

Empfohlen von



Unabhängiges Informationsforum für Magen-Darm-Erkrankungen



Aus dem Schatz der Natur- Pflanzliche Hilfe beim Reizdarmsyndrom





Liebe Leserin, lieber Leser,

die Beschwerden eines Reizdarmsyndroms sind vielfältig und beeinträchtigen die Lebensqualität der Betroffenen erheblich. Da bei jedem/jeder Patient:in unterschiedliche Symptome im Vordergrund stehen und sich diese im Krankheitsverlauf ändern können, gibt es keine standardisierte Behandlung.

Oft wird heute eine Vielzahl von Therapieansätzen kombiniert, um mit einer maßgeschneiderten Behandlung bestmögliche Erfolge zu erzielen. Dazu gehören Elemente des Lebensstils wie Diät, Bewegungstraining, Maßnahmen zur Stressbewältigung und Medikamente. Probiotika und pflanzliche Arzneimittel sind besonders für eine dauerhafte Anwendung geeignet, da sie gut verträglich sind und die Darmflora nicht negativ beeinflussen.

Mit den besten Wünschen für Ihre Gesundheit!

Prof. Dr. med. Jost Langhorst
Chefarzt Klinik für Integrative Medizin und Naturheilkunde,
Klinikum am Bruderwald, Bamberg

Das Reizdarmsyndrom – der nervöse Darm	04
Die integrative Behandlung – mit vereinten Kräften zum Erfolg	06
Aus dem Schatz der Natur – ausgewählte Heilpflanzen	08
Probiotika	10
Ernährungstherapie	12
FODMAP-Diät	13
Ernährungs-Symptom-Tagebuch	16
Weitere Maßnahmen	17
Tipps von Expert:innen	18
Impressum	19





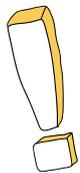
Das Reizdarmsyndrom – der nervöse Darm

Das Reizdarmsyndrom gehört zu den häufigsten Beschwerdebildern des Verdauungstraktes. In Deutschland leiden Schätzungen zufolge mehr als 16 % der Erwachsenen an dieser chronischen Erkrankung. Typische Beschwerden sind Durchfall, Krämpfe, Blähungen oder Verstopfung, welche die Lebensqualität der Betroffenen stark beeinträchtigen.

Je nachdem, welche Beschwerden überwiegen, lassen sich verschiedene Formen des Reizdarmsyndroms unterscheiden:

- ▶ **Durchfalltyp:** hauptsächlich Durchfall
- ▶ **Verstoptungstyp:** hauptsächlich Verstopfung
- ▶ **Mischtyp:** wechselnde Beschwerden

Obwohl die Krankheit das Befinden stark beeinträchtigt, ist die Lebenserwartung dadurch nicht begrenzt. Die Beschwerden können ein Leben lang, mal stärker mal schwächer ausgeprägt, auftreten.



DURCHFALL
KRÄMPFE
BLÄHUNGEN
VERSTOPFUNG



Meist tritt das Reizdarmsyndrom zwischen dem 20. und 40. Lebensjahr erstmals in Erscheinung. Frauen sind häufiger betroffen als Männer. Die Ursachen der Krankheit sind bis heute nicht vollständig geklärt.



Im menschlichen Darm leben Billionen von Bakterien, sie bilden die natürliche **Darmflora (Mikrobiota)** und unterstützen den Darm bei seiner Verdauungs- und Abwehrarbeit. Äußere Einflüsse wie zum Beispiel Antibiotika können die Darmflora empfindlich stören, weil sie auch nützliche Darmbakterien abtöten. Verschiedene Untersuchungen der letzten Jahre deuten außerdem darauf hin, dass bei Reizdarm die **Darmbarriere durchlässig** ist (**Leaky Gut**). Giftstoffe, Allergene oder Krankheitserreger können dann die Darmschleimhaut durchdringen, in den Blutkreislauf gelangen und unterschiedliche Immunreaktionen und gesundheitliche Störungen hervorrufen.



Die integrative Behandlung – mit vereinten Kräften zum Erfolg

Da bei jedem Patient/jeder Patientin unterschiedliche Beschwerden im Vordergrund stehen und sich diese auch ändern können, gibt es keine standardisierte Behandlung, die jedem weiterhilft.

Die Therapie richtet sich nach den jeweils vorherrschenden Beschwerden und beinhaltet :

- ▶ Synthetische Medikamente (z.B. krampflösende Mittel, Durchfallpräparate oder Schmerzmittel)
- ▶ Pflanzliche Arzneimittel, z.B. mit Myrrhe
- ▶ Probiotika
- ▶ Ernährungstherapie
- ▶ Bewegung
- ▶ Maßnahmen zur Entspannung und Stressregulation, ggf. Psychotherapie
- ▶ Akupunktur

Es ist außerdem wichtig herauszufinden, in welchen Situationen der Darm vorwiegend Probleme macht, und diese Auslöser, wie z.B. Stress oder bestimmte Nahrungsmittel, gezielt zu meiden. Um die Auslöser zu entlarven, kann ein Tagebuch hilfreich sein.

Synthetische Medikamente wie krampflösende Mittel, Durchfallpräparate, die den akuten Durchfall nur stoppen (in dem sie den „Darm lahm legen“), oder Schmerzmittel sollten nur zeitlich begrenzt bei schwerem Verlauf zur Linderung der Beschwerden verwendet werden. Auch Abführmittel sollten bei Verstopfung nicht dauerhaft eingesetzt werden, denn viele davon können bei längerem Gebrauch sogar das Gegenteil bewirken. Sie entziehen dem Körper große Mengen an Wasser und Mineralstoffen und führen somit zu einer Verlangsamung der Darmtätigkeit.

Im Rahmen der integrativen Therapie werden auch eine Reihe von pflanzlichen Arzneimitteln eingesetzt, denn sie sind

- ✓ gut verträglich,
- ✓ schädigen die Mikrobiota nicht und
- ✓ sind daher für eine Langzeitanwendung besonders geeignet.



Aus dem Schatz der Natur – ausgewählte Heilpflanzen

- ▶ Bei **Durchfall, Blähungen, krampfartigen Bauchschmerzen** und **durchlässiger Darmbarriere** kann **Myrrhe** verwendet werden. Sie gehört zu den ältesten Heilmitteln der Menschheit und wurde zur Arzneipflanze des Jahres 2021 gewählt.

▶ Myrrhe

- lindert krampfartige Bauchschmerzen,
- wirkt entzündungshemmend,
- stabilisiert die Darmbarriere,
- zieht die äußeren Schichten der Schleimhaut zusammen,
- fördert die Wundheilung,
- wirkt schmerzstillend und
- hemmt Pilze.

- ▶ Bei schmerzhaften **Blähungen** oder **krampfartigen Bauchschmerzen** helfen:

- **Kamille:** wirkt außerdem antibakteriell und entzündungshemmend.
- **Pfefferminze**
- **Kümmel-, Fenchel- und Anispräparate** oder Tees
- Einreiben mit Kümmelöl.
- feuchtwarme Leibauflagen mit Kümmel- oder **Melissenöl**.
- **Ingwer**

- ▶ Bei **Durchfall:**

- Gerbstoffhaltige Kräuter wie **Brombeerblätter** oder **Blutwurz** wirken stopfend.
- **Kaffeekohle** vermindert die Flüssigkeitsbildung im Darm und stabilisiert die Darmbarriere. Durch ihre große Oberfläche können außerdem schädliche Stoffe gebunden und ausgeschieden werden.

- ▶ Bei **Durchfall** mit wechselnder **Verstopfung:**

- Schleimstoffe wie **Lein-, Flohsamen** und **Weizenkleie** fördern die Darmpassage bei Verstopfung, nehmen außerdem viel Wasser auf und helfen so bei Durchfall.

- ▶ **TIPP: Heilpflanzen kombinieren**

- Heilpflanzenkombinationen greifen an verschiedenen Punkten im Verdauungstrakt an und können sich gegenseitig in ihrer Wirkung verstärken.





Probiotika

Auch mikrobiologische Präparate zur Unterstützung der Darmflora können hilfreich sein. Sogenannte Probiotika, Arzneimittel mit lebensfähigen Darmbakterien, haben eine lange naturheilkundliche Tradition. Mehrere Studien zeigen, dass sie einen positiven Einfluss auf die Erkrankung nehmen können.

Probiotische Arzneimittel

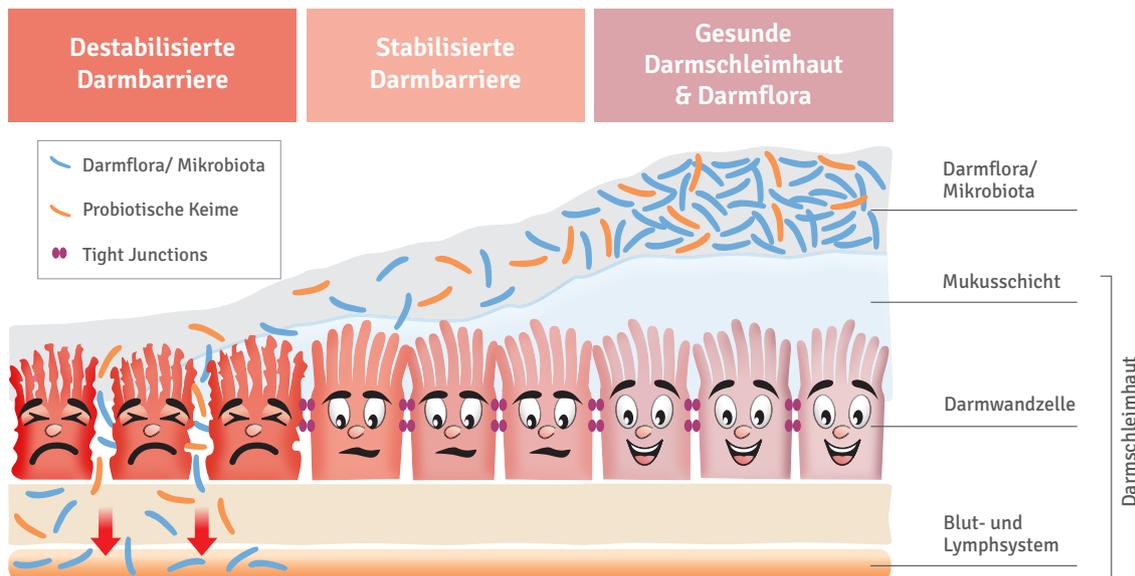
- ✓ können aus einem Bakterienstamm oder mehreren bestehen z.B. Bifidobakterien, Laktobazillen oder *E.coli*-Stämme
- ✓ Die Auswahl des Präparates erfolgt unter Berücksichtigung der jeweiligen Beschwerden und der Ergebnisse einer Laboruntersuchung des Mikrobioms.

Studien zeigen, dass sich die zugeführten Bakterien nur dann optimal ansiedeln können, wenn zuvor oder gleichzeitig die Darmbarriere stabilisiert wird, zum Beispiel mit einem Myrrhe-haltigen Arzneimittel.

Durch die Stabilisierung der Darmbarriere (hier Tight Junctions = Verbindungen zwischen den Darmwandzellen) kann sich die Darmschleimhaut regenerieren, welche die Grundlage für die körpereigenen Darmbakterien oder die probiotischen Bakterien ist.

Insbesondere beim Reizdarmsyndrom wird eine entzündete, defekte und permeable (löchrige) Darmbarriere als Auslöser von vielen Experten:innen diskutiert. Wird diese vor dem Einsatz von Probiotika nicht gestärkt, können die Bakterien mitunter auch vom Darm in das Blut gelangen und schädigend auf den Körper wirken.

Eine gesunde und stabile Darmbarriere ist somit wichtig in der Reizdarmtherapie und gleichzeitig ein wichtiges Fundament für die Darmflora und den optimalen probiotischen Effekt.





Ernährungstherapie

Die Ernährungstherapie zielt darauf ab, Beschwerden und auch eine mögliche Mangelversorgung mit Nährstoffen zu vermeiden, und leistet so einen wichtigen Beitrag zur Verbesserung der Lebensqualität. Grundlage der Therapie ist eine leichte mediterrane Vollwertkost.

Es gibt einige **allgemeine Ernährungsregeln**, um den Darm etwas zu beruhigen.

- ✓ Regelmäßige Mahlzeiten in kleineren Portionen sind besser verträglich als einige große.
- ✓ Essen Sie langsam, kauen Sie gründlich und achten Sie darauf, beim Essen möglichst wenig Luft zu schlucken.
- ✓ Beim Essen ist eine ruhige Atmosphäre wichtig, nehmen Sie sich ausreichend Zeit zum Essen.
- ✓ Stark blähende Lebensmittel wie Hülsenfrüchte, fette Speisen und starke Gewürze sollten gemieden werden.
- ✓ Trinken Sie ausreichend (1,5 bis 2 Liter am Tag), allerdings nicht unmittelbar zum Essen.
- ✓ In einigen Fällen können Kaffee, Alkohol, Nikotin oder Milchprodukte zu Beschwerden führen.
- ✓ Bei sehr hartem Stuhlgang ist eine ballaststoffreiche Kost sinnvoll.
- ✓ Bei Durchfall sind stopfende Nahrungsmittel wie Bananen, Reis oder Kartoffeln zu empfehlen.
- ✓ Die sogenannte **FODMAP-Diät** kann bei einer Reihe von Erkrankungen mit Verdauungsbeschwerden hilfreich sein.
- ✓ Ein Ernährungs-Symptom-Tagebuch entlarvt kritische Lebensmittel.

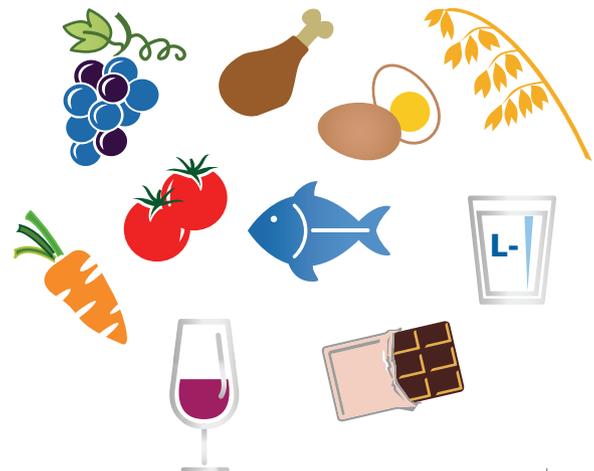
FODMAP-Diät

Die sechs Buchstaben stehen für die englischen Begriffe „fermentable **o**ligo-, **d**i-, **m**onosaccharides **a**nd **p**olyols“. Dazu gehören verschiedene Kohlenhydrate (Fruktose, Laktose, Galaktane, Fruktane) und sogenannte Zuckeralkohole (wie die Süßstoffe Mannitol, Sorbitol oder Xylitol).

All diese Nahrungsbestandteile werden im Dünndarm nicht oder nur unzureichend resorbiert. Dadurch gelangen sie in den Dickdarm und werden dort von Bakterien abgebaut.

Da bei diesem Abbau reichlich Darmgase entstehen, können FODMAPs Bauchschmerzen und Blähungen verursachen. Außerdem binden die FODMAPs viel Wasser im Darm, was zu weichem Stuhl und Durchfällen führen kann.

Die FODMAPs sind unter anderem in Süßigkeiten, Milchprodukten, Steinobst und verschiedenen Brotsorten enthalten. Eine FODMAP-reduzierte Kost kann dazu beitragen, Beschwerden wie Blähungen, Völlegefühl, Krämpfe und Durchfall wesentlich zu lindern.





Die LOW-FODMAP DIÄT lässt sich grob in drei Phasen einteilen:

1. Phase – Restriktionsphase

In der Restriktionsphase wird 4 bis 6 Wochen lang eine FODMAP-arme Ernährung durchgeführt. Die Lebensmittel werden für diese Phase in FODMAP-arm und FODMAP-reich eingeteilt mit dem Ziel, die umfangreiche FODMAP-Zufuhr vom täglichen Ernährungsplan zu reduzieren.

2. Phase – Wiedereinführungsphase

Nach der Restriktionsphase erfolgt die Wiedereinführungsphase. Dabei werden FODMAP-reiche Lebensmittel testweise wieder in den Ernährungsplan aufgenommen.

Jeder Test wird mehrere Tage lang jeweils einmal täglich durchgeführt. Hinweis: Es soll immer nur ein FODMAP testweise aufgenommen werden. Wird ein FODMAP gut vertragen, kann dieser auch im zukünftigen Ernährungsplan beibehalten werden.

3. Phase – FODMAP-reduziert Ernährung

Hierbei ist das Ziel eine langfristige Ernährung mit der individuellen Reduktion der FODMAP beizubehalten.

CAVE: Damit die FODMAP-arme Ernährung auch korrekt und zielgerichtet umgesetzt werden kann, ist eine ausführliche Beratung durch eine/n Ernährungsberater:in unumgänglich.

LOW-FODMAP DIÄT

FERMENTIERBARE MEHRFACHZUCKER, ZWEIFACHZUCKER, EINFACHZUCKER UND POLYOLE

Früchte
Ananas, Banane, Blaubeeren, Clementine, Erdbeeren, Himbeeren, Honigmelone, Kaktusfeige, Kiwi, Limette, Mandarine, Maracuja, Maronen, Netzmelone, Orange, Rhabarber, Weintrauben, Zitrone

Milchprodukte
alle lactosefreien Produkte

Getreide
Reis, Hafer, Hirse, Polenta, Quinoa

Gemüse
Aubergine, Brokkoli, Chicorée-Salat, Chilischoten, Chinakohl, Fenchel, Frühlingszwiebel (grüner Teil), grüne Stangenbohnen, Gurke, Karotte, Kartoffel, Kohlrabi, Lauch/Porree (grüner Teil), Mais, Oliven, Paprika, Radieschen, Rosenkohl, Rotkohl, Salat, Schnittlauch, Sojasprossen, Spinat, Tomate, Zucchini

Proteine
Fleisch, Fisch, Geflügel, Nüsse, Eier, Samen

Süßigkeiten
dunkle Schokolade, Zucker, Nüsse, Ahornsirup, Samen

Getränke
Tee, Kaffee, Rotwein, Wasser

Früchte
Apfel, Aprikose, Avocado, Birne, Brombeeren, Feigen, Granatapfel, Grapefruit, Johannisbeeren, Kirschen, Mango, Mirabelle, Nektarine, Pfirsich, Pflaumen, Wassermelone, Zwetschgen

Milchprodukte
Käse, Butter, Joghurt, Milch, Eiscreme

Getreide
Roggen, Weizen, Weißbrot, Nudeln

Gemüse
Artischocke, Blumenkohl, Bohnen (alle außer grüne Stangenbohnen), Erbsen, Frühlingszwiebel (weißer Teil), Knoblauch, Kraut/Kohl, Lauch/Porree (weißer Teil), Linsen, Pilze, Rote Bete, Schalotte, Schwarzwurzel, Sojabohnen, Spargel, Süßkartoffel, Wirsing, Zwiebel

Proteine
Linsen, Soja- und Kidneybohnen, Kichererbsen

Süßigkeiten
helle Schokolade, Honig, künstliche Süßstoffe, Sirup mit hohem Fruchtzuckeranteil

Getränke
Bier, Fruchtsäfte, kohlenensäurehaltige Getränke



Ernährungs-Symptom-Tagebuch

Da bei jedem Patient/jeder Patientin unterschiedliche Beschwerden im Vordergrund stehen, ist es beim Reizdarm oftmals schwer, allgemeingültige Ernährungsratschläge zu geben. Es gilt: Was ein/eine Reizdarmpatient:in gut verdaut, kann dem/der anderen große Probleme bereiten und umgekehrt. Daher ist es für die Betroffenen wichtig, genau

zu wissen, welche Lebensmittel (in welchen Stimmungslagen) Probleme verursachen und welche gut vertragen werden. Ein hilfreiches und bewährtes Instrument, diese „symptomauslösenden“ Speisen und Getränke zu entlarven, ist ein Ernährungs-Symptom-Tagebuch. Es kann bei der Optimierung einer individuellen maßgeschneiderten Therapie helfen.

- ▶ Eine PDF-Vorlage zum Ausdrucken finden Sie auf www.pflanzliche-darmarznei.de
- ▶ Notieren Sie drei bis vier Wochen die entsprechenden Informationen in die dafür vorgesehenen Spalten.
- ▶ Nehmen Sie das ausgefüllte Tagebuch zu Ihrem nächsten nächsten Kontrolltermin zu Ihrem/Ihrer Therapeut:in mit und besprechen Sie dann gemeinsam die Notizen.

Weitere Maßnahmen

Da der Darm empfindlich auf Stress reagieren kann, sind ein effektives Stress-Management und wirksame Entspannungstechniken wie z.B.

- ✓ Yoga, ✓ Autogenes Training oder
- ✓ progressive Muskelentspannung

sehr wichtig, um Stress zu bewältigen und zur Ruhe zu kommen.

Auch Bewegung hat einen positiven Einfluss auf die Lebensqualität der Patienten. Zu empfehlen sind hier unter anderem Ausdauersportarten wie

- ✓ Walking, ✓ Schwimmen,
- ✓ Radfahren oder ✓ Joggen.

Sie wirken nicht nur psychisch ausgleichend, sondern auch massierend auf den Darm. Bei Verstopfung und Krämpfen kann darüber hinaus die sogenannte Colonmassage zur Anwendung kommen, die besonders auf den Dickdarm einwirkt und die Darmbewegung anregt. Sie ist verschreibungspflichtig und sollte grundsätzlich nur von Experten:innen ausgeführt werden.

Behandlungsmethoden der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) wie Akupunktur können in Einzelfällen eine sinnvolle Ergänzung der konventionellen Therapie darstellen. Durch die Akupunktur wird die Ausschüttung des körpereigenen Stresshormons Kortisol verringert und die Tätigkeit des Parasympathikus, der die Entspannung fördert, gestärkt. Bisher gibt es jedoch noch keine Studien, die die Wirkung der Akupunktur wissenschaftlich belegen.

Welche alternativen Verfahren im Einzelnen zum Einsatz kommen, ist stark von den individuellen Gegebenheiten und den jeweiligen Beschwerden abhängig. Sprechen Sie mit Ihrem/Ihrer Therapeut:in, welche ergänzenden Verfahren in Ihrem speziellen Fall sinnvoll sind.



Tipps von Expert:innen

- ▶ Führen Sie ein Tagebuch, um für Sie problematische Situationen oder Nahrungsmittel zu entlarven und in der Folge meiden zu können. Lernen Sie so Ihren Körper und seine Reaktionen genau kennen.
- ▶ Vertrauen Sie beim Essen auf Ihr Körpergefühl. Achten Sie genau darauf, was Ihnen gut tut und was nicht. Jeder Mensch is(s)t anders.
- ▶ Genießen Sie Ihre Mahlzeiten in ruhiger Atmosphäre und ohne Zeitdruck. Ein anschließender Verdauungsspaziergang bringt den Darm auf Trab und trägt zur Erholung bei.
- ▶ Entlarven Sie Ihre persönlichen Stressauslöser und entschleunigen Sie Ihren Alltag.
- ▶ Finden Sie Ihre ganz persönliche Entspannungsmethode und integrieren Sie regelmäßige Auszeiten in Ihren Tagesablauf.
- ▶ Erlernen Sie Entspannungsverfahren wie autogenes Training, Yoga und Qigong und wenden Sie diese regelmäßig an.
- ▶ Bauen Sie mehr Bewegung in Ihren Alltag ein, aber zwingen Sie sich zu nichts. Treiben Sie nur Sport, der Ihnen Spaß macht.
- ▶ Sprechen Sie mit Ihrem/Ihrer Therapeut:in über Arzneipflanzen, die in Ihrem speziellen Fall sinnvoll sein können. Denken Sie dabei auch daran, geeignete Heilpflanzen zu kombinieren.
- ▶ Achten Sie beim Einsatz von Heilpflanzen auf Qualität. Lassen Sie sich hierzu in der Apotheke beraten.

- ▶ Quellmittel wie Flohsamen oder Leinsamen dürfen nicht bei Darmverschluss oder -verengungen eingesetzt werden.
- ▶ Achten Sie beim Einsatz von Probiotika auf eine einschleichende Dosierung, da sonst Blähungen auftreten können.



Impressum

Herausgeber

Repha GmbH Biologische Arzneimittel
Alt-Godshorn 87 · 30855 Langenhagen
www.repha.de
info@repha.de

Redaktion

CGC Cramer-Gesundheits-Consulting GmbH, Eschborn
www.cgc-pr.com

Bildnachweise

Titel: Freunde im Garten: Syda Productions - Fotolia.com
Seite 5: Darm: ag visuell - Fotolia.com

Alle anderen Bilder: Repha GmbH

Stand: Oktober 2022



Informationen online

Weitere Informationen finden Sie unter www.pflanzliche-darmarznei.de



www.magendarm-forum.de



www.reizdarmselbsthilfe.de



Repha GmbH
Biologische Arzneimittel
Alt-Godshorn 87
30855 Langenhagen
www.repha.de
info@repha.de