

Ausgabe Juni 2020

# Gesundheit

Bern

Entstanden in Zusammenarbeit mit der Insel Gruppe AG sowie weiteren Gesundheitsinstitutionen der Stadt und Region Bern

**SPITALAARBERG**  
INSELGRUPPE

**SPITALUND  
ALTERSHEIMBELP**

**SPITALMÜNSINGEN**  
INSELGRUPPE

**SPITALRIGGISBERG**  
INSELGRUPPE

**SPITALTIEFENAU**  
INSELGRUPPE

*Reizdarm*

## ***Stress im Verdauungstrakt***





## Reizdarm

# Abklärung ist wichtig

**Das häufige Reizdarmsyndrom ist eine unspezifische Erkrankung. Es gibt keine Bio-Marker, die die Diagnose sichern. Diese wird erst gestellt, wenn andere Erkrankungen ausgeschlossen werden konnten. Eine interessante und wirksame Therapie ist die medizinische Hypnose-Therapie.**

Etwa jeder Fünfte bis Zehnte hat ein Reizdarmsyndrom. Dieses ist zwar ungefährlich, kann aber eine grosse Belastung darstellen. Die Patienten fühlen sich oft nicht ernst genommen. Das Reizdarmsyndrom ist kein Hirngespinnst, sondern eine funktionelle Erkrankung des Darms. Der Reizmagen ist höchstwahrscheinlich Teil derselben Störung.

### **Vielfältiges Erscheinungsbild**

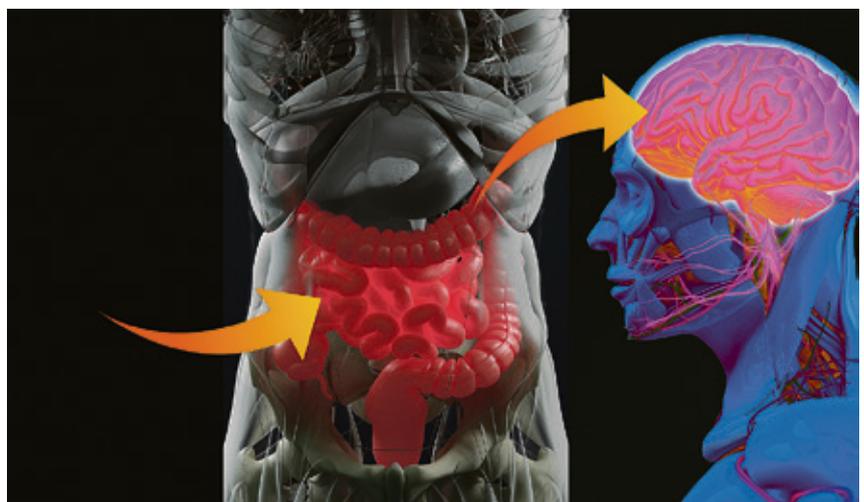
Ein Reizdarmsyndrom kann in vier Formen auftreten: Typ 1 ist von Durchfällen geprägt, Typ 2 von Verstopfung (Obstipation), beim Typ 3 wechseln sich Durchfall und Verstopfung ab, beim Typ 4 bestehen vor allem Blähungen und Schmerzen.

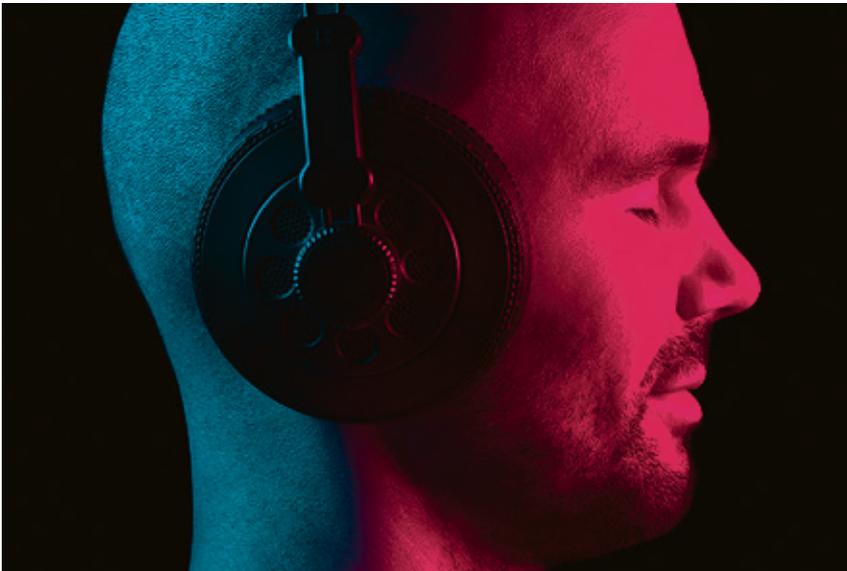
Der Verlauf ist oft langjährig, wobei die Intensität der Beschwerden individuell und zeitlich schwankend ist. Es bestehen mindestens drei Monate immer wieder Bauchschmerzen. Die Stuhlkonsistenz und Stuhlfrequenz sind verändert. Die Nahrungsaufnahme verursacht normalerweise Dickdarmkontraktionen und kann innert einer Stunde nach dem Essen zum Stuhldrang führen. Bei Personen mit Reizdarmsyndrom kann dieser Drang unmittelbar nach dem Essen auftreten

und von Krämpfen und/oder Durchfall begleitet sein. Ein Reizdarmsyndrom verursacht keine Alarmsymptome wie Blut im Stuhl, Gewichtsabnahme, Erbrechen, Fieber oder Nachtschweiss.

### **Ursachen nicht vollständig geklärt**

Verschiedene Faktoren dürften zusammenspielen: Motilitätsprobleme (nicht bewusst gesteuerte Bewegungen), Durchlässigkeit und Schmerzempfindlichkeit des Darms sowie





## Wirksame Hypnose

Eine sinnvolle und wirksame Behandlungsmöglichkeit ist die medizinische, darmzentrierte Hypnose bei Reizdarmsyndrom, die bereits in den 1980er-Jahren in England entwickelt wurde. Die sogenannte Bauchhypnose gilt als anerkannte medizinische Entspannungstechnik, die ihre Effektivität im Rahmen verschiedener wissenschaftlicher Studien unter Beweis gestellt hat. Dr. Frank Frickmann, der diese von der Krankenkasse bezahlte Therapie am Spital Aarberg durchführt, hat eine mehrjährige Ausbildung bei der Schweizer Gesellschaft für medizinische Hypnosetherapie (SMSH) absolviert und ist seit Jahren Mitglied der Gesellschaft und in der Regionalgruppe Bern aktiv.

### Kein Selbstläufer

Mithilfe von Bildern und Klängen lernen die Patienten bei ihm, sich körperlich und geistig zu entspannen und ihre Magen-Darm-Funktion positiv zu beeinflussen. Sie erlangen so die Kontrolle über ihre Darmfunktionen wieder. So werden auch die mit Beschwerden einhergehenden negativen Gedanken abgebaut. Das Protokoll für die Hypnosetherapie sieht zwölf Einzelsitzungen à 45 Minuten während dreier Monate vor. Der Abstand zwischen den einzelnen Sitzungen darf nicht länger sein als eine Woche. Die Therapie ist kein Selbstläufer. Wichtig ist der Wille, mitzumachen. Die Patienten erhalten eine Hypnose-CD mit nach Hause, um täglich zuhause zu trainieren – je mehr, desto besser, auch nach der Therapie. Wer keinen Antrieb dazu hat, bei dem ist dieser Ansatz zum Scheitern verurteilt. Ausserdem kommen nur Patienten infrage, die durch den Gastroenterologen umfassend abgeklärt wurden und die Diagnose Reizdarmsyndrom erhalten haben.

### Mehrheit profitiert

Die Therapie wirkt über das limbische System im Gehirn, das mit dem «Darmgehirn» kommuniziert, das mit dem Mikrobiom im Austausch steht. Dieses lernt und verändert sich ein Leben lang, bis ins hohe Alter. Bei 80 Prozent der Patienten gehen die Beschwerden deutlich zurück oder ganz weg, und sie können die Medikamenteneinnahme nach und nach reduzieren und stoppen. Wie lange das anhält, ist von den individuellen Lebensumständen abhängig. 20 Prozent profitieren nicht in dem Mass, dass sie zufrieden sind damit.

molekulare, immunologische, genetische und zelluläre Störungen. Faktoren wie Zucker, Rauchen, Stress, Alkohol oder Schlafmangel sind zusätzliche Treiber. Viele Betroffene berichten über eine Zunahme der Beschwerden nach dem Genuss bestimmter Lebensmittel wie Fettreiches, Hülsenfrüchte, rohes Gemüse, Gewürze, Alkohol, Kaffee und Milchprodukte. Als wichtige Ursache vermutet wird die Veränderung der Darmflora und eine Störung der Kommunikation zwischen dem zentralen Nervensystem und dem Nervensystem des Darms, also zwischen «Kopfgehirn» und «Darmgehirn»; denn der Darm ist von einem Nervensystem umgeben, das sich strukturell ähnlich entwickelt wie das Gehirn.

**10 - 15**

**Prozent aller  
Konsultationen beim  
Hausarzt sind auf  
das Reizdarmsyndrom  
zurückzuführen.**

### Lange unterschätzt: Wichtigkeit des Mikrobioms

Der Darm beeinflusst unser Leben, unsere Gefühle, Entscheidungen und Gesundheit stärker als bisher gedacht. Diesbezüglich lange unterschätzt wurde das Mikrobiom: Auf unserer Haut, insbesondere auf den Schleimhäuten, vor allem aber im Darm tragen wir rund 100 Billionen Bakterien aus fast 500 verschiedenen «Bakterienfamilien» mit uns rum, die insgesamt rund zwei Kilogramm wiegen und damit mehr als unser Gehirn (etwa 1,5 kg). Diese Bakterienvielfalt ist für den Mensch überlebenswichtig. Sie hilft uns, gesund zu bleiben und ist ein wichtiger Teil des Körper-Immunsystems. Niemand vermag derzeit zu sagen, welche Bakterien-Kombinationen normal, gesund oder krankmachend sind. Zudem hat



offenbar jeder Mensch seine individuell zusammengesetzte Darmflora. Das Mikrobiom wird von manchen Forschern als neues Organ bezeichnet. Unzählige Faktoren, darunter Geburt, Alter, Ernährung (Alkohol etwa, oder zu viel Salz und Zucker), Rauchen, Lebensstil, Umweltbedingungen, Sport und offenbar selbst die Zahnbildung beeinflussen das Mikrobiom ein Leben lang, so wie auch das Hirn aufgrund unseres Verhaltens und Denkens ständig neue neuronalen Verbindungen herstellt. Erforscht wird, ob zwischen den Varianten des Mikrobioms und Krankheiten ein kausaler Zusammenhang besteht. Es gibt Indizien, dass Störungen des Mikrobioms auch zu psychischen Problemen führen können. Und auch beim Reizdarmsyndrom wird eine verminderte Bakterien-Vielfalt im Darm vermutet.

#### Ausschlussdiagnose

Zur Diagnose eines Reizdarmsyndroms gibt es keine spezifischen Biomarker. Es gibt keinen Bluttest, keine Darm- oder Stuhluntersuchung, die die Diagnose sichert. Auch der Zustand der Darmflora und die Funktionalität der Darmnerven können nicht genau gemessen werden. Das Reizdarmsyndrom ist

eine symptomorientierte Ausschlussdiagnose, wenn die Beschwerden für mindestens drei Monate bestehen und Untersuchungen keine Hinweise für

«Ein gutes Arzt-Patient-Verhältnis ist bei Darmbeschwerden wichtig – es braucht Offenheit und Vertrauen.»

eine organische Ursache der Symptome hervorbringen. Wichtig ist, auftretende Darmprobleme, egal in welchem Patientenalter, ärztlich abzuklären, um mögliche Erkrankungen wie etwa Nahrungsmittelintoleranzen, Darmerkrankungen oder Fehlfunktionen der Schilddrüse auszuschliessen.

#### Behandlung kann variieren

Verschiedene Symptome des Reizdarmsyndroms können mit Medikamenten behandelt werden. Eine generelle Diät Empfehlung wird nicht gemacht, da der Einfluss der Ernährung auf die Reizdarmsymptomatik individuell ist. Einige Patienten berich-

ten, dass die Vermeidung «FODMAP» (Fermentierbare Oligosaccharide, Disaccharide, Monosaccharide und Polyole – also stark gasproduzierende Lebensmittel) eine gewisse Linderung verschafft. Die Patienten finden mit der Zeit heraus, was ihnen guttut und was nicht, entwickeln eigene Strategien, auch in Bezug auf die Ernährung oder alternative Entspannungstechniken wie Meditation oder Yoga. Und abschliessend: Reizdarm-Patienten haben kein erhöhtes Darmkrebsrisiko, für sie gelten die allgemeinen Vorsorgeempfehlungen (Darmspiegelung ab Alter 50, früher bei familiärer Häufung von Darmkrebs).

#### Die Auskunftspersonen



Prof. Dr. med. Manfred Essig  
Chefarzt Innere Medizin und  
Chefarzt Gastroenterologie  
Spital Tiefenau Bern

#### Kontakt:

Spital Tiefenau, Insel Gruppe AG  
Tiefenaustrasse 112, 3004 Bern  
Tel. 031 308 86 50  
manfred.essig@spitaltiefenau.ch



Dr. med. Frank Frickmann  
Chefarzt Anästhesie Spital Aarberg

#### Kontakt:

Spital Aarberg, Insel Gruppe AG  
Lysstrasse 31, 3270 Aarberg  
Tel. 032 391 82 30  
frank.frickmann@spitalaarberg.ch