

Reizdarmsyndrom: Wenn die Darm-Hirn-Achse gestört ist

Hilfe aus der Apotheke vor Ort

Wer länger als drei Monate und mehr als einmal pro Woche unter unspezifischen Bauchschmerzen, Verstopfung oder Durchfall leidet, sollte diese Symptome unbedingt von einer Ärztin oder einem Arzt abklären lassen. Die Ursache könnte ein Reizdarm sein. Dies ist eine körperliche Belastungsstörung, bei der auch das Zusammenspiel des Darmnervensystems mit dem zentralen und dem vegetativen Nervensystem gestört sein kann, erklärt die Apothekerkammer Niedersachsen.

Was können Patient:innen mit Reizdarmsyndrom tun?

Wichtig ist zunächst die ärztliche Abklärung. Eine gastroenterologische Praxis sollte andere Darmerkrankungen ausschließen. Hat die Ärztin oder der Arzt ein Reizdarmsyndrom diagnostiziert, ist der erste Therapieschritt das Führen eines Ernährungstagebuchs. Auf diese Weise lassen sich eventuelle Unverträglichkeiten mit Nahrungsmitteln erkennen, welche die Betroffenen dann nicht mehr zu sich nehmen sollten.

In vielen Fällen hilft auch eine FODMAP-reduzierte Diät. FODMAP ist die englische Abkürzung für „Fermentable (fermentierbare) Oligosaccharides, Disaccharides, Monosaccharides and Polyols“. Es handelt sich um eine Gruppe von Kohlenhydraten und Zuckeralkoholen, die nur schlecht vom Dünndarm verarbeitet werden können. Süßigkeiten, Weizenbrot, Milchprodukte, Steinobst, Kohl sowie industriell hergestellte Lebensmittel sollten nur noch in Maßen zu sich genommen werden. Diese Diät sollte im Rahmen eines Behandlungsplans von einem Arzt oder einer Ärztin begleitet und nicht eigenständig durchgeführt werden.

Auf seine Darmgesundheit achten

Langfristig können Reizdarmsyndrome mit Probiotika wie Milchsäurebakterien und Hefen gut gemildert werden. Welche grundsätzliche Ernährungsform im Einzelfall für Patient:innen mit Darmproblemen geeignet ist, sollte in einem Beratungsgespräch in der Apotheke oder mit einem Arzt bzw. einer Ärztin abgeklärt werden. Auch pflanzliche Magentropfen können einen positiven Effekt auf den Darm haben. Einige Magentropfen enthalten jedoch geringe Mengen an Alkohol und sind nicht für jeden Menschen geeignet. Des Weiteren können Entspannungsübungen wie Yoga zu einem gesunden Darm beitragen.

Störung der Darm-Hirn-Achse

Bringt die Nahrungsumstellung keinen Erfolg, sollte beim Arzt oder Ärztin der psychologische Zusammenhang zwischen Darm und Hirn abgeklärt werden. Das Darmnervensystem wird auch „Bauchhirn“ genannt, denn es besteht aus einem Netzwerk von Nervenzellen in der Darmwand und steuert die Verdauung selbstständig. Über Nervenfasern, Immunzellen und Botenstoffe kommuniziert das Bauchhirn mit dem Gehirn. Wenn dieser Informationsaustausch gestört ist, spricht man von einer Störung der Darm-Hirn-Achse. Dies führt dann zu permanenten Darmbeschwerden, aber auch zu Magenbeschwerden, Unwohlsein, Verstimmungen und im schlimmsten Fall zu einem Rückzug aus dem gesellschaftlichen Leben.

Wie kann die Apotheke vor Ort bei Reizdarmsyndrom helfen?

Die Apothekerin oder der Apotheker wird zunächst feststellen, ob gastroenterologische oder psychologische Untersuchungen stattgefunden haben. Außerdem wird gefragt, welche Symptome genau vorliegen, um aus unterschiedlichen Mitteln das richtige zu wählen. Bei leichten Beschwerden helfen den Betroffenen Pfefferminztee und Pfefferminzöl, somit krampflösend wirkt. Das Öl ist in Kapseln erhältlich, die den Magen passieren und zum Darm transportiert werden, wo es seine Wirkung entfaltet. Ferner helfen pflanzliche Mittel auf Fenchel-, Kümmel- oder Anis-Basis, die ebenfalls entkrampfend oder entblähend wirken.

Der Apothekerkammer Niedersachsen gehören rund 7.800 Mitglieder an. Die Apothekerin und der Apotheker sind fachlich unabhängige Heilberufler:innen. Der Gesetzgeber hat den selbstständigen Apotheker:innen die sichere und flächendeckende Versorgung der Bevölkerung mit Arzneimitteln übertragen. Der Beruf erfordert ein vierjähriges Pharmaziestudium an einer Universität und ein praktisches Jahr. Dabei erwerben die Studierenden Kenntnisse in pharmazeutischer Chemie und Biologie, Technologie, Pharmakologie, Toxikologie und Klinische Pharmazie. Nach dem Staatsexamen erhalten die Apotheker:innen eine Approbation. Nur mit dieser staatlichen Zulassung können sie eine öffentliche Apotheke führen. Als Spezialist:innen für Gesundheit und Prävention beraten die Apotheker:innen die zur Ausübung der Heilkunde berechtigten Personen kompetent und unabhängig über Arzneimittel und apothekenpflichtige Medizinprodukte. Apotheker:innen begleiten Patient:innen fachlich, unterstützen menschlich und helfen so, die Therapie im Alltag umzusetzen.