



Prof. Dr. med. Rémy Meier, Liestal

Magen-Darm-Erkrankungen

Funktionelle Bauchbeschwerden wie Reizmagen oder Reizdarm sind ein häufiges Problem in der Allgemeinpraxis und beim Magen-Darm-Spezialisten. Je nach den verwendeten diagnostischen Kriterien liegt die Prävalenz zwischen 10 und 25%. Die Ursachen sind heterogen und bei weitem nicht aufgeklärt. Die geäußerten Beschwerden sind das Resultat multifaktorieller Störungen. Bei diesen Erkrankungen findet man keine morphologischen Veränderungen, weder im Magen noch im Darm. Dies ist anders bei den säurebedingten Speiseröhrentzündungen, den Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüren, den entzündlichen Darmerkrankungen (Morbus Crohn, Colitis ulcerosa), der Laktoseintoleranz, der Fruktoseintoleranz, der Zöliakie und einer Reihe von Durchfallerkrankungen. Hier kann man eine eindeutige Diagnose stellen und eine spezifische Therapie einleiten.

Bei den funktionellen Magen-Darm-Beschwerden vermutet man, dass verschiedene regulatorische Systeme in einem Ungleichgewicht sind. Dies betrifft vor allem das intestinale Nerven- und Immunsystem sowie die Zusammensetzung der Darmbakterien. Diese Systeme sind auch mit der Ernährung gekoppelt. Es ist gut bekannt, dass einerseits eine unausgewogene hochkalorische, fettreiche Ernährung sowie verschiedene Genussmittel (z.B. Kaffee, Alkohol) Symptome im Magen-Darm-Trakt verstärken können und dass andererseits eine ausgewogene kalorienadaptierte Mischkost Beschwerden verhindern oder lindern kann. Ein weiterer wichtiger Zusammenhang besteht zwischen dem Nervensystem des Magen-Darm-Trakts und dem Gehirn. Viele Impulse von der Peripherie gelangen zum Zwischenhirn und zum Zentralhirn sowie umgekehrt vom Zentralhirn zum Rückenmark und zum intestinalen

Nervensystem. Beide Systeme sind am Wohlbefinden involviert. So können Stress oder Sorgen Magen-Darm-Symptome auslösen oder verschlimmern bzw. Beschwerden im Magen-Darm-Trakt unser Leistungsvermögen, unsere Psyche und die Lebensqualität beeinträchtigen. Aufgrund der nicht bekannten Ursachen von vielen Magen-Darm-Beschwerden gibt es jedoch keine spezifischen Therapien.

Beim Reizmagen wird oft eine Übersäuerung des Magens angenommen und den Patienten daher eine säurehemmende Therapie verschrieben. Leider ist dieser Therapieansatz häufig unbefriedigend und nur ein Teil der Patienten spricht darauf an. Beim Reizdarm versucht man, die einzelnen Symptome mit verschiedenen Massnahmen zu bekämpfen. Dafür werden je nach den vorherrschenden Symptomen Spasmolytika, Quellmittel, Laxantien, antisekretorische Mittel sowie Psychopharmaka eingesetzt. Eine alternative Therapie, die sich mehr und mehr durchsetzt, ist die Gabe von Prä- und Probiotika. Eine Reihe von Studien zeigt, dass der Einsatz von solchen Produkten ein wertvoller Versuch sein kann.

Leider sind alle therapeutischen Ansätze nur bei etwa der Hälfte der Patienten kurzfristig oder gar nicht wirksam. Dies ist sicher ein wichtiger Grund dafür, dass viele Patienten komplementäre Behandlungen suchen.

Gerade bei Magen-Darm-Beschwerden spielt der Lebensstil oft eine wichtige Rolle. Von besonderer Bedeutung sind hier die Ernährung (z.B. mediterrane Mischkost), genügend Bewegung, Entspannungsübungen sowie Massnahmen zur Stressbewältigung und Verhaltensänderungen. Mit einer solchen Kombination zeigten einige Untersuchungen eine Verbesserung der Beschwerden und der Lebensqualität. Ebenso sollten Nikotin und Alkohol in einem vernünftigen Mass konsumiert werden. Bei einigen Patienten können auch Akupunktur oder hypnotische Massnahmen eine Linderung erzeugen.

Eine Renaissance erleben auch eine Reihe von Arzneidrogen und Arzneidrogenmischungen, verschiedene Tees und Tinkturen. Erfolgreich getestet wurden ausserdem Fertigarzneimittel mit Phytotherapeutika (z.B. Einzelpräparate (Artischocken) oder Mischungen aus verschiedenen Pflanzen).

Leider können mit all den bekannten Massnahmen nicht alle Patienten zufriedengestellt werden. Die Verordnung der verschiedenen Möglichkeiten – sequenziell oder gemeinsam eingesetzt – ist aber durchaus sinnvoll, da gerade bei funktionellen Bauchbeschwerden das Ansprechen

der einzelnen Therapieformen schlecht beim Einzelnen vorausgesagt werden kann. Der Erfolg aller Therapien ist zudem schwierig zu messen, da bei diesen Beschwerden eine hohe Placebo-Ansprechrage bekannt ist.

Von den funktionellen Bauchbeschwerden müssen sicher die entzündlichen Darmerkrankungen abgegrenzt werden. Hier hat die Schulmedizin in den letzten zwei Jahrzehnten deutliche Fortschritte gemacht. Da auch hier therapeutische Grenzen bestehen, wird oft der Wunsch nach flankierenden Behandlungen (z.B. phytotherapeutische Therapien) geäussert. Als Begleittherapie konnte dies bei einigen Patienten zu individuellen Erfolgen führen.

In dieser Ausgabe der SCHWEIZERISCHEN ZEITSCHRIFT FÜR GANZHEITSMEDIZIN werden unter anderem verschiedene Ausführungen zum Verständnis der Beschwerden, zur Häufigkeit der Anwendung von alternativen Massnahmen sowie Hinweise für Produkte mit einer therapeutischen Wirkung ausgeführt.

Zusammenfassend möchte ich all dies mit dem bekannten Satz abschliessen: «Es führen verschiedene Wege nach Rom.»

Prof. Dr. med. Rémy Meier, Liestal