

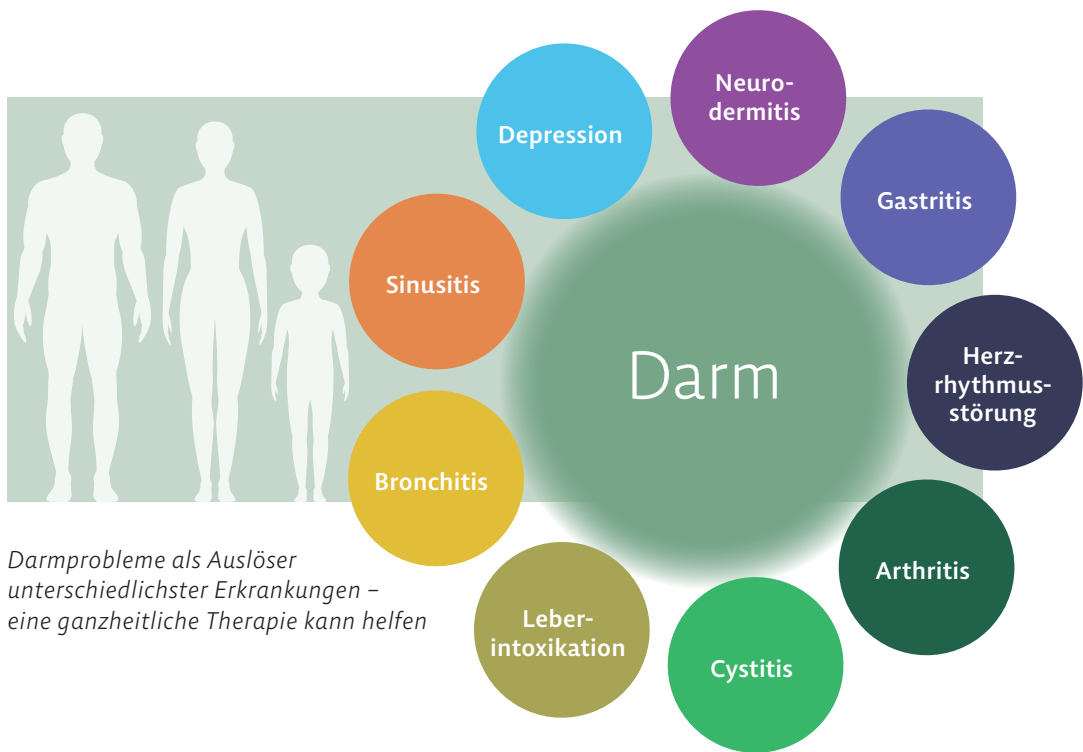
# 01

## Der unterschätzte Gesundheitsmotor

Was meinen Sie, was die Erschöpfung und die depressiven Anflüge eines 40-jährigen Mannes mit den Verdauungsproblemen und den schwachen Abwehrkräften seiner 38-jährigen Frau gemeinsam haben? Und wie hängen diese beiden Probleme mit der Neurodermitis der neunjährigen Tochter zusammen? „Gar nicht!“, werden Sie vermutlich an dieser Stelle einwenden. Bei diesen Beschwerden gibt es doch keine auffälligen Gemeinsamkeiten und Zusammenhänge! Es sei denn, man hält als gemeinsamen Nenner fest, dass kein Mitglied der dreiköpfigen Familie wirklich gesund ist. Aber sonst handelt es sich doch um völlig unterschiedliche Symptome bzw. Erkrankungen, die noch dazu unterschiedliche Disziplinen der Heilkunde betreffen. So könnte dem Vater eine Psychotherapie oder ein Entspannungstraining helfen, die Tochter ist ein klarer Fall für die Dermatologie, die Mutter wiederum könnte man an den Allgemeinmediziner oder an einen gastroenterologisch tätigen Internisten verweisen.

Eine derartige Einteilung von Patienten wird in der modernen Medizin, die in zahlreiche Spezialdisziplinen aufgespalten ist, zu meist auch praktiziert. Daher macht es aus dieser Sichtweise auch Sinn, wenn sich jedes Familienmitglied zum jeweiligen Spezialisten begibt und eine entsprechende Behandlung beginnt.

Was aber, wenn die Behandlungserfolge in den Spezialgebieten bescheiden ausfallen, wenn sich die Beschwerden nicht nachhaltig bessern? Dann – so die gängige Meinung – muss man vielleicht



eine Zweitmeinung einholen oder noch Experten aus anderen, verwandten Disziplinen aufsuchen, vielleicht kommt von dort der entscheidende diagnostische oder therapeutische Impuls. Oder man wendet sich an ein spezielles Diagnosezentrum, das noch feinere Untersuchungsmethoden mit noch detaillierteren Ergebnissen anbietet.

Mitunter münden solche Bemühungen in eine lange Patientenkarriere. Während die Erfolge, die auf diesem Weg erzielt werden, mit dem Leidensdruck und dem Frust der Patienten nicht mithalten können, um es vorsichtig auszudrücken.

Warum das so ist? Weil ein ganz zentrales Organ zu wenig Beachtung findet, ja unterschätzt und in vielen Fällen sogar missachtet wird: der Darm!

Der Darm? – Viele Leser mögen an dieser Stelle stutzig werden und meinen: Okay, die Beschwerden der Frau kann man noch mit dem Darm in Verbindung bringen. Aber Erschöpfung, Depressionen und Neurodermitis? Ein Darmproblem?

## DER UNTERSCHÄTZTE GESUNDHEITSMOTOR

Ja! Die Beschwerden von Vater und Tochter sind auch und aus unserer Sicht vor allem ein Darmproblem. Oder sagen wir: ein Problem mit starker Beteiligung des Darms. Um die Verwirrung etwas aufzulösen, schauen wir uns die Familie noch genauer an.

Beginnen wir mit Susanne, der Mutter. Ihre Beschwerden kann man noch am ehesten einer Darmproblematik zuordnen. Sie klagt nämlich über unterschiedliche Verdauungsprobleme, die sie und die behandelnden Ärzte dem Darm zuschreiben. Ja, der Darm ist in all den Jahren ihres Leidens zum Störenfried geworden, über den sie sich zunehmend ärgern muss, der sie nervt, zermürbt, der ihr Leben verändert hat. So hat sie aufgrund ihres immer wiederkehrenden und kaum beherrschbaren Stuhldranges ihre Tätigkeit als Lehrerin auf 50 Prozent reduziert. Auch die ständigen und heftigen Darmgeräusche haben sie zu die-



sem Schritt veranlasst. Wer begibt sich mit solchen hör- und riechbaren Problemen schon gerne in eine Schulklasse!

Dann dieser Blähbauch, ein Gefühl, als ob sich eine Trommel darin befinden würde. (O-Ton Susanne: „Wie im sechsten Schwangerschaftsmonat.“) Was hat sie nicht schon alles unternommen, um die Durchfälle abzustellen, die sich häufig und wie aus dem Nichts kommend einstellen! Einmal hat sie Milchprodukte weggelassen, dann wieder Getreide, weil sie der Meinung war, dass eventuell eine Nahrungsmittelunverträglichkeit dahintersteckt. Auch krampflösende Medikamente kennt sie zur Genüge, und Mittel gegen die Blähungen. Säureblocker hat sie ebenfalls versucht, weil sie manchmal auch das unangenehme Gefühl von Sodbrennen verspürt. Doch außer kurzfristigen Erfolgen hat sich nichts grundlegend verändert. Die Darmbeschwerden bleiben ihr Dauerthema.

Zu allem Überdross tun ihr manchmal auch die Gelenke weh. Doch der Rheumaexperte kann nichts Auffälliges finden. Allerdings bemerkt sie immer dann, wenn sie eine Magen-Darm-Infektion mit heftigen Durchfällen erwischt, dass sich im Anschluss daran die Beschwerden bessern. Sie hat dann kaum Schmerzen, ist im Kopf klarer, hat mehr Elan und auch mehr Lebensfreude – und das, obwohl sie durch den Infekt so richtig leer ist und eigentlich recht schwach sein sollte. Dieses Gefühl ist aber nicht von Dauer, denn kaum ist so ein Infekt vorbei, verschlechtert sich ihr Zustand wieder.

Kurzum: Die 38-Jährige ist verzweifelt. Seit neun Jahren geht das nun so, seit der Geburt ihrer Tochter hat sie Verdauungsbeschwerden, seit damals rebelliert der Darm. Außerdem fällt ihr auf, dass sie seither nicht nur für Magen-Darm-Infekte anfälliger ist, sondern auch für solche im HNO-Bereich, weswegen sie bei einem entsprechenden Facharzt in Behandlung ist. Nach dem Besuch von insgesamt sieben Ärzten verschiedenster Disziplinen wendet sie sich schließlich an einen Arzt, der sich aus ganzheitlicher Sicht ihres Darms annimmt. Er beginnt zu ihrem Erstaunen nach einer umfassenden Darmdiagnostik mit Stuhluntersuchung und Blutanalyse damit, dieses Organ behutsam und erfolgreich zu sanieren.

Anders verhält es sich bei Jürgen, dem Familienvater. Auch er ist Lehrer. Doch nicht der Darm ist es, der ihm Stress bereitet. Sondern neue Anforderungen, die in der Schule an ihn in Sachen Inklusion herangetragen worden sind und für die er die entsprechende Ausbildung im Umgang mit behinderten Kindern (noch) nicht hat. Er fühlt sich dadurch überfordert, ausgebrannt und leer, hat Anzeichen einer Depression. Der Schulpsychologe rät ihm zu einer Psychotherapie, um die Stresssymptome in den Griff zu bekommen und nicht in ein Burn-out zu schlittern. Auch die Verwendung von Antidepressiva wird angedacht. Weil er immer wieder auch über Bauchweh klagt, drängt ihn die mittlerweile darmerfahrene Susanne ebenfalls zu einer Darmdiagnostik mittels einer Stuhluntersuchung und Blutanalyse.

Maria, die neunjährige Tochter, wiederum leidet primär an einer Neurodermitis, das ist diese lästige chronische Hauterkrankung mit Ekzemen und heftigem Juckreiz. Gegen diese Symptome bekommt sie Salben verschrieben, zum Teil mit dem Inhaltsstoff Cortison. Sie versucht, bestimmte Nahrungsmittel wegzulassen, und wendet zahlreiche andere Maßnahmen an, um die beeinträchtigenden Beschwerden loszuwerden. Auch in diesem Fall ist es die Mutter, die die Patientin mit dem Darmspezialisten bekannt macht. Denn sie weiß von ihm, dass es einen Zusammenhang gibt zwischen Neurodermitis und Darmproblemen. Daher erfolgt auch bei dem Mädchen eine umfangreiche Darmbehandlung.

Fazit: Susanne gelangt nach einem neunjährigen Leidensweg an einen Arzt, der ihren Darm als die Drehscheibe schlechthin für ihre Gesundheit ausfindig macht und ganzheitlich therapiert. Mit einer deutlichen Besserung, die nach etwa sieben bis acht Monaten erzielt wird. Sie fühlt sich unter Menschen wieder wohl, geht wieder gerne zur Schule, stockt ihr Stundenkontingent wieder auf. Sie ist es auch, die ihren Mann und ihre Tochter dazu bringt, sich ebenfalls um den Darm zu kümmern, als Ergänzung zu den psychotherapeutischen und dermatologischen Interventionen. Was Marias Beschwerden nach etwa sechs Monaten deutlich verbessert. Ehemann Jürgen ist nach vier Monaten überhaupt beschwerdefrei, überwindet nachhaltig seine stressbedingte Erschöpfung.



Warum das so ist, warum der Darm eine so zentrale Rolle für unsere Gesundheit einnimmt und warum es in vielen Fällen Sinn macht, auch den Darm in die Therapie miteinzubeziehen, selbst wenn keine Verdauungsprobleme im Vordergrund stehen, davon handelt dieses Buch. Auf die kleine Familiengeschichte werden wir dabei immer wieder zurückkommen.

# 02

## Die Behandlung des Darms

### EINE ERFOLGSGESCHICHTE?

**W**enn wir uns kurz die Verdauungsproblematik von Susanne in Erinnerung rufen, dann müssen wir feststellen, dass sie während ihrer Patientenkarriere sehr wohl bei der für ihre Beschwerden zuständigen medizinischen Fachrichtung landet. Nach einer wahren Odyssee durch mehrere Arztpraxen findet sie sich unweigerlich beim Gastroenterologen (Facharzt für Magen- und Darmerkrankungen). Denn bisher wurden ihr lediglich symptomlindernde Medikamente verordnet, während das Grundproblem weiterhin besteht. Sie erhielt Mittel gegen Blähungen, gegen Krämpfe, gegen Verstopfung, gegen Sodbrennen usw.

Die moderne Schulmedizin hat dafür diverse Präparate und Ernährungsempfehlungen parat. Praktisch jedes Beschwerdebild von Susanne kann man mit bestimmten Medikamenten behandeln. Doch der Frau fehlt ein richtiges Hauptsymptom, das sich aufdrängt und gegen das man guten Gewissens medikamentös vorgehen könnte. Und das macht die Sache so schwierig. Es ist nicht so, dass die Verstopfung dominieren würde oder das Sodbrennen. Denn wenn es sich um permanentes Sodbrennen handeln würde, könnte man zum Beispiel einen Säureblocker verschreiben und Susanne wäre in Kürze auf dem Weg der Besserung. Vielmehr steht einmal das eine Problem im Vordergrund, dann wieder das andere. Wird sie während des Unterrichts am Vormittag von einem kaum zu beherrschenden Stuhldrang geplagt, kann es am nächsten Tag eine hartnäckige Verstopfung sein. Der permanente Blähbauch bringt

sie an einigen Tagen zur Verzweiflung, an anderen ist er ohne erkennbaren Grund erträglich. Was für die Behandlung bedeutet, dass man immer nur den Symptomen hinterherläuft.

An dieser Stelle wird sich so mancher Leser fragen: Kann denn nicht der Gastroenterologe mit Hilfe von Endoskopie, Ultraschall oder Röntgen den Magen und Darm genauestens untersuchen und somit die Ursachen von Susannes Beschwerden feststellen? Natürlich, er kann die Untersuchungen durchführen! Aber die modernen bildgebenden Verfahren zeigen eben nicht alles. Sie zeigen mit eindrucksvollen Bildern, ob eine Entzündung vorliegt, ob es irgendwo im Magen oder Darm blutet, ob Polypen oder Tumore vorhanden sind, ob Verengungen oder Divertikel bestehen. Damit können bedrohliche, schmerzhafte und folgenschwere Erkrankungen entdeckt und einer effektiven Therapie zugeführt werden. Zum Teil kann man sogar während der Untersuchung mit einem Endoskop bereits therapieren, indem man Polypen gleich entfernt. Damit erledigt man gleich zwei Fliegen mit einem Schlag, weil eine kleine Zange am Endoskop das entfernt, was die Minikamera als verdächtig entdeckt hat! So etwas war vor wenigen Jahrzehnten undenkbar. Darum müssen wir uns glücklich schätzen, dass unsere Heilkunde über solche Methoden verfügt.

