwie nicht so richtig. Da die Organe unter der Kontrolle unseres vegetativen Nervensystems stehen, das wiederum sehr stressanfällig ist, treten die meisten Symptome tatsächlich auf, wenn die Menschen vegetative Probleme haben. Und das ist dann, wenn sie sich psychisch nicht so gut fühlen oder gestresst oder unglücklich oder einsam oder sonst irgendwie nicht im Einklang mit sich selbst sind. Dann übertragen sie diese Gefühle über ihr vegetatives Nervensystem auf ihren Körper.

Wichtig ist: Das vegetative Nervensystem will uns eigentlich nur helfen. Unser Großhirn, der Teil des Hirns, mit dem wir denken und das über unsere Sinnesorgane ständig die Welt beobachtet und beurteilt – das, was wir auch »Psyche« nennen –, gibt die Information »Stress« oder »Angst« oder »Ärger« oder etwas anderes Unangenehmes weiter an unser vegetatives Nervensystem. Dieses vegetative Nervensystem ist der älteste Teil unseres Nervensystems, der Teil, den Tiere auch schon haben. Dieser Teil steuert all unsere Körperfunktionen, unsere Atmung, unseren Herzschlag, unsere Drüsen und unsere Hormonausschüttung. Er bestimmt, ob wir schwitzen oder nicht, wie viel Speichel wir produzieren, ob wir wach sind oder schlafen. Und dieser Teil reguliert auch unsere Verdauung: Wie viel Magensaft wir produzieren, wie gut die Bauchspeicheldrüse arbeitet, wie viel Galle wir

herstellen und wie schnell der Darm alles vorwärtsbewegt. All das wird gesteuert vom vegetativen Nervensystem.

Welche Aufgabe hat das vegetative Nervensystem?

Das vegetative Nervensystem besteht aus zwei Teilen: dem Sympathikus und dem Parasympathikus (Abb. S. 14).

Der Sympathikus ist der sogenannte »Kampf- oder Fluchtnerv«, er springt an, wenn unser Großhirn glaubt, etwas Gefährliches, Anstrengendes oder Stressiges entdeckt zu haben oder bewältigen zu müssen. Dann überträgt es dieses Gefühl über das vegetative Nervensystem auf den Sympathikus. Und der will uns helfen. Er erkennt die Lage und versucht nun, unseren Körper so einzustellen, dass wir aus dieser gefährlichen, anstrengenden oder stressigen Situation möglichst schnell wieder rauskommen. Das bedeutet, der Sympathikus wird Herz und Lunge, also Herzschlag und Atmung, beschleunigen; er wird unseren Muskeln maximale Energie und Blut zur Verfügung stellen; unser Hirn optimal versorgen, sodass wir möglichst schnell eine Lösung finden und wieder zur Ruhe kommen können. Alle Energie wird also verwendet, um uns möglichst bald wieder in den Zustand einer entspannten Gelassenheit zurückzubringen – in den Parasympathikus-Modus.

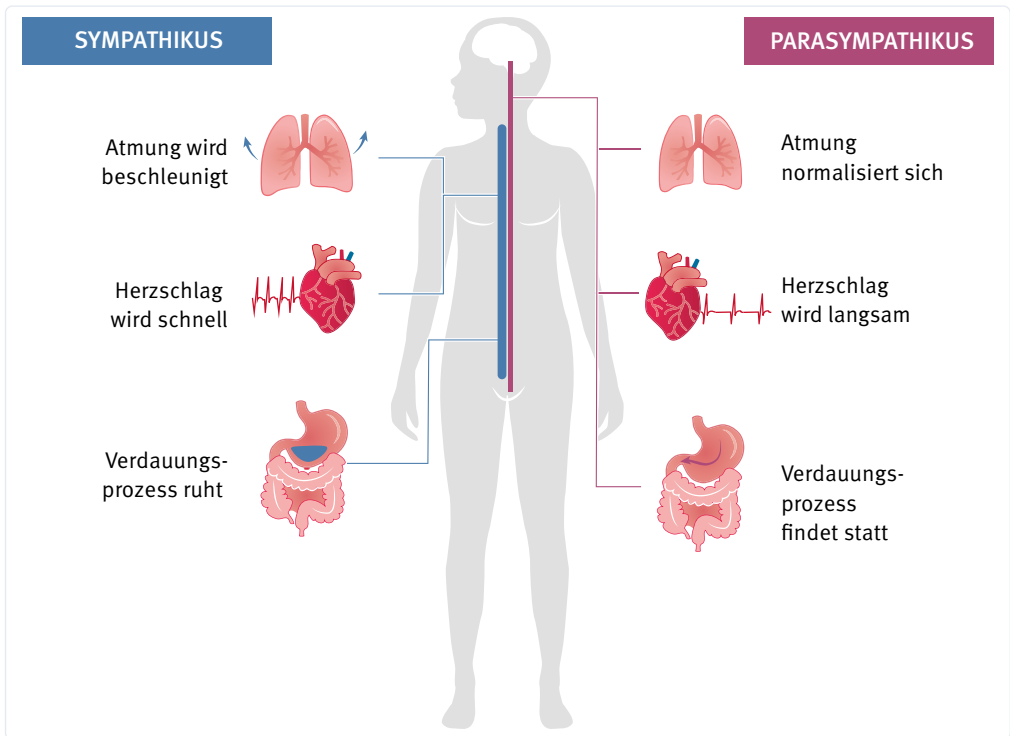
Die Energie aber, die der Sympathikus dafür benötigt, das Blut, die Nährstoffe, den Sauerstoff, all das kann er nicht selbst erschaffen. Deswegen muss er all das jemandem wegnehmen. Und raten Sie mal, wem? Er nimmt es vom Magen-Darm-Trakt! Dieser Magen-Darm-Trakt ist nämlich in Ruhe, in Entspannung, in entspannter Gelassenheit unser größter Energieverbraucher. Schließlich sind die Nahrungsaufnahme und die Verdauung das, was uns langfristig am Leben

hält. Und nicht zuletzt ist der Magen-Darm-Trakt auch unser größtes Organ.

In früheren Zeiten, aus denen unser vegetatives Nervensystem stammt, waren solche gefährlichen, anstrengenden oder stressigen Situationen oft lebensbedrohlich. Das klassische Beispiel ist der Säbelzahn tiger, der vor der Höhle auftauchte. Dann musste man kämpfen oder fliehen. In beiden Fällen war keine Zeit für Verdauung. Der Darm war unwichtig, erst mal musste man sein Leben retten. Alle Energie dem Sympathikus!

Bei vielen Reizdarmbetroffenen ist der Sympathikus aber daueraktiviert. Sie sind irgendwie ständig angestrengt, gestresst, gefährdet, selten entspannt und ruhig. Dann feuert der Sympathikus durchgehend. Und sagt dem Darm ständig, dass er eigentlich nicht so wichtig ist. Dass seine Verdauung zumindest heute nicht so wichtig ist. Vielleicht kann er sie ja morgen machen? Dieses »Morgen« kommt aber nie. Und die Verdauung ist immer schlecht.

Das Problem ist nun, dass alles das, was wir nicht oder nicht gut verdauen, nicht einfach hinten wieder rauskommt. Auf seinem weiteren Weg durch den Darm wird das von uns zuvor Verspeiste auf jeden Fall in Kontakt mit Bakterien kommen. Und mit anderen Mikroorganismen. Die freuen sich, wenn wir nicht alles und das meiste nicht so gut verdaut haben. Sie freuen sich, dass sie mehr zu essen bekommen als ihnen eigentlich zusteht. Und dann machen sie mit dem vielen Essen eine Party. Also ordentlich Bakterien-Stoffwechsel. Und kriegen Kinder (naja oder teilen sich, so heißt das »Kinderkriegen« bei Bakterien). Jedenfalls entstehen viele neue Bakterien. Und durch den vielen Stoffwechsel entstehen viele Abbauprodukte. Abbaustoffe mit Namen wie »Kadaverin« – klingt schon irgendwie nicht so gut – oder das den Allergikern gut bekannte Histamin. Und es entsteht Gas. Viel Gas. Bei manchen Menschen jeden Tag



▲ Der Sympathikus und der Parasympathikus sind die beiden Teile des vegetativen Nervensystems. Geraten wir in Stress, ist der Sympathikus aktiv, wenn wir entspannt sind, übernimmt der Parasympathikus die Steuerung unserer Körperfunktionen.

und bei jedem Essen. Für die betroffenen Menschen ist das meistens mit zahlreichen Unannehmlichkeiten verbunden. Nicht nur dieses Aufgebläht-Sein. Dazu kommt meist eine starke Müdigkeit nach dem Essen. Konzentrationsstörungen. Also »Brainfog«. Totale Energielosigkeit. Und oft auch noch Probleme mit dem Stuhlgang [3][4].

Wenn die Bakterien als Gas viel Wasserstoff bilden, bekommen die Betroffenen neben Blähungen meist Durchfall. Wenn dagegen mehr Methan-bildende Bakterien dabei sind, leiden die betroffenen Menschen meistens unter Verstopfung. Und wenn dann auch noch viele

Schwefelwasserstoff-bildende Mikroorganismen anwesend sind, dann riecht es auch noch sehr unangenehm. Stichwort: faule Eier.

Ganz wichtig ist es daher, unsere Verdauung zu verbessern, um den Bakterien weniger Nahrung zu geben. Dazu gehört, zumindest beim Essen, einigermaßen entspannt zu sein. Sich Zeit zum Essen zu nehmen. Nicht schlagen. Gut kauen. Kein Fernsehen. Kein Handy. Keine Zeitung nebenbei (S. 151).

Wir müssen versuchen, in den Parasympathikus-Modus zu kommen. Das ist der Konkurrent, der Gegenspieler des Sympathikus. Der Teil des vegetativen Nervensystems, der Entspannung, Ruhe und Gelassenheit vermittelt. Und der alle Energie unseres Körpers in unseren Bauch und unsere Unterleibsorgane leitet. Dann können wir gut verdauen. Und unser Magen-Darm-Trakt, unsere Verdauungsdrüsen, übrigens auch unsere Geschlechtsorgane werden optimal versorgt und werden gut funktionieren.

HRV-Messung: Zusammenspiel von Sympathikus und Parasympathikus

Die gute Nachricht: Es gibt ein gutes und wissenschaftlich validiertes Modell zur Messung von Sympathikus und Parasympathikus [5][6]. Hierbei macht man sich die sogenannte »Herzratenvariabilität (HRV)« zunutze. Unser Herzschlag wird nämlich von vegetativen Nervenfasern sehr fein gesteuert. Diese beeinflussen die »Variabilität« unserer Herzschläge. Einfach gesagt messen wir, wie lange es von einem bis zum nächsten Schlag dauert. Generell gilt: Je höher die Variabilität, also je unterschiedlicher die Dauer zwischen den einzelnen Herzschlägen (gemessen in Millisekunden) ist, desto entspannter ist unser Herz. Und damit unser ganzer Organismus. Und desto besser wird auch unsere Verdauung funktionieren.

Die Messung dieser »Herzratenvariabilität« hat sich inzwischen so weit durchgesetzt, dass sie in viele moderne Lifestyle-Uhren eingebaut wurde. Die HRV-Messung ermöglicht den Geräten durch Messung der Variabilität der Pulsschläge am Handgelenk eine Schlafanalyse, weil Tiefschlafphasen typischerweise mit einer maximalen Entspannung und damit einer deutlich höheren Variabilität einhergehen.

Genauer noch kann diese Variabilität und damit das Verhältnis zwischen Anspannung und Entspannung (letztlich zwischen

Sympathikus und Parasympathikus) durch Geräte mit EKG-Ableitung erfolgen, wie sie inzwischen in vielen (ganzheitlichen) medizinischen Praxen oder teilweise auch in Sportstudios zur Verfügung stehen. Dabei erfolgt die Messung der Variabilität, des sich oft nur in Millisekunden unterscheidende Abstands der Herzschläge, noch deutlich präziser durch Aufzeichnung des elektrischen Herzimpulses (statt der Druckmessung der Pulswelle am Handgelenk durch die Uhren).

Für Betroffene mit einer starken vegetativen Komponente ihrer Beschwerden, also Auftreten und Verstärkung der Symptome immer in Stress- oder anderen belastenden Situationen, empfiehlt sich die Durchführung einer solchen HRV-Analyse. Die vorhandenen Softwarelösungen ermöglichen dann eine grafische Darstellung von Sympathikus und Parasympathikus, die den Betroffenen ihre auch im vegetativen Bereich liegenden Probleme eindeutig sichtbar machen können. Oft sehr eindrücklich! Und motivierend, Lösungen zu suchen. Dann muss mit dem behandelnden Therapeuten besprochen werden, wie dieses vegetative »Problem« gelöst oder zumindest verbessert werden kann. Sonst ist eine langfristige Heilung oft schwierig bis unmöglich.

Man könnte sagen, die Organe, die das Leben lebenswert machen. Deswegen ist es so wichtig, in den Parasympathikus-Modus, in Entspannung und Gelassenheit zu kommen. Und damit auch die eigene Verdauung zu verbessern.

Aufgrund der Abhängigkeit unserer Verdauung von unserem vegetativen Nervensystem und des Auftretens von Symptomen vor allem dann, wenn wir im Sympathikus-Modus sind, wurde der Reizdarm jahrzehntelang – und oft

bis heute – als psychisches Problem angesehen. Oder zumindest als psychosomatisches. Die Behandlung war entsprechend vor allem eine psychosomatische. Empfohlen wurden Psychotherapie, Antidepressiva, Entspannungsverfahren. Und moderate körperliche Betätigung, also Sport, für den Ausgleich.

All das ist auch nicht falsch. Wie gesagt, das über unsere Psyche gesteuerte vegetative Nervensystem bestimmt alle unsere Körperfunktionen und auch unsere Verdauung. Und alles, was wir nicht verdauen, wird Futter für Bakterien und andere Mikroorganismen werden. Und dann entstehen die Symptome.

Symptome entstehen erst durch Bakterien

Aber diesen zweiten Teil, die Bakterien und Mikroorganismen, hat man bis jetzt irgendwie vergessen. Sie verursachen nämlich die Symptome. Und außerdem stehen diese Bakterien und Mikroorganismen in einer Art Konkurrenz mit uns um das, was wir uns oben in den Mund stecken. Weil die Bakterien und Mikroorganismen die Auslöser sind, bekommt nicht jeder, der gestresst und im Sympathikus-Modus ist, auto-

matisch Magen- oder Darmsymptome. Sondern nur der, der gleichzeitig ein Problem mit seinen Darmbewohnern hat. Und dann entwickelt sich leicht so etwas wie ein Teufelskreis. Denn viele Menschen sind durch ihre Darmsymptome oft so gestresst, dass sie gar nicht mehr in die Entspannung, also in den Parasympathikus-Modus kommen. Deswegen bleibt ihre Verdauung weiter schlecht, obwohl sie sich bemühen, Psychotherapie oder Entspannungsübungen machen. Und manchmal sogar Antidepressiva schlucken. Dann reicht es nicht mehr, nur mit dem vegetativen Nervensystem zu arbeiten und den Sympathikus zu beruhigen. Die Bakterien sind dann das Problem, die bakterielle Fehlbesiedelung (SIBO, S.72), die Dysbiose (S.119), die dadurch gestörte Darmbarriere (Leaky Gut).

Wenn es so weit gekommen ist, muss neben dem psychosomatischen Ansatz unbedingt auch eine spezifische Darmtherapie erfolgen. Aber wie? Was ist zu tun? Was sollen wir machen? Vielleicht mal Probiotika probieren? Kijimea ist doch ständig in der Werbung ... Meist ist die Therapie leider doch etwas komplexer. Aber dazu kommen wir gleich. Vorher noch ein bisschen Anatomie und Physiologie. Nur ein bisschen, denn dann wird alles viel klarer.

FAZIT

Was wir jetzt wissen

Unsere Verdauung steht unter der Kontrolle unseres vegetativen Nervensystems. Nur wenn wir entspannt sind, werden wir gut verdauen. Alles, was wir nicht verdauen, wird im weiteren Verlauf unseres Magen-Darm-Traktes Futter für Bakterien. Die daraus resultierenden Stoffwechselprodukte und das entstehende Gas sind zum

großen Teil für die Probleme beim Reizdarm verantwortlich. Es ist also wichtig, nicht ständig gestresst zu sein, sich Pausen zu gönnen und Entspannung zu lernen. Dieses seit Jahren gepredigte Vorgehen bei Reizdarm reicht aber oft nicht aus. Wir müssen uns auch um die Bakterien kümmern.

DER MAGEN-DARM-TRAKT: AUFBAU UND FUNKTION

Der Magen-Darm-Trakt ist das wichtigste Aufnahmeorgan unseres Körpers. Er ist unsere größte »Haut« und unser größter Kontakt zur Welt.

Wir können uns den Magen-Darm-Trakt als eine nach innen gestülpte Haut vorstellen, mit einem Loch oben, also dem Mund, und einem Loch ganz unten, dem Po. Der Magen-Darm-Trakt ist die größte Haut unseres Körpers, also der größte Kontakt, den wir zu unserer Umwelt haben. Weil er eine Haut ist, ist alles, was wir in ihn hineinstopfen, erst mal noch in der Außenwelt und noch nicht Teil unseres Körpers.

Und diese große Haut – sie ist etwa acht Meter lang und hat eine Oberfläche von etwa zwei Tennisplätzen – hat zwei Aufgaben: Sie hat, wie alle Häute unseres Körpers, eine Barrierefunktion und soll verhindern, dass Dinge ungezielt in unseren Körper eindringen können. Daneben ist die »Darm-Haut« aber auch unser großes »Aufnahme-Organ«, das uns mit Nährstoffen und Energie versorgt, also mit dem, was uns am Leben erhält.

Um diese beiden eigentlich widersprüchlichen Aufgaben erfüllen zu können, hat der Magen-Darm-Trakt eine sehr geschickte Taktik:

- Zunächst zerkleinert, ja zerstört er das, was wir uns in den Mund stecken, sodass es uns nicht mehr gefährlich werden kann.
- Dann nimmt er das auf, was er gebrauchen kann.
- Und den Rest scheidet er weiter hinten einfach wieder aus.

Die Zerkleinerung bzw. die Zerstörung beginnt bereits im Mund. Kauen ist unsere einzige Möglichkeit, unsere Nahrung mechanisch zu zerkleinern. Danach übernimmt die Chemie. Vom Mund wird der – hoffentlich gut zerkleinerte – Nahrungsbrei über die Speiseröhre in den Magen befördert. Dieses Befördern ist übrigens ein aktiver Prozess, kein reines »Runterrut-