

Elisabeth Schartner

So klappt's mit der Verdauung



Ratgeber bei Durchfall, Sodbrennen,
Blähbauch und Co

RATGEBER

 Springer

So klappt's mit der Verdauung

Elisabeth Schartner

So klappt's mit der Verdauung

Ratgeber bei Durchfall, Sodbrennen,
Blähbauch und Co

 Springer

Elisabeth Schartner
Wien, Österreich

ISBN 978-3-662-66433-9 ISBN 978-3-662-66434-6 (eBook)
<https://doi.org/10.1007/978-3-662-66434-6>

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© Der/die Herausgeber bzw. der/die Autor(en), exklusiv lizenziert an Springer-Verlag GmbH, DE, ein Teil von Springer Nature 2023

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag, noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Planung/Lektorat: Susanne Sobich

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature.

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

Gebrauchsanweisung für Reizdarm, Reizmagen & Blahbauch

Von Dr. med. Elisabeth Schartner

Geleitwort

Mir ist es eine Freude, dieses Buch kurz im Geleitwort vorstellen und kommentieren zu dürfen, da es eine sehr wichtige Lücke in der vorhandenen Literatur zum Thema Reizdarmsyndrom und den sogenannten funktionellen Magen-Darm-Erkrankungen füllt. Diese umfassende und verständliche Darstellung aller Organe des Verdauungssystems und deren Funktionen, ergänzt mit sehr anschaulichen Zeichnungen ist insbesondere für interessierte Laien wertvoll.

Die Beschreibung von Stress und dessen Einfluss auf den Verdauungstrakt sowie die neuesten Erkenntnisse zu der Bauch-Hirn-Achse und der Rolle unserer Darmbakterien sind auf Basis wissenschaftlicher Studien interessant aufbereitet. Dies ist für das Verständnis zur Entstehung von verschiedensten Störungen und Erkrankungen des Verdauungstrakts enorm wichtig. Die funktionellen Störungen des Verdauungstrakts werden mittlerweile ja auch als Störungen der Interaktion zwischen unserem Bauch(-Hirn) und dem (Kopf-)Gehirn verstanden und deshalb als DGBI („disorders of gut-brain interaction“) bezeichnet.

Bei den Behandlungsmöglichkeiten werden nicht nur Medikamente, Diäten, psychologische Verfahren und praktische Übungen beschrieben, sondern auch dem wichtigen Phänomen des Placebo- und des Noceboeffekts ein Kapitel gewidmet. Durch die verständliche Erklärung wissenschaftlicher Erkenntnisse zur Bauch-Hirn-Achse gelingt es, Interesse für deren therapeutische Nutzung zu wecken.

Für mich ist dieses Buch daher ein unverzichtbar wertvoller Beitrag zur verständlichen Darstellung der Verdauungsorgane, der Bauch-Hirn-Achse

VIII Geleitwort

und deren Störungen, aufbereitet für Laien, aber auch für alle im Gesundheitswesen Tätigen und Studierenden.

Ich wünsche den Leser*innen dieses Buches, dass sie es ebenso spannend und unterhaltsam finden wie ich, aber vor allem, dass sie viel für das eigene Leben, ihre Lebensqualität und den positiven Umgang mit diesen herausfordernden Verdauungsstörungen mitnehmen.

Univ. Prof. Dr. Gabriele Moser
Fachärztin für Innere Medizin
und Psychotherapeutin
www.gabrielemoser.at

Vorwort

Seit etlichen Jahren betreue ich Menschen, die unter funktionellen Verdauungsbeschwerden leiden. Das kann sich ganz unterschiedlich äußern – von Sodbrennen, Luftaufstoßen über Durchfall, Bauchschmerzen, Blähungen bis zu Verstopfung und Entleerungsproblemen. Gemeinsam ist den Betroffenen, dass sich in den herkömmlich durchgeführten Untersuchungen keine Ursache für ihre Beschwerden finden lässt.

Leider kann es nach wie vor passieren, dass diese Patient*innen am Ende eines Untersuchungs-marathons lediglich hören: „Sie haben nichts!“, aber weder Erklärungen zu möglichen Ursachen ihrer Beschwerden geliefert bekommen noch über Therapieoptionen informiert werden.

In der täglichen Praxis erlebe ich allerdings sehr oft, dass genau dieses Wissen („ich bilde mir das alles nicht ein“ und „es gibt Hilfe!“) als sehr entlastend erlebt wird.

Daher habe ich mich entschlossen, dieses Buch zu schreiben, das anfangs eigentlich nur als Information für „meine“ Patient*innen gedacht war. Schließlich kann es durch die Aufregung während des ärztlichen Gesprächs, vor allem wenn man mit dem Arzt oder der Ärztin noch nicht so vertraut ist, durchaus passieren, dass man sich nicht alles merkt, was da so erzählt wird. Es ist daher sicherlich sinnvoll, sich gewisse Dinge zu Hause noch einmal in Ruhe durchlesen zu können.

Da sich das Schreiben zu dieser Thematik dann doch als deutlich aufwendiger als erwartet herausstellte, habe ich mich recht bald dazu entschlossen, das Buch zu veröffentlichen.

So hoffe ich, dass möglichst viele Betroffene beim Lesen interessante Informationen, neuen Mut und einige Anregungen finden, um wieder „Vertrauen“ zu ihrer Verdauung fassen zu können. Sie sollen die nötige Sicherheit bekommen, um in Kooperation mit ihrem Arzt/ihrer Ärztin einen individuellen Weg zu mehr Lebensqualität zu finden.

Hinweis: Daher versteht es sich von selbst, dass dieses Buch *So klappt's mit der Verdauung* keinesfalls eine ärztliche Konsultation ersetzen kann!

Ganz nebenbei würde es mich sehr freuen, wenn auch politische Entscheidungsträger*innen dieses Buch zur Hand nähmen und mögliche Honorierungsmodelle überdenken würden.

Ich bin zutiefst davon überzeugt, dass es sich in mehrfacher Hinsicht auszahlen würde, wenn sich Ärztinnen und Ärzte für ihre Patient*innen mehr Zeit nehmen könnten!

Ihnen wünsche ich – trotz der oft komplexen Inhalte – viel Freude beim Lesen!

Wien
im November 2022

Dr. Elisabeth Schartner

Danksagungen

Dieses Buch wäre nicht entstanden, wenn mir meine Familie nicht die Möglichkeit gegeben hätte, mich stundenlang zum Schreiben und Recherchieren zurückzuziehen. Ich danke euch dafür, Gerd, Vali und Betta!

Für die tollen Cartoons und Abbildungen bedanke ich mich sehr bei meinem Bruder, Georg Buchinger, der zufällig während meiner Schreibphase entdeckt hat, dass er, neben seinen bereits beeindruckenden Talenten, Makronen zu backen, den Garten zu gestalten und Filme zu schneiden, auch außergewöhnlich gut illustrieren kann!

Viele hilfreiche und gute Rückmeldungen und Informationen habe ich von Kolleg*innen erhalten, die die ihrer Expertise entsprechenden Kapitel geprüft haben. Danke vielmals an Ina Knoop, Andreas Kollar, Kira Sorko-Enzfelder und Heidi Szepannek!

Gabriele Moser bin ich sehr dankbar für ihre motivierenden Worte und ihre positiven Rückmeldungen!

Bei meiner Mutter, Sylvia Buchinger, möchte ich mich sehr dafür bedanken, dass sie sich mehrfach die Mühe gemacht hat, das gesamte Buch auf Schlampigkeits-, Verständnis- und Rechtschreibfehler (von denen es in der Rohfassung nur so wimmelte) zu durchsuchen sowie das Buch von den (üblicherweise meinen Hirnwindungen entspringenden) komplex verschachtelten, sich über mehrere Zeilen erstreckenden und eher an die Übersetzung lateinischer Prosa als an einen medizinischen Ratgeber erinnernden Sätzen zu befreien, die vermutlich sogar Fans von Thomas Bernhard in einen Trancezustand versetzt, wenn nicht sogar gleich, tageszeitenunabhängig, zum Einschlafen gebracht hätten.

XII Danksagungen

Mein Dank geht auch an meinen Cousin, Michael Ramharter, für seine juristische Beratung und die Übersetzung der Vertragsklauseln in mir verständliche Sprache vor dem Unterschreiben des Verlagsvertrags!

Katharina Turecek hat mir viele wertvolle und praktische Tipps rund ums Buchschreiben gegeben und mich dadurch auf dem Weg bis zur Veröffentlichung des Buches sehr unterstützt – danke vielmals!

Ebenso bin ich auch Susanne Sobich vom Springer Verlag sehr dankbar für ihre aufmunternden E-Mails und ihre Unterstützung!

Schließlich gibt es auch viele Patient*innen in meiner Praxis, die indirekt auf dieses Buch eingewirkt haben, indem ich immer wieder Rückmeldungen zu Therapien, Übungen, aber auch der Art der Gesprächsführung erhalten habe – danke vielmals dafür!

Inhaltsverzeichnis

1	Warum dieses Buch?	1
	Weiterführende Literatur	4
2	Funktionsweise des Verdauungstrakts	5
2.1	Mund und Rachen	6
2.2	Speiseröhre und Magen	7
2.3	Dünndarm	8
2.4	Dickdarm	9
2.5	Die Reise der Legofigur	11
	Weiterführende Literatur	12
3	Das komplexe Zusammenspiel unterschiedlicher Systeme	13
3.1	Nervensystem und Bauchhirn	14
3.1.1	Sympathikus und Parasympathikus	15
3.1.2	Information aus dem Bauch ans Gehirn	17
3.1.3	Verarbeitung dieser Informationen	19
3.2	Hormone	20
3.3	Immunsystem und Darmbarriere	21
3.3.1	Die Darmbarriere	24
3.4	Darmbakterien	25
	Weiterführende Literatur	27
4	Was Stress mit unserem Körper macht	31
4.1	Auswirkungen von Stress auf den Verdauungstrakt	34
4.2	Die individuelle Verarbeitung von Stressoren	35

Weiterführende Literatur	38
5 Funktionelle Störungen des Magen-Darm-Trakts	39
5.1 Das Stellen der Diagnose	41
5.1.1 Differenzialdiagnosen	45
5.1.2 Verschiedene Untersuchungsmethoden	52
5.2 Was sind DGBI?	55
5.2.1 Weitere mögliche Begleiterkrankungen	59
5.3 Speiseröhre	61
5.3.1 Sodbrennen	61
5.3.2 Brustschmerzen	65
5.3.3 Schluckstörungen	67
5.3.4 Globusgefühl („Mir steckt da was im Hals“)	69
5.3.5 Luftaufstoßen/Rülpsen	70
5.4 Magen	72
5.4.1 Mittige Oberbauchschmerzen, Völlegefühl oder schnelles Sättigungsgefühl (Dyspepsie)	72
5.4.2 Übelkeit mit/ohne Erbrechen	76
5.5 Darm	80
5.5.1 Durchfall (Diarrhoe)	80
5.5.2 Verstopfung (Obstipation) und/oder Entleerungsprobleme	84
5.5.3 Vermehrte Gasbildung	89
5.5.4 Bauchschmerzen	93
5.6 Enddarm	98
5.6.1 Schmerzen im Enddarmbereich	98
5.6.2 Inkontinenz	99
Weiterführende Literatur	101
6 Placebo und Nocebo	107
6.1 Booster für den Placeboeffekt	109
6.2 Noceboeffekt	110
Weiterführende Literatur	111
7 Wieder besser fühlen mit DGBI	113
7.1 Allgemeines zur Therapie	114
7.2 Die Zusammenarbeit mit Ihrer Ärztin	118
7.3 Ernährung	123
7.3.1 Allgemeine Ernährungsempfehlungen	124

7.3.2	Nicht-allergisch bedingte Unverträglichkeiten	125
7.3.3	Nahrungsmittelallergien	128
7.3.4	FODMAP-Diät	129
7.4	Nicht-medikamentöse Therapieoptionen	130
7.4.1	Bewegung	130
7.4.2	Biofeedback	132
7.4.3	„Psychologische Therapien“	132
7.5	Was bietet die Apotheke?	138
7.6	Was könnte an Therapiemöglichkeiten noch kommen?	145
	Weiterführende Literatur	146
8	Übungen und weitere Anregungen zum Umgang mit DGBI	153
8.1	Anregung zur „Umdeutung“ Ihrer Beschwerden	153
8.2	Übungen zum Ausprobieren	159
8.3	Was ich Ihnen noch mit auf den Weg geben möchte	165
	Weiterführende Literatur	166
9	Zum Schluss ...	169

Abbildungsverzeichnis

Abb. 2.1	Die Wundermaschine Cloaca	6
Abb. 2.2	Vereinfachte Darstellung des Verdauungstrakts	7
Abb. 2.3	Detailzeichnung unseres Dünndarms	9
Abb. 3.1	Ein Krokodilangriff löst üblicherweise eine Fluchtreaktion aus	15
Abb. 3.2	Auch der Parasympathikus hat wichtige Aufgaben	16
Abb. 3.3	Die Immunsystemschole	23
Abb. 3.4	Die Darmbarriere	25
Abb. 4.1	Stress	32
Abb. 4.2	Erste Sinneseindrücke	36
Abb. 4.3	„Wo ist das Stöckchen?“	37
Abb. 5.1	Hier kann die Diagnose leicht gestellt werden	41
Abb. 5.2	Divertikel	47
Abb. 5.3	Test bei Verdacht auf chronischen Bauchwandschmerz	51
Abb. 5.4	Beispiel für Globusgefühl (mit bekannter Ursache) bei Wasservögeln	69
Abb. 5.5	Das Epigastrium	73
Abb. 5.6	Vereinfachte Darstellung des Magens	74
Abb. 5.7	Die Bristol-Stuhlformen-Skala. (Nach Lewis und Heaton 1997)	80
Abb. 5.8	Unterschiedliche Haltungen bei der Entleerung	88
Abb. 5.9	Falsches Zusammenspiel zwischen Zwerchfell und Bauchmuskulatur	91
Abb. 5.10	Wie wir Schmerz erleben, ist von sehr vielen unterschiedlichen Faktoren abhängig. (Nach Tracey und Mantyh 2007)	95

XVIII Abbildungsverzeichnis

Abb. 7.1	Der wildgewordene Getränkeautomat	115
Abb. 7.2	Extremform einer Somatisierung	117
Abb. 7.3	Teufelskreis. (Nach Chang 2020)	118
Abb. 7.4	Ruhe durch Entspannungsübungen	134
Abb. 8.1	Ein Ziel könnte sein, auf kleine Zeichen zu achten, bevor der Akku leer ist	157

Tabellenverzeichnis

Tab. 5.1	Beispiele für Medikamentennebenwirkungen, die den Verdauungstrakt betreffen	43
Tab. 7.1	Body-Mass-Index Klassifikation	124
Tab. 7.2	Beispiele für Effekte von Entspannung	133
Tab. 7.3	Beispiele für Abführmittel	141
Tab. 7.4	Einteilung von Antidepressiva	143



1

Warum dieses Buch?

Hier erfahren Sie, was man grob unter funktionellen Erkrankungen des Magen-Darm-Trakts versteht und wie häufig diese sind. Außerdem werden Sie über das Ziel des Buches informiert.

Sucht jemand mit seit Monaten bestehenden Magen-Darm-Schmerzen ärztliche Hilfe, so liegt die Wahrscheinlichkeit, dass in den untersuchten Organen keine Ursache gefunden werden kann und somit ein funktionelles Problem vorliegt, bei über 50%! Auch andere Beschwerden wie Sodbrennen, Durchfall, Blähungen oder Verstopfung sind sehr häufig funktionell bedingt. In einer Studie aus dem Jahr 2020 gehen die Autoren sogar davon aus, dass weltweit 40 % der Bevölkerung unter mindestens einer funktionellen Erkrankung des Verdauungstrakts leidet.

Trotzdem ist es nach wie vor vielen Menschen sehr unangenehm, darüber zu reden, dass sie beispielsweise unter einem Reizdarmsyndrom leiden, der wohl prominentesten unter diesen Erkrankungen. Das ist durchaus verständlich, schließlich spricht es sich vermutlich auch mit guten Freundinnen leichter über einen Meniskusriß als über übelriechenden, breiigen Stuhlgang. Doch je nach Definition eines Reizdarms liegt dieser bei bis zu einem Fünftel der Bevölkerung vor. Es gibt also sehr viele Betroffene – nur redet kaum jemand darüber, und viele Menschen glauben, sie sind allein mit ihren Problemen.

Funktionelle Verdauungsbeschwerden verursachen aufgrund der Häufigkeit für die Allgemeinheit zudem erhebliche Kosten. Das Reizdarmsyndrom, zu dem es die meisten Daten gibt, kostet etwa pro Betroffenen direkt durch