



Foto: DAKWigger

Funktionelle Dyspepsie

Ein reizendes Syndrom

Martin Adler

Fast die Hälfte aller Patienten, die einen Arzt wegen Magenbeschwerden aufsucht, erhält die Diagnose Reizmagen.

Die Betroffenen leiden an Aufstoßen, Bauchschmerzen, Druck- und Völlegefühl, ohne dass sich organische Ursachen dafür finden lassen. Durch Stressabbau und natürliche Heilmittel können sich die Beschwerden deutlich bessern.

Zusammen mit dem Reizdarmsyndrom (Colon irritabile) stellt der Reizmagen eine der häufigsten Verdauungsstörungen in den industrialisierten Ländern dar. Rund 25 Prozent der Bevölkerung haben damit mindestens einmal im Leben zu tun. Frauen sind etwa doppelt so häufig betroffen wie Männer. Die Patienten klagen über Schmerzen im Oberbauch, Aufstoßen, Druck- und Völlegefühl und anderes mehr. Neben Magenbeschwerden bestehen häufig auch weitere Symptome wie schnelle Ermüdbarkeit, Konzentrationsschwäche, Übelkeit, Erbrechen und Appetitlosigkeit. Wenn Ärzte keine organische Störung wie beispielsweise ein Magengeschwür finden, sprechen sie von einer funktionellen Erkrankung – im Falle des Magens von funktioneller Dyspepsie.

Ursachen noch ungeklärt

Bei 60-70 Prozent der Patienten findet sich ein mangelhafter Speisetransport. 20 Prozent leiden unter einem Magensäureüberschuss und 10-20 Prozent haben verschiedene Funktionsstörungen, die auch auf Fehlfunktionen einzelner Organe beruhen können. Wodurch eine funktionelle Dyspepsie genau ausgelöst wird, ist bis heute nicht abschließend geklärt. Experten vermuten, dass sowohl eine gesteigerte motorische Aktivität des Magens als auch eine überempfindliche Schmerzleitung die Symptome hervorrufen können: Das verstärkte Zusammenziehen der Magenmuskulatur wird von den Betroffenen als schmerzhaft erlebt. Ein Zusammenhang mit einer Infektion des Bakteriums *Helicobacter pylori* konnte dagegen nicht bestätigt werden.

Um eine schwerwiegende organische Störung auszuschließen, müssen Patienten mit anhaltenden Beschwerden umfassend untersucht werden. Zunächst ist eine genaue Befragung des Patienten über die Art und das Auftreten der Symptome, seine Ernährungsgewohnhei-

ten und Lebensumstände unerlässlich. Bei regelmäßigen Magenbeschwerden muss eine Magenspiegelung (Gastroskopie) durchgeführt werden. Während der Untersuchung sollte der Arzt von verdächtigen Stellen auch Gewebeprobe entnehmen. Treten die Beschwerden eher im Ober- und Mittelbauch auf, können benachbarte Organe wie die Gallenblase, die Bauchspeicheldrüse oder der Dünndarm beteiligt sein. Im fortgeschrittenen Alter findet sich häufig eine Schwäche der Bauchspeicheldrüse (exokrine Pankreasinsuffizienz). Dadurch sind verschiedene Verdauungsenzyme vermindert und als Folge werden Nährstoffe wie Proteine nur mangelhaft abgebaut. Komplexe Eiweißbausteine aus der Nahrung gelangen teilweise unverdaut in tiefere Darmabschnitte und werden im Dickdarm durch die speziellen Darmbakterien nachträglich aufgespalten. Es entsteht eine Eiweißfäulnis, welche zu unerwünschten Reaktionen im Darmbereich führen kann.



Foto: IDM

Basenreich mit viel Gemüse, Obst, Fruchtsäften und hydrogenhaltigem Heilwasser sollte die Ernährung bei einem Reizmagen sein.

Reizmagen: Was ist das?

Unter einem Reizmagen, auch funktionelle Dyspepsie genannt, wird eine Störung der Magenfunktion verstanden, der kein eindeutiger organischer Befund zugeordnet werden kann. Zu den typischen Beschwerden zählen Völlegefühl, Druck im Oberbauch, Übelkeit und Erbrechen. Nach internationalen Richtlinien spricht man nur dann von einem Reizmagen, wenn die entsprechenden Beschwerden mindestens drei Monate anhalten oder wiederholt für jeweils einige Tage oder Wochen auftreten. Zudem müssen durch eine Untersuchung des Patienten andere Erkrankungen des Magens wie Geschwüre oder Entzündungen als Ursache ausgeschlossen worden sein.



Reizdarm oder Reizmagen?

Das Reizdarmsyndrom (siehe auch UGB-Forum 2/02, S. 66) geht gelegentlich mit einem Reizmagen einher. Der Reizdarm, auch als Coloneurose oder Reizcolon bezeichnet, hat ein vielfältiges Beschwerdebild. Neben Schmerzen im gesamten Dickdarmverlauf geben die Patienten vor allem Bauchschmerzen unter den Rippenbögen an. Dabei handelt es sich aber eigentlich um Darmschmerzen, die meist in den Knickstellen des Dickdarmes auftreten, insbesondere auf der linken Körperseite. Die Patienten leiden außerdem über Stuhlnormalitäten, wobei schmerzhaft

te Verstopfung durchaus mit Durchfall abwechseln kann. Auch eine enorme Darmgasbildung kann auftreten. Hier muss immer eine organische Darmerkrankung wie Entzündungen des Dünn- oder Dickdarmes oder ein Tumor ausgeschlossen werden. Dies geschieht am besten durch ein bildgebendes Verfahren wie eine Dickdarmspiegelung (Koloskopie) oder durch eine Röntgenuntersuchung mit Kontrasteinlauf. Auch an eine Milch- oder Fruchtzuckerunverträglichkeit (Laktose- oder Fructoseintoleranz, siehe S. 9) sollte gedacht werden, denn diese kann ähnliche Beschwerden hervorrufen.

Sind organische Ursachen für die Symptome ausgeschlossen, stellt der Arzt die Diagnose Reizdarm oder Reizmagen. Für viele Patienten bedeutet die Diagnose eine große Erleichterung. Denn die meisten haben einen jahrelangen Leidensweg hinter sich, ohne zu wissen, was ihnen eigentlich fehlt.

Therapie: Stress lass nach

Da ein Reizmagen bislang nicht ursächlich behandelt werden kann, steht die Linderung der Beschwerden an erster Stelle der Therapie. Hier ist vor allem eine Änderung der Lebensweise sinnvoll: Abbau von Stress, Beseitigung von Konfliktsituationen, regelmäßige, dem Körper angepasste Mahlzeiten und

wiederholte Erholungs- und Entspannungsphasen können dazu beitragen, die Symptome zu verbessern. Bei der Stressverarbeitung sollte die innere Anspannung nach außen abgeleitet werden. Bewährt haben sich dabei das isometrische Muskeltraining, Gymnastik an der frischen Luft, intensives Spaziergehen (Power Walking) oder auch Joggen. Physikalische Maßnahmen wie Wechselbäder, Sauna oder Bürstenmassagen können ebenfalls das Wohlbefinden steigern.

Heilpflanzen lindern Beschwerden

Medikamentös ist die Pflanzenheilkunde sehr hilfreich. Bei Magenübersäuerung hilft beispielsweise Kartoffelsaft. Das alte Heilmittel ist heute leider durch die modernen, säurebindenden Antazida in Vergessenheit geraten. Der Saft kann sowohl frisch gepresst als auch in Reformhäusern und Apotheken gekauft werden. Liegt ein „verlangsamter“ Magen oder



Dr. med. Martin Adler, 45 Jahre, ist Arzt für Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren, Ernährungs- und Umweltmedizin. Zudem ist er Vizepräsident und Leiter der Weiterbildung des Zentralverbandes der Ärzte für Naturheilverfahren. Als stellvertretendes Mitglied ist er in der Kommission D des Bundesinstitutes für Arznei- und Medizinprodukte vertreten. Er hat zahlreiche Fachbücher zur Naturheilkunde verfasst.

Dünndarm vor, helfen bitterstoffhaltige Heilpflanzen wie Artischocke, Wermut, Tausendgüldenkraut, die bittere Schleifenblume oder Angelikawurzel, denn sie stimulieren die Verdauung. Kamillenblüten sind entzündungswidrig, krampflösend und verdauungsfördernd. Äußerlich eingeriebenes Kümmelöl entkrampft, innerlich wirkt es gegen Mikroorganismen. Pfefferminzblätter desinfizieren und fördern ebenfalls die Verdauung. Die genannten Heilpflanzen finden sich auch in dem pflanzlichen Arzneimittel Iberogast, das sich bei Magenbeschwerden bewährt hat. Das Schöllkraut ist das



Foto: DAK/Schläger

Ab und zu einmal entspannen und von der Arbeit abschalten – das bekommt auch einem gereizten Magen gut.

mittel, das der Arzt verordnet, um Verkrampfungen (Spasmen) in den kleinen Gallengängen zu beseitigen. Wegen seiner lebertoxischen Wirkung sind nur Schöllkrautpräparate zugelassen, die unproblematische Mengen enthalten.

Basenreich essen und trinken

Auch die Ernährung ist wichtig: Kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt und eine basenreiche Kost, das heißt viel Gemüse und Obst. Dazu sollte basenreich getrunken werden. Neben Gemüse- und Fruchtsäften gibt es eine Vielzahl von hydrogencarbonatreichen Heilwässern, die diese Voraussetzung erfüllen. Sie sollten mindestens 1,3 Gramm Hydrogencarbonat-Ionen pro Liter enthalten. 300 Milliliter Heilwasser mit einem Gehalt von 3 Gramm pro Liter Hydrogencarbonat hat die gleiche Fähigkeit Säure zu neutralisieren wie eine Tablette eines typischen frei verkäuflichen Antazidums. Zudem sollte der Patient darauf achten, welche Lebensmittel die Beschwerden verstärken und diese möglichst meiden. Von Person zu

Person kann es sich dabei um ganz unterschiedliche Nahrungsmittel handeln.

In vielen Fällen führen die genannten Maßnahmen zum Abklingen der Beschwerden. Bei manchen Patienten verschwinden die Symptome sogar ganz. Ein Reizmagen zieht keine Komplikationen nach sich und scheint auch nicht ursächlich für andere Erkrankungen wie eine entzündliche oder bösartige Erkrankung des Magens verantwortlich zu sein. Sind die Beschwerden erst einmal abgeklungen, ist die Wahrscheinlichkeit groß, sich wieder gesund und leistungsfähig zu fühlen.

Anschrift des Verfassers:
Dr. med. Martin Adler
Sohlbacher Str. 20
D-57078 Siegen