

SWR2 Wissen

## **Das Reizdarmsyndrom –**

Echte Krankheit oder nur lästig?

Von Sigrun Damas

Sendung: Mittwoch, 2. September 2020, 08.30 Uhr

Redaktion: Sonja Striegl

Regie: Autorenproduktion

Produktion: SWR 2020

**Vielen ist es peinlich, wenn es in ihrem Darm rumort. Dabei leidet jeder fünfte Deutsche einmal im Leben unter einem Reizdarm. Für die richtige Diagnose müssen Ärzte nach den Ursachen suchen.**

SWR2 Wissen können Sie auch im **SWR2 Webradio** unter [www.SWR2.de](http://www.SWR2.de) und auf Mobilgeräten in der **SWR2 App** hören – oder als **Podcast** nachhören:  
<https://www.swr.de/~podcast/swr2/programm/swr2-wissen-podcast-102.xml>

---

### **Bitte beachten Sie:**

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

---

### **Kennen Sie schon das Serviceangebot des Kulturradios SWR2?**

Mit der kostenlosen SWR2 Kulturkarte können Sie zu ermäßigten Eintrittspreisen Veranstaltungen des SWR2 und seiner vielen Kulturpartner im Sendegebiet besuchen. Mit dem Infoheft SWR2 Kulturservice sind Sie stets über SWR2 und die zahlreichen Veranstaltungen im SWR2-Kulturpartner-Netz informiert. Jetzt anmelden unter 07221/300 200 oder [swr2.de](http://swr2.de)

### **Die SWR2 App für Android und iOS**

Hören Sie das SWR2 Programm, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendung stehen mindestens sieben Tage lang zum Nachhören bereit. Nutzen Sie die neuen Funktionen der SWR2 App: abonnieren, offline hören, stöbern, meistgehört, Themenbereiche, Empfehlungen, Entdeckungen ...  
Kostenlos herunterladen: [www.swr2.de/app](http://www.swr2.de/app)

## **MANUSKRIFT**

**Musik: Smetana, Die Moldau**

### **O-Ton 1 - Nicol:**

Wenn ich jetzt irgendwo keine Toilette in Sicht hatte – dann hatte ich ein Problem. Ich musste immer wissen, wo ich mal schnell hinkann. Weil ich wirklich Magen- und Darmprobleme hatte. Sehr starke.

### **O-Ton 2 - Isabella:**

Ich hab Bauchschmerzen gehabt, ich hab meine Kleidung nicht mehr tragen können. Ich bin dann nachher so weit gewesen, dass ich Umstandshosen getragen habe.

### **Sprecherin:**

Schmerzen, Durchfall, Blähungen, Verstopfung. Allein, zusammen oder im Wechsel. Das Reizdarmsyndrom plagt viele Menschen.

### **O-Ton 3 - Winfried Häuser:**

Dass eine Darmspiegelung gemacht wird, das ist ja sinnvoll. Und wenn da keine Entzündung sichtbar ist, dann sagt der Gastroenterologe zurecht: Wir finden nichts. Die Frage ist dann, wer dann mit dem Patienten die Diagnose und das weitere Vorgehen bespricht?

### **Sprecher:**

„Das Reizdarmsyndrom – Echte Krankheit oder nur lästig?“ Von Sigrun Damas.

**Musik**

### **Sprecherin:**

Unser Darm. Er schlängelt und windet sich, Kurve um Kurve, in der Mitte unseres Körpers. Er transportiert und verarbeitet die Nahrung, die wir zum Leben brauchen. Er schützt uns vor Feinden und Eindringlingen. Er hat ein feines Nervenkostüm und unterhält beste Kontakte nach oben, zum Gehirn.

**Musik: kurz frei**

### **Sprecherin:**

Er ist auch ein höchst sensibler Zeitgenosse, empfindlich und leicht störrisch – und kann deswegen recht unangenehm werden.

**Musik: bricht ab (wie Tonstörung, krrrrzzkktttt)**

### **Sprecherin:**

Solange alles gut funktioniert, hält man es für selbstverständlich. So war das auch bei Nicol. Ihr Darm? Darüber machte sie sich viele Jahre überhaupt keine Gedanken – und lebte in bestem Einvernehmen mit ihrem Verdauungsorgan. Bis dieses plötzlich bockig wurde.

**O-Ton 4 - Nicol:**

Ich hatte an einem Morgen ganz doller Verdauungsprobleme, hatte einen ganz aufgeblähten Bauch. Und hatte wahnsinnige Schmerzen.

**Sprecherin:**

Störsignale von unten. Es blieb nicht bei diesem einen Morgen. Nicols Darm entwickelte eine Art Eigenleben, unkontrollierbar. Er überraschte sie unterwegs mit Durchfällen oder blies sich auf wie ein Luftballon.

**O-Ton 5 - Nicol:**

Wenn man das nicht kennt, kann man sich das nicht vorstellen. Es war jetzt nicht so, dass ich vor Schmerzen weinen musste. Aber es war sehr unangenehm, damit rum zu laufen. Damit sich zu bewegen. Man sah mir das schon an, wenn ich ein Shirt anhatte, wie dritter Monat schwanger.

**Sprecherin:**

Darmbeschwerden sind ein schwieriges Thema. Nicol redete nicht gerne darüber – sie zog sich zurück.

**O-Ton 6 - Nicol:**

Ich hab immer nur gesagt, ich hab Magenschmerzen und kann nicht kommen. Ich hatte auch immer wieder diese Schmerzen und so einen aufgeblähten Bauch, der ging eigentlich immer wieder bis zum Oberkörper hoch. Bis zur Brust, dass ich auch keinen BH tragen mochte, weil ich das Gefühl hatte, es engt mich dermaßen ein.

**Sprecherin:**

Eigentlich ist Nicol eine gesellige Person, hilfsbereit, immer für alle ansprechbar. Aber nun hatte ihr Darm die Regie über ihr Leben übernommen und zwang sie in den sozialen Rückzug. Während die Freunde unbeschwert feierten, lag sie zuhause allein auf dem Sofa. Sie machte sich Sorgen und wollte etwas gegen ihr Darmproblem unternehmen. Deshalb suchte sie einen Spezialisten für Magen- und Darm-Erkrankungen auf, einen Gastroenterologen.

**O-Ton 7 - Nicol:**

Und der hat dann gesagt, ich muss ne Darmspiegelung machen und ne Magenspiegelung – um festzustellen, ob es nicht was Bösartiges ist. Und dann hab ich mich der Untersuchung unterzogen und dann wurde festgestellt, dass es nichts Bösartiges ist – sondern es ist ein Reizdarm.

***ATMO/Musik: Underwater / science*****Sprecherin:**

Ein Reizdarm kann einsam machen. Aber allein sind die Betroffenen mit dieser Diagnose nicht. Etwa jeder Siebte bis Zehnte soll darunter leiden, weltweit. Frauen häufiger als Männer. Warum das so ist, ist noch nicht geklärt. Der Reizdarm, Fachbegriff Reizdarmsyndrom, ist für Ärzte häufig auch ein Reizwort. Denn die Erkrankung bringt sie an ihre Grenzen.

### **O-Ton 8 - Nicol:**

Ich bin so entlassen worden, dass man wusste: Es ist nichts Bösartiges. Und dass ich damit leben muss. Aber nicht, wie ich mich verhalten soll, was ich tun kann. Das war gar keine Beratung.

### **ATMO: Praxisgeräusche**

#### **Sprecherin:**

Die Medizin kann einen Reizdarm mit ihren Instrumenten nicht sehen, nicht messen und deswegen nicht beweisen. Am Ende hören Betroffene dann oft: „*Wir finden nichts – Sie haben nichts*“. Prof. Winfried Häuser, der den Schwerpunkt Psychosomatik am Klinikum Saarbrücken leitet, bringen solche Formulierungen in Rage.

### **O-Ton 9 - Winfried Häuser:**

Das ist falsch, das ist völlig falsch! Und das ist leider noch der Irrtum, der bei Patienten und auch bei Ärzten besteht. Klar, es ist einerseits ne Ausschlussdiagnose: Es müssen Stoffwechselerkrankungen oder ne entzündliche Darmerkrankung ausgeschlossen werden. Auf der anderen Seite ist es ne Positivdiagnose: Es gibt Kriterien, was die Art der Beschwerden, die Dauer der Beschwerden betrifft. Die erfüllt sein müssen, damit ich diese Diagnose stellen kann.

#### **Sprecherin:**

Diese Kriterien sind dokumentiert und für alle nachlesbar, in der medizinischen Leitlinie für das Reizdarmsyndrom der Deutschen Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselerkrankungen. Gerade wird sie aktualisiert. Zur Diagnose heißt es darin:

#### **Sprecher:**

**Erstens:** Es bestehen chronische, d. h. länger als drei Monate anhaltende Beschwerden – z. B. Bauchschmerzen, Blähungen –, die von Patient und Arzt auf den Darm bezogen werden und in der Regel mit Stuhlgangsveränderungen einhergehen.

**Zweitens:** Die Beschwerden sollen begründen, dass der Patient deswegen Hilfe sucht und/oder sich sorgt und so stark sein, dass die Lebensqualität hierdurch relevant beeinträchtigt wird.

#### **Sprecherin:**

Und **drittens:** Keine andere Darm- oder Stoffwechselerkrankung ist nachweisbar. Das Reizdarmsyndrom ist eine anerkannte Krankheit, Diagnoseschlüssel K58 im Katalog der Krankheiten, dem ICD 10. Es ist eine funktionelle Erkrankung. – Heißt im Klartext: Nichts zu finden und trotzdem krank. Das ist ungewöhnlich, aber auch nicht ganz unüblich in der Medizin. Winfried Häuser, nennt ein Beispiel.

### **O-Ton 10 - Winfried Häuser:**

Das ist doch genau wie bei der Migräne: Einerseits ist es ne Ausschlussdiagnose: Es darf keine Erkrankung im Gehirn, Entzündung, Tumor vorliegen – und es gibt positive

Kriterien von Migränekopfschmerz. Dadurch ist die Diagnose nicht unsicherer. Das ist das, was oft gesagt wird, dass das keine echten Erkrankungen sind, weil sie die nicht im Blut oder Röntgen sehen können. Das ist ja das was vielen Patienten das Problem macht – dass alles nur als eingebildet angesehen wird.

**Sprecherin:**

Aber: Es ist eben auch nicht gleich jeder schlimm krank, der mal Probleme mit der Verdauung hat. Das zu betonen ist Prof. Johann Ockenga, Gastroenterologe vom Klinikum Bremen Mitte, ganz wichtig:

**O-Ton 11 - Johann Ockenga:**

Jeder vierte bis fünfte Deutsche hat irgendwann mal in seinem Leben eine Symptomatik, die mit einem Reizdarm vereinbar ist. Häufig ist es auch nur eine passagere Zeit, dass es nach einer Zeit wieder weg ist. Wenn Sie per se jemand sind, der eher leidend ist, ist wahrscheinlich die Beschwerde für Sie auch sehr viel schwerwiegender, als wenn sie jemand sind, der eher gut mit Problemen zurechtkommt.

**Sprecherin:**

Hier klingt ein interessanter Aspekt an: Wie schlimm es ist, hängt auch davon ab, wie die Betroffene oder der Betroffene die Unruhe im Darm bewertet.

**Musik: Die Moldau, geht über in:**

**ATMO: Klinikflur**

**Sprecherin:**

Das Israelitische Krankenhaus in Hamburg. Hier sitzen viele Menschen in den Fluren, die an ihrem Darm verzweifeln. Sie haben zum Teil monatelang auf einen Termin gewartet. Das Israelitische Krankenhaus ist in Deutschland eine der wenigen Spezialkliniken für Erkrankungen des Verdauungssystems Auch Gastroenterologin Dr. Viola Andresen weiß: Das Reizdarm-Syndrom ist ein schwieriges Thema.

**O-Ton 12 - Viola Andresen:**

Wir wissen schon mehr als vor 20 Jahren, wo man sagte, die Patienten bilden sich das ein, sollen sich mal nicht so anstellen. Heute wissen wir schon mehr, aber es ist noch immer Vieles unbekannt.

**Musik: Underwater / science, Blubbern**

**Sprecherin:**

Wer sich in die Tiefen des Darms begibt, findet eine facettenreiche Welt vor. Der Darm beginnt am Ende des Magens und ist in den schlankeren Dünn- und den breiteren Dickdarm unterteilt. Ein äußerst komplexes Organ und noch nicht abschließend erforscht.

**Musik: steht kurz frei**

**Sprecher:**

Im Darm sind 70 Prozent unserer Immun-, also Abwehrzellen zuhause. Das Immunsystem wurzelt sozusagen im Darm.

**Musik****Sprecher:**

Würde man die Darmoberfläche auseinanderfalten, käme man auf die Größe von 30-40 Quadratmetern.

**Musik****Sprecher:**

Und, nicht zuletzt, der Darm hat Nerven: ein eigenes feines Nervensystem, das in ihn eingefaltet ist. 100 Millionen Neurone. Sie bilden das sogenannte enterische Nervensystem. Das Bauchhirn. Sie produzieren alle möglichen Botenstoffe, die vermutlich sogar unsere Stimmungslagen beeinflussen.

**Musik: ENDE****Sprecherin:**

Der Darm hat seinen eigenen Kopf, sozusagen, und ist eine Welt mit vielen Unterwelten. Die Frage für die Wissenschaft ist, auf welcher Ebene der Stress im Darm beginnt?

**O-Ton 13 - Viola Andresen:**

Wir wissen´s nicht bei allen, warum sie´s kriegen. Aber wir wissen, dass bei einigen eine Infektion der Auslöser war oder auch eine Antibiotikabehandlung. Man erklärt es sich so, dass durch den Eingriff in die Darmflora diese nachhaltig verändert wird.

**Sprecherin:**

Die harmonische Wohngemeinschaft der verschiedenen Darmbakterien wird gestört: Nach einer Salmonelleninfektion steigt das Risiko, einen gereizten Darm zurück zu behalten, um das Achtfache. Und auch nach der EHEC-Epidemie vor einigen Jahren hatte jeder vierte Infizierte ein Reizdarmsyndrom. Auch andere bakterielle Infekte kommen als Auslöser infrage. Aber eben nicht jeder bekommt nach einem Magen-Darm-Infekt oder einer Antibiotika-Therapie anhaltende Probleme. Der Psychosomatiker Winfried Häuser aus Saarbrücken kennt weitere Faktoren, die ein Reizdarmsyndrom – abgekürzt RDS – auslösen:

**O-Ton 14 - Winfried Häuser:**

Es zeigt sich, da gibt es gute Studien drüber, eine sogenannte Wechselwirkung zwischen körperlichen und psychischen Faktoren. D. h. der Magen-Darm-Infekt erhöht das Risiko. Aber Magen-Darm-Infekt plus vorbestehende Ängstlichkeit plus Stress zum Zeitpunkt des Infekts erhöht das Risiko deutlich höher ein RDS zu entwickeln.

**Sprecherin:**

Psychische Belastung spielte auch bei Nicol eine Rolle, als ihre Verdauungsprobleme begannen:

**O-Ton 15 - Nicol:**

Ich hatte ne familiäre Stresssituation hier zu bewältigen. Man hat ja immer Stress, aber ich denke, dass das zu viel war. Und auf diesen seelischen Stress hat dann mein Körper reagiert.

**Sprecherin:**

Heute weiß die 57-Jährige, dass Kopf und Bauch in engem Austausch stehen. Diese Verbindung war ihr aber damals nicht klar.

**O-Ton 16 - Nicol:**

Man achtet ja auch nicht auf sich. Stellt die Zusammenhänge gar nicht her. Und klar, Stress im Kopf ist auch mit den Organen verbunden – und das muss man lernen.

**Sprecherin:**

Ein glücklicher Zufall kam Nicol zur Hilfe. Sie lernte Anne kennen, der sie irgendwann im Vertrauen von ihrem Problem erzählte. Dauerdurchfall, Blähbauch und kein Sozialleben mehr. Anne ist Ernährungsberaterin und arbeitet am Israelitischen Krankenhaus in Hamburg. Sie gab ihr einige Tipps:

**O-Ton 17 - Nicol:**

Dass ich zu Anfang manche Dinge weglasse. Zucker weglasse, Äpfel weglasse. Auch kein Weißbrot. Um zu schauen, ob sich der Darm beruhigt. Das war ein bisschen schwierig, das dauert ja auch, nicht von heute auf morgen, man muss sich etwas disziplinieren.

**Sprecherin:**

Klar: Was reinkommt, in den Darm, beeinflusst sein Befinden. Deswegen führt ein Weg zur Linderung über die Ernährung. Viele Darmgeplagte haben selbst den Eindruck, bestimmte Lebensmittel nicht zu vertragen, berichtet Darmexperte Winfried Häuser vom Klinikum Saarbrücken.

**O-Ton 18 - Winfried Häuser:**

Sicherlich spielt das ne Rolle, 50 bis 60 Prozent der RDS-Patienten geben Nahrungsmittelunverträglichkeiten an. Was dann, wenn man´s untersucht, herauskommt, das steht noch mal auf nem anderen Blatt. Die werden häufig überschätzt. Bzw. das, was wahrgenommen wird, lässt sich dann häufig nicht nachweisen.

**Sprecherin:**

Unverträglichkeiten sind das Eine. Das Andere sind Allergien auf Nahrungsmittel. Dabei reagiert der gesamte Körper mit Entzündung. Allergien seien aber extrem selten, sagt Häuser, nur etwa ein Prozent der Menschen mit Magen-Darm-Beschwerden seien davon betroffen.

**ATMO: cl 35 / Wenn Sie Apfelsaft haben – wird ja aus Äpfeln hergestellt – sowas im Moment meiden.**

**Sprecherin:**

Ernährungsberatung im Israelitischen Krankenhaus Hamburg.

Ernährungsberaterin Anne Hedinger sitzt vor einem riesigen Berg an Lebensmitteln. Ihr gegenüber Isabella, Reizdarm-Patientin. Sie ist Juristin mit eigener Kanzlei und entsprechend viel Arbeit, aber Bauch und Darm machen ihr seit einiger Zeit zu schaffen.

Auch sie ist von Hinz zu Kunz gelaufen, ließ sich untersuchen, versuchte es mit Medikamenten gegen die Schmerzen, mit Tees und Körnerkissen – nichts half. Was sie auch aß, nichts vertrug sie. Verzweiflung.

**O-Ton 19 - Isabella:**

Weil ich zeitweise nicht mehr wusste, was ich überhaupt noch essen konnte. Ich hab überhaupt kein System mehr rein bekommen.

**Sprecherin:**

Die vierfache Mutter nahm acht Kilo ab. Und zog die Reißleine. Sie meldete sich am Israelitischen Krankenhaus. Und da sitzt sie nun mit Anne Hedinger. Die präsentiert ihr gerade einen ganzen Schwung von Lebensmitteln, auf die sie demnächst verzichten soll.

**ATMO: Ernährungsberatung / Ich hab Ihnen hier diesen Tisch aufgebaut und hab Lebensmittel hingestellt, in denen viele Fodmaps enthalten sind...**

**Sprecherin:**

FODMAPS, nicht „Food“-maps, eine Abkürzung mit nur einem „o“. FODMAPS steht für eine Reihe von, vereinfacht gesagt, gärungsfreundlichen Lebensmitteln, die im Darm für Unruhe sorgen können.

Viola Andresen, die im Israelitischen Krankenhaus das Ernährungsteam leitet, erklärt, was hinter der LowFODMAP-Diät steckt. „Low“ ist Englisch und steht für „niedrig“. Eine geringe Menge an Fodmaps also.

**O-Ton 20 - Viola Andresen:**

Die LowFodmap hat einen ganz simplen Ansatz: Es gibt bestimmte Nahrungsmittel, die bei jedem Menschen – ob gesund oder RDS – nicht vom Dünndarm aufgenommen werden und in den Dickdarm gelangen.

**Sprecherin:**

Denn der Dickdarm ist das Revier der Darmbakterien.

**O-Ton 21 - Viola Andresen:**

Und die freuen sich, wenn diese ganzen FODMAPs dann ankommen und füttern die auf. Und da entstehen bestimmte Gase und saure Flüssigkeiten. Das passiert bei



jedem Menschen. Der Gesunde empfindet es nicht als schlimm. Aber der RDS hat einen sehr empfindlichen Darm: Wenn dort diese Gärungen stattfinden, dann entstehen eben Probleme im Sinne von Blähungen, Durchfall, Verstopfung usw.

**Sprecherin:**

Eine recht komplizierte Angelegenheit. Deswegen bekommen Reizdarm-Patientinnen und -Patienten hier im Israelitischen Krankenhaus Hamburg auch immer eine Ernährungsberatung. Isabella lernt, dass Broccoli nicht so günstig für sie ist, Steinobst auch nicht, Süßigkeiten und süße Getränke erst recht nicht, und auch nichts, das Milch oder Milchprodukte enthält. Kurz:

**O-Ton 22 - Isabella:**

Es ist aufwendig. Ich hab mir alles selber gemacht.

**Sprecherin:**

Verzichten soll sie nämlich auch auf glutenhaltige Brotsorten. Gluten ist das Klebereiweiß, das im Samen einiger Arten von Getreide vorkommt. Die LowFodmap-Diät hat viel Ähnlichkeiten mit einer glutenfreien Diät.

**ATMO: Isabella zuhause**

**Sprecherin:**

Isabella beklebte in der Küche bei sich zuhause alle Schubladen, – erlaubt, nicht erlaubt, – denn ihr Mann ist ja auch noch da und darf Vieles essen, was für sie tabu ist. Sie begann, anders einzukaufen als vorher, und selbst zu backen.

Aufwendig. Aber überraschend erfolgreich. Für Isabellas Darm brachte das die Wende.

**O-Ton 23 - Isabella:**

Nach anderthalb Wochen habe ich mich bei der Ärztin gemeldet, die mich betreut hat, und gesagt, wie überglücklich ich war, weil ich plötzlich keine Bauchschmerzen mehr hatte.

**Sprecherin:**

Inzwischen hat die lowFodmap-Ernährungsform eine deutliche Empfehlung in der Therapie-Leitlinie. Viele Studien belegen, dass die lowFodmap-Diät hilft. Auch Reizdarm-Patientinnen und -Patienten von Johann Ockenga sind zufrieden damit.

**O-Ton 24 - Johann Ockenga:**

Die Rückmeldungen sind so, dass etwa zwei Drittel der Patienten darunter einen Vorteil empfinden. Dass sie eine deutliche Besserung spüren. Die Rückmeldungen sind aber auch, dass es manchmal schwierig ist, das im Alltag durchzusetzen.

**Sprecherin:**

Der Gastroenterologe vom Klinikum Bremen Mitte empfiehlt, diese Ernährungsform nur eine Zeitlang zu praktizieren, etwa vier Wochen, und dann schrittweise wieder Lebensmittel hinzuzunehmen, auf die man verzichtet hat. Einen Versuch sei es in

jedem Fall wert. Denn Medikamente gegen Verstopfung, Blähungen und Schmerzen gibt es natürlich auch, aber...

**O-Ton 25 - Johann Ockenga:**

Andererseits hat jede medikamentöse Therapie auch das Potenzial der Nebenwirkungen. Nicht umsonst gab es Medikamente, die auf dem Markt waren, die dann wieder vom Markt genommen wurden. Weil sie relevante Nebenwirkungen hatten bis hin zu tödlichen Nebenwirkungen. Und dann ist natürlich eine Fodmap-Diät mit einem winzigen Nebenwirkungsspektrum oder fast keinem sehr viel günstiger für den Patienten – als wenn ich potenziell riskante Medikamente einsetzen muss.

**Sprecherin:**

Reizdarm-Spezialistin Viola Andresen sieht das ähnlich.

**O-Ton 26 - Viola Andresen:**

Der Vorteil einer Diät gegenüber Medikamenten ist natürlich auch, dass die Patienten merken, dass sie selbst was tun können. Das ist anders, als wenn sie nur ne Tablette schlucken.

**Sprecherin:**

Selbst etwas tun. Sich nicht als ausgeliefert erfahren, sondern als handelnd und kompetent. Die Psychologie nennt das „Selbstwirksamkeit“. Und diese zu erlernen, ist auch bei Darmquerelen sehr aussichtsreich.

***ATMO: Yoga / ... Bauch... Darm... / deep innen, weil Yoga arbeitet mit inneren Organen.***

**Sprecherin:**

Yogastunde für Darmpatienten. Sie lernen, dass Yoga keine Powergymnastik für die Muskeln ist, sondern Körper und Geist in Harmonie bringen will. Auch eine tiefe Atmung und Entspannung entkrampfen den Darm. Prof. Andreas Michalsen leitet hier im Immanuel Krankenhaus Berlin die Abteilung für Naturheilkunde. Er empfiehlt Reizdarm-Patienten, auf der Yogamatte aktiv zu werden.

**O-Ton 27 - Andreas Michalsen:**

Beim Reizdarm ist es ja oft so: Man ist verzweifelt. Nichts hilft. Man ist ohnmächtig. Man geht von Arzt zu Arzt. Und hier ist es so: Man gewinnt ein bisschen Kontrolle, Autonomie über die Krankheit. Dass man sagen kann: Es ist nicht weg, aber so kann ich damit leben.

**Sprecherin:**

Denn wer ihn einmal hat, den nervösen Darm, der wird ihn nicht mehr los. Aber er kann ihn besänftigen. Runterfahren. Beruhigen. Gelassenheit ist das Milieu, in dem sich der Darm wohlfühlt. Das habe auch mit der Evolution zu tun, erläutert Andreas Michalsen.

**O-Ton 28 - Andreas Michalsen:**

Grundsätzlich möchte es der Darm ruhig und unaufgeregt haben. Den brauchen wir nicht, um vor einem Tiger wegzulaufen. Der Körper unterscheidet ja zwischen Organen, die er akut unterstützen muss, das sind dann mehr die Muskeln. Und die Verdauung, die wird eher favorisiert, wenn Ruhe ist. Und da liegt dann natürlich nahe, wenn jetzt Stress dem Körper zu schaffen macht, dann denkt der Körper: „Jetzt ist Verdauung gerade nicht so wichtig. Jetzt kümmerge ich mich um andere Sachen.“ Und in dem Moment leidet die Qualität der Verdauung.

**ATMO: Yoga****Sprecherin:**

Zwar gebe es nur wenige und eher kleine Studien zu Yoga bei Darmbeschwerden, aber es gibt sie, betont Andreas Michalsen. Er nennt die günstigen Aspekte des Yoga.

**O-Ton 29 - Andreas Michalsen:**

Yoga verbindet verschiedene Sachen: die Atmung, es hat auch ne sportliche Komponente, die bei Reizdarm auch günstig ist, und eben die meditative, diese Elemente. Und die Verbindung dieser drei Sachen, das hat keine andere Entspannungstechnik.

**Sprecherin:**

Nur: Auf welche Weise soll die Entspannung im Darm ankommen? Ganz einfach, sagt der Saarbrücker Psychosomatiker Winfried Häuser.

**O-Ton 30 - Winfried Häuser:**

Der Darm ist ja in einem Menschen drin. Und ein nervöser gestresster Darm ist häufig in einem gestressten Menschen drin. Und wenn sich dieser ändert, dann wird der Darm sich auch beruhigen.

**Sprecherin:**

Hier kommt die Darm-Hirn-Achse ins Spiel, die gerade intensiv erforscht wird. Denn Bauch und Kopf unterhalten eine enge Verbindung, erklärt die Gastroenterologin Viola Andresen.

**O-Ton 31 - Viola Andresen:**

Das Darmnervensystem hat eine ständige Kommunikation mit dem Gehirn tatsächlich. Überwiegend ist es so, dass der Darm an das Gehirn sendet. Das Gehirn hat nicht so wahnsinnig viel Kontrollfunktion, aber auch hier werden Dinge zurückgesendet. Es gibt eben eine Unterhaltung.

**Sprecherin:**

Der Darm schickt sogar Botenstoffe wie Serotonin oder auch Stresshormone nach oben. Als Informations-*Highway* gilt der Vagusnerv, der vom Darm bis in den Kopf geht. Und wenn der Darm sich einmal aufs Nörgeln verlegt hat, gibt's Probleme.

**O-Ton 32 - Viola Andresen:**

Im Grunde ist es ja ein Notsignal. Das Gehirn muss wissen – irgendwas stimmt da unten nicht. Und wenn das ne gesteigerte Sendung ist, dann hat das Gehirn das Gefühl: Da passiert was ganz Schlimmes! Und man bekommt Beschwerden. Obwohl die Vorgänge ganz normal sind. Und das ist einer der wesentlichen Punkte, warum Reizdarmpatienten Beschwerden haben: Eine gesteigerte Wahrnehmung der Vorgänge.

**Sprecherin:**

Der Reizdarm sendet Alarmsignale, und der Kopf fällt immer wieder drauf rein. Das weiß auch Viola Andresens Kollegin, die Psychologin Meike Wessling.

**O-Ton 33 - Meike Wessling:**

Das ist ne gestörte Kommunikation. Und dann kommen *fake news* nach oben. Was gar nicht stimmt! Das ist ein normaler Reiz – und kommt oben an als Schmerz.

**Sprecherin:**

Meike Wessling kümmert sich im Israelitischen Krankenhaus darum, die Verständigungsschwierigkeiten zu lösen, die es zwischen Kopf und Bauch gibt. Und zwar mit einem speziellen Verfahren der Psychotherapie: der Hypnose.

**O-Ton 34 - Meike Wessling:**

Was macht die Hypnose zwischen Bauch und Kopf? Sie ermöglicht im Grunde wieder eine normale Kommunikation. Das ganze System wird beruhigt, weniger Alarmsignale, weniger Stresshormone ausgesandt. Und sie können wieder normal miteinander reden. Und dann braucht sich der Kopf auch nicht mehr um den Bauch zu kümmern, sondern der Bauch kann ganz in Ruhe seinen Job machen.

**Sprecherin:**

Bauchhypnose. Reizdarmpatientin Nicol war zurückhaltend, als ihr zum ersten Mal eine solche Sitzung angeboten wurde.

**O-Ton 35 - Nicol:**

BISSCHEN skeptisch, wollen wir mal sagen. War ich.

**Sprecherin:**

Meike Wessling kennt das schon: Die Menschen haben Angst, willenlos zu sein und manipuliert zu werden.

**O-Ton 36 - Meike Wessling:**

Aber das ist immer relativ schnell ausgeräumt. Dass ich sag: Das ist hier keine Show-Hypnose. Sondern eine medizinische Hypnose, und Sie wissen immer, was los ist. Das ist so ein Zustand wie kurz vorm Einschlafen. Man hört das Handy noch, und kann ganz frei entscheiden: geh ich da dran.

**Sprecherin:**

Nicol, der es zwischenzeitlich durch ihre Ernährungsumstellung schon etwas besser ging, willigte ein.

**ATMO: Hypnose, liegt dann unter / Die Entspannung ist wie ein Weg zu tiefen Atemzügen. // Und gelassene Entspannung kann sich weiter ausbreiten. Bei jeder Ausatmung mehr. Der Blick auf den Himmel kann dazu führen, dass sich auch eine weite Klarheit im Kopf ausbreiten kann. // Alle Anspannung kann abfließen. Was auf der Brust lastet, auf dem Bauch lastet, kann abfließen.**

**Sprecherin:**

Die Darmhypnose geht zurück auf den britischen Gastroenterologen Peter Whorwell. In 12 Hypnosesitzungen sollen Betroffene lernen, wieder die Oberhand über ihren Darm zu gewinnen und nicht mehr auf dessen Paniksignale hereinzufallen. Nicol versinkt für eine halbe Stunde in dem gemütlichen Liegesessel des Therapieraumes. Anschließend berichtet sie.

**O-Ton 37 - Nicol:**

Man ist so ganz entspannt und wie in einer anderen Welt. Man ist wie in einer anderen Welt. Man nimmt die Umgebung fast gar nicht mehr so richtig wahr.

**Sprecherin:**

Aber was ist das für ein Zustand, den Menschen wie Nicol in Hypnose bzw. in Trance erreichen, das beschreibt der Psychosomatiker Winfried Häuser so:

**O-Ton 38 - Winfried Häuser:**

Wenn Sie einen Vergleich wollen, ist das eher mit dem Tagtraum vergleichbar. D. h. man ist nicht eingeschlafen, sondern wach. Aber die Gedanken und Assoziationen sind ziemlich frei und man ist auch offener für innere und äußere Eindrücke.

**Sprecherin:**

In diesem gelockerten Zustand ist der Mensch offen für Veränderungen. Inzwischen ist die Darmhypnose in zahlreichen wissenschaftlichen Studien erforscht und ihre Wirksamkeit gut belegt.

**O-Ton 39 - Winfried Häuser:**

Die Hypnose erfüllt die höchsten Kriterien, was wir an Beweissicherung anführen. Es gibt ne Zusammenfassung der Studien, ne Metanalyse, und die zeigt, dass das Verfahren bei 30 bis 40 Prozent der Patienten zu einer relevanten Symptomverbesserung führt.

**Sprecherin:**

Die Bauchhypnose hilft also nicht jedem – und sie hilft vor allem nicht sofort.

**O-Ton 40 - Winfried Häuser:**

Es gibt Patienten, die sich das große Wunder erhoffen. Die denken, sie bekommen eine tiefe Hypnose und das Problem ist gelöst. Den sage ich immer: das funktioniert so nicht. Das funktioniert nur in Eigenanwendung, indem auch zuhause weiter geübt wird. Das ist ja heute leicht, in dem man Patienten Audiodateien mitgibt von der Sitzung.

**Sprecherin:**

Nicol hat sich das zu Herzen genommen. Sie macht die Hausaufgaben für den Darm ganz gerne. Nach der ersten Hypnosesitzung war ihre Skepsis verflogen.

**O-Ton 41 - Nicol:**

Ich bin aufgestanden und fühlte mich leicht frisch. Wie neu geboren. Und das Schöne war, dass ich wusste, ich muss mich zuhause entspannen, dass ich mir die Zeit nehmen muss. Und ich merke auch, wie ich Grummeln und Schmerzen weg atmen kann.

**Sprecherin:**

Hypnose wirkt, davon ist Viola Andresen überzeugt, die auch an der Behandlungsleitlinie für das Reizdarmsyndrom mitgeschrieben hat. Es gebe allerdings ein Problem:

**O-Ton 42 - Viola Andresen:**

Das Problem ist immer noch das Angebot. Nicht so viele Therapeuten bieten es an.

**Sprecherin:**

Und so bleibt all denjenigen, denen der Darm den Alltag erschwert, nur die Therapie in Eigenregie. Inzwischen sind verschiedene CDs oder Audiodownloads auf dem Markt – auch von Winfried Häuser.

**ATMO: klick, Gerät einschalten (Track 4)**

**Sprecher:**

Stellen Sie sicher, dass Sie an einem ruhigen Ort sind, an dem Sie ganz für sich sind und sich wohlfühlen.

Wenn der Mensch ruhig und entspannt ist, arbeiten alle seine Organe, arbeiten Magen und Darm harmonisch.

**Sprecherin:**

Nicol, die jetzt ihren Darm seit einem Jahr zuhause selbst hypnotisiert, ist inzwischen von der Methode restlos überzeugt.

**O-Ton 43 - Nicol:**

Man sagt ja auch oft „aus dem Bauch heraus“ entscheide ich etwas, oder eben aus dem Gefühl. Ich glaube eben, dass der Darm ein ganz großes Gefühlsorgan ist. Wenn man traurig ist, denkt man, man ist nur traurig im Kopf. Nein, man ist auch traurig im Organ. Das hängt ganz dicht miteinander zusammen.

**Musik**

**Sprecherin:**

Ihre Beschwerden haben sich deutlich gebessert.

\* \* \* \* \*