



Dr. med. Volker Schmiedel

# Alarm im Darm

Mythos Reizdarm – was Ihrer  
Verdauung wirklich hilft



TRIAS

Dr. med. Volker Schmiedel

Alarm im Darm



**Dr. med. Volker Schmiedel** hat knapp 20 Jahre als Chefarzt in der inneren Abteilung einer ganzheitlichen Klinik gearbeitet. Inzwischen praktiziert er im naturheilkundlichen Ambulatorium Paramed in Baar/Schweiz. Seine Patienten behandelt er bevorzugt naturheilkundlich und bildet auch Ärzte in Naturheilverfahren fort. Seine Devise lautet: »So wenig Schulmedizin wie nötig, so viel Naturheilkunde wie möglich.« Volker Schmiedel weiß aus langjähriger Erfahrung: »Darmprobleme können sich über Monate oder gar Jahre hinziehen, ohne dass eine korrekte Diagnose gestellt wird. Mit diesem Buch möchte ich Ihnen helfen, den Ursachen dieser Probleme eigenverantwortlich auf den Grund zu gehen und zu einer guten Lösung zu finden.«

Dr. med. Volker Schmiedel

# Alarm im Darm

Mythos Reizdarm – was Ihrer Verdauung wirklich hilft



TRIAS



## 9 Ursachen

### 10 Reizdarm – was es ist und was es nicht ist

- 10 Schwierig zu klassifizieren: Reizdarmsymptome
- 13 Ursachen für einen Reizdarm
- 14 Gestörte Darmflora und Darmpilze
- 20 Eine psychosomatische Erkrankung
- 22 Weitere Ursachen für Reizdarmbeschwerden

### 24 Gleiche Symptome – verschiedene Ursachen

- 24 Gallensäureverlustsyndrom
- 25 Gallenfunktionsstörung
- 28 Bauchspeicheldrüsenschwäche
- 29 Laktoseintoleranz
- 29 Fruktoseintoleranz
- 30 Sorbitintoleranz
- 31 Glutenunverträglichkeit
- 32 Histaminintoleranz
- 32 Nahrungsmittelallergien

## 35 Diagnose

### 36 Welche Untersuchung ist sinnvoll?

- 37 Häufige Untersuchungen
- 38 Stuhl Diagnostik – aber richtig
- 40 Befunde: So lesen Sie sie richtig
- 42 Blutdiagnostik – aber richtig

### 44 Wie erkenne ich ...

- 44 Ein Gallensäureverlustsyndrom?
- 44 Eine Gallenfunktionsstörung?
- 45 Eine Bauchspeicheldrüsenschwäche?

- 46 Eine Laktoseintoleranz?
- 47 Eine Fruktoseintoleranz?
- 49 Eine Sorbitintoleranz?
- 49 Eine Glutenunverträglichkeit?
- 52 Eine Histaminintoleranz?
- 53 Eine Nahrungsmittelallergie?
- 57 Mehrfach betroffen?

## 59 Therapie

### 60 Funktionsstörungen

- 60 Hilfe bei Gallensäureverlustsyndrom
- 61 Hilfe bei Gallenfunktionsstörung
- 62 Hilfe bei Bauchspeicheldrüsenschwäche
- 64 Hilfe bei Laktoseintoleranz
- 67 Regeln bei Fruktoseintoleranz
- 68 Hilfe bei Sorbitintoleranz
- 69 Hilfe bei Glutenunverträglichkeit
- 71 Hilfe bei Histaminintoleranz
- 73 Hilfe bei Nahrungsmittelallergien
- 74 Therapie des Leaky-Gut-Syndroms
- 75 Probleme durch Infektionen und Antibiotika

### 82 Symptomlinderung von Bauchbeschwerden

- 82 Was tun bei Verstopfung?
- 84 Was tun bei Durchfall?
- 85 Was tun bei Blähungen?

### 88 Hilfe beim richtigen Reizdarm

- 88 Medikamentöse Therapie des Reizdarms
- 91 Heiltees
- 92 Naturheilkundliche Maßnahmen
- 94 Der Einfluss der Psyche



# Liebe Leserinnen, liebe Leser

»Hilfe, ich bin ein Ballon!«, oder »Ich traue mich kaum noch außer Haus zu gehen« sind Äußerungen, die ich immer wieder von meinen Patienten höre. Der Leidensdruck von Menschen mit Bauchbeschwerden ist oft so groß, dass ein echter Krankheitswert vorliegt.

Die übliche Karriere eines Reizdarmpatienten sieht folgendermaßen aus: Jedem zwickt gelegentlich mal der Bauch – besonders nach dem Genuss von Sauerkraut, Zwiebeln, Bohnen oder anderen gasfördernden Lebensmitteln. Das ist völlig normal. Reizdarmpatienten leiden aber sehr stark unter ihren Beschwerden. Und irgendwann wird der Leidensdruck so groß, dass die Patienten den Hausarzt aufsuchen. Oft werden dann ein paar Medikamente ausprobiert, die bei Luft im Bauch einen gewissen Nutzen entfalten, einen entscheidenden Durchbruch erreicht man damit aber selten. Wenn der Hausarzt auch nicht mehr weiter weiß, folgt die Überweisung zum Internisten oder besser noch direkt zum Gastroenterologen.

Da der Spezialist meist nichts Organisches, also nichts »Richtiges« findet, muss folgerichtig ein Reizdarm vorliegen. Therapeutisch wird dann gar nichts unternommen, es wird im besten Fall zu Entspannungsmaßnahmen wie Yoga oder Autogenem Training geraten, mitunter verlässt der Patient die Praxis aber auch mit einem Rezept für Beruhigungsmittel sowie der Empfehlung, sich einen guten Psychotherapeuten zu suchen. Erkennen Sie sich wieder? Dies ist die Geschichte, wie ich sie von über 90 Prozent der Patienten mit Reizdarmbeschwerden (ich betone: Reizdarmbeschwerden, nicht Reizdarmsyndrom!) zu hören bekomme. Sowohl Arzt als auch Patient denken, dass diagnostisch alles getan wurde. Und da ja »nichts« gefunden wurde, muss es doch ein Reizdarm sein. Und das ist meist ein großer Irrtum!

Dr. Volker Schmiedel







# Ursachen

Reizdarm ist die häufigste Fehldiagnose in der heutigen Medizin. Um zum Verständnis Ihrer Beschwerden zu gelangen, bedarf es keiner belastenden Untersuchungen.

# Reizdarm – was es ist und was es nicht ist

Wenn im Folgenden von Reizdarm die Rede ist, dann soll damit das »echte Reizdarmsyndrom« gemeint sein – im Gegensatz zum Pseudoreizdarm

## Synonyme für Reizdarm:

- Colon irritabile
- Irritable Bowel Syndrome (IBS)
- spastisches Kolon
- Colica mucosa
- funktionelle Darmbeschwerden

Epidemiologen (Spezialisten für statistische Erhebungen in der Medizin) behaupten, dass 15 bis 25 Prozent der Menschen in Industrienationen Reizdarmbeschwerden aufweisen. Frauen sind dabei häufiger betroffen als Männer. Die unterschiedlichen Häufigkeiten hängen davon ab, wie stark die Beschwerden sind. Bei dieser Angabe sind auch die leichten bis mäßigen Beschwerden eingeschlossen. Nicht jeder hat dabei einen so starken Leidensdruck, dass er damit zum Arzt geht. Wirklich starke Beschwerden, die den Patienten damit in die Arztpraxis treiben, haben meiner Schätzung nach

jedoch bestimmt 5 Prozent, vielleicht sogar 10 Prozent aller Erwachsenen.

In den Umfragen werden dabei stets die Reizdarmbeschwerden abgefragt. Die Diagnose »Reizdarm« darf daraus jedoch noch nicht gefolgert werden. Sie ist eigentlich eine Ausschlussdiagnose, d. h., man müsste diagnostisch alle anderen infrage kommenden Krankheiten ausgeschlossen haben – was allerdings so gut wie nie geschieht.

## Schwierig zu klassifizieren: Reizdarmsymptome

Definitionsgemäß (sogenannte Rom-III-Kriterien) sprechen wir von einem Reizdarm, wenn Schmerzen oder Unwohlsein im Bauch an mindestens drei Tagen pro Monat innerhalb von drei Mo-