

## Gestörte Darm-Hirn-Achse

### Ständige Bauchschmerzen – alles nur eingebildet?

**17. Juni 2024 - Funktionelle Verdauungsbeschwerden und damit verbundene Symptome wie schmerzhafte Bauchkrämpfe, Verdauungsbeschwerden und Blähungen sind häufige Probleme, die die Lebensqualität vieler Menschen beeinträchtigen. Die Ursachen dafür sind oft nicht klar. Das erschwert die Diagnose – was Betroffene zusätzlich belastet. Sie fühlen sich mit ihren Beschwerden nicht ernst genommen, allein gelassen. Die Darm-Hirn-Achse spielt als Ursache für ihre Probleme eine wichtige Rolle – Mediziner sprechen von einer gestörten „Gut-Brain-Interaction“ (engl. „Darm-Hirn-Interaktion“). Wichtig für alle Betroffenen: Reizmagen- und Reizdarmbeschwerden sind keine „Einbildung“, sie sind funktionell und nicht psychosomatisch bedingt. Eine zielgerichtete Therapie basiert auf mehreren Säulen.**

Wir haben Wut im Bauch, Probleme liegen uns schwer im Magen, wenn wir uns ärgern, läuft uns eine Laus über die Leber. Die Liebe geht durch den Magen und kann Schmetterlinge im Bauch fliegen lassen ... Was der Volksmund schon lange beschreibt, erkennen Forscher inzwischen immer detaillierter: Der Darm ist neben dem Gehirn die bedeutendste Schaltzentrale im Körper. Und was noch mehr überrascht: Beide Organe arbeiten eng zusammen. Zwischen ihnen besteht sogar ein reger Austausch, der über die sogenannte Darm-Hirn-Achse läuft. Gibt es hier Unstimmigkeiten, kann es zu funktionellen Verdauungsbeschwerden kommen. Mediziner verwenden für die Beschwerden deshalb immer häufiger den englischen Begriff „disorders of gut-brain interaction“, (kurz: DGBI, auf Deutsch: „Störungen der Darm-Hirn Interaktion“).

#### Infektionen sind häufig Auslöser der Beschwerden

Funktionelle Störungen, also Funktionseinschränkungen und Beschwerden ohne erkennbare organische Ursache, gehören zu den häufigsten Erkrankungen im Bereich von Magen und Darm mit Symptomen wie Bauchkrämpfe, Blähungen, Völlegefühl und Verdauungsbeschwerden. Bis zu 30 Prozent der Erwachsenen haben damit zu kämpfen, Frauen sind dabei doppelt so häufig betroffen wie Männer.<sup>1</sup> Man geht davon aus, dass über 20 Millionen Arztbesuche in Deutschland jährlich auf das Konto einer solchen Symptomatik gehen. Auch ohne organische Ursachen sind die Beschwerden real. In der Vorgeschichte findet sich meist eine Infektion, die Motilitätsstörungen (Bewegungsstörungen des Magen-Darm-Trakts) und eine Hypersensitivität (Überempfindlichkeit) zur Folge hat. Eine große Rolle spielt zudem die Kommunikation zwischen „Bauchhirn“ und „Kopfhirn“.

#### Die Kommunikation zwischen Bauch und Hirn ist entscheidend

Das Bauchhirn oder in der Fachsprache das enterische Nervensystem besteht aus hunderten Millionen Nervenzellen. Es ist die größte Ansammlung von Nervenzellen außerhalb des Zentralnervensystems. Über die sogenannte Darm-Hirn-Achse läuft ein ständiger reger Austausch zwischen Bauch und Gehirn. Die Darm-Hirn-Achse reguliert als komplexes Netzwerk aus Nerven, Hormonen und Immunzellen die Funktionen beider Organe. Eine zentrale Rolle spielt dabei der sogenannte Vagusnerv: Er fungiert quasi als „Datenautobahn“ zwischen dem Gehirn und der Körpermitte. Die Nervenverbindungen zwischen Darm und Hirn bestehen zu 90 Prozent aus aufsteigenden Nervenfasern, die Signale aus dem Bauch zum Gehirn leiten. Nur 10 Prozent der Nervenfasern leiten Informationen in die andere Richtung – also vom Hirn zum Darm – weiter. Ist diese Kommunikation gestört, kann es zu Symptomen wie Bauchschmerzen, Blähungen, Völlegefühl, Durchfall oder Verstopfung kommen.

#### Typisches Problem – Überempfindlichkeit im Bauchraum

Eine Überempfindlichkeit im Bauchraum (intestinale Hypersensitivität) ist typisch und beeinflusst das Beschwerdebild. Denn die unzähligen Nerven, die den Magen-Darm-Trakt durchziehen, sind unter anderem für Darmbewegungen, aber auch für das Schmerzempfinden zuständig. Bei manchen Menschen reagieren diese Nerven schon bei normalen oder harmlosen Reizen mit Schmerzen, etwa, wenn die Darmwand durch den Nahrungsbrei gedehnt wird. Die Beschwerden können sich ausbreiten, sodass Betroffene sie als immer wiederkehrende Bauchschmerzen wahrnehmen. Unser Verdauungssystem hat daher einen entscheidenden Einfluss darauf, ob wir uns gut oder schlecht fühlen.

#### Der Bauch beeinflusst unsere Emotionen – und umgekehrt

Durch diese enge Verbindung zwischen Hirn und Darm spielt auch die psychische Verfassung des Betroffenen eine große Rolle, denn sie steht in direktem Zusammenhang mit Verdauungsproblemen. So sind psychische Belastungen wie beispielsweise Stresssituationen oft die Auslöser für vermehrte

Beschwerden. Dauerstress kann Probleme im Magen-Darm-Trakt fördern: Das Bauchhirn verliert buchstäblich „die Nerven“.

Umgekehrt führt die Darm-Hirn-Achse dazu, dass die funktionellen Verdauungsbeschwerden die psychische Stabilität beeinträchtigen – also eine stete gegenseitige Beeinflussung.

Betroffene nehmen also ihre Verdauungsbeschwerden als Belastung wahr, was natürlich auf die Stimmung schlägt. Dies wird wiederum an das Verdauungssystem gefunkt, das darauf mit noch mehr Beschwerden reagiert – ein regelrechter Teufelskreis. Und die Beschwerden sind keineswegs nur eingebildet.

### **Bei der Therapie Darm und Psyche einbeziehen**

Um chronische Verdauungsbeschwerden zu behandeln, ist es also wichtig, sowohl den Magen-Darm-Trakt als auch das Gehirn bzw. die Psyche zu berücksichtigen. Die Therapie sollte daher auf mehreren Bausteinen fußen.

Wurden per Ausschlussdiagnostik keine körperlichen Ursachen für die Beschwerden festgestellt, sollten Patientinnen und Patienten im Rahmen der Diagnosemitteilung ausführlich darüber aufgeklärt werden, wie das Nervensystem des Magen-Darm-Trakts und die Darm-Hirn-Achse funktionieren und wie eine Überempfindlichkeit entstehen kann. Schon dieses Wissen kann den Betroffenen ein positives Gefühl vermitteln: Viele haben durch die Unklarheit und das „Nicht-Stellen“ einer Diagnose (mit wiederholten Untersuchungen) oft schon erheblich gelitten. Mediziner sollten in dem Gespräch verdeutlichen, dass sie von der Echtheit der Beschwerden überzeugt sind. Denn nur so fühlen sich Betroffene, die ihre eigene Empfindung immer wieder angezweifelt haben, ernst genommen.

### **Stressmanagement und Bauchhypnose**

Ein zweiter wichtiger Therapiebaustein beinhaltet ein gezieltes Stressmanagement, z. B. mit Entspannungsverfahren wie Yoga, autogenem Training oder einer Psychotherapie. Auch Maßnahmen aus der Schmerztherapie wie etwa die kognitive Verhaltenstherapie können weiterhelfen. Vor allem stärken sie die Eigenverantwortung der Betroffenen: Sie lernen, besser mit ihren Schmerzen sowie mit Stress und psychischen Belastungen umzugehen. Als wirksam erweist sich beispielsweise auch eine spezifische Darmhypnose: Sie kann bei vielen Betroffenen zu einer anhaltenden Symptomreduktion führen.<sup>2,3</sup>

### **Ernährungsumstellung und Trigger-Vermeidung**

Einen weiteren möglichen Ansatz bietet eine Ernährungsumstellung mit weniger verarbeiteten, raffinierten Lebensmitteln. Was die Betroffenen gut oder schlecht vertragen, ist dabei individuell unterschiedlich. Deswegen ist es oft hilfreich, vorübergehend ein Ernährungstagebuch zu führen. Patientinnen und Patienten tragen neben den zu sich genommenen Lebensmitteln ein, wann genau die Symptome auftreten. So lassen sich oftmals die Trigger, also die Auslöser für die Bauchbeschwerden, identifizieren, um sie künftig zu meiden. Vielen Leidensgenossen hilft es zudem, reizende Lebensmittel wie scharfe Gewürze von ihrem Speiseplan zu streichen und auf Genussmittel wie Alkohol oder Nikotin zu verzichten.

### **Pflanzliche Hilfe mit intelligenter Kombination**

Bei funktionellen Verdauungsbeschwerden bietet sich Carmenthin® als gut verträgliche, wirksame Hilfe an. Die hochdosierte Kombination der ätherischen Öle aus Pfefferminze und Kümmel lindert die vielfältigen Beschwerden im Bereich des Magen-Darm-Traktes. Pfefferminzöl bindet an die Kälterezeptoren des Darmes, der kühlende Effekt entfaltet eine schmerzlindernde Wirkung. Außerdem rekoordiniert es die gestörte Darmbewegung, indem es über eine Blockade der Kalzium-Kanäle als potenter lokaler Krampflöser wirkt. Das in Carmenthin® enthaltene Kümmelöl beruhigt insbesondere die Nerven des Bauchhirns und reduziert Blähungen. Die Kombi macht den Unterschied: Durch die synergistische Wirkung von Pfefferminzöl und Kümmelöl wird eine übermäßige Schmerzempfindung im Bauchraum gemindert. Der beschriebene Multitarget-Effekt sorgt also dafür, dass viele für funktionelle Verdauungsbeschwerden typischen Symptome gleichzeitig angegangen werden. Neben der nachgewiesenen Wirksamkeit spricht auch die gute Verträglichkeit für die Kombi – eine wesentliche Voraussetzung gerade für die Langzeiteinnahme. Mit der regelmäßigen Einnahme von zweimal täglich einer Kapsel Carmenthin®, mindestens 30 Minuten vor der Mahlzeit, können Betroffene zur Besserung ihrer funktionellen Verdauungsbeschwerden beitragen.<sup>4</sup> Studien belegen: Die positive Wirkung verstärkt sich sogar bei einer längerfristigen Einnahme.<sup>5</sup> Damit ist der Effekt der Behandlung insgesamt nachhaltig.

#### **Quellen:**

<sup>1</sup> <https://www.tk.de/techniker/gesundheits-und-medizin/behandlungen-und-medizin/verdauungstrakt/funktionelle-magen-darm-erkrankungen-reizmagen-2021482?tkcm=aaus>,

- <sup>2</sup> Moser G, Peter J, Z Psychosom Med Psychother 2017; 63(1):5–19; Moser G et al., Am J Gastroenterol 2013; 108(4):602–9
- <sup>3</sup> Layer P, Andresen V, Pehl C, Allescher H, Bischoff SC, Classen M, et al.: Irritable bowel syndrome: German consensus guidelines on definition, pathophysiology and management. Z Gastroenterol 2011; 49: 237–93. CrossRef MEDLINE
- <sup>4</sup> Rich G et al. (2017). Neurogastroenterol. Motil. 29, (11), e13132. doi: 10.1111/nmo.13132.
- <sup>5</sup> Storr M., Stracke, B (2022). Z Gastroenterol DOI 10.1055/a-1823-1333.

Pressekonferenz Carmenthin® „Ständige Bauchschmerzen – alles nur eingebildet?“  
Veranstalter: Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG – Staffort, 3. Juni 2024

**+++ MEDIZIN-TELEGRAMM +++**