

Ausgabe 11

REIZDARM





Liebe Leserin, lieber Leser...

kenntnisse, gibt es für die Betroffenen berechnete Hoffnung auf eine rasche Ausheilung des „brennenden Darmes“. In vielen anderen Fällen aber bleiben die auslösenden Ursachen trotz aufwändiger und z.T. unangenehmer Untersuchungsverfahren unklar.

Aus diesem Grund ist hinsichtlich der Behandlung eines Reizdarm-Syndroms die Situation in der Praxis im Allgemeinen ebenfalls problematisch. Denn ist eine Behandlung der Ursachen nicht möglich, beschränken sich die Maßnahmen auf eine reine Linderung der Beschwerden. Häufig werden dabei chemisch-pharmazeutische Medikamente eingesetzt, die neben ihrer begrenzten Wirkung oftmals nicht unerhebliche Nebenwirkungen nach sich ziehen.

Für den Reizdarm-Patienten braucht es jedoch seitens der Ärzte und Therapeuten, neben einer psychischen Führung und Stabilisierung des chronisch Kranken, insbesondere viel Erfahrung im Bereich der biologischen Medizin, um die Patienten in ihrem Heilungsprozess effektiv begleiten zu können.

Ein naturheilkundliches Verfahren, nämlich die **Mikrobiologische Therapie**, ist ihrem Wesen nach besonders geeignet, den Patienten mit einem Reizdarm-Syndrom nicht nur Linderung zu verschaffen, sondern in zahlreichen Fällen auch heilend zu wirken. Dabei wird der Heilkundige dieses Verfahren meist mit anderen bewährten Naturheilverfahren kombinieren.

wenn Ihnen die Diagnose „Reizdarm-Syndrom“ eröffnet worden ist, dann liegt in den meisten Fällen eine lange Zeit des Leidens hinter Ihnen mit vielfältigen Untersuchungen ohne greifbare Ergebnisse. Dazu unterschiedliche Therapieverfahren, die Ihre Beschwerden vielleicht hatten lindern aber nicht beheben können. Aber auch wenn die Diagnose „Reizdarm-Syndrom“ dann gestellt ist, wird die Behandlung nicht einfacher, denn das Wort „Syndrom“ beschreibt ja definitionsgemäß in der Medizin nur das gleichzeitige Vorliegen verschiedener Symptome, deren Entstehung und Entwicklung nicht immer eindeutig bekannt sind.

Im günstigsten Fall liegt dem Krankheitsbild des Reizdarmes eine zeitlich zurückliegende, mehr oder weniger ausgeprägte Infektion des Darmes zugrunde. Dann, so zeigen neueste wissenschaftliche Er-

Mikrobiologische oder Probiotische Therapie bedeutet:

- mit natürlichen Mitteln und ohne Nebenwirkungen zu behandeln
- Bewährte Arzneimittel, die physiologische, d.h. körpereigene Bakterienstämme bzw. deren Zellbestandteile enthalten, verbessern den Schutz der Darmwand, regeln das Säuremilieu im Darm und unterstützen das Abwehrsystem des Menschen.

Damit werden in der Folge

- die natürlichen Funktionen des Darms wieder in Gang gesetzt,
- die Verdauung der Nahrung unterstützt,
- die bessere Aufnahme von Vitaminen und Spurenelementen ermöglicht
- die Ausscheidung der Abbauprodukte des Körpers begünstigt und letztendlich
- die Unversehrtheit der großen Schleimhautoberfläche wieder hergestellt.

Auf diese Weise können unter der Mikrobiologischen Therapie und begleitender Maßnahmen die für das Reizdarm-Syndrom typischen Beschwerden wie Blähsucht, Durchfälle und kolikartige Schmerzen kontinuierlich ausheilen und sich die Lebensqualität wieder merklich verbessern.

In den nachfolgenden Artikeln haben naturheilkundlich tätige Kolleginnen und Kollegen ihre persönlichen Erfahrungen im Umgang mit dem Reizdarmthema eingebracht. Wir wünschen Ihnen eine interessante Lektüre!

Dr. med. Rainer Schmidt

Was essen, wenn Alles Bauchweh macht?

Das Reizdarm-Syndrom ist eine weitverbreitete Diagnose bei Patienten, die unter unklaren Darmbeschwerden leiden.

Weil die Symptome so vielfältig und wechselnd sind, ebenso wie die Auslöser des Krankheitsbildes, werden Patienten mit Reizdarm-Syndrom meist diagnostisch „auf den Kopf gestellt“ und häufig mit unbefriedigenden Ergebnissen entlassen. Dazu kommt oft der Rat: „Damit müssen Sie leben“.

Wie ärztlich-therapeutisch mit Naturheilmethoden (z.B. mit der Mikrobiologischen Therapie) einem Reizdarm zu Leibe gerückt werden kann, können Sie in den Artikeln dieses Heftes erfahren. Aber was können Sie selber tun?

Die Ernährung spielt beim Reizdarm-Syndrom eine wichtige Rolle.

Na klar, denken da die meisten Patienten, das hört man ja oft genug: Mehr Vollwertkost, mehr Obst und Gemüse, mehr Ballaststoffe. Das stimmt beim Reizdarm-Syndrom jedoch nur bedingt.

Stellen wir uns einmal vor, jemand hätte eine Hautreizung: die Haut ist rot, geschwollen und juckt. Vielleicht ist sie auch durch das ständige Kratzen schon wund und entzündet. Auf solch eine Haut würde man nie direkt einen Wollpullover anziehen, sondern man würde sie mit pflegenden Cremes oder Salben behandeln und mit Pflastern oder Verbänden schützen, bis sie sich erholt hat.

Ähnlich ist es im Darm: ein gereizter Darm ist im übertragenen Sinne entzündet, geschwollen und gerötet. Wenn ihm nun viel rohe, schwer verdauliche Kost und grobe Ballaststoffe angeboten werden, besteht die Gefahr einer Überforderung. Die Verdauungsleistungen unseres Darms werden ja zum großen Teil von unserer Darmschleimhaut mit gesteuert. Und wird diese gereizt, ist sie nur bedingt einsatzfähig und muss geschont werden.

Was heißt das für die Ernährung?

In der akuten Phase eines Reizdarms, wenn es bläht und wehtut, sollte der Darm nicht durch Verdauung von schwerer Kost zusätzlich belastet werden.

Das heißt: keine körnerreichen Brote, wenig rohes Obst und Gemüse, wenig fette und eiweißreiche Speisen, sondern eher ballaststoffarme, leicht verdauliche Kost. Schwerverdauliche Nahrungsmittel werden nämlich nur teilweise aufgespalten und gelangen, unfertig verdaut, in den Dickdarm wo Bakterien sie zur Energiegewinnung nutzen. Dabei werden oft übelriechende Gase gebildet, vor allen Dingen wenn noch viel Eiweiß und Fett im Spiel ist. Deswegen ist es wichtig, während einer akuten Phase des Reizdarm-Syndroms sich von Schonkost zu ernähren. Scharfe Gewürze, eiskalte Getränke, Kaffee und Alkohol reizen den Darm ebenso wie blähende Gemüse (Kohl, Bohnen, Zwiebeln).

Es ist auch wichtig, die Speisen ordentlich zu kauen, denn nur ein gut zerkleinerter Speisebrei kann vom Darm leicht aufgenommen werden.

Ebenso sollte während der Mahlzeiten möglichst wenig getrunken werden: zuviel Flüssigkeitszufuhr während des Essens verdünnt den Magensaft und verringert damit die Verdauungsleistung des Magens!

Durch solch eine ausgewogene Kost kann sich der Darm beruhigen und wird in seiner Heilung unterstützt.

Wenn dann die Beschwerden nachlassen und die – bei Reizdarmbeschwerden sehr empfehlenswerte - Mikrobiologische Therapie ihre Wirkung zeigt, kann man den Darm langsam wieder an normale, gesunde Vollwertkost gewöhnen. Wichtig ist dabei, die Ernährung nicht von einem Tag auf den anderen umzustellen, sondern ballaststoffreiche Mahlzeiten und rohes Obst und Gemüse nur zwei bis

dreimal pro Woche auf den Speiseplan zu bringen. So kann man gut beobachten, ob der Darm schon in der Lage ist, diese Nahrungsmittel wieder ohne Nebenwirkungen zu verdauen.

Wichtig ist auch hierbei wieder, dass die Speisen gut gekaut werden, und dass wenig Flüssigkeit zu den Mahlzeiten getrunken wird, um den Speisebrei nicht zu verdünnen und die Verdauungsenzyme dadurch zu beeinträchtigen. Was nicht heißen soll, dass generell wenig getrunken werden soll. Mindestens zwei Liter Flüssigkeit am Tag (Mineralwasser, Früchte- und Kräutertees, verdünnte Obstsaftsäfte) sind wichtig, damit der Darm genügend Flüssigkeit bekommt, um seine Verdauungsarbeit zu leisten. Aber diese Getränke sollten eher zwischen den Mahlzeiten zu sich genommen werden.

Und was ist zu tun, wenn die Probleme wieder aufflammen?

Manchmal berichten die Patienten davon, dass sie nach einer guten Phase wieder erneut Probleme bekommen. Oft nach einem schwerwiegenden Infekt, bei Stress, Prüfungen etc., oder z.B. auch, wenn ihre Heuschnupfenzeit anbricht.

Dann ist es wichtig, sofort zu reagieren: den Darm auf Schonkost umstellen, damit er sich rasch wieder beruhigen kann und die Mikrobiologische Therapie zum Schutz der Darmschleimhaut für einige Zeit wieder aufnehmen. Damit kann man schnell und effektiv aufkeimende Probleme wieder in den Griff bekommen.

Dipl. oec. troph. Ulla Veit-Köhler

Wenn der Darm den Tagesablauf bestimmt – eine Krankengeschichte mit erfolgreichem Ausgang

Die Tür geht auf, Frau B. kommt herein und strahlt: „Herr Doktor, Ihre Therapie hat mir ja so gut geholfen, meinem Darm geht es wieder richtig gut!“

Was war geschehen?

Sechs Monate zuvor kam Frau B. zum ersten Mal in die Praxis und berichtete:

Sie habe häufig wässrigen, teilweise schleimigen Durchfall, oft während, meist aber ½ Stunde bis Stunde nach dem Essen. Dann habe sie wieder tagelang Verstopfung und könne nicht zur Toilette gehen. Sie habe teilweise so schlimme Blähungen, dass sie sich vor allem abends so fühle, als ob sie schwanger sei, so dick sei ihr Bauch dann. Sie habe ihre sozialen Kontakte sehr eingeschränkt, weil sie die „stinkenden Winde“ manchmal nicht halten könne. Bauchschmerzen habe sie tageweise so schlimm, dass sie dann „gar nichts mehr tun könne vor Schmerzen“. Eine kurzzeitige Entlastung träte nur nach dem Toilettengang auf!

Die Blutwerte hätten lediglich eine leichte Entzündung gezeigt. Eine Dickdarmspiegelung habe glücklicherweise einen Normalbefund ergeben. Bei der Untersuchung war der Bauch durch übermäßige Winde aufgebläht und die Patientin hatte Druckschmerzen im gesamten Bauchbereich.

Bei einem solchen Befund muss immer auch an eine Störung im Bereich der Darmflora gedacht werden und da dies bisher noch nicht untersucht worden war, wurde bei Frau B. die entsprechende Diagnostik aus dem Stuhl veranlasst. Damit sollte abgeklärt werden, ob die Darmflora in ihrer Menge und in ihrer Zusammensetzung gestört ist und ob sich anhand des Stuhlbefundes Hinweise auf Verdauungsstörungen oder entzündliche Veränderungen der Schleimhaut nachweisen lassen.

Das Ergebnis der Stuhluntersuchung zeigte in der Tat eine deutliche Verminderung der gesamten Darmflora. Das allein

ist erfahrungsgemäß schon ein Hinweis auf eine gestörte Situation für die Darmschleimhaut und das in ihr befindliche Schleimhaut-Immunsystem. Denn eine normal zusammengesetzte Darmflora ist ein „Schutzschild“ für unsere Schleimhaut, hilft dem Organismus bei der Verdauungsarbeit und ist wichtig für die Aktivität des Schleimhautimmunsystems.

Besonders stark vermindert war bei Frau B. die sogenannte Schutzflora, die Milchsäurebakterien. Ist diese nicht in ausreichender Zahl vorhanden, fehlt ein wichtiger Anteil der Schutzsysteme der Darmschleimhaut. Gleichzeitig sorgen diese Bakterien für die Ernährung der Oberflächenzellen.

Aber auch die Bakterien der sogenannten Immunflora, vor allem Enterokokken und E. Coli waren in zu geringer Menge vorhanden. Sie übernehmen wichtige Aufgaben in der Abwehr und sorgen für eine ausreichende Schutzschicht von Abwehrstoffen (Antikörper) auf der Darmschleimhaut.

In einer solchen Situation können sich unerwünschte „Fäulnis“-Bakterien vermehren. Sie produzieren Stoffe, die die Darmschleimhaut reizen. Sie verhindern zudem eine optimale Verdauungstätigkeit und bilden Gase, die wir dann als unangenehme und oft schmerzhafte Blähungen wahrnehmen. Genau das war bei Frau B. der Fall. Dieses Ungleichgewicht der Darmflora bestand bei ihr sicher schon länger, denn es konnten erhebliche Mengen an Verdauungsrückständen nachgewiesen werden, ebenso Entzündungszeichen im Darm.

Soweit zur Diagnostik. Frau B. war schon glücklich, dass ihre Beschwerden jetzt endlich eine Erklärung gefunden hatten. Zuvor war ihr immer gesagt worden, bei normalem Darmspiegelungsbefund könne man sich das alles nicht recht erklären, und vielleicht sei „sie ja auch einfach ziemlich gestresst“.

Aufgrund der Stuhldiagnostik konnte dann auch eine gezielte Therapie begonnen werden. Ist das System aus Darmflora – Darmschleimhaut – Schleimhautimmunsystem erst einmal so sehr aus dem Gleichgewicht geraten wie bei der hier geschilderten Patientin, bedarf es einer umfassenden und länger dauernden Behandlung zum Wiederaufbau der normalen Darmflora. Behandlungszeiten von sechs bis zwölf Monaten sind durchaus realistisch.

Die Schutzflora wurde unterstützt durch Arzneimittel, die diese Bakterien enthalten. Ferner wurden Präparate mit Immunbakterien eingesetzt und zusätzlich eine Autovaccine-Behandlung durchgeführt. Autovaccine (Eigenimpfstoffe) werden aus bestimmten Bakterien des jeweiligen Patienten gewonnen und zur Stabilisierung des Abwehrsystems eingesetzt. Unterstützt wurde die Behandlung von Frau B. durch Heilerde, um die natürliche Entschlackung des Darmes – und damit des Körpers zu fördern. Auch die Ernährung wurde für die nächsten Wochen auf eine leicht verdauliche und ballaststoffarme Kost umgestellt.

Diese Therapie hat Frau B. über ein halbes Jahr fortgeführt und war zu Recht stolz auf sich und ihr Durchhaltevermögen. Schon nach einem halben Monat berichtete sie über einen deutlichen Rückgang der Blähungen und weniger Bauchschmerzen. Nach zwei weiteren Monaten war die Stuhlgangshäufigkeit wieder bei 1-2x täglich – und das fast jeden Tag! Vier Monate nach Therapiebeginn nahm Frau B. wieder an einer Feier teil und konnte vor kurzem unbelastet ihren Geburtstag mit Freunden feiern.

Nun, nach sechs Monaten Behandlung, kommt sie glücklich in die Praxis, um zu berichten, sie sei jetzt frei von Blähungen und Bauchschmerzen, der Stuhlgang sei wieder regelmäßig und geformt und sie könne alle ihre sozialen Kontakte wieder wahrnehmen.

Herzlichen Glückwunsch, Frau B!

Dr. med. Michael Schreiber



- S** Protektivflora (Schutzflora)
- I** Immunmodulierende Flora
- P** Proteolytische Flora (Fäulnisflora)

Anerobe Indikatorflora

- S** Bifidobacterium sp.
- S** Bacteroides sp.
- S** Lactobacillus sp.
- S** H₂O₂ produzierende Lactob.
- P** Clostridium

Hefepilzdiagnostik quantitativ

- Hefen**

Stuhl-Eigenschaften

- Stuhl-pH**
- Stuhlkonsistenz**

Schimmelpilzdiag. semiquant.

- Schimmel**

Gesamtkeimzahl

Keimzahl in KBE/g Stuhl

	Keimzahl	Normwert
2 x 10 ⁹	10 ⁹ - 10 ¹¹	
8 x 10 ⁹	10 ⁹ - 10 ¹¹	
< 2 x 10 ⁵	10 ⁵ - 10 ⁷	
n.n.	100%	
2 x 10 ⁴	< 10 ⁵	
< 1 x 10 ³	< 10 ³	
7,0	5,8-6,5	
breiig		
normal	kein Wachstum	
4 x 10 ¹¹	10 ¹¹ - 10 ¹²	

Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Reizdarm



In der heutigen Zeit gibt es immer mehr Menschen, die unter Bauchbeschwerden wie Blähungen, Durchfällen, Verstopfung und Bauchschmerzen leiden, aber auch an unklaren Gelenkbeschwerden oder Hauterscheinungen, bis hin zu Herzrhythmusstörungen, die sich nicht durch konventionelle Untersuchungen erklären lassen. Oft wird dann ein Reizdarm diagnostiziert, der ja keine organische Diagnose darstellt sondern lediglich als eine Funktionsstörung beschrieben wird mit oft unklarer Ursache.

Mittlerweile konnte man durch die Erfahrung in der Behandlung unzähliger Patienten mit diesen Symptomen sowie durch neue Forschungen nachweisen, dass die Ursache oder zumindest ein wichtiger auslösender Faktor dieser Beschwerden in der Ernährungsweise liegen kann. Die Nahrung kann unter besonderen Umständen nicht vertragen werden. Dann stellt sie eine besondere Belastung für den Darm und das Immunsystem dar. Tatsächlich leiden mittlerweile circa 30% der Menschen unter

Nahrungsmittelunverträglichkeiten, die die genannten Beschwerden verursachen können. Diese treten allerdings oft erst mit stundenlangen Verzögerungen oder gar am nächsten Tag auf. Das erschwert die Zuordnung der Beschwerden zu bestimmten Nahrungsmitteln.

Es gibt jedoch inzwischen Testverfahren, mit denen mittels Stuhl- und Blutuntersuchungen sehr schnell Abwehrstoffe gegen Nahrungsmittel ausfindig gemacht werden können, die der Patient

aufgrund von Fehlreaktionen seines Immunsystems gegen entsprechende Nahrungsmittel gebildet hat. Neben dieser sogenannten Typ III-Allergie wird auch die Histamin-Intoleranz immer mehr als möglicher Auslöser von bisher „unklaren“ Bauchbeschwerden erkannt. Über einen Nachweis von Entzündungsfaktoren im Stuhl (z.B. Calprotectin, Histamin) und eine bakteriologische Untersuchung einer Stuhlprobe kann man wichtige Informationen für die Therapie bekommen.

Ein einzelner Nährstoff, so wichtig er auch für eine gesunde und vollwertige Ernährung zu sein scheint, kann bei einem bestimmten Patienten zum „Gift“ für den Körper werden. Oftmals sind es tierische Eiweiße, wie z.B. Kuhmilch, bestimmte Fleisch- oder Fischarten oder Ei. Aber auch Getreide oder das in ihnen enthaltene Gluten, Obstsorten wie z.B. Ananas, Erdbeeren, Äpfel, sowie Gemüse wie Paprika und Tomaten und auch Nüsse und Speisepilze können unverträglich sein. Die Liste ist lang und bei den entsprechenden Untersuchungen beginnt man daher oft zunächst mit einer Auswahl der am häufigsten konsumierten und auch am häufigsten allergieauslösend wirkenden Nahrungsmittel. Diese Diagnostik kann dann bei Bedarf und je nach Symptomatik ergänzt und erweitert werden. (z.B. „KyberAllergoplex 44“).

Woher kommt nun die Zunahme von Unverträglichkeiten?

Viele Faktoren belasten heutzutage unseren Darm. Neben Zusatzstoffen und Pestiziden in Lebensmitteln, sowie vielen Medikamenten, z.B. Antibiotika und längerfristig eingenommenen „Magen-schutz“-Präparaten sind es vor allen Dingen der Stress und ungesunde Verhaltensweisen. Alkoholkonsum, Rauchen und zu fett- und eiweißreiche Ernährung führen oftmals zu Störungen in der Verdauung und der Entschlack-

ung des Darms. Eine Ernährung mit zu viel tierischem Eiweiß schädigt das Darmmilieu durch Förderung von eiweißzersetzenden und schleimhautreizenden Bakterien. Die Schutzflora wird zurückgedrängt und damit wird die Basis für Entzündungen der Darmschleimhaut gelegt. Dies führt dann zu einer erhöhten Durchlässigkeit dieser wichtigen Grenzfläche für allergieauslösende Stoffe.

Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es durch die verbesserte Diagnostik?

Eine umfassende Therapie, das belegen unzählige Patientengeschichten eindrucksvoll, sollte neben dem Vermeiden der als unverträglich erkannten Nahrungsmittel für einen längeren Zeitraum, der je nach Stärke der Reaktion darauf von etwa 3 Monaten bis zu einem Jahr dauern kann, darin bestehen, die Darmflora und das Darmmilieu zu stabilisieren. Dies erreicht man mit der Gabe von Bakterien der Schutzflora, also mit Laktobazillen- oder Bifidobakterien-Präparaten, (wie z.B. SymbioLact Comp®) aber auch mit nützlichen Colibakterien und Enterokokken (z.B. Symbioflor 1 und 2®), die das Immunsystem der Darmschleimhaut stärken. Je nach Ausmaß der Schleimhautstörung ist eine ca. vierwöchige Vorbehandlung mit Colibio-gen® und Pro-Symbioflor® erforderlich.

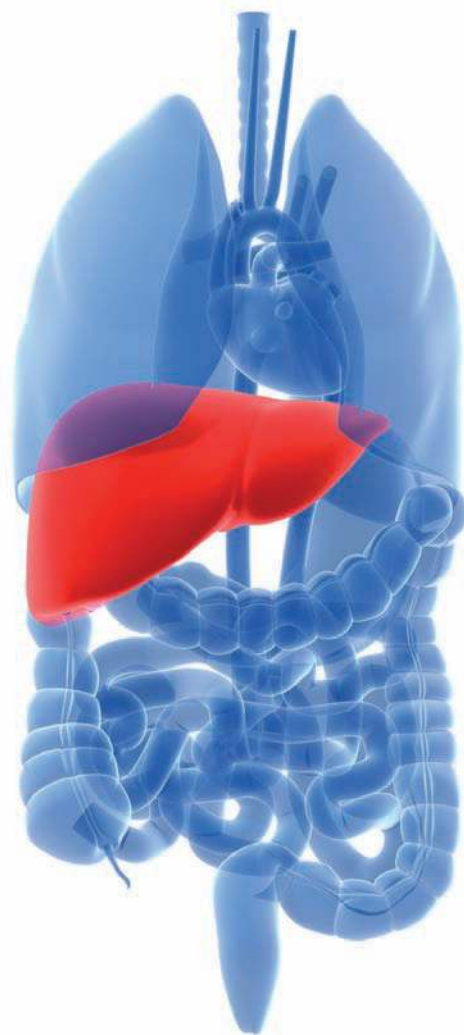
Generell und besonders bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten sollte die Nahrung überwiegend pflanzlich sein. Jeder Bissen sollte intensiv gekaut werden. Morgens und zwischen den Mahlzeiten sollten 2-3 Gläser Wasser getrunken werden - während des Essens jedoch nichts mehr, um die Verdauungssäfte nicht zu stark zu verdünnen.

Eine individuell angepasste Therapie mit Bakterienpräparaten, ggf. kombiniert mit Enzymen und pflanzlichen Mitteln, z.B. mit Myrrhe, Kohle und Kamille (Myrrhinil intest®) oder mit Heilerde, (die Schlackenstoffe binden) stabilisiert den Darm.

Die Bauchbeschwerden und auch die übrigen Symptome gehen zurück. Die Nahrungsmittelunverträglichkeiten heilen in den meisten Fällen regelrecht aus, sodass nach einiger Zeit auch wieder lange Entbehrtes genussvoll konsumiert werden kann.

Ein wunderbarer Nebeneffekt ist das Training und die Stärkung des gesamten Immunsystems, das in der heutigen Zeit der immer zunehmenden Belastungen so überlebenswichtig ist!

Dr. med. Uwe Armbrrecht



Was reizt den Darm – eine Krankengeschichte mit überraschender Wendung

Ein 48-jähriger Patient, Herr E., kommt mit erheblichen Verdauungsbeschwerden in die Praxis. Er klagt über Blähungen, Durchfallneigung und ungewollten Gewichtsverlust. Außerdem sei er zunehmend schlapp und den beruflichen Anforderungen nicht mehr gewachsen. Früher habe er Probleme mit Verstopfung gehabt, die er mit Abführmitteln zu behandeln versuchte.

Zusammen mit seiner Frau habe er seine Ernährung umgestellt und nehme auch Vitaminpräparate zur Steigerung der Leistungsfähigkeit. Laut Empfehlung eines Ernährungsbuches verzichte er wegen seiner übelriechenden Blähungen, die ihn während geschäftlicher Besprechungen sehr quälen, weitgehend auf Fleisch, Eier und Milchprodukte. Dafür esse er viel Obst und Gemüse, Vollkornbrot und morgens einen Frischkornbrei. Es sei allerdings damit seiner Meinung nach bisher nicht besser, an manchen Tagen sogar schlimmer geworden.

Seit über 20 Jahren bestehen bei Herrn E. mehr oder weniger ausgeprägte Verdauungsbeschwerden. Seither ist er immer wieder in Behandlung eines Magen-Darm-Spezialisten. Bei einem Nahrungsmittelallergie-Test vor längerer Zeit sei „nichts herausgekommen“, ebenso wenig bei einem Test auf Unverträglichkeit von Milchzucker. Wiederholte Darmspiegelungen haben bis auf leichte Schleimhautreizungen keine Begründung für seine Beschwerden ergeben. Er hatte letzthin gelesen, dass die erworbene Zöliakie, also die Unverträglichkeit von Gluten, ein zunehmendes Problem in der Bevölkerung sei. Die daraufhin nochmals erfolgte Untersuchung einer Gewebeprobe der Darmschleimhaut ergab jedoch keinen Hinweis auf diese Form der Unverträglichkeit.

So nimmt er Heilerde oder Immodium® bei Durchfällen, Lefax® gegen Blähungen und wenn er stressbedingt Bauchbeschwerden hat, gern auch ein Mittel gegen „zuviel Magensäure“.

Bei der körperlichen Untersuchung in der Arztpraxis ist der gesamte Bauch gebläht, druckschmerzhaft und es sind lebhaft Darmgeräusche zu hören. Der Patient wirkt deprimiert, sagt, er fühle sich „in die Psycho-Ecke gedrängt“ und er sei nur auf Zureden seiner Frau gekommen.

Herrn E. wird zunächst angeboten, die bisherige umfangreiche Diagnostik zu ergänzen und die Darmflora zu untersuchen. Außerdem sollen aus seinem Stuhl einige Werte bestimmt werden, die entzündliche Veränderungen anzeigen können. Dem Patienten wird erklärt, dass eine andauernde Entzündung der Schleimhaut zu negativen Auswirkungen auf die Darmflora führt, aber auch eine gestörte Darmflora entzündlichen Veränderungen der Schleimhaut auslösen oder sie verstärken kann, dass also beide Systeme in Wechselbeziehung zueinander stehen.

Eine Mikrobiologische Therapie, deren Wirksamkeit bei Reizdarmbeschwerden seit langem bekannt und nun auch wissenschaftlich belegt ist, soll nach dem Ergebnis der Stuhluntersuchungen individuell für ihn angepasst werden.

Aufgrund des Darmflora-Befundes (z.B. KyberStatus®) der bei der Schutzflora deutlich zu wenig Laktobazillen zeigt, soll er E. coli und Laktobazillen-Kulturen einnehmen. Außerdem wird für ihn eine Autovaccine als Individualarznei hergestellt.

In den nächsten zwei Monaten berichtet Herr E., es gehe ihm schon etwas besser, aber manchmal auch wieder schlechter. Deshalb wird nun ein erneuter Test auf Nahrungsmittelunverträglichkeiten vereinbart. Da kommt der Patient jedoch kurzfristig in die Praxis, um eine für ihn wichtige Beobachtung mitzuteilen:

Er berichtet, er habe eine stressige Dienstreise hinter sich gebracht und dabei mal „voll über die Stränge geschlagen“. Zum Frühstück gab es Rührei mit Schinken und Würstchen, danach zur Gewissensberuhigung Obstsalat, aber mit Sahne. Mittags Rindswurst mit Pommes und Ketchup. Abends sei er mit den schlimmsten Befürchtungen wegen drohender Bauchbeschwerden todmüde ohne Essen ins Bett.

Und das Erstaunliche: es sei ihm seit langem nicht mehr so gut gegangen, er habe den folgenden Tag trotz nochmaliger „Fehlernährung“ frisch und leistungsfähig erlebt. Herr E. vermutet, dass dies wahrscheinlich an den Arzneimitteln liege, die er konsequent einnehme. Zu Hause ging es ihm dann übrigens wieder schlechter!

Aufgrund dieses Berichtes des Patienten besteht nun doch der dringende Verdacht auf eine Unverträglichkeit von Gluten, auf die gezielt ein Stuhltest erfolgt. Und tatsächlich sind die „Zöliakie-Antikörper“ im Stuhl deutlich auffällig. Unter nun konsequent glutenfreier Ernährungsregelung und Mikrobiologischer Therapie stabilisiert sich das Befinden des Patienten in sehr erfreulicher Weise.

Dieser positive Verlauf zeigt, wie schwierig es oft sein kann, aber wie wichtig die Suche nach auslösenden Ursachen von Reizdarmbeschwerden ist.

Bei der Diagnostik kann der Patient durch das Führen eines Ernährungstagebuches oft helfen.

Kann, wie in diesem Fall, eine erworbene Zöliakie, also Glutenunverträglichkeit, als Ursache dingfest gemacht werden, ist es heutzutage kein großes Problem, die Ernährung entsprechend umzustellen. Inzwischen gibt es überall glutenfreie Produkte zu kaufen.

Und die gute Nachricht zum Schluss: wird ein unverträgliches Lebensmittel längere Zeit konsequent gemieden und gleichzeitig eine Mikrobiologische Therapie durchgeführt, wird es in vielen Fällen möglich sein, dieses Lebensmittel wieder essen zu können

Petra Kolb-Kisselbach



Faszination Mensch und Mikrobe

Im Menschen steckt, rein rechnerisch, nur wenig Mensch. Bestehend aus ca. 100 Billionen Körperzellen, tragen wir etwa zehnmal mehr Bakterien mit uns herum. Das ist aber kein Grund zur Sorge, ganz im Gegenteil. Einem Großteil dieser Mitbewohner bieten wir einfach ein gemütliches Zuhause. Aber darüber hinaus leben wir mit vielen dieser sogenannten symbiontischen Bakterien in einer Lebensgemeinschaft zusammen. Sie schützen uns zum Beispiel vor dem Angriff pathogener, d.h. potentiell krankmachender Keime. Auch unsere symbiontische Hautflora tut dies. Deren Bakterien produzieren dort Milchsäure, die die pathogenen Keime abschreckt. Dadurch kommt der physiologische, leicht saure pH-Wert der Haut zustande, der bei ca. 5,5 liegt. Auf vielen sogenannten pH-neutralen Hautpflegeartikeln finden Sie diesen Wert angegeben.

Die Haut ist die uns bekanntere äußere Grenzfläche unseres Körpers zur Außenwelt. Sie ist mit knapp zwei Quadratmetern allerdings eine der kleinen Grenzflächen. Viele andere, weit größere Grenzflächen zur Umwelt sind ebenfalls mit Bakterien besiedelt. Die größte davon finden wir im Darm. Seine Fläche, würde man ihn komplett auseinanderfalten, liegt in der Größe von ca. 600 Quadratmetern innere Grenzfläche, die alles, was wir aus der Umwelt über den Mund aufnehmen und schließlich über den Enddarm wieder ausscheiden, von unserem Körperinneren abgrenzt. Diese riesige Grenzfläche ist für den Körper immens wichtig. Achtzig Prozent unserer Immunzellen stehen hier Wache, um dieses Organ abzudichten und gesund zu erhalten. Zur Unterstützung dieser Immunzellen beherbergt unser Darm eine sehr große Anzahl symbiontischer Bakterien - unsere Darmflora.

Es sind tausende von unterschiedlichen Bakterienarten darunter, von denen im Rahmen der **Mikrobiologischen Therapie** seit Jahrzehnten vier Gruppen zur gezielten Vorbeugung und zur Therapie verschiedenster Erkrankungen eingesetzt werden: es sind die Laktobazillen und die Bifidobakterien, die, ähnlich wie die Bakterien auf unserer Haut, Milchsäure produzieren und deshalb zu den sogenannten Milchsäurebakterien gezählt werden. Sie garantieren einen pH-Wert im Darm, der unerwünschten Mikroben das Überleben erschwert. Des Weiteren sind es Enterokokken wie *Enterococcus faecalis* und der viel untersuchte Darmkeim *Escherichia coli* (kurz: *E. coli*), auf deren gesundheitsfördernde Wirkung auf den Darm der Mensch nicht verzichten kann.

Unsere Darmflora schützt uns, ähnlich wie die Hautflora, vor den verschiedensten Keimen (Bakterien, Viren, Pilze). Sie regt unsere oberflächlichen Schleimhautzellen, die Enterozyten, zur Produktion von Abwehrstoffen an und sie bildet auch selbst solche Abwehrstoffe. Darüber hinaus produziert sie für uns eine Vielzahl von Vitaminen und kurzkettigen Fettsäuren, die die Darmzellen zu ihrer Ernährung brauchen. Gut ernährte Darmzellen können die von uns mit der Nahrung aufgenommen Nährstoffe optimal aufnehmen und tragen erheblich zur Verbesserung der Darmbewegungen bei. Dies wirkt einer Verstopfung entgegen. Zu guter letzt trainiert die Darmflora die speziellen Immunzellen in unserer Schleimhaut. Sie regt diese Zellen dazu an, eine Schutzschicht aus Schutzantikörpern, dem sogenannten sIgA (sekretorisches Immunglobulin A) zu bilden und auf der Schleimhautoberfläche aufzubringen. Dies geschieht vorwiegend im Darm, wird aber über bestimmte Bahnen des Immunsystems auf andere Schleimhautabschnitte des Körpers übertragen, also auch in z. B. Rachen, Nase Bronchien, Augenbindehaut usw..

So wird ein effektiver Immunschutz auf allen unseren Schleimhäuten gewährleistet, der uns zu einer besseren Abwehrlage und verminderten Infektanfälligkeit verhilft.

Und: ein gut trainiertes Immunsystem ist im Gleichgewicht und neigt weniger zu Überreaktionen wie z. B. die Bereitschaft zu allergischen Reaktionen.

Betrachtet man die Summe der vielen Einflüsse, die die Darmflora auf unseren Körper ausübt, verwundert es nicht, dass eine Verschiebung der Flora nachteilige Effekte auf unsere Gesundheit hat und die Entstehung von Krankheiten, nicht nur im Bereich des Darms, bedingen kann. Das bedeutet aber auch, dass durch eine Therapie mit symbiontischen Darmbakterien der Körper wieder in seine gut regulierende Ausgangslage zurückgebracht werden und er seine Heilung damit sozusagen aus sich heraus unterstützen kann.

Wissenschaftlich belegt ist dieser Effekt auch für das Reizdarm-Syndrom, das zu den häufigsten Erkrankungen im Verdauungstrakt gehört. Unabhängig von seiner Entstehungsursache ist der Einsatz von symbiontischen Darmbakterien in der Behandlung dieses belastenden Krankheitsbildes wichtig und hilfreich.

Dr. rer. nat. Elke Jaspers



DIE AUTOREN:

Dr. med. Uwe Armbricht
30159 Hannover

Dr. rer. nat. Elke Jaspers
47198 Duisburg

Petra Kolb-Kisselbach · Ärztin
35578 Wetzlar

Dr. med. Rainer Schmidt
29462 Wustrow

Dr. med. Michael Schreiber
86482 Aystetten

Dipl. oec. troph. Ulla Veit-Köhler
35745 Herborn

Der Arbeitskreis für Mikrobiologische Therapie

hat es sich zur Aufgabe gemacht, Patienten und Ärzte über das Heilen mit Bakterien zu informieren und die Entwicklung der Mikrobiologischen Therapie zu unterstützen.

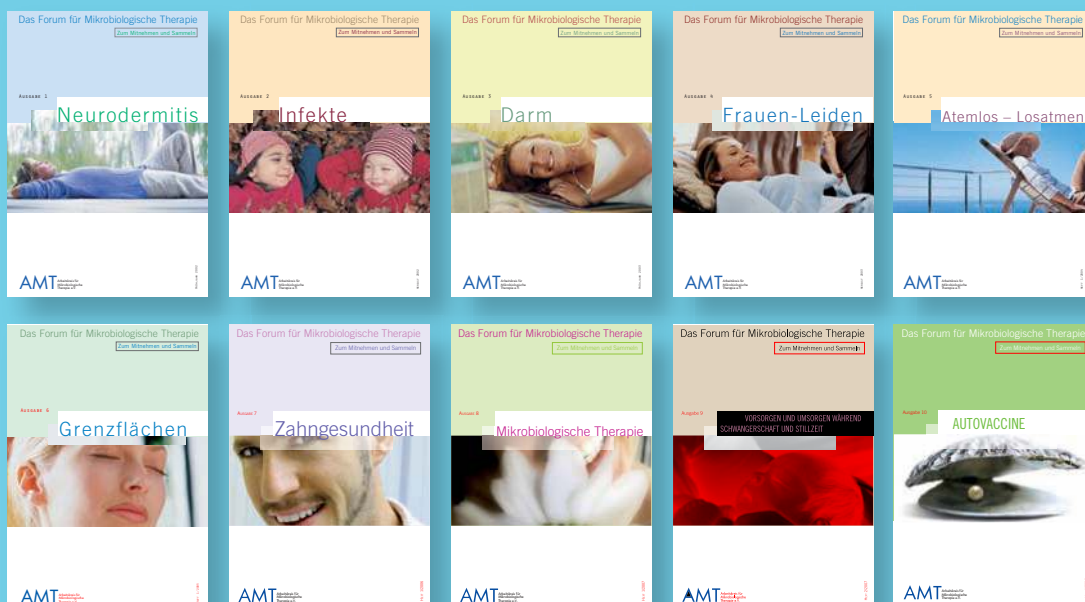
Mit der Patientenzeitschrift „Forum für Mikrobiologische Therapie“ und Vortragsveranstaltungen wendet sich der Arbeitskreis an Patienten.

Weitere Aktivitäten sind Vorträge und Fortbildungsveranstaltungen für Ärzte, die Förderung von Wissenschaft und Forschung sowie die Zusammenarbeit mit Institutionen, die ähnliche Zielsetzungen verfolgen.

Dem Arbeitskreis, der 1954 gegründet wurde, gehören rund 250 Ärzte als Mitglieder an.

Das Forum für Mikrobiologische Therapie

erscheint seit Frühjahr 2002. Bisherige Ausgaben:



Die nächste Ausgabe erscheint zum Thema: „Der chronische Harnwegsinfekt“

Impressum:

Herausgeber:

Arbeitskreis für Mikrobiologische Therapie
Beilsteinerstraße 22
D-35764 Sinn
www.amt-herborn.de

Redaktion:

Dipl. oec. troph. Ulla Veit-Köhler

Gestaltung:

DÖNGES Druck + Medien GmbH

Bilder:

Quelle: PhotoCase.com, Fotolia.de

Druck:

DÖNGES Druck + Medien GmbH
Am Güterbahnhof 19
D-35683 Dillenburg

Für den Inhalt der Artikel sind die Autoren verantwortlich.
Ihre Meinung muss nicht unbedingt mit den Ansichten des AMT übereinstimmen.