

Das Forum für Mikrobiologische Therapie

Zum Mitnehmen und Sammeln

AUSGABE 3

Darm



» Der Darm – ein häufig unterschätztes Organ

CORNELIA KOLB, PSYCHOLOGISCHE BERATERIN,
FRANKFURT



»Den Kopf halt' kühl,
die Füße warm,
und stopfe nicht so voll den Darm,
das macht den besten Doktor arm...«

Diese alte Volksweisheit soll sicher kein Spruch nur für die warme Jahreszeit sein, wenn man bei Sommerhitze den Kopf kühl halten soll. Vielmehr kann der »Ganzjahres-Spruch« nicht nur wörtlich, sondern auch im übertragenen Sinn gesehen werden:

- Bewahre einen kühlen Kopf – auch in schwierigen Situationen,
- bleib in Bewegung, wandere, laufe, tanze – damit die Durchblutung stimmt,
- ernähre Dich gesund und mäßig,
- und achte auf Deinen Darm, dann hast Du eine große Chance, gesund zu bleiben.

Der Darm findet zu wenig Beachtung

Leider wird der Darm als ein zentrales Organ der Gesundheit noch immer zu wenig beachtet. Schließlich ist er ja auch kein Organ, über das man sich gerne unterhält. Das ist bei anderen Organen, zum Beispiel beim Herz,

ganz anders. Über Herzprobleme, EKG's, Kathederuntersuchungen und vieles mehr wird gerne und viel geredet. Dagegen ist der Darm bzw. der gesamte Verdauungsschlauch, der ja genau genommen schon im Mund beginnt, nach allgemeiner Ansicht ein eher unangenehmer Teil der Anatomie und wird – wenn überhaupt – dann mit leiser Sprache oder hinter vorgehaltener Hand erwähnt. Dass bei den Verdauungsvorgängen im Darm Geräusche und Gerüche entstehen, hat ebenfalls nicht zu seiner Popularität beigetragen.

Entscheidung über Gut und Böse

Dabei spielen sich hier im Darm lebenswichtige Vorgänge ab, bevor dann die Stoffe gewechselt werden, d.h. bevor aus einer Mahlzeit die Energie gewonnen werden kann, die zum Lebenserhalt einer jeden Zelle benötigt wird:

Wenn ein Bissen unserer Nahrung in den Mund gelangt, muss unser Körper sofort entscheiden, ob das, was da in ihn hineinkam, für ihn gut oder schlecht ist. Noch ist die Nahrung nicht wirklich in das Körperinnere gelangt; sie befindet sich im nach außen offenen Verdauungsschlauch, aus dem sie erst resorbiert, also aufgenommen werden muss. Dazu muss der Körper unter anderem auch mit seinem Immunsystem entscheiden: Wurde etwas geschluckt, was bekömmlich ist und den Zellen Nahrung und Energie spenden wird, oder war es schädlich und muss aussortiert bzw. abgelehnt werden? Erst dann werden die entsprechenden Verdauungsvorgänge in Gang gesetzt. Diese Arbeit muss stets und ständig geleistet werden. Dabei helfen Milliarden verschiedener Bakterien. Sie bilden die Schleimhautflora und leisten einen wesentlichen Beitrag zu unserer Gesundheit. Sie sind so wichtig, dass

wir ohne sie gar nicht überleben könnten.

Probiotische Präparate auf dem Vormarsch

In den letzten fünfzig Jahren hat die Medizin speziell über die Therapie mit Bakterienpräparaten bahnbrechende Forschungsergebnisse erzielt. So kann zum Beispiel bei chronischer Infektanfälligkeit oder bei Erkrankungen der Haut wie Neurodermitis eine Behandlung mit Bakterien zum Erfolg führen. Aber auch Darmerkrankungen, die – wie es unter anderem beim Reizdarm der Fall ist – mit einer Störung der Bakterienflora einhergehen, können pro-biotisch statt anti-biotisch behandelt werden. Damit verschwinden nicht nur die Krankheitserscheinungen, sondern die Krankheit wird wirklich ausgeheilt.

Nicht alles schlucken

Übrigens ist die Vorgehensweise des Körpers bei der Verdauung durchaus übertragbar: Es lohnt nämlich, sich regelmäßig selbst die entsprechenden Fragen zu stellen: Ist das, was da im Leben auf mich zukommt, für mich persönlich bekömmlich und fördernd, oder muss ich es ablehnen bzw. aussortieren? Lasse ich es zu, dass andere Personen mit mir umspringen und mich für ihre Ziele einspannen? Sind meine Grenzen zur Umwelt intakt, sodass ich mit kühlem Kopf und mit aller Klarheit »ja« oder »nein« sagen kann, ganz wie die Situation und meine Lage es erfordern? Eine auf diese Weise gewonnene klare Haltung lässt es dann nicht mehr zu, dass man – »um des lieben Friedens willen« – Dinge einfach schluckt, die dann schwer im Magen liegen. Also: Bevor es drückt und zwickt und bevor man einen Arzt aufsuchen muss, kann man selbst sehr viel dazu tun, um gesund zu bleiben.





» Natürliche Hilfe bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen

DR. MED. HARTMUT DORSTEWITZ, FACHARZT FÜR ALLGEMEINMEDIZIN, NATURHEILVERFAHREN, KIRCHSEEON

Als chronisch entzündliche Darmerkrankungen (CED) werden zwei schubweise verlaufende Erkrankungen, nämlich die Colitis ulcerosa (CU) und der Morbus Crohn (MC) bezeichnet. Die Colitis ulcerosa ist eine Entzündung der Dickdarmschleimhaut. Beim Morbus Crohn liegt eine Entzündung aller Darmabschnitte und Darmwandschichten vor. Bei beiden Erkrankungen treten hauptsächlich folgende Beschwerden auf:

- Stuhlgangunregelmäßigkeiten, Durchfälle mit oder ohne Blut und Schleim
- Übelkeit und Erbrechen
- Appetitlosigkeit, Leistungsminde- rung, Schwäche, Müdigkeit
- Gewichtsabnahme

Immer sind die Schleimhaut des Dar- mes und das so genannte darmassozi- ierte Immunsystem betroffen. Die Ursache der chronisch entzündlichen Darmerkrankungen ist bisher nicht restlos aufgeklärt. Als Auslöser gelten:

- Infektionen durch Bakterien und Viren
- Störungen der Darmflora
- Fehlernährung
- Nahrungsmittelallergien und – unverträglichkeiten
- Genussgifte und Umweltgifte
- Genetische und psychische Ein- flüsse.

Neuere Erkenntnisse über die Entste- hung von chronisch entzündlichen

Darmerkrankungen lenken die Auf- merksamkeit auf das Immunsystem, das Bindegewebe und die Flora des Darmes, d.h. die Besiedelung mit gesunden und kranken Bakterien.

Klassische und alternative Therapien

Standardmäßig werden chronisch ent- zündliche Darmerkrankungen mit Sali- zylsäure-Präparaten, Kortison, Im- munsuppressiva (Medikamente zur Unterdrückung des Abwehrsystems) und/oder Antibiotika behandelt. Dies kann im hochakuten Schubgeschehen oder in einem sehr schweren Krank- heitsverlauf auch durchaus notwendig sein. Jedoch wird zunehmend eine gewisse Ernüchterung über die Gren- zen und Möglichkeiten dieser Behand- lungsmethoden erkennbar.

So hat sich heute neben der Schulme- dizin eine zum Teil sehr gut erforschte und gut wirksame Alternativmedizin etabliert, die auch in Kombination mit der so genannten »Standard-Therapie« angewendet werden kann.

Mikrobiologische Therapie wird immer mehr eingesetzt

Die Mikrobiologische Therapie rückt dabei mehr und mehr in den Mittel- punkt. Durch sie werden die Selbst- heilkräfte des Körpers in mehrfacher Hinsicht aktiviert: Sie stabilisiert den mikrobiologischen Lebensraum, sie baut die gesunden schützenden Darm- bakterien wieder auf und stellt die gestörte Barrierefunktion der Darm- schleimhaut wieder her. Sie sorgt vor allem für ein »maßgeschneidertes« Abwehrtraining.

Die Mikrobiologische Therapie besteht aus drei Komponenten:

1. Protektivbakterien zur Unterstüt- zung und Regeneration der Schutzflora

im Darm. Sie bestehen vor allem aus Milchsäurebakterien, die meist als auf- gelöstes Pulver eingenommen werden.

2. Immunbakterien, die behutsam aber konsequent das Abwehrsystem aufbauen und trainieren. Dabei han- delt es sich vor allem um E-Coli-Bak- terien und Enterokokken. Es werden verschiedene Präparate aufeinander aufbauend angewendet.

3. Behandlung mit Eigenimpfstoffen (»Autovaccine«) aus patienteneigenen Stuhlbakterien. Hier handelt es sich um eine maßgeschneiderte Therapie, die vor allem, aber nicht nur in schweren chronischen Fällen zu einer deutlichen Besserung der Beschwer- den führen kann.

Bewusste Ernährung ist not- wendig

Im Rahmen der Mikrobiologischen Therapie ist eine Umstellung der Ernährung wichtig: Den Vorrang erhält eine vitamin- und vitalstoffreiche Vollwertkost. Dagegen werden denatu- rierte Nahrungsmittel wie Zucker, Weißmehlprodukte und Konservenkost eingeschränkt und Schweinefleisch vermieden. Dazu kommt eine Nah- rungsergänzung mit Vitaminen, Mine- ralstoffen (Eisen!) und Spurenelemen- ten (vor allem Selen und Zink) im Sinne der »Orthomolekularen Thera- pie«. Bei dieser Therapie geht es darum, den Nährstoffhaushalt des Körpers im Gleichgewicht zu halten und notfalls wichtige Stoffe ergänzend zur Nahrung aufzunehmen.

Die Mikrobiologische Therapie in Ver- bindung mit der Orthomolekularen Therapie setzt sich zunehmend durch. Sie wird meist ergänzt durch andere Verfahren der Naturheilkunde wie Phytotherapie (Pflanzenheilkunde), Homöopathie, Ozontherapie oder Aku- punktur.

» Das »Ökosystem Darm« ins Gleichgewicht bringen: Ein Fallbeispiel

DR. MED. UWE ARMBRECHT,
FACHARZT FÜR ALLGEMEINMEDIZIN, SPORTMEDIZIN, BETRIEBSMEDIZIN,
NATURHEILVERFAHREN, HANNOVER



Der Fall

Als die Patientin im Dezember 1996 in die Sprechstunde kam, litt sie schon seit zehn Jahren an chronischen Entzündungen des Darmes (Colitis Ulcerosa) und der Haut sowie an Hautpilz-erkrankungen. Sie hatte bereits viele Medikamente ausprobiert, bis hin zu Cortison, und war bei diversen Magen-Darm-Spezialisten und Hautärzten gewesen.

Die Therapie

Eine Untersuchung des Stuhlganges, der so genannte Kyber Status, ergab schwere Verschiebungen im Ökosystem des Darmes. Der Arzt empfahl der Patientin daraufhin die Mikrobiologische Therapie, die mit »guten, gesunden-erregenden« Darmbakterien das Ökosystem des Darmes in einer circa viermonatigen Kur nach und nach wieder aufbaut. Begleitend zur Mikrobiologischen The-

rapie verordnete der Arzt eine Diät mit Säure spendenden Nahrungsmitteln, da die Darmflora der Patientin sehr alkalisch war. Eine solche Fäulnisflora herrscht bei vielen Patienten mit chronisch entzündlichen Darmerkrankungen vor. Außerdem wurde eine Ausleitung von Schwermetallen, hier Quecksilber aus Zahnfüllungen, aus dem Körper begonnen.

Zudem setzte der Arzt ein bewährtes Mittel mit Myrrhe, Kohle und Kamille (Myrrhinil intest) ein, welches als altes Mittel schon in der Zeit der ägyptischen Hochkulturen bekannt war und erfolgreich verwendet wurde. Begleitende Therapien wie die Akupunktur, die Einnahme von hoch dosierten Milchsäurebakterien sowie Injektionen mit Autovaccinen aus körpereigenen Colibakterien stabilisierten die Patientin zusätzlich. Als ein willkommener Nebeneffekt wurde auch die Immunabwehr deutlich gestärkt.

Der Erfolg

Der Patientin ging es schon im Februar des Folgejahres wieder sehr gut, sodass auch die bisherigen schulmedizinisch verordneten Medikamente deutlich reduziert werden konnten. Unter der Therapie stabilisierte sich auch die Psyche der Patientin. Sie trieb wieder mehr Sport und lernte, sich nicht nur ständig Höchstleistungen abzuverlangen, wie sie es in ihrem Beruf als erfolgreiche Computerspezialistin tat, sondern sich auch einmal fallen zu lassen und zumindest in der Freizeit nicht immer perfekt sein zu müssen.

Hilfe zur Selbsthilfe

Durch die Mikrobiologische Therapie bekommt der Körper »Hilfe zur Selbsthilfe« und damit zur Selbstheilung. Er wird weder mit chemischen Entzün-

dungshemmern noch mit Nebenwirkungen überlastet. Jedoch braucht eine natürliche Therapie, wie die mikrobiologische, Zeit. In der Regel sind etwa drei viermonatige Kuren erforderlich; eine Gesamttherapie kann schon einmal über fünf Jahre dauern. Die ersten Besserungen zeigen sich jedoch oft schon nach wenigen Wochen.

DIE AUTOREN

Dr. med. Uwe Armbricht
Facharzt für Allgemeinmedizin,
Sportmedizin, Betriebsmedizin,
Naturheilverfahren
Lindener Marktplatz 2
30449 Hannover

Dr. med. Hartmut Dorstewitz
Facharzt für Allgemeinmedizin,
Naturheilverfahren
Alpenstr. 5
85614 Kirchseeon

Cornelia Kolb
Psychologische Beraterin
Niedereschbacher Stadtweg 29
60437 Frankfurt

Dr. med. Rainer Schmidt-Fuchs
Kinderarzt, Allergologe
Lindenstr. 8
29462 Wustrow

Dr. med. Michael Schreiber
Internist, Naturheilverfahren,
Homöopathie
Hauptstr. 45 b
86482 Aystetten b. Augsburg

Dr. med. Ulrich Woestmann
Arzt für Allgemeinmedizin, Natur-
heilverfahren, Umweltmedizin
Blumentalstr. 166
47803 Krefeld



» Pilze im Darm – normal oder Krankheit?

DR. MED. MICHAEL SCHREIBER,
INTERNIST, NATURHEILVERFAHREN, HOMÖOPATHIE, AYSTETTEN

Infektionskrankheiten stellten lange eine zum Teil tödliche Bedrohung dar. Daher waren Ärzte und Erkrankte sehr froh, mit den Antibiotika wirkungsvolle Waffen zu bekommen. Leider wurden diese nicht nur für schwere Infekte genutzt, sondern auch bei ganz »einfachen« Erkältungskrankheiten eingesetzt, teilweise sogar bei von Viren hervorgerufenen Krankheiten, gegen die die meisten Antibiotika gar nicht wirksam sind. Es ist diese »Überschreibung« von Antibiotika, die nicht nur zu Resistenzen und immer neueren Medikamenten geführt hat, sondern auch die Zunahme von Pilzkrankungen bewirkt hat.

Warum wuchern Pilze?

Antibiotika-Behandlungen haben erhebliche Auswirkungen auf die normalen gesunden Bakterien des Darmes. Oft treten im Stuhl eines Patienten keine oder fast keine normalen Darmbakterien mehr auf. Sie werden jedoch als Gegenspieler gegen kranke Keime und auch Pilze unbedingt gebraucht.

Eine Überwucherung von Pilzen im Darm kann im Übergebrauch von Antibiotika ihre Ursache haben. Auch andere Medikamente, zum Beispiel Cortison, können eine solche negative Rolle spielen. Nicht zuletzt kann eine einseitige Ernährung – zum Beispiel übermäßiger Konsum von Zucker und Weißmehl – Pilzüberwucherungen begünstigen.

Symptome von Pilz-erkrankungen

Welche Beschwerden können durch eine Überwucherung von normalerweise nur in kleinen Zahlen vorhande-

nen Pilzen ausgelöst werden? Zu den »typischen« Symptomen zählen Bauchschmerzen, teils kolikartig, in Verbindung mit Afterjucken, immer wiederkehrende Scheideninfekte mit Juckreiz der Schamlippen und Heißhunger auf Süßigkeiten, gefolgt von einem plötzlichen Leistungsabfall kurze Zeit nach dem Essen.

Daneben können eine ganze Vielfalt von uncharakteristischen Beschwerden auftreten, so Blähungen, übel riechende Stühle, Neigung zu Verstopfung, aber auch gehäufte schmerzhafte Stuhlentleerungen bis hin zur Colitis, Neigung zu Harnwegsinfekten, Herzbeschwerden mit Herzklopfen und/oder beschleunigtem Herzschlag, allergische Reaktionen wie Ekzeme und Neurodermitis, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Leberwert-Erhöhung ohne einen Tropfen getrunkenen Alkohol oder Gewichtszunahme ohne Änderung der Lebensumstände. Mittels einer sorgfältigen Diagnostik lässt sich gut feststellen, ob eine Pilzerkrankung vorliegt, wie schwerwiegend diese ist und welches die auslösenden Risikofaktoren sind.

Wenn die Diagnose steht, ist es extrem wichtig, nicht gleich eine Anti-Pilz-Therapie zu beginnen, sondern zuerst für den Aufbau der gesunden Darmflora zu sorgen. Dies geschieht in Form einer über mindestens sechs bis acht Wochen fortgeführten probiotischen Therapie. Dann erst kommt eine Anti-Pilz-Therapie dazu; während die probiotische Therapie noch über insgesamt ein halbes bis ein ganzes Jahr fortgeführt wird.

Wie sieht die Therapie aus?

Aufgrund vieler negativer Erfahrungen mit zu kurzer Therapiedauer sollte die Anti-Pilz-Therapie über einen Zeitraum von mindestens sechs Wochen durchgeführt werden. Im Vordergrund steht dabei die Umstellung auf Zuckerfreie und Weißmehlarme Kost. Weißmehl-Produkte sollten bis hin zum

Mischbrot durch echte Vollkornprodukte ersetzt werden. Nach jedem Essen wird der Mund mit Teebaumöl (5 Tropfen auf 1/2 Glas Wasser) ausgespült und dieses dann geschluckt. Je nach pH-Wert des Stuhls kann Basica-Mineralstoff-Pulver eine gute Hilfe sein, auch ein Schnapsglas voll Obstessig ist häufig sehr positiv. Schließlich hilft Nystatin in Form von Pulver (!), die Pilze auf der Darmschleimhaut zu bekämpfen und abzutöten. Wegen der hohen Anzahl von Endotoxinen, die während dieser Antipilztherapie freigesetzt werden, hat es sich sehr bewährt, täglich vier bis fünf Liter Flüssigkeit zu trinken. Bei mäßig ausgeprägten Beschwerden stellt Myrrhinil intest eine Alternative zum Nystatin dar. Myrrhinil intest enthält Myrrhe, Kaffeekohle und Kamille. Es wirkt antimykotisch und entzündungshemmend.

Wichtig sind auch der Wechsel von Zahnbürsten nach einer, zwei und drei Wochen sowie die Beachtung des Ping-Pong-Effekts durch Wiederansteckung von Partnern oder kleinen Kindern.

Pilzkrankungen sind beherrschbar

Nach mindestens sechs Wochen Anti-Pilz-Therapie sollte dann eine erneute Untersuchung des Stuhles erfolgen, um mögliche Schwachstellen erkennen und gleich behandeln zu können. Viele Patienten haben bis dahin ihre Essensgewohnheiten umgestellt und dadurch wieder mehr Leistungskraft und ein besseres Lebensgefühl gewonnen.

Eine Pilzerkrankung ist NIE ein primäres Problem, sondern Ausdruck eines gestörten Organismus, vor allem eines gestörten Bauches, einer gestörten Mikroflora. Insgesamt ist es heute möglich, eine übermäßige Belastung mit Pilzen bis hin zu einer schweren Pilzerkrankung sauber zu diagnostizieren und erfolgreich zu therapieren.

» Darmprobleme in der Kinderarztpraxis

DR. MED. RAINER SCHMIDT-FUCHS,
KINDERARZT, ALLERGOLOGE, WUSTROW



ernährt hatte. Bereits Ende des dritten Lebensmonats hatte das Baby erste Infekte im Hals-Nasen-Ohren-Bereich. Viele weitere Infekte und Erkrankungen – stets ohne Fieber – folgten in den ersten Lebensjahren und wurden regelmäßig mit Antibiotika und schleimverdünnenden Mitteln behandelt. Als Kleinkind entwickelte der Patient eine Stuhlverhaltung und hatte nur noch maximal ein- bis zweimal pro Woche Stuhlgang. Der Junge litt auch in den Folgejahren unter Verdauungsstörungen und einer erhöhten Infektanfälligkeit. Dazu kam eine zunehmende Überempfindlichkeit der Haut mit trockenen Ekzemen an den Extremitäten, im Genitalbereich und in geringerem Maße im Gesicht. Der Arzt stellte im gesamten Darm des Kindes vermehrte Gasbildung fest. An den sichtbaren Schleimhäuten beobachtete er Reizungen, ein Sekret sowie Blutungen. Er diagnostizierte ein verschärftes Atemgeräusch über beiden Lungen sowie pfeifende Atmung. Zudem hatte der Junge trockene Haut mit kleinherdigen trockenen Ekzemen.

Stuhluntersuchungen zeigten, dass die bakterielle Zusammensetzung auffällig von der Norm abwich. Die Lungenfunktionsuntersuchungen erbrachten eine deutlich eingeschränkte Ausatmung. Die vom Darm produzierten schleimhautschützenden Abwehrstoffe waren deutlich vermindert.

Die Therapie

Der Arzt begann die Mikrobiologische Therapie mit einer etwa achtwöchigen Behandlung mit einer Lösung aus inaktivierten Colibakterien und Streptococcus faecalis, später kamen lebende Enterococcus-Bakterien dazu. Zur Behandlung der Atemnot sollte der Junge zwei- bis dreimal täglich mit einem antiallergisch wirkenden Medikament, DNCG (Cromoglicinsäure), und Salbutamol inhalieren. Für

die Hautpflege verschrieb der Arzt ein Gemisch aus Wasser und Olivenöl. Zudem wurde empfohlen, Milch und Milchprodukte zu meiden und den Zuckerkonsum einzuschränken.

Der Erfolg

Bereits ab der dritten Behandlungswoche beobachtete die Mutter bei ihrem Jungen regelmäßigeren Stuhlgang, seltener auftretende Blähungen und eine Beruhigung der Haut. Endlich konnte das Kind nachts wieder durchschlafen, weil der Husten nachließ. Ab der siebten Behandlungswoche wurde nur noch mit Enterococcus-Bakterien behandelt. Die Inhalationen und die besondere Hautpflege erfolgten nur noch bei Bedarf. Erfreut registrierte der Arzt, dass der Körper des Jungen auf einen akuten Virusinfekt erstmals wieder »normal«, d.h. mit 38,5 Grad C Fieber reagierte.

Weitere Stabilisierung durch Autovaccine

Nach 12 Wochen wurde zusätzlich eine Autovaccine in Herborn angefordert und in den folgenden acht Wochen zweimal pro Woche in die Haut eingerieben. Zunehmend stabilisierte sich der Gesundheitszustand des Jungen unter dieser Therapie. Er hatte jetzt jeden zweiten Tag Stuhlgang und die Blähungen ließen nach. Sein Hustenreiz trat nur noch bei stärkerer körperlicher Belastung auf und die trockenen Ekzeme bildeten sich zurück. Die erneuten Lungenfunktionsuntersuchungen erbrachten nun normale Ergebnisse. Im folgenden Winter führte der Arzt eine zweite Autovaccine-Behandlung durch. Gleichzeitig nahm der Junge weiter sein probiotisches Präparat mit gesunden Darmbakterien ein. Mit etwas Zeit konnten so eine Stabilisierung des Allgemeinzustandes des Jungen erreicht und seine Beschwerden gebessert werden.

Darmprobleme bei Kindern sind häufig. Gemeinsam mit anderen Symptomen weisen sie nicht selten darauf hin, dass das Abwehrsystem des kleinen Patienten aus dem Gleichgewicht geraten ist. Wiederholte Antibiotika-Behandlungen belasten die Verdauung zusätzlich. Hier kann die Mikrobiologische Therapie hilfreich sein:

Der Fall

Im März 2001 kam eine Mutter mit ihrem achtjährigen Jungen in die Sprechstunde. Das Kind litt unter nahrungabhängigen Bauchschmerzen mit übelriechenden Blähungen und hatte Dauerhusten sowie einen ganzjährigen Schnupfen.

Die Mutter berichtete, dass sie den Jungen durch Kaiserschnitt entbunden und seit der Geburt mit Fremdmilch

» Das Reizdarm-Syndrom

DR. MED. ULRICH WOESTMANN,
ARZT FÜR ALLGEMEINMEDIZIN, NATURHEILVERFAHREN,
UMWELTMEDIZIN, KREFELD

Auslöser des Reizdarmes

Für das Reizdarm-Syndrom gibt es mehrere Auslöser:

■ Nahrungsmittelallergien oder -unverträglichkeiten, vor allem Unverträglichkeit von Milchzucker, aber auch von Sorbit, Fructose oder anderen Zuckern.

■ Medikamenten-Nebenwirkungen
Bestimmte Medikamente können Darmprobleme verursachen. Hierzu gehören Antibiotika, die die Verdauungsfunktionen einschränken. Abführmittel legen die Darmtätigkeit lahm. Verschiedene Schmerzmittel, Blutdruckmedikamente und Antidepressiva können Verstopfung verursachen. Auch nach Operationen kann es zu Problemen kommen, da hierbei häufig Antibiotika eingesetzt werden. Allerdings können Antibiotika die Reizdarm-Beschwerden in bestimmten Fällen auch lindern, nämlich wenn Keime die Probleme verursachen.

■ Psyche
Häufig sind Stress, Ärger und Kummer ursächlich beteiligt bei einer Reizdarm-Problematik. Hier kann eine Langzeitbehandlung durch Entspannungstechniken wie Autogenes Training, Hypnose, Meditation oder Licht-Klang-Therapie helfen. Psychische Probleme können Mit-Ursache sein, aber niemals die alleinige.

■ Darmflora
Alle Bakterien, die in der Darmflora vorhanden sind, bilden normalerweise eine Lebensgemeinschaft, in der jeder Keim seine Aufgabe hat. Wird durch äußere Einflüsse oder Medikamente dieses Gleichgewicht gestört, kann es zu Schäden des immunologischen Gleichgewichts im Darm kommen.

Durch die Gabe von nützlichen Bakterien kann die Darmflora wieder hergestellt werden. Eine abnorm zusammengesetzte Darmflora bereitet häufig den Boden für ein Reizdarm-Syndrom.

■ Durchfallerkrankungen

Reizdarm-Syndrome treten häufig nach Durchfallerkrankungen auf. Diese können vielfältige Ursachen haben. In jedem Fall verliert der Körper große Mengen an Flüssigkeit, Mineralien und Nährstoffen, sodass für einen ausreichenden Ersatz gesorgt werden muß.

Typische Symptome des Reizdarms

Die diffuse Schmerzempfindlichkeit beim Reizdarm-Patienten ist charakteristisch. Die Dehnung des Darmes etwa durch Gasbildung oder Druck von außen durch engen Hosenbund oder Gürtel kann nur schlecht vertragen werden. Typisch für das Reizdarm-Syndrom ist auch die Eigenbeweglichkeit des Darms. Beim gesunden Menschen wird der Speisebrei durch rhythmische Bewegungen des Darmes weitertransportiert, die sich vom Dünndarm in Richtung Dickdarm immer weiter fortpflanzen. Bei Reizdarm-Patienten treten dagegen nur kurze und schnell aufeinander folgende Darmbewegungen und damit eine gestörte Eigenbeweglichkeit des Darmes auf. Zum Reizdarm-Syndrom gehört das Gefühl der vermehrten Gasbildung und -ansammlung im Bauch. Luft, die beim hastigen Essen oder Trinken verschluckt wird, oder Kohlensäure in Getränken tragen zur Luftbelastung des Darmes bei. Aber auch der Körper produziert bei der Verdauung Gase. Sie werden durch Aufstoßen, durch Blähungen oder durch Aufnahme ins Blut und Abtransport über die Leber entsorgt. Heilpflanzen, zum Beispiel Kamille, Fenchel, Pfefferminze, Kümmel, Anis und bestimmte Bitterstoffe, helfen dabei, die Gasproduktion so gering wie möglich zu halten. So können durch den gezielten individuellen Einsatz von verschiedenen Verfahren der Naturheilkunde Menschen mit Reizdarmsyndrom Linderung und/oder Heilung erfahren.

Das Reizdarm-Syndrom gehört zu den häufigsten Erkrankungen im Verdauungstrakt. In den wenigsten Fällen liegen dabei Schäden an Organstrukturen vor. Vielmehr handelt es sich um eine funktionelle Störung mit folgenden Anzeichen:

■ Bauchschmerzen oder Mißempfindungen, die nach dem Stuhlgang besser werden oder die mit Veränderungen der Häufigkeit oder der Form des Stuhlganges einhergehen
Damit man von einem Reizdarm-Syndrom sprechen kann, müssen folgende Beschwerden mindestens drei Monate bestehen oder in gewissen Abständen wieder auftreten. Außerdem sollten mindestens zwei dieser Beschwerden an mindestens 25 Prozent aller Tage vorhanden sein:

■ aufgeblähter Bauch mit stechenden Schmerzen

■ veränderte Häufigkeit des Stuhlganges (mehr als 3x/Tag oder weniger als 3x/Woche)

■ veränderte Stuhlgewohnheiten (Preßzwang, Stuhldrang, nicht vollständige Entleerung)

■ Schleimabsonderung aus dem After.
Wichtig ist, dass durch eine Darmspiegelung eine strukturelle Darmerkrankung (Polyp, Entzündung, Tumor) ausgeschlossen wurde.

Die nächste Ausgabe erscheint zum Thema »Frauen-Leiden«

Impressum

Herausgeber:

Arbeitskreis für Mikrobiologische Therapie
Am Kornmarkt 2
D-35745 Herborn

Redaktion und Anzeigenverwaltung:

Dipl. oec.troph. Ulla Veit-Köhler

Gestaltung:

Imke Krüger, Mannheim

Druck:

Druckerei Adolf Schwörer
Mönchwörthstr. 222
D-68199 Mannheim

Die Beiträge geben nicht immer die Meinung des Arbeitskreises wieder.