

Immer wieder Darmbeschwerden?

Woran liegt es, dass hierzulande so viele Menschen immer wieder an Darmbeschwerden wie Durchfall, Bauchschmerzen, Blähungen und/oder Verstopfung leiden? Dies trieb lange nicht nur die vielen Betroffenen, sondern insbesondere auch Ärzte und Forscher um. Über Jahrhunderte wurde nach der Ursache hinter diesem Leiden gesucht. Im Laufe der Zeit etablierte sich für diese wiederkehrend auftretenden Darmbeschwerden der Begriff „Reizdarmsyndrom“.

Erst in den 2000er Jahren kam Bewegung in das Rätsel des Reizdarms. Damals entdeckte ein amerikanisches Forscher-Team rund um den weltweit berühmten Wissenschaftler Dr. Alessio Fasano, dass die Darmbarriere bei einer bestimmten Patientengruppe mit wiederkehrenden Darmbeschwerden ungewöhnlich durchlässig war. Sie konnten zeigen, dass kleinste Schädigungen (sogenannte Mikroläsionen) in der Darmbarriere vorlagen.¹ Durch diese Läsionen können Erreger oder ungewünschte Stoffe in die Darmwand eindringen und das Darmnervensystem reizen – was zu den typischen Symptomen wie Durchfall, Bauchschmerzen oder Blähungen führen kann. Schnell wurde ein Begriff für dieses Phänomen gefunden: „Leaky Gut“, auf Deutsch „durchlässiger Darm“.

Doch wie kann es überhaupt zu einer Schädigung der Darmbarriere kommen und was sind die Auslöser für die daraus resultierenden Darmbeschwerden? Unsere Experten klären auf.



Auslöser Nr. 1: Stress
Ein vollgepackter Terminkalender, endlose To-do-Listen, ständige Erreichbarkeit, Kindererziehung und obendrein noch das

Bewältigen des Haushalts: In unserer modernen und schnelllebigen Zeit leiden Menschen immer häufiger an dauerhaftem Stress. Unter Berufstätigen geben über 50 Prozent der Befragten an, sich gestresst zu fühlen.

Neben Rücken- und Kopfschmerzen sowie allgemeiner Erschöpfung klagten viele Betroffene vor allem über andauernde oder wiederkehrende Darmprobleme. Und tatsächlich: Wissenschaftliche Untersuchungen haben ergeben, dass Stress eine Schädigung der Darmbarriere verursachen und somit wiederkehrende Darmbeschwerden wie Durchfall, Bauchschmerzen oder Blähungen auslösen oder verschlimmern kann.²



Auslöser Nr. 2: Infekte

Auch Infekte – vor allem Darminfekte – sind häufige Ursachen für eine Schädigung der Darmbarriere.

Wenn der Darm von pathogenen Bakterien, Viren oder Parasiten befallen wird, führt dies zu akuten Entzündungen im Darm. Diese Entzündungen beeinträchtigen die Barrierefunktion des Darms. Die Folge: Darmbeschwerden wie Durchfall, Bauchschmerzen oder Blähungen, die auch lange nach Abklingen des Infekts immer wieder auftreten.

Auslöser Nr. 3: Medikamente

Fast jeder von uns nimmt hin und wieder Medikamente gegen kleine oder größere körperliche Beschwerden. Was viele jedoch nicht wissen: Einige gängige Medikamente können die Durchlässigkeit der Darmbarriere beeinträchtigen und somit zu Darmbeschwerden führen.



Dazu zählen Antibiotika, Säureblocker, aber auch schmerzlindernde Medikamente mit Wirkstoffen wie Acetylsalicylsäure, Ibuprofen oder Diclofenac, welche dem Darm auf längere Zeit schaden und zu einem Leaky Gut führen können.³

Auslöser Nr. 4: Ungesunde Ernährung

Über die Jahre entdeckten Wissenschaftler, dass die klassische westliche Ernährung mit einem hohen Anteil an gesättigten Fettsäuren und kurzkettigen Kohlenhydraten die Entstehung eines Leaky Guts begünstigt. Im Gegensatz dazu fördern polyphenolreiche Lebensmittel wie Obst und Gemüse eine gesunde Darmbarriere und -flora. Trotzdem kann daraus nicht geschlossen werden, dass eine gesunde Ernährung allein ausreicht, um die Entstehung eines Reizdarms zu verhindern.



Doch was kann Reizdarm-Betroffenen wirklich helfen?

Naheliegende und vermeintlich einfach umzusetzende Lösungen wie beispielsweise eine Ernährungsumstellung sind leider oft keine praktikable Lösung. Und auch wenn wir Stress als Faktor identifizieren konnten, ist dieser in unserem Alltag häufig so fest verankert, dass er sich nur schwer abstellen oder vermeiden lässt. Auch eine Medikamenteneinnahme lässt sich kaum vermeiden – genauso wie Infektionen des Magen-Darm-Traktes.

Könnte man stattdessen an der geschädigten Darmbarriere ansetzen – und wenn ja, wie?

Mit dieser Frage beschäftigte sich ein Münchner Forscherteam über viele

Jahre. Im Laufe der Zeit stießen sie bei Untersuchungen auf einen ganz speziellen Bifido-Bakterienstamm namens **B. bifidum MIMBb75**. Das Besondere: Dieser Bakterienstamm besitzt die einzigartige Fähigkeit, sich physikalisch an die Darmepithelzellen anzulegen – ähnlich wie ein Pflaster über einer Wunde. Die Idee der Forscher: Könnte sich unter diesem „Pflaster“ die Darmbarriere regenerieren – und in der Folge auch die Darmbeschwerden abklingen?

Ein Meilenstein in der Reizdarm-Forschung

Um ihre Theorie auf die Probe zu stellen, führten die Forscher zwei Goldstandard-Studien (Studien nach dem höchsten wissenschaftlichen Standard) durch, in denen sie die Wirksamkeit des Bakterienstamms **B. bifidum MIMBb75** sowohl in lebender als auch in hitzeinaktivierter Form testeten. Die Ergebnisse waren bemerkenswert: In beiden Studien konnte die Wirksamkeit bei Reizdarmbeschwerden eindrucksvoll unter Beweis gestellt werden.^{4,5}

Angespornt durch diese Ergebnisse entwickelten die Forscher das Produkt **Kijimea Reizdarm PRO**, das den Bakterienstamm **B. bifidum MIMBb75** in hitzeinaktivierter Form enthält. Der Erfolg steht für sich: Die Firma hinter Kijimea vermeldete zuletzt 10 Millionen verkaufte Packungen des Reizdarm-Präparates.

Für Ihre Apotheke:
Kijimea Reizdarm PRO
(PZN 15999676)



www.kijimea.de

KIJIMEA®

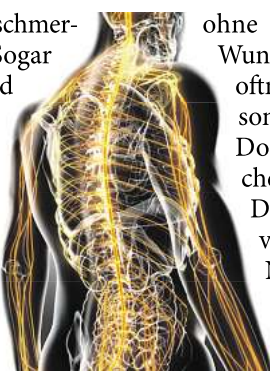
AUS DER FORSCHUNG. FÜR DEIN LEBEN.

¹Fasano, A et al. "Zonulin, a newly discovered modulator of intestinal permeability, and its expression in coeliac disease." Lancet (London, England) vol. 355,9214 (2000): 1518-9. doi:10.1016/S0140-6736(00)02169-3 • ²Wood J.D. (2007). Effects of bacteria on the enteric nervous system: implications for the irritable bowel syndrome. Journal of clinical gastroenterology, May-Jun 2007; 41 Suppl 1, 7-19. • ³Wang X, Tang Q, Hou H, et al. Gut microbiota in NSAID enteropathy: new insights from inside. Frontiers in Cellular and Infection Microbiology. 2021;11. doi:10.3389/fcimb.2021.679396 • ⁴Guglielmetti, S., Mora, D., Gschwender, M., & Popp, K. (2011). Randomised clinical trial: Bifidobacterium bifidum MIMBb75 significantly alleviates irritable bowel syndrome and improves quality of life – a double-blind, placebo-controlled study. Alimentary pharmacology & therapeutics, 33(10), 1123-1132. https://doi.org/10.1111/j.1365-2036.2011.04633.x • ⁵Andresen, V., Gschossmann, J., & Lauer, P. (2020). Heat-inactivated Bifidobacterium bifidum MIMBb75 (SYN-HI-001) in the treatment of irritable bowel syndrome: a multicentre, randomised, double-blind, placebo-controlled clinical trial. The Lancet. Gastroenterology & hepatology, 5(7), 658-666. https://doi.org/10.1016/S2468-1253(20)30056-X.

Thema: Nervenschmerzen

Rücken, Nacken, Kopf – Nervenschmerzen sind vielfältig

Wiederkehrende Rückenschmerzen? Nackenschmerzen? Sogar Kopfschmerzen? Das sind häufig Symptome von Nervenschmerzen. Diese können durch langes Sitzen, Stress oder verspannte Muskeln ausgelöst werden. Betroffene greifen oft zu herkömmlichen, entzündungshemmenden Schmerztabletten – meist



ohne dauerhaften Erfolg! Kein Wunder, denn die Ursache sind oftmals keine Entzündungen, sondern geschädigte Nerven. Doch es gibt eine natürliche Schmerztablette namens **Dorisol**, die belastende Nervenschmerzen in Rücken, Nacken und Kopf natürlich wirksam behandelt. Eine spezielle Kombination bewährter Wirkstoffe macht

es möglich! Einer dieser natürlichen Arzneistoffe: *Cimicifuga racemosa*. Dieser pflanzliche Wirkstoff hat sich laut Arzneimittelbild bei Verspannungen im Rücken- und Nackenbereich, aber auch



„Ich habe das Produkt ausprobiert, weil ich unter Nervenschmerzen und Migräne leide. Mir hilft es super! Die Schmerzen durch ständige PC-Arbeit und Überlastung verschwinden jedes Mal sehr schnell, wenn ich das Produkt einnehme. Top!“
(Wolfgang B.)

bei migräneartigen Kopfschmerzen als hilfreich erwiesen. Dabei ist Dorisol gut verträglich und hat keine bekannten Neben- oder Wechselwirkungen.

Für Ihre Apotheke:
Dorisol
(PZN 16792925)



www.dorisol.de

Abbildung Betroffenen nachempfunden, Name geändert

DORISOL. Wirkstoffe: Gelsemium sempervirens Trit. D2, Spigelia anthelmia Trit. D2, Iris versicolor Trit. D2, Cyclamen purpurascens Trit. D3 und Cimicifuga racemosa Trit. D2. Homöopathisches Arzneimittel bei Neuralgien (Nervenschmerzen), Kopfschmerzen, Migräne. www.dorisol.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing