



## **Das Reizdarmsyndrom – gereizter Darm, gereizter Mensch**

### **Ein kleiner Einblick in die Zusammenhänge zwischen Darm und Psyche**

Eine häufige Diagnose in der ärztlichen Praxis ist das Reizdarmsyndrom. Zumeist stehen die Patienten sehr häufig alleine mit ihren Beschwerden, die das Alltagsleben erheblich beeinträchtigen können, da. Nicht selten wird die Psychosomatik als Ursache für die Symptome herangezogen, vor allem dann, wenn sich wirklich auch noch seelische Beschwerden dazu einstellen und sich bei der meist obligatorischen Darmspiegelung nichts finden lässt. Die Diagnose lautet dann „Reizdarmsyndrom“, ein Therapieansatz steht meist nicht zur Verfügung. In vielen Fällen werden Entspannungsmethoden und leichte Kost empfohlen und allzu oft auch einschlägige „Darmmittel“ verordnet. Eine Odyssee auf der Suche nach Hilfe endet nicht selten in der frustrierenden Einsicht, sich mit den Beschwerden abfinden zu müssen oder führt gar in die Selbstmedikation mit den verschiedensten Mitteln, die jedoch nicht ursächlich wirken können.

Doch empfiehlt es sich durchaus, der Sache auf den Grund zu gehen. Hierbei bietet die ganzheitliche Herangehensweise ein weites Feld an Diagnostik und an Behandlungsmöglichkeiten für Beschwerden, für die es angeblich keine Therapie gibt.

Tatsache ist, dass ein großer Anteil von Betroffenen, die mit der Diagnose Reizdarm konfrontiert sind, eine infektiöse Durchfallerkrankung (Gastroenteritis) in ihrer Krankengeschichte aufweist, deren Folgen nicht vollständig ausgeheilt wurden. Im Normalfall heilt eine solche Entzündung vollständig und von alleine ab. Doch häufig werden Symptome unterdrückt, oftmals lässt sich der Einsatz chemischer Präparate auch einfach nicht vermeiden. In der Folge können hierdurch jedoch dauerhafte Beschwerden entstehen, ein chronisch gereizter Darm, der u. a. mit schmerzhaften und oft übelriechenden Blähungen, Wechsel zwischen Durchfall und Verstopfung sowie einem „unguten Bauchgefühl“ auf sich aufmerksam macht. Der Zustand schlägt nicht selten auf die Stimmung, die sich ebenfalls gereizt äußert.

Entgegen mancher Meinung lässt sich jedoch durchaus diagnostizieren, welcher Art und welchen Ausmaßes diese Reizungen sind, die über Bauchbeschwerden hinaus sogar depressive Verstimmungen nach sich ziehen können.

### **Warum nun dieser Zusammenhang zwischen Verdauungstrakt und Psyche?**

Einerseits erzeugt eine aus der Balance geratene Darmflora in mehr oder weniger großen Maßen Fäulnisgifte, die sowohl die Leber als auch das Nervensystem belasten. Eine lang andauernde Belastung durch eine stark aufgewucherte Fäulnisflora darf nicht außer Acht gelassen werden, denn sie kann durch ihre genannten Auswirkungen durchaus zu depressiven Zuständen führen. Zudem führen kleinste Entzündungen der Darmschleimhaut dazu, dass ein Teil des Wohlfühlhormons Serotonin bereits in seinen Vorstufen verbraucht wird, so dass auch auf der Ebene der Botenstoffe des Nervensystems ein Ungleichgewicht entstehen kann.

Andererseits ist inzwischen bekannt, dass das Nervensystem des Darmes sozusagen als „zweites Gehirn“ fungiert und mit dem eigentlichen Gehirn kommunikativ in Verbindung steht. Eine gesunde

Darmflora, die im gesunden Darmmucus (Schleim) einer intakten Darmschleimhaut lebt, beeinflusst also unser Gehirn und unser Verhalten positiv. So helfen uns eine gesunde Schleimhaut und eine intakte Flora dabei, uns zusammen mit anderen Faktoren vor Unverträglichkeiten und Darmbeschwerden einerseits zu schützen und vor einer Stressmeldung an das Gehirn andererseits. Eine kranke Flora, eine kranke Schleimhaut hingegen bieten die beste Grundlage für die Entstehung von Unverträglichkeiten, chronischen Beschwerden des Verdauungstrakts und sorgen dafür, dass der Darm ständig Stress an das Gehirn meldet, was zu einer vermehrten Ausschüttung von Stresshormonen führt.

Nachvollziehbar ist dies für jeden ganz einfach: wenn im Bauch alles stimmt, haben wir ein gutes Gefühl im Bauch, wir fühlen uns gut. Wenn der Bauch bläht, spannt, es „rumort“ und schmerzt, ist das allgemeine Wohlbefinden gestört. Und hält dieser letztgenannte Zustand über längere Zeit an, weil z. B. die Darmschleimhaut beeinträchtigt und die Flora entgleist ist, so können sich durchaus depressive Verstimmungen einstellen, die behandlungsbedürftig werden.

### **Verschiedene Arten des Reizdarms**

Neben dem Reizdarm, der sich in der Darmspiegelung unauffällig zeigt, jedoch durchaus einen organischen Hintergrund hat, die sich im Labor aufzeigen (wie z.B. Unverträglichkeiten, Veränderungen der Darmbarriere), gibt es auf der anderen Seite natürlich durchaus den rein stress- und psychisch bedingten Reizdarm, der weder in der Darmspiegelung noch bei spezifischen Laboruntersuchungen Auffälligkeiten zeigt. Dieser Reizdarm ist rein funktionell beeinträchtigt, durch verschiedene Stressoren vermindert sich seine Durchblutung und verändert sich seine Beweglichkeit im Körper. Ohne geeignete Therapie, die auf die Stressoren des Betroffenen eingeht, kann auf Dauer aus diesem „reinen Stressdarm“, dann doch ein Reizdarm entstehen, der mit der Zeit Veränderungen im Labor aufweist. In diesem Fall entsteht dann eine Kombination aus psychisch und organisch bedingtem Reizdarm.

### **Was reizt den Darm?**

Wie bereits beschrieben, können unterdrückend therapierte Magen-Darm-Infekte eine Reizung darstellen, wenn die eigentliche „Gastroenteritis“ längst überstanden ist. Stress, verschiedene Medikamente, Chemo- und Strahlentherapie, belastende Umwelteinflüsse (wie z.B. Pestizide, Herbizide und Weichmacher in der Nahrung), eine ungünstige Ernährung, unerkannte und damit unbehandelte Allergien oder Nahrungsmittelunverträglichkeiten – all das reizt den Darm. Jedoch können auch verschiedene Organschwächen dazu beitragen, dass die Nahrung nicht adäquat verdaut wird. Der unverdaute Nahrungsbrei dient als Nährboden für bestimmte Keimgruppen, die sich vermehren und zu einem Ungleichgewicht der Flora und in Folge dessen zu Darmbeschwerden führen können.

Ein gereizter Darm kann also vielfältige Ursachen haben. Daher ist ein vernetztes diagnostisches Denken nötig, um der Sache auf den Grund zu gehen, und um letztlich zu einer ganzheitlichen Therapie zu gelangen. Beispielsweise sollten immer wiederkehrende Darmbeschwerden, die mit Durchfall und Blähungen einhergehen und im Zusammenhang mit dem Verzehr von Obst stehen, an eine Fructoseaufnahme (Fructosemalabsorption) denken lassen. Diese Verdauungsstörung, die sehr oft ältere Menschen betrifft, kann ebenfalls zur Erniedrigung des Serotoninspiegels und damit u. a. zu Depressionen führen. Auch können verschiedene Symptome auf eine Nahrungsmittelallergie oder eine Intoleranz (Unverträglichkeit) anderer Art hinweisen.

Diese und weitere Ursachen können zu chronischen Darmbeschwerden führen, die oftmals als „Reizdarm“ diagnostiziert werden, in dem sie sich nicht zuletzt auch äußern können, denn nicht immer haben Nahrungsmittelallergien oder Nahrungsmittelintoleranzen ein eindeutiges Beschwerdebild, das nur auf sie als Ursache hinweist.

Nun darf hier keineswegs der Eindruck entstehen, dass psychische Beschwerden im Sinne depressiver Verstimmungen ihre alleinige Ursache im Darmmilieu haben. Eine Vielfalt von Ursachen kann hier zugrunde liegen. - Durch eine ausführliche Anamnese (Erhebung der Krankengeschichte) und Untersuchung können die Hintergründe und mögliche Ursachen der körperlichen und psychischen Beschwerden geklärt werden, um zu geeigneten und aussagekräftigen Laboruntersuchungen und in der Folge zur richtigen Therapie zu gelangen. Auf der anderen Seite jedoch darf bei depressiven Beschwerden der Darm nicht außer Acht gelassen werden.

Zusammengefasst lässt sich sagen, dass die Diagnose oder der Verdacht auf „Reizdarmsyndrom“ keinen Endpunkt darstellen sollten, sondern es durchaus weitere Diagnose- und vor allem geeignete Behandlungsmöglichkeiten gibt. Wer unter ständigen Bauchbeschwerden leidet, wer psychische Beschwerden in Kombination mit Bauchbeschwerden hat oder wem die Diagnose Reizdarm gestellt wurde, sollte sich nicht scheuen, alternative Wege zu gehen.

Weitere Informationen zur ganzheitlichen Therapie des Verdauungstrakts erhalten Sie in der

### **Praxis für Naturmedizin**

Diana Deuschle  
Heilpraktikerin  
Max-Planck-Straße 121  
85435 Erding  
Tel: 08122-95 98 838

#### **Impressum:**

#### **Praxis für Naturmedizin**

Diana Deuschle  
Heilpraktikerin  
Max-Planck-Straße 121  
85435 Erding

#### **Kontaktdaten:**

**Telefon:** +49 (0) 8122 / 95 98 838

**www.praxisfuernaturmedizin.de, e-Mail:** hp(at)praxisfuernaturmedizin.de

**Berufsbezeichnung:** Heilpraktiker

**Berufsrechtliche Regelung:** Berufsordnung für Heilpraktiker (BOH)

**Zuständige Aufsichtsbehörde:** Landratsamt Erding, Abteilung Gesundheitswesen, Bajuwarenstraße 3, 85435 Erding,  
Tel: 08122 / 581430

**Steuernummer:** 144/211/10532, Finanzamt Erding

**Haftpflichtversicherung:** Die Continentale, Versicherungsnummer: 131984K50

Ich weise ausdrücklich darauf hin, dass die beschriebenen Therapien auf gar keinen Fall verwendet werden können noch verwendet werden dürfen, um Krankheiten oder Beschwerden selbst zu diagnostizieren und zu behandeln. So stellen die Erläuterungen keine Anleitung zur Selbstbehandlung dar, sondern sollen die jeweilige Methode kurz beschreibend umreißen. Der Text beinhaltet kein Heilversprechen, es kann und darf durch die genannten Therapien kein Heilversprechen gegeben werden.