

DR. MED. JÖRN RECKEL  
WOLFGANG BAUER  
Darm krank – alles krank



GOLDMANN  
Lesen erleben

### *Buch*

Viele verbreitete Gesundheitsprobleme haben ihren Ursprung im Darm, die Symptome sind vielfältig von Blähungen über Durchfälle bis hin zum Aufstoßen. Oftmals wird trotz modernster Diagnosemöglichkeiten aber nichts Auffälliges im Verdauungstrakt entdeckt. Sehr wahrscheinlich haben diese Probleme dann mit einer gestörten Darmflora zu tun. Aus dem Gleichgewicht geratene Darmbakterien können auch Abwehr und Allgemeinbefinden schwächen, Allergien und rheumaartige Schmerzen erzeugen, und uns in Depressionen treiben. Die Mikroökologische Therapie, die in diesem Buch vorgestellt wird, ist eine verlässliche und natürliche Methode, den Darm nachhaltig zu sanieren und damit viele Erkrankungen wirksam zu therapieren.

### *Autoren*

**Dr. med. Jörn Reckel** ist Facharzt für Allgemeinmedizin mit Interessenschwerpunkten in ganzheitlich-naturheilkundlicher Medizin chronischer Erkrankungen, die er vornehmlich orthomolekular, phytotherapeutisch und mit Mikroökologischer Therapie behandelt.

**Wolfgang Bauer** ist Gesundheits- und Wissenschaftsjournalist in Salzburg und Co-Autor mehrerer Ratgeber.

DR. MED. JÖRN RECKEL  
WOLFGANG BAUER

# DARM KRANK ALLES KRANK

*So hilft ganzheitliche Therapie*

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Wir haben uns bemüht, alle Rechteinhaber auffindig zu machen, verlagsüblich zu nennen und zu honorieren. Sollte uns dies im Einzelfall aufgrund der schlechten Quellenlage bedauerlicherweise einmal nicht möglich gewesen sein, werden wir begründete Ansprüche selbstverständlich erfüllen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

1. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe November 2019

Copyright © 2018 der Originalausgabe: Verlagshaus der Ärzte, Wien  
Copyright © 2019 dieser Ausgabe: Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH,  
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlag: Uno Werbeagentur, München

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: DZS Grafik, Ljubljana

Printed in Slovenia

GS · SZ

ISBN 978-3-442-17847-62

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz:



# INHALT

<b>VORWORTE</b> .....	<b>11</b>
<b>UNTERSCHÄTZTER MOTOR DER GESUNDHEIT</b> .....	<b>17</b>
<b>DIE BEHANDLUNG DES DARMS – EINE ERFOLGSGESCHICHTE?</b> .....	<b>24</b>
Vorne rein, hinten raus .....	27
Neue Ansichten und Einsichten .....	28
Chemische Hilfen .....	30
Fruchtbare Zwischenrufe .....	31
Interview: Alternativ oder ergänzend? Teil 1 .....	34
<b>DEN DARM GANZHEITLICH BETRACHTEN</b> .....	<b>39</b>
Das Organ Darm – so funktioniert das Verdauungssystem ....	41
Das unglaubliche Mikrobiom in unserem Darm .....	47
Wann besiedeln uns die Keime? .....	50
<b>ÖKOSYSTEM DARM: WIE ES FUNKTIONIERT UND WARUM ES KIPPEN KANN</b> .....	<b>52</b>
Unvorstellbare Größe .....	54
Einblicke in den Mikrokosmos .....	56
Die wichtigsten Bewohner .....	58
Unterschiedliche Aufgaben .....	63

## 6 Inhalt

Gesunde Mischung? .....	64
Warum das Ökosystem kippen kann .....	66
Ernährung .....	67
Medikamente .....	70
Problemfall Antibiotika .....	71
Säureblocker .....	76
Abführmittel .....	80
Koloskopie .....	81
Stress .....	82
Interview: Kann man sich glücklich essen? .....	86

## **GANZKÖRPERLICHE FOLGEN EINES GEQUÄLTEN ÖKOSYSTEMS .....** 91

Dysbiose – wenn bakterielles Ungleichgewicht schadet .....	92
Candidose – wenn Pilze dominieren .....	95
Gärungsdyspepsie – wenn Kohlenhydrate schlecht verdaut werden .....	95
Fäulnisdyspepsie – wenn Eiweiße schlecht verdaut werden ...	96
Fäulnis und Gärung als Problemfälle .....	97
Ständige Infekte durch Fehlbesiedlung .....	98
Wenn der Darm leck ist .....	102
Allergische Reaktionen und Intoleranzen .....	105
Histamin – Speck und Käse im Zwielficht .....	107
Problemfall Milchzucker .....	109
Fructoseintoleranz .....	112
Unverdauliches Getreide .....	114
Wenn die Haut reagiert .....	115
Stimmungskanone Darm .....	116

Wenn die Bewegung leidet .....	118
Wenn der Darm selbst unter seinem Mikrobiom leidet .....	120
Dickdarmkrebs (Kolorektales Karzinom) .....	120
Chronisch entzündliche Darmerkrankungen (M. Crohn, Colitis) .....	122
DivertikULOse/Divertikulitis .....	123
Interview: Wie viel Altsteinzeit steckt noch in uns? .....	126

**DIAGNOSTIK: EINFACH – SCHMERZFREI –  
AUSSAGEKRÄFTIG ..... 133**

Das Handling .....	135
Was man messen kann .....	137
Blut und Urin befragen .....	140
Wann braucht man die Apparatedizin? .....	142
Mitwirkung des Patienten .....	143
Musterbefund .....	144
Kommentar .....	144
Molekulargenetische Stuhluntersuchungen .....	151
Musterbefund .....	154
Kommentar .....	154
Musterbefund .....	160
Kommentar .....	160

**DIE MIKROÖKOLOGISCHE THERAPIE ..... 163**

Das Essen hinterfragen .....	164
Die Zusammensetzung der Nahrung .....	166
Die Zeit der Nahrungszufuhr .....	171
Wichtig ist, wie man isst .....	171

Auf Medikamente achten .....	172
Therapie, die dauert .....	173
Den Boden bereiten .....	175
Unerwünschte Kulturen loswerden .....	176
Enzyme und Bitterstoffe .....	177
Ungefährliche Darmantibiotika .....	179
Der Einsatz von Probiotika .....	180
Ist die Darmschleimhaut o.k.? .....	181
Sauer oder basisch? .....	183
Blähungen und Schnupfen .....	185
Diagnostik und Therapie der »Lehrerfamilie« .....	186
Die Darmproblematik der Mutter .....	187
Kommentar zu den Befunden .....	188
Therapie .....	191
Gesamtbetrachtung .....	191
Der burnoutgefährdete Vater .....	192
Kommentar zu den Befunden .....	194
Therapie .....	198
Gesamtsicht .....	199
Die hautkranke Tochter .....	200
Kommentar zu den Befunden .....	203
Therapie .....	205
Gesamtsicht .....	206

**ÜBERGEWICHT UND ADIPOSITAS DURCH  
DARMBAKTERIEN .....** 207



<b>GESUNDHEITSVORSORGE ÜBER DEN DARM . . . .</b>	<b>215</b>
Vorsorge über die Ernährung . . . . .	216
Bestimmte Lebensabschnitte berücksichtigen . . . . .	218
Schlaf fördert die Darmgesundheit . . . . .	220
Interview: Alternativ oder ergänzend, Teil 2 . . . . .	222
<b>DIE WICHTIGSTEN DARMSTÖRUNGEN UND -KRANKHEITEN IM ÜBERBLICK (aus der Sicht der Mikroökologischen Therapie) . . . . .</b>	<b>232</b>
Darmstörungen . . . . .	232
Blähungen (Meteorismus, Flatulenz) . . . . .	232
Verstopfung (Obstipation) . . . . .	233
Durchfall (Diarrhoe) . . . . .	234
Völlegefühl/Aufstoßen/Übelkeit . . . . .	235
Diffuse Bauchschmerzen . . . . .	236
Oberbauchschmerzen (Roemheld-Syndrom) . . . . .	237
Blutungen (sollten immer vom Arzt abgeklärt werden!) . . . . .	238
Darmerkrankungen . . . . .	239
Chronisch entzündliche Darmerkrankungen (Morbus Crohn, Colitis ulcerosa u.a.) . . . . .	239
Divertikulose/Divertikulitis . . . . .	240
Darmkrebs (Colon-, Sigma- oder Rektumkarzinom) . . . . .	241
Reizdarm (auch als Reizdarmsyndrom RDS bezeichnet) . . . . .	242
<b>LEXIKON DER WICHTIGSTEN BEGRIFFE . . . . .</b>	<b>245</b>
<b>REGISTER . . . . .</b>	<b>256</b>



# VORWORT ZUR 1. AUFLAGE

Gehören Sie zu denjenigen, die bereits seit geraumer Zeit unter quälenden Blähungen, hartnäckiger Verstopfung oder unerklärlichen Durchfällen, Bauchschmerzen, saurem Aufstoßen, Übelkeit und anderen Beschwerden leiden? Ist es auch bei Ihnen so, dass man auf der Suche nach den Ursachen trotz Einsatz modernster Diagnosemöglichkeiten nichts Auffälliges in Ihrem Verdauungstrakt entdecken kann? Dass Sie sogar das Gefühl haben, die Ärzte nehmen Ihre Beschwerden nicht wirklich ernst oder tun sie sogar als Bagatellerkrankung oder Befindlichkeitsstörung ab? Und mussten Sie immer wieder erleben, dass die verordneten Medikamente nur kurzfristig, aber nicht nachhaltig helfen?

Es mag für Sie nur ein schwacher Trost sein: Sie sind nicht allein mit diesem Problem. Im Gegenteil! Mehr als die Hälfte der Bevölkerung leidet unter unklaren Bauchproblemen. Die Praxen und Ambulanzen sind voll mit Patienten, denen diese oder ähnliche Magen-Darm-Probleme zu schaffen machen. Leider fallen diese Patienten mangels aussagefähiger Befunde durch die Maschen der organbezogenen Medizin. Und werden nicht selten für psychosomatisch krank erklärt. Viele trauen sich aufgrund von Darmgeräuschen nicht mehr unter die Leute, das Essen schmeckt nicht mehr, da man mit Schmerzen danach rechnen muss, alles dreht sich von morgens bis abends nur mehr um Themen wie Verstopfung, Blähungen,

Sodbrennen & Co. Kurzum: Die Lebensqualität ist massiv beeinträchtigt.

Sehr wahrscheinlich haben diese Probleme mit einer gestörten Darmflora zu tun. Die Darmflora – das ist die Summe aller Bakterien, Pilze und anderer Darmbewohner, die zu 90 Prozent im Dickdarm angesiedelt sind und die als wesentliche Drehscheibe für allerlei Leiden und Beschwerden betrachtet werden muss.

Spätestens seit der Entschlüsselung des Erbgutes der Darmkeime (des sogenannten Mikrobioms) vor wenigen Jahren ist klar, dass der Darm mit seinen vielen Trillionen Bakterien mehr ist als ein Verdauungsorgan. Die Darmbakterien können uns im Bauch quälen, unsere Abwehrkräfte wie auch das Allgemeinbefinden schwächen, Allergien und rheumaartige Schmerzen erzeugen. Vor allem dann, wenn die schädlichen Keime die Überhand gewinnen und das ökologische Gleichgewicht im Darm durcheinanderbringen, etwa durch falsche Ernährung, Stress oder Medikamente.

Viel tröstlicher mag es für Sie sein, dass man dagegen etwas tun kann. Zum Beispiel, indem man sich über die Darmbewohner einen Überblick verschafft und die Störenfriede ausfindig macht. Im Grunde genügt für das Erste eine spezielle Analyse einer einzigen Stuhlprobe in einem Fachlabor. Ebenfalls wichtig ist, dass man die Zusammensetzung der Darmbewohner beeinflussen und verändern kann. Man sorgt durch verschiedene Maßnahmen dafür, dass mehr von den guten, weniger von den schädlichen Keimen vorhanden sind, und das auf ganz natürliche Art und Weise. Für Ihre Gesundheit

und Ihr Wohlbefinden ist von Bedeutung, dass die verschiedenen Arten von Darmbakterien in einem mikroökologischen Gleichgewicht stehen. Mikroökologische Therapie nennt man diese ganzheitliche Herangehensweise an die Darmgesundheit, die wir in diesem Buch vorstellen.

Die Mikroökologische Therapie erfordert Zeit und die Mitwirkung der Patienten. Denn eine aus dem Gleichgewicht geratene Darmflora ändert man nicht von heute auf morgen. Dafür winkt aber nachhaltiger Erfolg!

Wir bieten mit diesem Buch keine Akut-Rezepte zur Beseitigung bestimmter Darmstörungen, sondern möchten vielmehr aufzeigen, warum Darmbewohner ihre unerwünschten Eigenschaften entwickeln können und wie man wieder ein gesundes Gleichgewicht herstellen kann. Fallbeispiele sowie Laborbefunde – verständlich interpretiert und kommentiert – veranschaulichen die diagnostischen und therapeutischen Möglichkeiten. Fragen, die nach bestimmten Kapiteln auftauchen, versuchen wir in Interviewform zu beantworten. In einem separaten Kapitel werden die häufigsten Bauchsymptome und gravierendsten Darmerkrankungen hinsichtlich ihrer Ursachen, Diagnostik und Therapie aus mikroökologischer Sicht noch einmal übersichtlich zusammengestellt. Ein kleines Lexikon der wichtigsten Begriffe am Ende des Buches soll dazu dienen, durch kurzes Nachschlagen den Überblick bewahren zu können.

# VORWORT ZUR 2. AUFLAGE

Wer hätte gedacht, dass bereits eineinhalb Jahre nach Erscheinen der 1. Auflage dieses mit Herzblut geschriebenen Buches die 2. Auflage in Auftrag gegeben werden würde? Und wer hätte wohl erwartet, dass der Darm in so kurzer Zeit eine derart große Lobby bekommen würde? Ich für meinen Teil auf jeden Fall nicht. Bei all der Begeisterung für Medizinpädagogik bin ich mir sicher, dass noch vor fünf Jahren dieses Buch keinen Verleger gefunden hätte.

Doch nun ist alles anders. Die Zeit ist reif, unserem Darm den Rang zuzuweisen, der ihm gebührt – in der Mitte unserer Gesundheit! Endlich hat auch die Wissenschaft die unendliche Bedeutung des Darms und seines Mikrobioms für jede unserer Körperzellen erkannt. Während in dem weltweit bedeutendsten Archiv für medizinische Publikationen Pubmed bis zum Jahr 2004 lediglich knapp 20 Veröffentlichungen zum Thema Darm zu finden waren, und im Jahr 2014 immerhin schon ca. 3.700, vergeht heute kaum noch ein Tag, an dem nicht diverse Studien- und Untersuchungsergebnisse insbesondere zum Darmmikrobiom veröffentlicht werden. Endlich nehmen sich weltweit immer mehr Wissenschaftler dieses so wichtigen Themas an und liefern uns Beweise und Erklärungen für Vorgänge im Darm, die wir seit Jahrzehnten mikroökologisch arbeitenden Ärzte aus der Empirie längst erfolgreich behandelten und kannten – aber wir wussten häufig

nicht, warum wir erfolgreich waren! Die moderne Mikrobiomforschung eröffnet uns wahrlich gänzlich neue Horizonte.

So, wie der Darm im Zentrum unserer Gesundheit steht, so steht er natürlich auch zwangsläufig sehr häufig in der Mitte vieler Erkrankungen.

So finden sich beispielsweise immer mehr Beweise dafür, dass bestimmte Darmbakterienarten nicht nur die Verursacher von entzündlichen Darmerkrankungen wie M. Crohn und Colitis ulcerosa sind, sondern wohl auch von Dickdarmkarzinomen. Was glauben Sie, mit welchem höhnischem Lächeln mir Fachkollegen noch vor zehn Jahren begegneten, als ich diesen allzu logischen Zusammenhang vermutete? Dabei ahnte man schon lange, dass bestimmte Fäulniskeime krebserregende Stoffwechselprodukte erzeugen.

Neuerdings werden auch bei diversen Lebererkrankungen nicht nur die Ernährung, sondern zunehmend auch die Einflüsse des Mikrobioms z.B. auf Entzündungsprozesse ernst genommen. Schon lange wissen wir, dass oft nicht allein das Nahrungsmittel, sondern das, was die Gär- und Fäulnisbakterien daraus machen, leberschädigend wirkt.

Aber auch scheinbar darmferne Gewebe leiden ganz offensichtlich unter einem gestörten Mikrobiom. Rheumatologen müssen ebenfalls immer häufiger erkennen, dass rheumatische oder rheumatoide Erkrankungen der Gelenke, Muskeln oder Sehnen unter dem Einfluss von bakteriellen Stoffwechselprodukten aus dem Darm entstehen, was in einigen Rheumakliniken in den USA zur erfolgreichen Anwendung von darmspezifischen Antibiotikatherapien geführt hat.

Viele aktuelle Studien befassen sich mit dem Zusammenhang von Übergewicht und Mikrobiom. Auch hier wird immer deutlicher, dass nicht allein das Nahrungsmittel dick macht, sondern auch das, was die Darmbakterien aus ihm machen.

Insbesondere auch in der Gynäkologie und Geburtshilfe finden sich immer mehr Hinweise und Beweise, welchen Einfluss das Mikrobiom der Mutter auf das des Fetus hat. So wirkt sich in Abhängigkeit von der Intaktheit des Mikrobioms der mütterliche Stress unterschiedlich belastend auf das Kind aus.

Das sehr intensive Zusammenwirken von Gehirn und Bauchgehirn beschäftigt die Forschung immer mehr. So kann offensichtlich ein gestörtes Mikrobiom nicht nur unseren Schlaf stören, sondern mit zunehmendem Alter auch unsere kognitiven Hirnleistungen nachhaltig schwächen.

Wie Sie sehen, dürfte sich kaum noch eine Funktion unseres Körpers finden lassen, die nicht direkt oder indirekt unter dem Einfluss des Mikrobioms steht.

Um diesen neuen Erkenntnissen und diagnostischen Möglichkeiten halbwegs gerecht zu werden, habe ich neben einigen Textaktualisierungen diese Ausgabe um die neuen Kapitel »Molekulargenetische Stuhluntersuchungen« und »Übergewicht bzw. Adipositas durch Darmbakterien« erweitert.

Ahrensburg, 6. Dezember 2017

*Dr. med. Jörn Reckel*



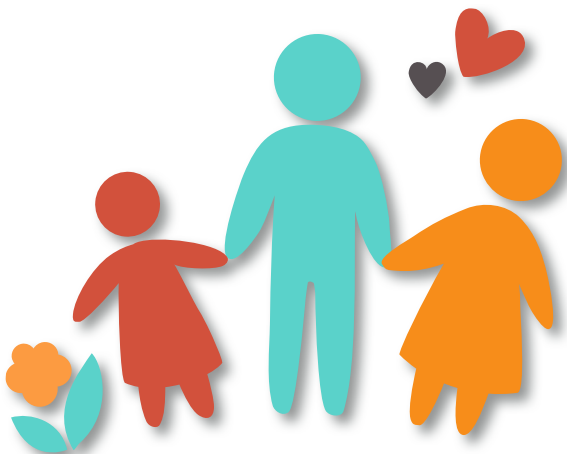
# UNTERSCHÄTZTER MOTOR DER GESUNDHEIT

Was meinen Sie, was die Erschöpfung und die depressiven Anfälle eines 40-jährigen Mannes mit den Verdauungsproblemen und den schwachen Abwehrkräften seiner 38-jährigen Frau gemeinsam haben? Und wie hängen diese beiden Probleme mit der Neurodermitis der neunjährigen Tochter zusammen? »Gar nicht!«, werden Sie vermutlich an dieser Stelle einwenden. Bei diesen Beschwerden gibt es doch keine auffälligen Gemeinsamkeiten und Zusammenhänge! Es sei denn, man hält als gemeinsamen Nenner fest, dass kein Mitglied der dreiköpfigen Familie wirklich gesund ist. Aber sonst handelt es sich doch um völlig unterschiedliche Symptome bzw. Erkrankungen, die noch dazu unterschiedliche Disziplinen der Heilkunde betreffen. So könnte dem Vater eine Psychotherapie oder ein Entspannungstraining helfen, die Tochter ist ein klarer Fall für die Dermatologie, die Mutter wiederum könnte man an den Allgemeinmediziner oder an einen gastroenterologisch tätigen Internisten verweisen.

Eine derartige Einteilung von Patienten wird in der modernen Medizin, die in zahlreiche Spezialdisziplinen aufgespalten ist, zumeist auch praktiziert. Daher macht es aus dieser Sicht-

weise auch Sinn, wenn sich jedes Familienmitglied zum jeweiligen Spezialisten begibt und eine entsprechende Behandlung beginnt.

Was aber, wenn die Behandlungserfolge in den Spezialgebieten bescheiden ausfallen, wenn sich die Beschwerden nicht nachhaltig bessern? Dann – so die gängige Meinung – muss man vielleicht eine Zweitmeinung einholen oder noch Experten aus anderen, aus verwandten Disziplinen aufsuchen, vielleicht kommt von dort der entscheidende diagnostische oder therapeutische Impuls. Oder man wendet sich an ein spezielles Diagnosezentrum, das noch feinere Untersuchungsmethoden mit noch detaillierteren Ergebnissen anbietet.



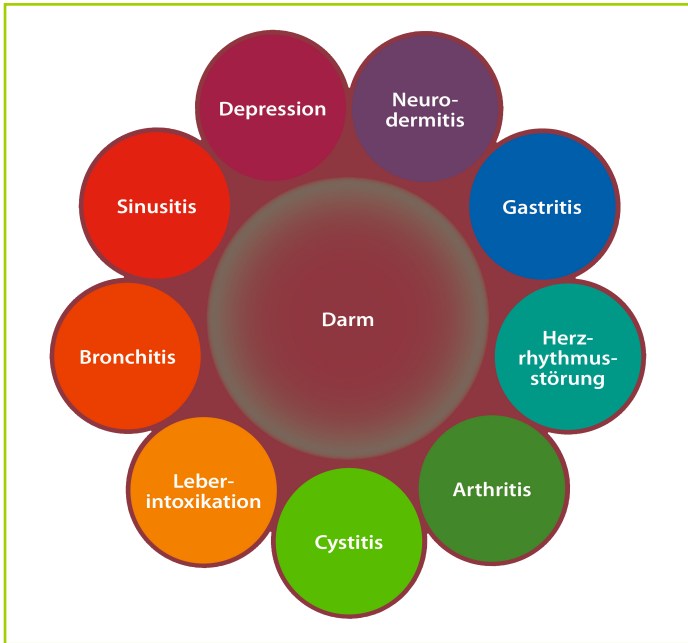
Mitunter münden solche Bemühungen in eine lange Patientenkarriere. Während die Erfolge, die auf diesem Weg erzielt werden, mit dem Leidensdruck und dem Frust der Patienten nicht mithalten können, um es vorsichtig auszudrücken.

Warum das so ist? Weil ein ganz zentrales Organ zu wenig Beachtung findet, ja unterschätzt und in vielen Fällen sogar missachtet wird: der Darm!

Der Darm? – Viele Leser mögen an dieser Stelle stutzig werden und meinen: O.k., die Beschwerden der Frau kann man noch mit dem Darm in Verbindung bringen. Aber Erschöpfung, Depressionen und Neurodermitis? Ein Darmproblem?

Ja! Die Beschwerden von Vater und Tochter sind auch und aus unserer Sicht vor allem ein Darmproblem. Oder sagen wir: ein Problem mit starker Beteiligung des Darms. Um die Verwirrung etwas aufzulösen, schauen wir uns die Familie noch genauer an.

Beginnen wir mit Susanne, der Mutter. Sie kann man noch am ehesten einer Darmproblematik zuordnen. Sie klagt nämlich über unterschiedliche Verdauungsprobleme, die sie und die behandelnden Ärzte dem Darm zuschreiben. Ja, der Darm ist in all den Jahren ihres Leidens zum Störenfried geworden, über den sie sich zunehmend ärgern muss, der sie nervt, zermürbt, der ihr Leben verändert hat. So hat sie aufgrund ihres immer wiederkehrenden und kaum beherrschbaren Stuhldranges ihre Tätigkeit als Lehrerin auf 50 Prozent reduziert. Auch die ständigen und heftigen Darmgeräusche haben sie zu diesem Schritt veranlasst. Wer begibt sich mit solchen hör- und riechbaren Problemen schon gerne in eine Schulklasse!



Darmprobleme als Auslöser unterschiedlichster Erkrankungen – eine ganzheitliche Therapie kann helfen

Dann dieser Blähbauch, ein Gefühl, als ob sich eine Trommel darin befinden würde. (O-Ton Susanne: »Wie im sechsten Schwangerschaftsmonat.«) Was hat sie nicht schon alles unternommen, um die Durchfälle abzustellen, die sich häufig und wie aus dem Nichts kommend einstellen! Einmal hat sie Milchprodukte weggelassen, dann wieder Getreide, weil sie der Meinung war, dass eventuell eine Nahrungsmittelunver-

träglichkeit dahintersteckt. Auch krampflösende Medikamente kennt sie zur Genüge, und Mittel gegen die Blähungen. Säureblocker hat sie ebenfalls versucht, weil sie manchmal auch das unangenehme Gefühl von Sodbrennen verspürt. Doch außer kurzfristigen Erfolgen hat sich nichts grundlegend verändert. Die Darmbeschwerden bleiben ihr Dauerthema.

Zu allem Überdross tun ihr manchmal auch die Gelenke weh. Doch der Rheumaexperte kann nichts Auffälliges finden. Allerdings bemerkt sie immer dann, wenn sie eine Magen-Darm-Infektion mit heftigen Durchfällen erwischt, dass sich im Anschluss daran die Beschwerden bessern. Sie hat dann kaum Schmerzen, ist im Kopf klarer, hat mehr Elan und auch mehr Lebensfreude – und das, obwohl sie durch den Infekt so richtig leer ist und eigentlich recht schwach sein sollte. Dieses Gefühl ist aber nicht von Dauer, denn kaum ist so ein Infekt vorbei, verschlechtert sich ihr Zustand wieder.

Kurzum: die 38-Jährige ist verzweifelt. Seit neun Jahren geht das nun so, seit der Geburt ihrer Tochter hat sie Verdauungsbeschwerden, seit damals rebelliert der Darm. Außerdem fällt ihr auf, dass sie seither nicht nur für Magen-Darm-Infekte anfälliger ist, sondern auch für solche im HNO-Bereich, wodurch sie bei einem entsprechenden Facharzt in Behandlung ist. Nach dem Besuch von insgesamt sieben Ärzten verschiedenster Disziplinen wendet sie sich schließlich an einen Arzt, der sich aus ganzheitlicher Sicht ihres Darms



annimmt. Er beginnt zu ihrem Erstaunen nach einer umfassenden Darmdiagnostik mit Stuhluntersuchung und Blutanalyse damit, dieses Organ behutsam und erfolgreich zu sanieren.

Anders verhält es sich bei Jürgen, dem Familienvater. Auch er ist Lehrer. Doch nicht der Darm ist es, der ihm Stress bereitet. Sondern neue Anforderungen, die in der Schule an ihn in Sachen Inklusion herangetragen worden sind und für die er die entsprechende Ausbildung im Umgang mit behinderten Kindern (noch) nicht hat. Er fühlt sich dadurch überfordert, ausgebrannt und leer, hat Anzeichen einer Depression. Der Schulpsychologe rät ihm zu einer Psychotherapie, um die Stresssymptome in den Griff zu bekommen und nicht in ein Burnout zu schlittern. Auch die Verwendung von Antidepressiva wird angedacht. Weil er immer wieder auch über Bauchweh klagt, drängt ihn die mittlerweile darmerfahrene Susanne ebenfalls zu einer Darmdiagnostik mittels einer Stuhluntersuchung und Blutanalyse.

Maria, die neunjährige Tochter, wiederum leidet primär an einer Neurodermitis, das ist diese lästige chronische Hauterkrankung mit Ekzemen und heftigem Juckreiz. Gegen diese Symptome bekommt sie Salben verschrieben, zum Teil mit dem



Inhaltsstoff Cortison. Sie versucht bestimmte Nahrungsmittel wegzulassen und wendet zahlreiche andere Maßnahmen an, um die beeinträchtigenden Beschwerden loszuwerden. Auch in diesem Fall ist es die Mutter, die die Patientin mit dem Darmspezialisten bekannt macht. Denn sie weiß von ihm, dass es einen Zusammenhang gibt zwischen Neurodermitis und Darmproblemen. Daher erfolgt auch bei dem Mädchen eine umfangreiche Darmbehandlung.

Fazit: Susanne gelangt nach einem neunjährigen Leidensweg an einen Arzt, der ihren Darm als die Drehscheibe schlechthin für ihre Gesundheit ausfindig macht und ganzheitlich therapiert. Mit einer deutlichen Besserung, die nach etwa sieben bis acht Monaten erzielt wird. Sie fühlt sich unter Menschen wieder wohl, geht wieder gerne zur Schule, stockt ihr Stundenkontingent wieder auf. Sie ist es auch, die ihren Mann und ihre Tochter dazu bringt, sich ebenfalls um den Darm zu kümmern, als Ergänzung zu den psychotherapeutischen und dermatologischen Interventionen. Was Marias Beschwerden nach etwa sechs Monaten deutlich verbessert. Ehemann Jürgen ist nach vier Monaten überhaupt beschwerdefrei, überwindet nachhaltig seine stressbedingte Erschöpfung.

Warum das so ist, warum der Darm eine so zentrale Rolle für unsere Gesundheit einnimmt und warum es in vielen Fällen Sinn macht, auch den Darm in die Therapie miteinzubeziehen, selbst wenn keine Verdauungsprobleme im Vordergrund stehen, davon handelt dieses Buch. Auf die kleine Familiengeschichte werden wir dabei immer wieder zurückkommen.

# DIE BEHANDLUNG DES DARMS – EINE ERFOLGS- GESCHICHTE?

Wenn wir uns kurz die Verdauungsproblematik von Susanne in Erinnerung rufen, dann müssen wir feststellen, dass sie während ihrer Patientenkarriere sehr wohl bei der für ihre Beschwerden zuständigen medizinischen Fachrichtung landet. Nach einer wahren Odyssee durch mehrere Arztpraxen findet sie sich unweigerlich beim Gastroenterologen (Facharzt für Magen- und Darmerkrankungen). Denn bisher wurden ihr lediglich symptomlindernde Medikamente verordnet, während das Grundproblem weiterhin besteht. Sie erhielt Mittel gegen Blähungen, gegen Krämpfe, gegen Verstopfung, gegen Sodbrennen usw.

Die moderne Schulmedizin hat dafür diverse Präparate und Ernährungsempfehlungen parat. Praktisch jedes Beschwerdebild von Susanne kann man mit bestimmten Medikamenten behandeln. Doch der Frau fehlt ein richtiges Hauptsymptom, das sich aufdrängt und gegen das man guten Gewissens medikamentös vorgehen könnte. Und das macht die Sache so schwierig. Es ist nicht so, dass die Verstopfung



dominieren würde oder das Sodbrennen. Denn wenn es sich um permanentes Sodbrennen handeln würde, könnte man zum Beispiel einen Säureblocker verschreiben und Susanne wäre in Kürze auf dem Weg der Besserung. Vielmehr steht einmal das eine Problem im Vordergrund, dann wieder das andere. Wird sie während des Unterrichts am Vormittag von einem kaum zu beherrschenden Stuhl drang geplagt, kann es am nächsten Tag eine hartnäckige Verstopfung sein. Der permanente Blähbauch bringt sie an einigen Tagen zur Verzweiflung, an anderen ist er ohne erkennbaren Grund erträglich. Was für die Behandlung bedeutet, dass man immer nur den Symptomen hinterherläuft.

An dieser Stelle wird sich so mancher Leser fragen: Kann denn nicht der Gastroenterologe mit Hilfe von Endoskopie,



Flexibles Endoskop

Ultraschall oder Röntgen den Magen und Darm genauestens untersuchen und somit die Ursachen von Susannes Beschwerden feststellen? Natürlich, er kann die Untersuchungen durchführen! Aber die modernen bildgebenden Verfahren zeigen eben nicht alles. Sie zeigen mit eindrucksvollen Bildern, ob eine Entzündung vorliegt, ob es irgendwo im Magen oder Darm blutet, ob Polypen oder Tumore vorhanden sind, ob Verengungen oder Divertikel bestehen. Damit können bedrohliche, schmerzhaft und folgenschwere Erkrankungen entdeckt und einer effektiven Therapie zugeführt werden. Zum Teil kann man sogar während der Untersuchung mit einem Endoskop bereits therapieren, indem man Polypen gleich entfernt. Damit erledigt man gleich zwei Fliegen mit einem Schlag, weil eine kleine Zange am Endoskop das entfernt, was die Minikamera als verdächtig entdeckt hat! So etwas war vor wenigen Jahren bzw. Jahrzehnten undenkbar. Darum müssen wir uns glücklich schätzen, dass unsere Heilkunde über solche Methoden verfügt.

Trotzdem übersieht die moderne Gastroenterologie mit den Hightech-Geräten etwas, was wir mit diesem Buch erklären möchten: Der Darm besteht aus zwei Elementen – dem Organ Darm (das man per Endoskopie untersucht) und dem Ökosystem darin (das man allerdings vor der Endoskopie mit Abführmitteln teilweise ins WC befördert). Trillionen von Bakterien, die unseren Darm besiedeln und die in der richtigen Zusammensetzung Gesundheit und Wohlbefinden gewährleisten. Die aber auch Beschwerden bereiten und krank machen können, wenn in dem Gefüge etwas durcheinander-

gerät, weil zum Beispiel Gär- und Fäulniskeime überhand gewinnen. All diese Bakterien werden in ihrer Gesamtheit als Mikrobiom bezeichnet. Und um sich über dieses Gewusel ein aussagekräftiges Bild machen zu können, bedarf es anderer Methoden als eines Endoskops mit Kamera oder eines Röntgenbildes, worüber wir noch ausführlich berichten.

Doch werfen wir zunächst einmal einen kurzen Blick auf die Entwicklung jenes Spezialgebietes der Medizin, das sich mit der Verdauung beschäftigt: die Gastroenterologie. Man kann sie durchaus als Erfolgsgeschichte bezeichnen, wie die kurz erwähnten diagnostischen und therapeutischen Möglichkeiten beweisen. Noch erfolgreicher wäre die Sache allerdings, wenn man auch die sogenannte Mikroökologische Therapie in die Behandlung miteinbeziehen würde – so heißt nämlich die Einbeziehung des Mikrobioms oder des Ökosystems Darm in Diagnose und Therapie. Doch der Reihe nach!

## Vorne rein, hinten raus

Vor der Erfindung des Röntgens als bildgebendes Verfahren um das Jahr 1900 war es unmöglich, bei einem lebenden Menschen in das Innere des Darms zu schauen. Man war bei Magen-Darm-Problemen auf das angewiesen, was der Patient berichtete, welche Schmerzen er schilderte. Oder auf das, was man tasten konnte. Oder was man sehen konnte, wenn er erbrach oder wenn er Stuhl aus dem Körper beförderte. Das ver-