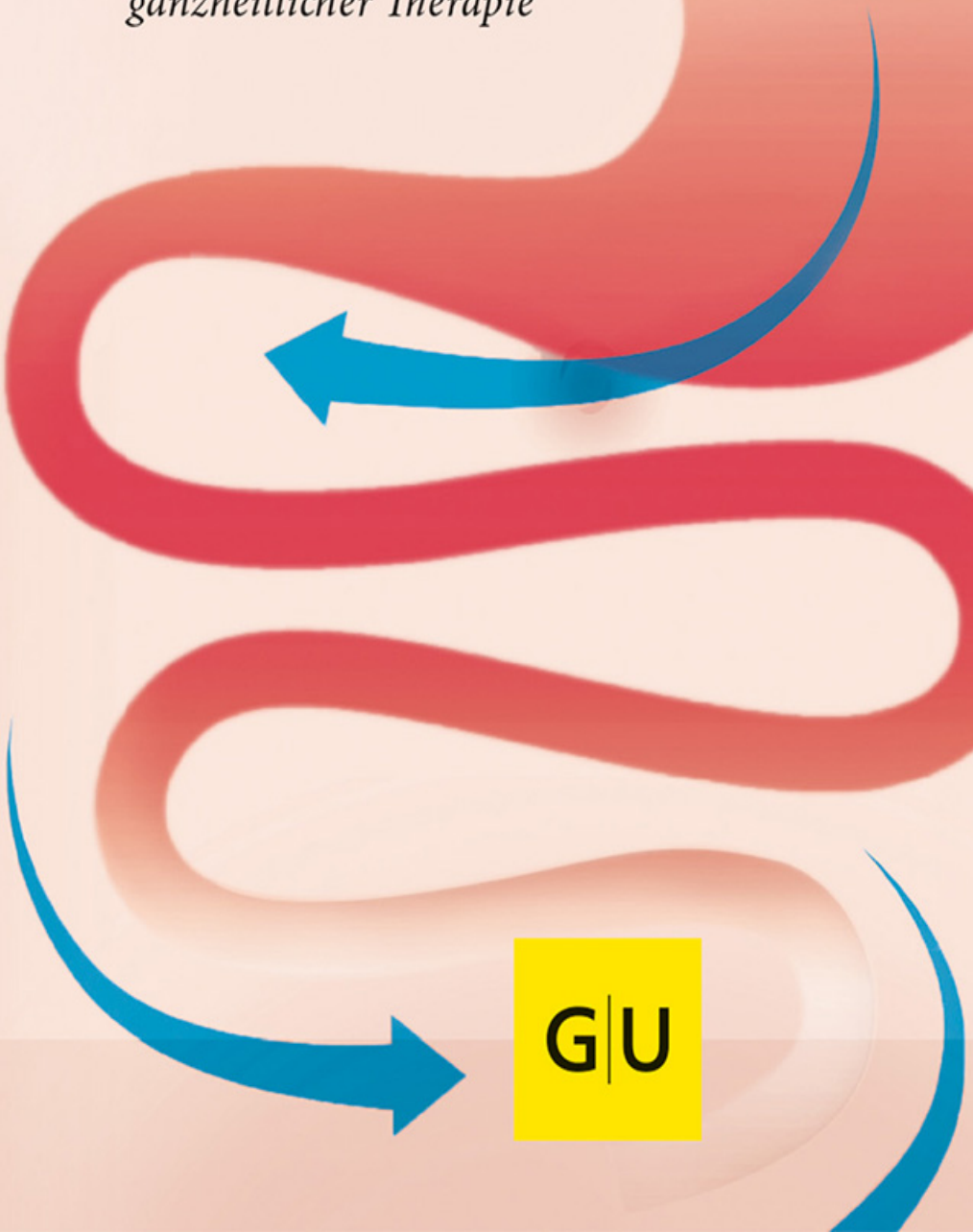
RATGEBER GESUNDHEIT

PROF. DR. MED. MARTIN STORR | DR. MED. CONSTANZE STORR

DAS REIZDARM PROGRAMM

Beschwerdefrei mit ganzheitlicher Therapie

Mit **LOW-FODMAP-**Rezepten



G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2019

© Printausgabe: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2019

Alle Rechte vorbehalten. Weiterverbreitung und öffentliche Zugänglichmachung, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung durch Film und Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlags.

Projektleitung: Monika Rolle

Lektorat: Ulrike Geist

Bildredaktion: Simone Hoffmann

Covergestaltung: independent Medien-Design, Horst Moser, München

Foodstyling: Gerlinde Hans

eBook-Herstellung: Gabriel Mlesnite

ISBN 978-3-8338-7228-0
1. Auflage 2019

Bildnachweis

Coverabbildung: Nora Harms

Illustrationen: Claudia Lieb

Fotos: Katrin Winner; Susanne Schramke; Getty Images; GU: Silvio Knezevic, Anke Schütz, Jörn Rynio, Fotos mit Geschmack, Wolfgang Schardt; iStockphoto; Plainpicture;

Privat/Storr; Science Photo Library; Shutterstock: Lebensmittel-Ikons; Stocksy;
Syndication: www.seasons.agency
GuU 8-7228 08_2019_02

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE UND UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren/innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.
Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Haben Sie weitere Fragen zu diesem Thema? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung, auf Lob, Kritik und Anregungen, damit wir für Sie immer besser werden können. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem online-Kauf.

KONTAKT

GRÄFE UND UNZER VERLAG
Leserservice
Postfach 86 03 13
81630 München
E-Mail: leserservice@graefe-und-unzer.de

Telefon:	00800 / 72 37 33 33*
Telefax:	00800 / 50 12 05 44*
Mo–Do:	9.00 – 17.00 Uhr
Fr:	9.00 bis 16.00 Uhr (* gebührenfrei in D, A, CH)

Wichtiger Hinweis

Die Gedanken, Methoden und Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung bzw. Erfahrung der Verfasser dar. Sie wurden von den Autoren nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für persönlichen kompetenten medizinischen Rat. Jede Leserin, jeder Leser ist für das eigene Tun und Lassen auch weiterhin selbst verantwortlich. Weder Autoren noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

DAS REIZDARMPROGRAMM

WAS SIE DAMIT ERREICHEN KÖNNEN:

- Ihren Verdauungsapparat wirkungsvoll entlasten
- Unterschiedlichste Beschwerden sanft lindern
- Das Darmimmunsystem stärken
- Die Kontrolle über Ihren Körper zurückgewinnen
- Stress abbauen und entspannen
- Ihre Ernährung mit bekömmlichen Gerichten bereichern
- Die Lebensqualität im Alltag verbessern

Der Reizdarm geht mit einer Vielzahl von Beschwerden einher. Mit der passenden Therapie und einem insgesamt gesunden Lebensstil können Sie diese jedoch in den Griff bekommen. Lassen Sie sich ein auf unseren ganzheitlichen Ansatz!

PROF. DR. MED. MARTIN STORR

ist Facharzt für Innere Medizin und Gastroenterologie. Sein Schwerpunkt liegt auf der Behandlung von funktionellen und entzündlichen Magen- und Darmerkrankungen. Er engagiert sich in klinischen Studien, in der Erstellung von Behandlungsleitlinien und der Fortbildung. Seine langjährigen Praxiserfahrungen fließen in seine Ratgeber

ein. Prof. Storr betont: »Mir ist es wichtig, dass Patienten von neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen profitieren und dass Ihnen sinnvolle Maßnahmen gut erklärt werden.«

DR. MED. CONSTANZE STORR

ist Fachärztin für Allgemeinmedizin in München. Ziel ihres ganzheitlichen Therapieansatzes bei Reizdarm ist es, jedem Patienten Behandlungsmethoden passend zu seinem individuellen Symptommuster aufzuzeigen. Dies schließt Ernährungs- und Entspannungsmaßnahmen, Stressreduktion und psychische Gesundheit ebenso ein wie Tipps zur Aktivitätssteigerung. Dr. Storr sagt: »Manchmal sind Medikamente erforderlich, oft lassen sie sich aber vermeiden, wenn an den Maßnahmen aktiv mitgearbeitet wird.«

EIN WORT VORAB

15 Prozent der Bevölkerung leiden an Bauchbeschwerden, die unter dem Begriff Reizdarm zusammengefasst werden. Das Beschwerdebild ist bunt: von Bauchkrämpfen direkt nach dem Essen bis zu dumpfen Dauerschmerzen, von Blähungen bis zu Windabgängen im Übermaß, von breiigem Stuhlgang bis zu Verstopfung. Für die Betroffenen bedeutet dies eine deutliche Einschränkung ihrer Lebensqualität.
In diesem Ratgeber finden Sie, basierend auf unserer haus- und fachärztlichen Sichtweise, alle wichtigen Hintergrundinformationen zum Thema Reizdarmsyndrom und alles Wissenswerte bezüglich Diagnostik und Therapie. Wir haben für Sie einen Überblick über ganzheitliche Therapiemaßnahmen zusammengestellt, die Ihnen helfen können, wenn die Diagnose Reizdarmsyndrom gestellt wurde. Dazu gehören Entspannungsverfahren wie Meditationen, Reizdarmyoga, Achtsamkeitstraining und Massagetherapie mit aromatischen Ölen.
Auch Ihre Ernährung, Ihr Lebensstil und Ihr Stressmanagement spielen eine bedeutende Rolle. Diesen Aspekten sollten Sie vor der Medikamenteneinnahme Ihre Aufmerksamkeit schenken.
Wir erklären Ihnen die Grundzüge der modernen Reizdarmernährung und stellen Ihnen leckere Gerichte vor, die Sie leicht zubereiten können. Zudem haben wir ein ganzheitliches Programm für Sie entworfen, das all diese wissenschaftlich fundierten Maßnahmen kombiniert und sich einfach in den Alltag integrieren lässt. Mit diesem Programm ist es möglich, die Beschwerden gut unter Kontrolle zu bekommen. Ihre Lebensqualität wird spürbar steigen und ein normales Leben wieder möglich.

Auf diesem Weg wünschen wir Ihnen viel Erfolg!

AUFRUHR IN DER KÖRPERMITTE

Das Reizdarmsyndrom ist keine Einbildung, keine Befindlichkeitsstörung und auch kein Grund, sich zu schämen. Ganz im Gegenteil: Der Reizdarm ist ein reales Krankheitsbild, für das es eine eindeutige Definition gibt und das vom Arzt gut diagnostiziert werden kann.

WAS IST EIN REIZDARM?

Viele Menschen werden von Bauchbeschwerden geplagt. Die Erscheinungsformen und ihre Begleitumstände sind dabei höchst unterschiedlich. Bei manchen sind die Schmerzen krampfartig oder wellenförmig, bei anderen bestehen sie dauerhaft. Viele Betroffene berichten, dass die Probleme nach dem Essen schlimmer werden, andere beobachten bei sich eine Verschlechterung durch körperlichen oder psychischen Stress. Einzelne berichten auch, dass die Beschwerden ohne erkennbaren Auslöser auftreten. Manchmal sind die Schmerzen kurz und nach dem Stuhlgang eine Zeit lang besser, manchmal bestehen sie tagelang. Einige Menschen wachen in der Nacht wegen

dieses Unwohlseins auf, bei den meisten kommen nächtliche Unterbrechungen des Schlafs aber nicht vor.

DIE SYMPTOME

Zusätzlich kommt es zu Veränderungen des Stuhlgangs in Farbe, Form und Häufigkeit, die von einer etwas zu schnellen oder etwas zu langsamen Darmbewegung herrühren und entweder Durchfall oder Verstopfung verursachen. Bei manchen Betroffenen besteht nur eine Tendenz zu einer dieser Stuhltexturveränderungen, bei anderen wiederum ist das gesamte Stuhlverhalten wechselhaft und jeder Gang zur Toilette wird zur Überraschung. Auch Blähungen beziehungsweise ein geblähter Bauch kommen häufig vor. Erschwerend gesellt sich eine Vielzahl von begleitenden Symptomen hinzu: Dazu gehören Abgeschlagenheit, körperliche Schwäche, Leistungseinbußen, Morgentiefs, Allergiegefühle, Gelenkbeschwerden, laufende Nase, Kopfschmerzen, Benebeltsein, Stimmungsschwankungen, Hautprobleme, Frustration und viele andere, teilweise auch sehr unspezifische Beschwerden.
Bestehen die Probleme auch ohne Nahrungsaufnahme oder ohne Verbesserung nach einer Stuhlentleerung, dann lässt sich der Zusammenhang mit dem Magen-Darm-Trakt oft nur schwer herstellen. Es sollten dann auch andere Ursachen intensiver bedacht werden. Zu den häufigsten Symptomen eines Reizdarmsyndroms gehören jedoch:

- Stuhldrang
- Durchfall
- Verstopfung
- Bauchschmerzen
- Blähungen/Blähbauch
- Flatulenz
- Völlegefühl
- Aufstoßen

- Außerdem körperliche Beschwerden wie Kopfschmerzen und Schmerzen an anderen Stellen des Körpers
- Sowie psychische Beschwerden wie Unruhe, Angst, Erschöpfung, depressive Verstimmungen

BEGRIFFSKLÄRUNG

Wie Sie sehen, sind der Reizdarm und seine Begleitsymptome ein wahrlich variables Krankheitsbild, und das schlägt sich auch im Namen der Erkrankung nieder. Der Begriff Reizdarmsyndrom ist umfassend, unspezifisch und abschreckend zugleich:
»Reiz« als Hinweis darauf, dass es irgendeinen Auslöser geben muss, der aber nicht genauer definiert werden kann.
»Darm« als zentrales Ausgangsorgan der Beschwerden oder als Dreh- und Angelpunkt des Krankheitsbildes.
»Syndrom« als Hinweis darauf, dass es nicht ein typisches Symptommuster gibt, sondern verschiedenste Symptome zusammenkommen, es sich also um einen bunten Strauß von Symptomen handelt, die in unterschiedlichen Ausprägungsgraden auftreten. Der Begriff »Syndrom« ist in diesem Zusammenhang eigentlich nicht richtig, da er ein eher gleichförmiges Symptomspektrum suggeriert. »Reizdarmspektrum« wäre eine deutlich zutreffendere Bezeichnung, da dies der Verschiedenheit der individuellen Krankheitsverläufe gerechter werden würde.
Ebenso variabel wie das Krankheitsbild ist auch seine Historie: Früher wurde das Krankheitsbild »Reizkolon« oder »nervöser Darm«, »Colon irritabile« beziehungsweise »irritierter Dickdarm« genannt. Erst im Lauf der medizinischen Entwicklung wurde in der Bezeichnung und Betrachtung aus dem »Dickdarm« der »gesamte Darm« und aus dem »irritiert« ein »gereizt«. Das rührt hauptsächlich daher, dass wir inzwischen wissen, dass das Krankheitsbild eben nicht nur den Dickdarm, sondern vielmehr den

gesamten Darm und zusätzlich auch die dieses Organ kontrollierende Steuerung betrifft.

JEDER DARM IST ANDERS

Nicht nur für die Betroffenen ist jeder Reizdarmtag ein anderer. Auch für die Ärzte, die verschiedene Reizdarmpatienten sehen, ist jeder Patient anders, sowohl in der Ausprägung seiner Beschwerden als auch hinsichtlich der Auslöser seiner Symptome. Das hat dazu geführt, dass eine internationale Expertenkommission für das Reizdarmsyndrom eine einfache Definition erstellt hat. Mit diesen sogenannten Rom-Kriterien, die weltweit zur Diagnostik eingesetzt werden, können Ärzte sehr sicher die Diagnose Reizdarmsyndrom stellen. Zahlreiche Betroffene können für ihr Reizdarmsyndrom selbst ein klares auslösendes Ereignis benennen. Wenn dieses Ereignis ein Magen-Darm-Infekt war, nach dem der Normalzustand nicht wieder eingekehrt ist und Schmerzen oder Durchfall weiter bestehen bleiben, obwohl der Infekt schon ausgeheilt ist, dann spricht man von einem postinfektiösen Reizdarmsyndrom.

> ROM-KRITERIEN
>
> In Kürze zusammengefasst besagen die sogenannten Rom-Kriterien, dass es sich beim Reizdarmsyndrom um Bauchschmerzen handelt, die in den letzten drei Monaten an mindestens einem Tag pro Woche aufgetreten sind, die sowohl vom Arzt als auch vom Betroffenen auf den Bauch bezogen werden und bei denen Stuhlgangsveränderungen auftreten. Gestützt wird die Diagnose, wenn sich die Bauchbeschwerden durch eine Stuhlentleerung bessern. Denn dies ist ein sehr typisches Phänomen, das bei den meisten, aber nicht bei allen Betroffenen auftritt.

Eine Volkskrankheit

Das Reizdarmsyndrom ist eine ausgesprochen häufige Erkrankung. In Deutschland leiden 15 Prozent der Bevölkerung unter Reizdarmbeschwerden, es kann daher von einer Volkskrankheit gesprochen werden. Das bedeutet jedoch nicht, dass diese 15 Prozent wegen ihrer Beschwerden auch einen Arzt aufsuchen, denn viele Betroffene versuchen zunächst, sich durch Ernährungsumstellungen und andere Maßnahmen selbst zu helfen. Es bedeutet aber, dass 15 Prozent der Bevölkerung an chronischen oder wiederkehrenden Verdauungsbeschwerden leiden, die die Kriterien eines Reizdarmsyndroms erfüllen und die Lebensqualität beeinträchtigen.

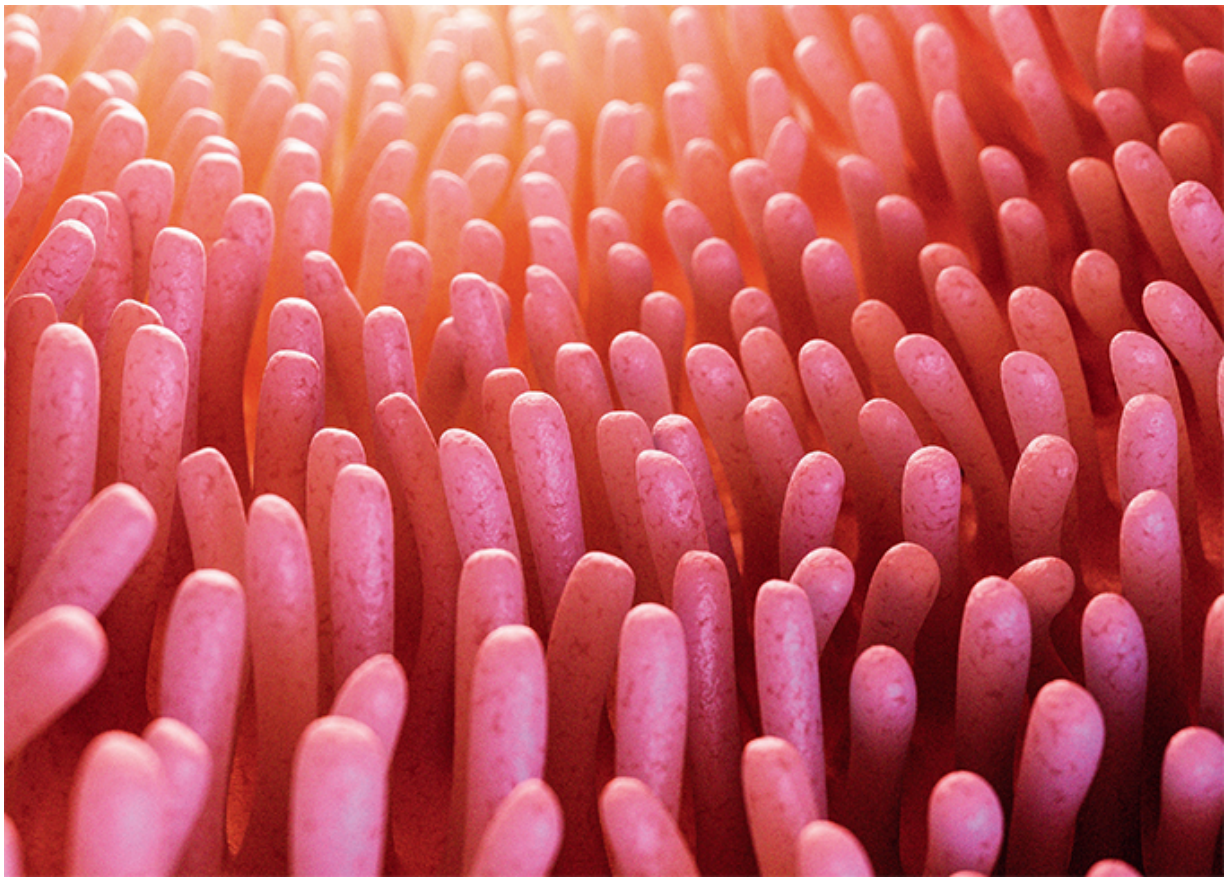
ES KANN UNS ALLE TREFFEN

Reizdarmbeschwerden treten weltweit auf und werden in anderen Regionen wie etwa der asiatischen Welt sogar deutlich häufiger beobachtet als in Europa. Dies mag unterschiedliche Gründe haben, die mit Ernährung, Umweltverschmutzung oder Stressbelastung zusammenhängen. Festzuhalten ist, dass das Reizdarmsyndrom keine Erkrankung unserer modernen Ernährung und keine Erkrankung unseres modernen Lebensstils ist. Allerdings können beide Einflussfaktoren bekanntermaßen zur Beschwerdeentstehung beitragen und dies spiegelt sich auch in den Therapiemaßnahmen wider. Interessant ist, dass die verschiedenen Formen des Reizdarmsyndroms wie der Durchfalltyp (RDS-D), der Verstopfungstyp (RDS-O) und der gemischte Typ (RDS-M) ungefähr gleich häufig vorkommen, obwohl diesen Typen vermutlich unterschiedliche Auslöser zugrunde liegen. Frauen und Männer sind vom Reizdarmsyndrom gleichermaßen betroffen. Ebenso ist bekannt, dass die Beschwerden in allen Altersgruppen auftreten. Ein

Häufigkeitsgipfel ist zwischen dem 15. und dem 30. Lebensjahr beschrieben. Der Grund für diesen Altersgipfel ist nicht bekannt.
Wenn Beschwerden auftreten, geht es zunächst darum, das Problem zu erkennen, die Mechanismen zu verstehen und nach Lösungsmöglichkeiten zu suchen. Wie bereits erwähnt, konsultieren die meisten Betroffenen zunächst keinen Arzt, sondern helfen sich selbst. Dies ist möglicherweise auch der Grund, weshalb Sie sich diesen Ratgeber gekauft haben. Nur wenn dies nicht gelingt oder wenn alarmierende Symptome wie Gewichtsverlust oder andere Warnzeichen wie Blutauflagerungen auf dem Stuhl hinzukommen, ist der Weg zum Arzt unausweichlich, damit dieser durch entsprechende Diagnose- und Therapiemaßnahmen die passende Behandlung festlegen kann.

SUBTYPEN DES REIZDARMSYNDROMS

Unterschieden werden drei Verlaufsformen des Reizdarmsyndroms: Der **Durchfalltyp (RDS-D)**, der **Verstopfungstyp (RDS-O**) und der **gemischte Typ (RDS-M)**. Blähungen und Bauchschmerzen treten bei allen Subtypen des Reizdarms auf.



VIELFÄLTIGE URSACHEN

Für das Reizdarmsyndrom gibt es nicht die eine Ursache. Vielmehr löst ein ganzes Spektrum teilweise sehr gut bekannter Ursachen die Beschwerden in ihrer Gesamtheit aus. Unveränderbare Ursachen liegen in der Genetik, also dem Erbgut, und damit auch in der eigenen Nervenzellausstattung jedes Einzelnen begründet. Hier ist zentral die Darm-Hirn-Achse zu nennen – eine Nervenverbindung, über die Gehirn und Darm kommunizieren. Eng damit verbunden ist das Konzept der »viszeralen Hypersensitivität«, einer Überempfindlichkeit des Darms, bei der sowohl die Nervenzellen als auch die Darm-Hirn-Achse die zentrale Rolle innehaben. Weitere

Ursachen im Bereich des Darms wie eine gestörte Darmbeweglichkeit, also die Motorik und Peristaltik, oder eine gestörte Darmflora, also Veränderungen in der Bakterienzusammensetzung im Darm, sind ebenfalls von Bedeutung. Weniger gut bekannte Ursachen sind Veränderungen der Abwehrfunktion im Bereich der Darmschleimhaut, Veränderungen der Wassersekretion der Schleimhaut und eine erhöhte Durchlässigkeit der Darmschleimhaut. Diese erhöhte Durchlässigkeit wird heutzutage oft als »Leaky Gut« (siehe >) bezeichnet. Auch Veränderungen im Serotoninstoffwechsel sind weniger gut charakterisiert, können aber ebenfalls einen störenden Einfluss auf die Darmfunktion haben. Häufige Co-Faktoren des Reizdarmsyndroms, die leicht erkannt werden können, sind Stress und Infektionen des Magen-Darm-Traktes. Sogar mit Umweltfaktoren wie Feinstaub sind Zusammenhänge nachgewiesen. Umwelteinflüsse tragen über toxische Wirkungen zum Reizdarmsyndrom bei, denn die Umweltverschmutzung stresst unseren Körper.

DIE HAUPTAUSLÖSER

Unter all diesen Ursachen spielen aber vor allem die Darm-Hirn-Achse, die viszerale Hypersensitivität, psychische Faktoren, eine gestörte Darmmotorik sowie eine veränderte Darmflora und unsere Ernährung die Hauptrollen. Deshalb lohnt es sich, diese Punkte im Folgenden genauer zu beleuchten. Und an genau diesen Stellen setzt dann auch unser speziell entwickeltes Reizdarmprogramm an (siehe >).

»DIESES KRIBBELN IM BAUCH …«

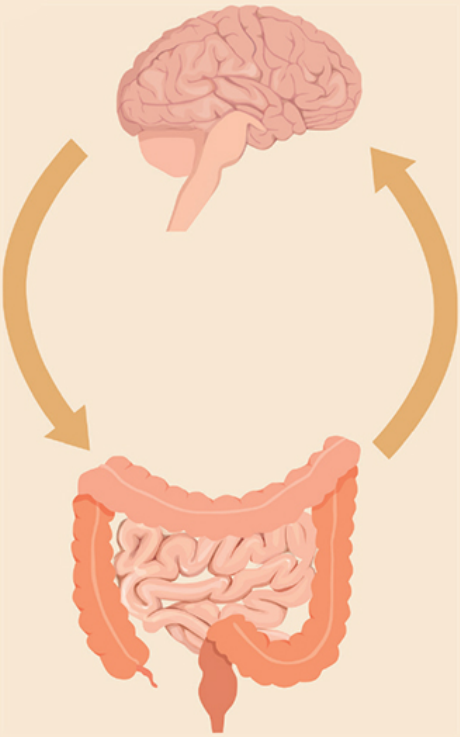
Emotionalität und Stress werden oft in das Darmnervensystem abgeleitet und dann im Bauch wahrgenommen, obwohl die Empfindung dort eigentlich nicht hingehört. Kinder bekommen Bauchschmerzen, wenn

> sie schwindeln oder sich schämen. Verliebte haben Schmetterlinge im Bauch. Und wer unter Stress steht, trifft Bauchentscheidungen, die entlastend wirken.

Darm-Hirn-Achse

Die Darm-Hirn-Achse ist die zentrale Verbindung, über die Groß- und Darmhirn kommunizieren. Hier verständigen sich, vereinfacht gesagt, unser Bewusstsein (Großhirn) und unser unbewusstes Handeln (Großhirn) mit den koordiniert ablaufenden Vorgängen im Darm (Darmhirn). Diese Kommunikation funktioniert in beide Richtungen: Unser Großhirn möchte wissen, was wir in welcher Menge aufgenommen haben, und der Darm möchte wissen, in welcher Reihenfolge er was damit tun soll. Zugleich kommuniziert unser Darm aber auch Gefühle und andere Wahrnehmungen wie Unwohlsein, Bauchschmerzen und Bauchkrämpfe. Diese kontinuierliche Kommunikation findet größtenteils unbewusst statt. Wir nehmen lediglich Störungen im Ablauf wahr, die sich in Beschwerden äußern. Der weitaus größte Teil der Darm-Hirn-Kommunikation erfolgt über Nervenzellen. Sie leiten über das Rückenmark Informationen an das Großhirn weiter, die zu direkten Funktionsänderungen im Darm führen und daraufhin Empfindungen oder Verhaltensweisen auslösen. Ein kleiner Teil der Kommunikation läuft auch über die Blutbahn mit Botenstoffen/Hormonen oder über das Immunsystem mit Immunzellen. Doch wo viel reguliert wird, kann auch einiges schiefgehen. Fehlfunktionen, also falsche Informationsverarbeitungen, können sich in die Darm-Hirn-Achse einschleichen: Dann kommt es zu Funktionsstörungen oder zu falschen Wahrnehmungen wie beispielsweise Bauchschmerzen. Einzelne solcher Fehlfunktionen hat jeder; problematisch wird es, wenn es zu viele werden.

Darm-Hirn-Achse



1. Informationen über
- Art und Reihenfolge der Verdauungsvorgänge

2. Informationen über
- Art und Menge der Speisen
- Bauchschmerzen und Unwohlsein

3. Einfluss u. a. auf
- Nährstoffaufnahme
- Durchmischung und Transport des Stuhls

4. Einfluss u. a. auf
- Stimmung
- Verhalten

Viszerale Hypersensitivität

Schmerzen, die teilweise auf Fehlfunktionen in der Darm-Hirn-Achse zurückzuführen sind, können unter anderem mit dem Konzept der »viszeralen (den Darm betreffenden) Hyperalgesie (vermehrten Schmerzempfindung)« erklärt werden. Lassen Sie uns das an einem einfachen Beispiel erläutern: Darmgas in normaler Menge verursacht üblicherweise keine Bauchschmerzen. Bei einem Infekt ist der Darm aber empfindlicher und schon durch die übliche Menge Darmgas kommt es zu Bauchschmerzen und -krämpfen. Nach dem Infekt kehrt für gewöhnlich wieder der Ausgangszustand zurück. Beim Reizdarm bleibt die erhöhte Empfindlichkeit jedoch bestehen und normale Darmgasmengen werden als schmerzhaft empfunden, denn in unserem Schmerzgedächtnis wurde eine falsche Verknüpfung zwischen Darmgas und Schmerzen abgespeichert. Da all diese Regulationskreise in Nervenzellen stattfinden, sind die in den Nervenzellen abgespeicherten Fehlinformationen wesentliche therapeutische Ansatzpunkte in der Reizdarmtherapie. Durch unsere neuronale Plastizität (Veränderbarkeit von Nervenverbindungen) können wir Informationen zwar nicht löschen, wir können Teile unseres Nervensystems aber neu strukturieren und damit indirekt überschreiben.
Exzellent für die Therapie geeignet sind deshalb Entspannungsprogramme, hypnotisierende und psychotherapeutische Maßnahmen oder Meditation und, wenn dies nicht hilft, auch Medikamente, die auf das Nervensystem einwirken. Denn all diese Maßnahmen zielen darauf ab, der Darm-Hirn-Achse die Möglichkeit zu geben, Nervenverbindungen zu reaktivieren und neue zu etablieren.

Die Rolle des Nervensystems

Das Reizdarmsyndrom wird heutzutage als somatische Erkrankung, also eine von Organen ausgehende Erkrankung angesehen. Das war nicht immer so. Früher herrschte die Meinung vor, dass es sich ausschließlich um eine psychische oder um eine psychosomatische Erkrankung handelt, und manchmal wird diese Sichtweise immer noch propagiert. Die Ansicht, dass es sich um ein rein psychisches Problem handeln könnte, nährt sich unter anderem daraus, dass Patienten mit einer chronischen Erkrankung wie dem Reizdarmsyndrom meist auch psychische Beschwerden entwickeln. Denn chronische Erkrankungen sind belastend und schränken die Lebensqualität ein. Hier stellt sich dann die Frage, was ist Henne und was ist Ei. Diese Frage ist tatsächlich nicht immer einfach zu beantworten, denn Psychisches und Somatisches verschmelzen beim Reizdarm. Wie schon erwähnt, ist die zentrale Funktionsstörung des Reizdarmsyndroms in den Nervenzellen der Darm-Hirn-Achse verankert. Zelluläre Funktionsstörungen auf Ebene der Nervenzellen und psychische Begleitsymptome werden sehr ähnlich behandelt, sodass oftmals der Eindruck einer rein psychischen Erkrankung entsteht. Eine psychische Erkrankung ist das Reizdarmsyndrom dennoch nicht. Und als eine psychiatrische Erkrankung wird es ebenso nicht angesehen, auch wenn begleitend eine depressive Stimmungslage oder eine Angsterkrankung diagnostiziert wurde. Diese beiden Funktionsstörungen treten aber bei Reizdarmpatienten sehr viel häufiger als in der normalen Bevölkerung auf. Man nennt das Komorbidität. Die Abgrenzung zu psychosomatischen Erkrankungen ist hingegen schon etwas schwieriger, allein aufgrund der Ähnlichkeit der Beschwerden und des oftmals fehlenden klar erkennbaren Auslösers der somatischen Symptome. Die Wissenschaft geht heutzutage bei Reizdarm aber von einer organischen Erkrankung aus, an der genetische, entzündliche, mikrobielle, allergische, mikrostrukturelle und viele weitere Komponenten beteiligt sind.