

DIE GESUNDHEIT SITZT IM DARM

# FUNKTIONELLE DARBESCHWERDEN

**Frage:** Ich bin 20 Jahre alt und habe schon seit Jahren ungeklärte Bauchschmerzen mit Blähungen nach dem Essen. Eine Darmspiegelung und eine Austestung auf Unverträglichkeiten beim Hautarzt brachten kein Ergebnis. Auch strenge Diät half nur kurzzeitig. Meine Gemütslage verschlechtert sich zunehmend. Ich habe Angst vor einem versteckten Problem im Bauch.

**Antwort:** Sie leiden vermutlich unter funktionellen Darmbeschwerden. Über lange Zeit (Wochen bis Jahre) immer wiederkehrende Bauchbeschwerden mit Schmerzen, Blähungen, Veränderung des Stuhlverhaltens und der Stuhlbeschaffenheit sind typisch. Wichtig ist, dass organische Veränderungen oder biochemische Störungen

*»Oft ist man erstaunt, daß der gesunde Menschenverstand so wenig vom gesunden Leben versteht.«*

Zitat Prof. Dr. med. Gerhard Uhlenbruck  
(\*1929), deutscher Immunbiologe

ausgeschlossen werden. Der Ausschluss von Blut im Stuhl und eine unauffällige Darmspiegelung reichen nicht aus, um diese Befindensstörungen zu erklären. Der Darm ist ein selbstständiges biologisches System. Es müßte die Aktivität der normalen vorteilhaften Darmflora im Stuhl gemessen werden. Als Empfehlungen werden meist psychotherapeutische Gespräche bzw. beruhigend oder antidepressiv wirkende Medikamente verschrieben. Bevor jemand in die „Psycho-Schublad“ gesteckt wird, sollten Störungen ausgeschlossen werden, die funktionelle Darmbeschwerden vortäuschen können:

- Nahrungsmittelallergien
- mangelnde Verdauungs-Enzymproduktion der Bauchspeicheldrüse
- Gallensäureverlustsyndrom
- entzündliche Darmerkrankungen
- Milch- oder Fruchtzuckerunverträglichkeit
- Zöliakie (Glutenunverträglichkeit)
- Histaminunverträglichkeit
- Postcholestektomiesyndrom (Z.n. Gallenoperation)



Entsprechende themenbezogene Zusendungen und Fragen können so wie bisher in bewährter Weise direkt an meine E-Mailadresse [gruber@prosalus.info](mailto:gruber@prosalus.info) oder telefonisch unter **0474 409344** direkt an mich gerichtet werden.



Dr. Rudolf Gruber

## Fragebogen zu den funktionellen Darmbeschwerden:

1= trifft überhaupt nicht zu, 5= trifft genau zu  1  2  3  4  5

- Ich habe ein auffälliges Eßverhalten (zu schnell, zu viel, zu spät, zu oft, zu sauer, zu süß)
- Ich habe im Zusammenhang mit dem Essen Blähungen, egal was ich esse
- Ich bin nach dem Essen auffällig müde
- Ich habe weniger als einmal am Tag Stuhlgang
- Ich habe öfter als 3 mal am Tag Stuhlgang
- Ich habe Verstopfung und Durchfall im Wechsel, besonders bei Aufregung
- Ich habe ungeklärte Schmerzen im Unterbauch
- Ich habe immer breiigen, ungeformten und dünnen Stuhl
- Ich habe klebrigen, schmierigen Stuhl (bleibt am Toilettenbecken hängen)
- Ich brauche auffällig viel Toilettenpapier
- Der Stuhl schwimmt im Wasser oben auf
- Ich habe ein brennendes, juckendes Gefühl in der Aftergegend
- Die Stuhlfarbe ist plötzlich auffällig verändert (hell, grau, gelb)
- Ich habe auffällig schwarzen oder blutig belegten Stuhl
- Ich habe einen „stinkenden“ Stuhl mit Luftabgang
- Ich muss sehr drücken um den Stuhl abzusetzen
- Der Stuhl ist schafskotartig/bleistiftförmig
- Ich habe Hämorrhoiden
- Ich habe einen sehr trockenen Stuhl
- Ich trinke weniger als 1 Liter pro Tag
- Ich habe selbst nach dem Stuhlgang kein gutes Bauchgefühl
- Ich habe Heißhunger auf Süßes
- Ich habe eine belegte Zunge
- Ich habe stinkende Luftabgänge
- Ich habe unreine Haut, auffällige Fingernägel (Flecken, Rillen, Brüchigkeit)
- Ich bin allergisch (Asthma, Neurodermits, Heuschnupfen, autoimmune Erkrankungen)
- Ich habe häufig Infekte
- Ich habe Zahnfleischbluten
- Ich nehme stuhlregulierende Medikamente (Abführmittel, Stopfmittel)
- Ich nehme Dauermedikamente (Blutverdünnung, Magenschutz, Antibiotika, Schmerzmittel)

### PUNKTZAHL

#### <60 Punkte:

Sie haben wahrscheinlich kein vordergründiges Darmproblem.

**60-90 Punkte:** Versuchen Sie, Ihr Eßverhalten zu ändern.

**90-120 Punkte:** Es lohnt sich, weitere ergänzende Abklärungen zu machen. Ändern Sie Ihren Lebensstil (Bewegung, Ernährung, Stress)

#### >120 Punkte:

Sie sollten unbedingt einen Magen- Darm- Facharzt aufsuchen. Entsprechende Therapie ist vermutlich notwendig.

Die Fragebögen zu den jeweiligen Themen sind auch online unter [www.prosalus.info](http://www.prosalus.info) abrufbar.