

Ruhe für den nervösen Darm

Unter einem Reizdarmsyndrom leiden 10 bis 15 Prozent der Schweizer Bevölkerung. Eine Psychotherapie kann helfen. **Von Gerlinde Felix**

Plötzlich einsetzende Bauchschmerzen, Unwohlsein, Blähungen und Stuhlnunregelmässigkeiten machen etwa 10 bis 15 Prozent der schweizerischen Bevölkerung das Leben mehr oder weniger schwer. Die Darmbewegungen sind gestört, die Darmschleimhaut reagiert empfindlich auf Reizungen, und die Baueingeweide sind schmerzempfindlicher als normal. Zu den Ursachen des Reizdarmsyndroms ist bekannt, dass Barrierestörungen der Darmschleimhaut im Wechselspiel mit einer ungünstig veränderten Darmflora eine wichtige Rolle spielen. «Ausserdem ist die Achse aus enterischem Nervensystem, umgangssprachlich als «Bauchhirn» bezeichnet, und Grosshirn am Reizdarmsyndrom beteiligt», sagt Rainer Schäfert, Professor für Psychosomatik am Universitätsspital Basel.

Manche Patienten haben nur gelegentlich Probleme, andere dagegen häufig. Vielen Patienten hilft eine symptomorientierte Behandlung, beispielsweise mit Flohsamenschalen, Pfefferminzöl, Probiotika und bestimmten Phytotherapeutika. Dies ist allerdings oft nicht ausreichend, wenn die Psyche der Patienten zu stark am Geschehen beteiligt ist. «Die Psyche ist nicht vom Reizdarm zu trennen», sagt Michael Rufer, stellvertretender Direktor der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie am Universitätsspital Zürich. Krankheitsängste, Stress, frühere Traumata und eine Überaufmerksamkeit gegenüber Beschwerden können laut Schäfert beispielsweise eine psychische Mitbeteiligung verursachen. «Sollten ausgeprägte Reizdarmbeschwerden nach einigen Wochen nicht weggehen, ist eine zusätzliche psychotherapeutische Beratung oder Therapie ratsam», meint Rufer. Ziel der Behandlung ist, dass sich die Beschwerden verringern und eine weitgehend normale Teilnahme am täglichen Leben möglich wird.

Eine von Psychologen der Vanderbilt University durchgeführte Metaanalyse mit mehr als 1700 Teilnehmern hat nun ergeben, dass sowohl eine kognitive Verhaltenstherapie als auch eine bauchgerichtete Hypnose-Psychotherapie und psychodynamische Verfahren die Schwere der Symptome signifikant verringern («Clinical Psychology Review», Bd. 51, S. 142-152).

Doch was ist mit der Teilnahme der Patienten am täglichen Leben? «Die kognitive Verhaltenstherapie schneidet nach den Ergebnissen am besten ab», so Rufer. Sie setzt auf ein Umdenken der Betroffenen und



Zu viel Stress kann die Ursache von Verdauungsproblemen sein.

Die Symptome

Das Reizdarmsyndrom kann unterschiedliche Beschwerden (zum Beispiel Durchfall oder Verstopfung) verursachen. In der Regel ist die Störung ungefährlich. Für die Patienten kann sie sehr belastend sein.

auf den verbesserten Umgang mit Stress. «Die kognitive Verhaltenstherapie ist insbesondere dann einer blossen Entspannungstherapie überlegen, wenn sich die Patienten genau auf jene Situationen einlassen, in denen die Reizdarmsymptome unangenehm sind und die ihnen deshalb Angst machen», fasst Schäfert die Ergebnisse zusammen. Die Angst führt zu Vermeidungsverhalten. Durch erfolgreiche Konfrontation mit angstmachenden Situationen wird eine Gewöhnung erreicht, durch welche die Betroffenen an bisher vermiedenen Situationen wieder teilhaben können. «Manche Patienten beobachten ihre Symptome viel zu aufmerksam. Es ist wichtig, diese Aufmerksamkeit auf andere Dinge umzulenken», sagt Rufer.

Doch es gibt auch Kritik an den Studienergebnissen: Die Metaanalyse sei zwar, so Schäfert, sehr gut gemacht, aber zur kognitiven Verhaltenstherapie seien deutlich mehr Studien zur Verfügung gestanden als zu den anderen Verfahren, was es schwierig mache, Unterschiede zwischen den Verfahren festzustellen. Ausserdem würden in mehreren

«Sollten ausgeprägte Beschwerden nach einigen Wochen nicht weggehen, ist eine psychotherapeutische Beratung ratsam.»

Studien verschiedene psychotherapeutische Behandlungsmodalitäten kombiniert eingesetzt, so dass eine eindeutige Zuordnung von Verfahren und Wirkung schwierig sei.

Unterm Strich liegt die kognitive Verhaltenstherapie nur knapp vor der psychodynamischen Therapie, die den Einfluss des Unbewussten berücksichtigt, und der Hypnothérapie, die das Bauchhirn durch Suggestionen positiv beeinflusst. Die Abstimmung des psychotherapeutischen Vorgehens auf den Patienten sei nötig, um ihn möglichst optimal zu behandeln, sagt Rufer. Hierfür können Therapeuten mehrere erfolgreiche Behandlungsverfahren kombinieren.

Gefährliches Bett



Diagnose
Andrea Six

Schön ist das Kinderzimmer eingerichtet. Ein Parkettboden, auf dem man herrlich spielen kann, ein Hochbett, das zum Klettern einlädt - ein Kindertraum. Doch für dieses Kind wird das Zimmer zum Albtraum. Die Zweijährige ist noch zu klein, um das Stockbett allein zu meistern. So passiert das Unvermeidliche: Sie stürzt in die Tiefe und landet auf dem harten Holzboden.

Nur allzu deutlich kann die Kleine den Ärzten in der Notfallstation klarmachen, dass ihr Nacken furchtbar weh tut. Doch weder das Röntgenbild noch eine Untersuchung von Hals und Kopf lassen auf ernsthafte Verletzungen schliessen. Sicherheitshalber soll das Mädchen, das nun einen stützenden Kragen um den Hals trägt, noch zur Beobachtung im Spital bleiben.

Doch nach zwei Tagen auf der Station geht es der Zweijährigen immer noch nicht gut. Der Nacken tut weh, und sie mag den Hals nicht bewegen. Die Kinderärzte führen eine Magnetresonanztomografie durch, um zu prüfen, ob eine andere Verletzung durch den Sturz übersehen wurde. Die Bilder zeigen, dass die Region um den ersten Halswirbel angeschwollen ist. Der Halswirbel selbst sieht aber völlig normal aus.

Schliesslich fertigen die Mediziner noch einmal Bilder an - diesmal mittels Computertomografie. Die Prozedur gibt endlich das richtige Ergebnis: Der erste Halswirbel ist durch den Sturz vom Bett gebrochen, und zwar an einer Stelle, die auf den vorherigen Aufnahmen nicht zu sehen war. Der Name des Wirbels, der von den Anatomen als Atlas bezeichnet wird, stammt aus der griechischen Mythologie. Die Sagengestalt Atlas trägt das Gewicht des gesamten Himmels auf ihren Schultern. Und dieser kleine Knochen muss auch im Körper das gewaltige Gewicht des Kopfes schultern. Zweifellos kein Kinderspiel, wenn der Knochen gebrochen ist.

Mehrere Wochen muss das Mädchen einen stabilisierenden Gips um Kopf und Hals tragen, bis der Atlas wieder zur gewohnten Stärke zusammenwächst.

Quelle: «British Medical Journal Case Reports», 2017, online.

ANZEIGE

WER DIE SCHWIERIGSTE ZEIT SEINES LEBENS MEISTERT, WILL VERTRAUEN.

Nach einer Krebsdiagnose gerät die Welt aus den Fugen. Jetzt ist es wichtig, dass die medizinische Versorgung nicht auch zur Belastung wird. Unsere Belegärzte pflegen eine intensive Zusammenarbeit mit dem von Ihnen gewählten Arzt Ihres Vertrauens, um dabei die bestmögliche Behandlung für Sie unter Einbezug von Onkologen, Chirurgen und Strahlentherapeuten sowie - in Abhängigkeit vom betroffenen Organ - weiteren Fachspezialisten zu erreichen.

www.hirslanden.ch/onkologie

KOMPETENZ, DIE VERTRAUEN SCHAFFT.

KLINIK HIRSLANDEN | WITELIKERSTRASSE 40 | 8032 ZÜRICH | T 044 387 2111

HIRSLANDEN
KLINIK HIRSLANDEN



HIRSLANDEN
A MEDICLINIC INTERNATIONAL COMPANY