



# Wenn der Darm reizt.

Referat Öffentlichkeitsanlass 5.11.2021: Darm - Stark

KD Dr. Elisabeth Weber

Fachärztin Allgemeine Innere Medizin

Psychosomatische & Psychosoziale Medizin SAPPm

Chefärztin Klinik Innere Medizin Waid, Stadtspital Zürich

# Wenn der Darm reizt ...

... fühlen wir uns auch psychisch unwohl.



«Ein leerer Magen macht schlechte Laune»

# Wenn der Darm reizt ...

... fühlen wir uns auch psychisch unwohl.



*... und umgekehrt.*

«Auf den Magen schlagen»

«Ein flaues Gefühl im Bauch haben»

«Etwas stösst sauer auf»

# Hirn – Darm – Achse

## Die Kommunikation

# Wer kommuniziert wie mit wem?

## Gehirn und «Bauchhirn»

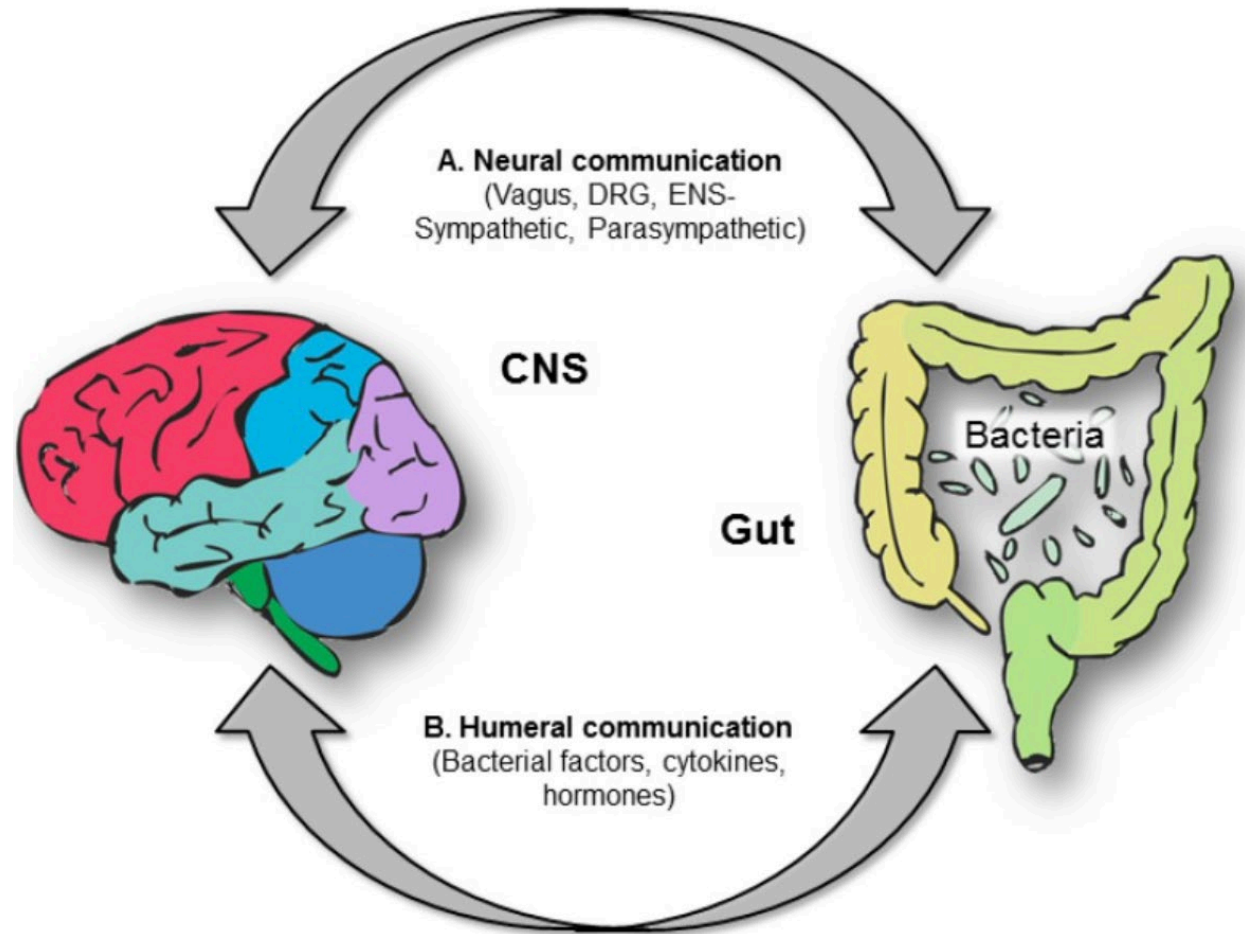
Das enterische Nervensystem (**ENS**):

- ca. 100 Millionen Nervenzellen
- verarbeitet Impulse und leitet die Informationen ans Gehirn



# Wer kommuniziert wie mit wem?

## Der Draht / die Verbindung



Jenkins et al. Influence of Tryptophan and Serotonin on Mood and Cognition with a Possible Role of the Gut-Brain Axis. *Nutrients* 2016.



# Hirn – Darm – Achse

## Die Auswirkung

# Auswirkung der Hirn – Darm - Achse

Beispiel: Glück, Freude



Der Botenstoff Serotonin:

- 95% im Darm <sup>1)</sup>
- aus Tryptophan hergestellt

**Das «Glückshormon» aus dem Darm**

1) Michael et al. The Serotonin Signaling System: From Basic Understanding to Drug Development for Functional GI Disorders. Gastroenterology, 2007



# Auswirkung der Hirn – Darm - Achse

Beispiel: Stress



Stresshormone werden ausgeschüttet -> Herz, Muskeln, Lunge brauchen mehr Energie -> Energie wird eingespart wo möglich

- > **ENS** «reduziert» die Verdauung:
  - Bauchdrücken
  - Übelkeit
  - Nahrungsreste loswerden

# Wenn chronischer Stress den Darm reizt ...

**Reizdarmsyndrom (RDS)**

**Irritable Bowel Syndrom (IBS)**

**oder**

**Disorder of the Gut - Brain Interaction (DGBI)**

# Vorkommen / Symptome

5 -10% der Bevölkerung in den USA / Europa <sup>1)</sup>

- Schmerzen
- Blähungen
- Störungen der Stuhlkonsistenz/ - frequenz (Durchfall / Verstopfung)
- Völlegefühl

1) Lovell RM et al. Global prevalence of and risk factors for irritable bowel syndrome: a meta-analysis. *Clin Gastroenterol Hepatol*, 2012.

# Ursachen des Reizdarmsyndroms

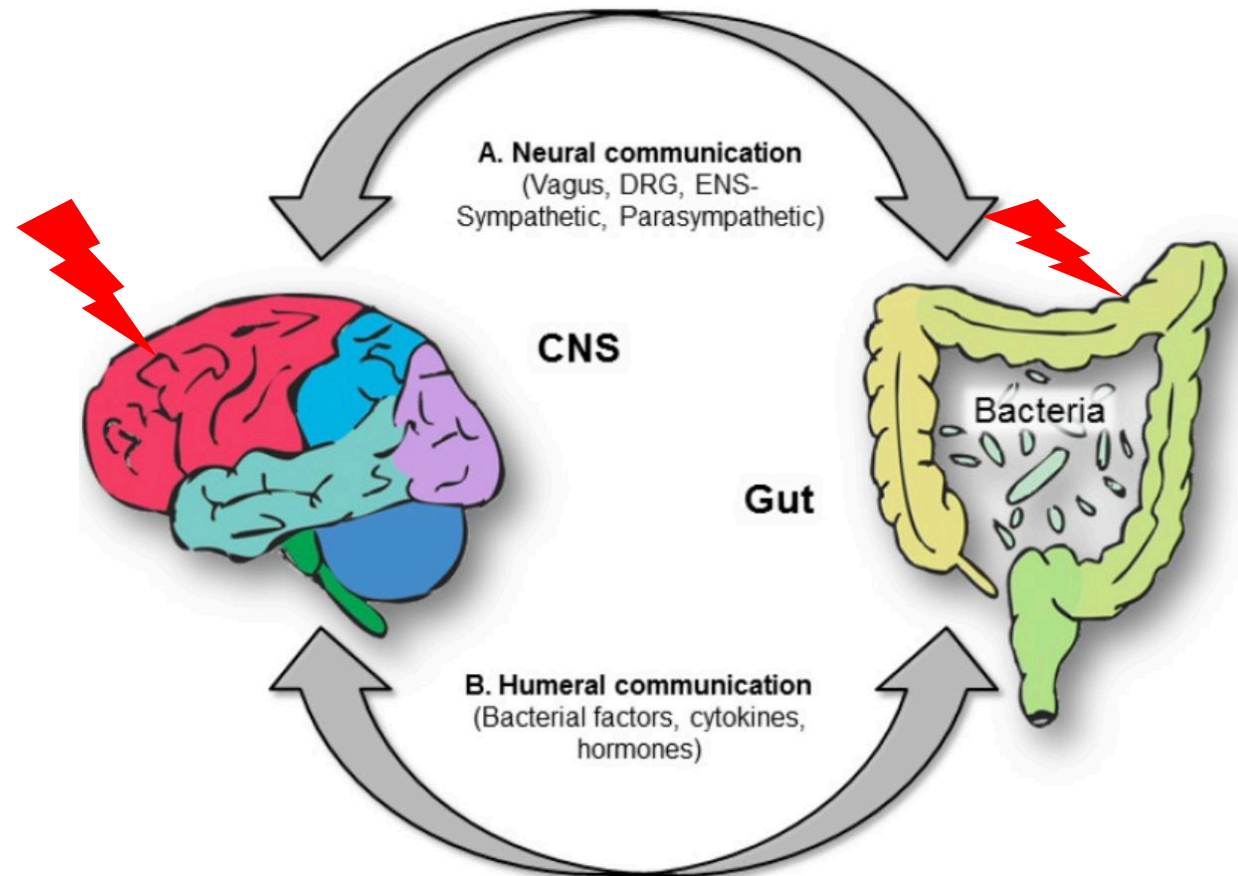
Ein Zusammenspiel von verschiedenen Faktoren (Puzzleteile)

1. Motilitätsstörungen
2. Psychosoziale Faktoren (Stichwort: Stress)
3. Viszerale Hypersensitivität (= tiefere Reizschwelle)



# Viszerale Hypersensitivität





Jenkins et al. Influence of Tryptophan and Serotonin on Mood and Cognition with a Possible Role of the Gut-Brain Axis. *Nutrients*, 2016.

# Der gleiche Schmerz wird verschieden stark empfunden ...

*Stressoren* wie zum Beispiel:

- Kriegserfahrungen
- belastende Kindheitserfahrungen
- Partnerschaftsprobleme

führen zu einem *erhöhten Schmerzempfinden*

Studer M et al. Psychosoziale Stressoren und Schmerzempfindlichkeit bei chronischer Schmerzstörung mit somatischen und psychischen Faktoren. *Schmerz*, 2017.

# Symptom Blähungen: Zuviel Gas im Bauch?

Nein: ähnliche Gasmengen bei Gesunden und Patienten mit IBS ... <sup>1)</sup>

Schonhaltung:

- Tiefstand Zwerchfell
- Vorgewölbter Bauch



1) Bendezu RA et al. Intestinal gas content and distribution in health and in patients with functional gut symptoms. *Neurogastroenterol Motil*, 2015

# Diagnose

## Rom - IV - Kriterien:

- Beschwerden seit 6 Monaten.
- Wiederholte Bauchschmerzen an mindestens einem Tag pro Woche (in den letzten 3 Monaten).
- Symptome stehen im Zusammenhang mit Stuhlgang und / oder einer Veränderung der Stuhlhäufigkeit und Stuhlkonsistenz.



# Therapie

# Die Therapie als Puzzle verstehen

## Körperlicher & Psychischer Ansatz

- Stuhlregulierende Massnahmen:
  - Präbiotika (Ballaststoffe)
  - Probiotika («gute» Bakterien)
- Symptome medikamentös behandeln
- Ernährungstherapie (low FODMAP)
  
- Genügend Schlaf / Schlafhygiene
- Sport / Bewegung
- Entspannungsmethoden erlernen
- Verhaltenstherapie (weniger Stress)



## Take Home ...

«Was die Psyche reizt, reizt den Darm .... und umgekehrt»





# Besten Dank -

Stadsspital Waid Zürich

KD Dr. med. Elisabeth Weber  
Elisabeth.Weber@waid.zuerich.ch