

# Der Bauch - Das unbekannte Wesen

Dr. med. Andreas Krahl  
Päd. Gastroenterologie



**Prinzessin Margaret**

Kranken Kindern eine  
gesunde Zukunft geben

# Wechselspiel von Psyche und Bauch

---



Das kennt jeder:

Angenehme Gefühle verursachen die berühmten  
„Schmetterlinge im Bauch“

Prüfungsangst kann Magenkrämpfe und  
Durchfall auslösen

Nicht umsonst heißt es: „Mir ist etwas auf den Magen  
geschlagen“

# Forschungsergebnisse der Neurogastroenterologen

---



- Millionen von Neuronen umgeben als Nervengeflecht die Verdauungsorgane
- In der Darmwand werden mindestens 40 verschiedene Botenstoffe produziert
- zu 95 % der Neurotransmitter Serotonin
- Nerven und Hormone steuern völlig autonom die Funktionen des Magen-Darm-Trakts, ohne dabei das Gehirn zu Hilfe zu nehmen

# Forschungsergebnisse der Neurogastroenterologen

---



- 90 % des gesamten Informationsflusses zwischen Hirn und Bauch verlaufen vom Bauch zum Gehirn und nur 10 % gehen den umgekehrten Weg
- gestörte Kommunikation zwischen Bauch- und Kopfhirn

# Was macht Stress

---



- Cortisolausschüttung
- Kreislauf- und Atmungsfunktionen werden aktiviert
- Darmtätigkeit wird reduziert

# Wechselwirkungen zwischen Emotionen und dem Essverhalten

---



- Frustrationen können zu Heißhungerattacken oder komplettem Appetitverlust führen
- Brainfood kann einen Einfluß auf unsere Stimmung und unsere Denkfunktionen haben

# Der Bauch hat ein Gedächtnis

---



- Gehirn im Bauch ist lernfähig
- Ängste oder Stress im Kindesalter hinterlassen Erinnerungsspuren, die die Sensibilität der Hirn-Darm-Achse für das spätere Leben prägen
- Das erklärt, warum manche Menschen auf starke Emotionen besonders intensiv mit Magen-Darm-Störungen reagieren

# Eßverhalten und Ernährung

---



- Schlechtes kauen
- Hastig essen
- Luft schlucken mit jedem Bissen (z.B. auch durch sehr angeregtes Unterhalten)
- Blähende Lebensmittel (Bohnen, Erbsen, Linsen, Kohl, Lauch und Zwiebeln, Stein- und Kernobst, Weißbrot oder Kuchen)
- Dies alles führt zu vermehrten Blähungen und entsprechenden Magen-Darm-Beschwerden



# Reizdarmsyndrom

---



- Weit verbreitet
- Hoher Leidensdruck
- Gute Prognose
- Medikamentös mäßig behandelbar
- Hohe Krankheitskosten (direkt und indirekt)

# Reizdarm: „Frustdiagnose für Arzt und Patient“

---



- Keine Sicherung der Diagnose durch technische Untersuchungen möglich
- „Ich habe was, aber der Arzt findet nichts“
- Wird von vielen abgetan: „Ach es ist ja gar nichts nachweisbar, stell Dich nicht so an!“
- Häufiges „Abwandern“ der Patienten zu alternativen Therapieformen durch Enttäuschung

# Reizdarmsyndrom: Psychophysiologie

---



- **Keine generell erhöhte Schmerzempfindlichkeit**
- Hinweis auf **Aktivierung stiller Nozizeptoren**, die auch nach Beendigung einer Darmirritation weiterfeuern, und auf verstärkte Sensibilisierung spinaler Hinterhornzellen.
- Patienten mit RDS beschreiben **Dehnungsreize im Sigma**  
**als schmerzhafter und weiter ausgedehnt** als gesunde Kontrollpersonen.
- Bei PET-Untersuchungen spezifische Reaktion von RDS-Patienten auch auf **Antizipation** schmerzhafter Stimuli.

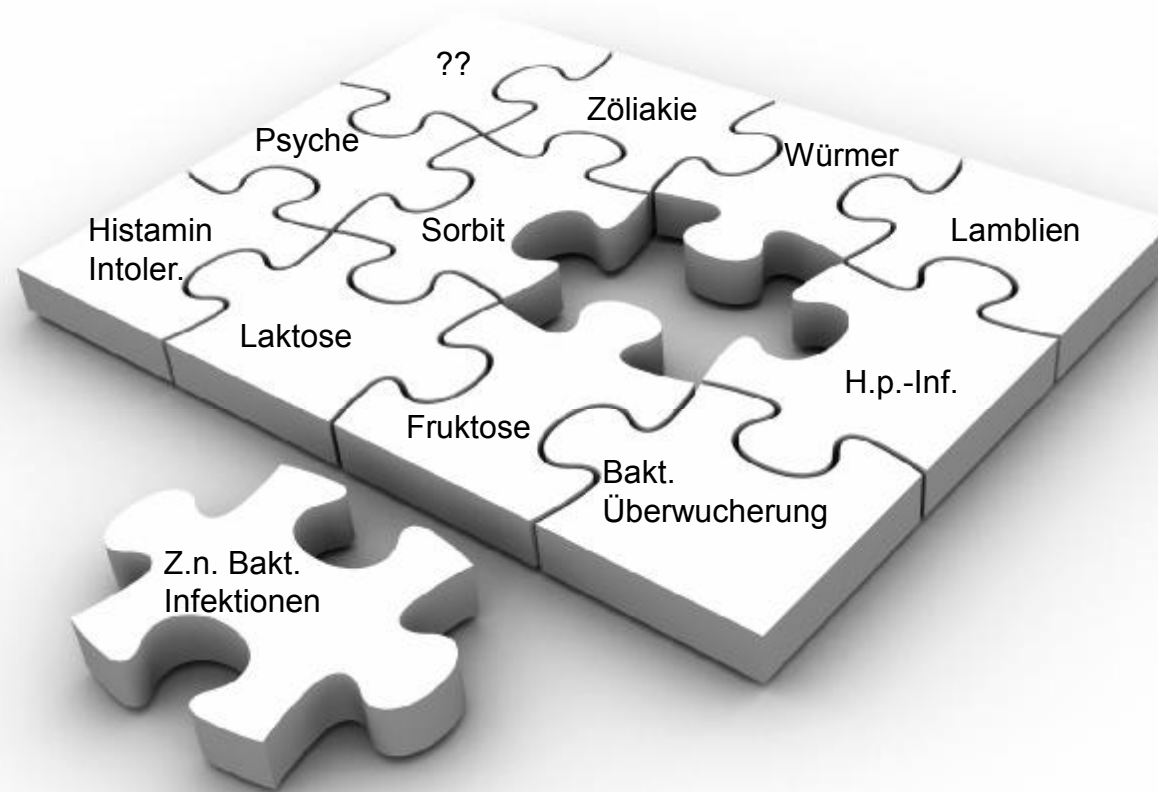
# Pathophysiologische Mechanismen bei Reizdarm – assoziierte Faktoren

---



- viszerale Hyperalgesie
- Störung des enteralen Immungleichgewichts (mikroinflammatorische Prozesse)
- **postinfektiös**
- genetische Prädisposition
- psychosomatische Störung ?
- Umweltfaktoren - Ernährung?

# Das Reizdarpuzzle



# Die Therapie

---



- Punkt 1: ernst nehmen
- Punkt 2: ausführliche Diagnostik nach Mitteilung der Verdachtsdiagnose
- Punkt 3: ausführliche Erläuterung der Diagnose

Diese 3 Punkte führen bei den meisten Patienten zu einer Beschwerdebesserung

# Falls das nicht reicht



- Medikamentöse Therapieversuche: **Pfefferminzöl (Medacalm)**, Probiotika, pflanzl. Heilmittel (Iberogast), ggf. Serotoninwiederaufnahmehemmer
- Entspannungstherapien (autogenes Training, Kinderyoga, **Hypnosetherapie**)
- Kont. Betreuung, ggf. psychosomat. Behandlung

## **Zukunftsaussicht: multimodale Schulung**

ähnlich wie die bekannten Schulungskonzepte bei Neurodermitis, Asthma und auch CED

Hierzu mehr in näherer Zukunft!