

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 96 (2018)  
**Heft:** 12

**Artikel:** Gesundheit : Sturm und Drang im Darmtrakt  
**Autor:** Bründler, Robert  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1087813>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

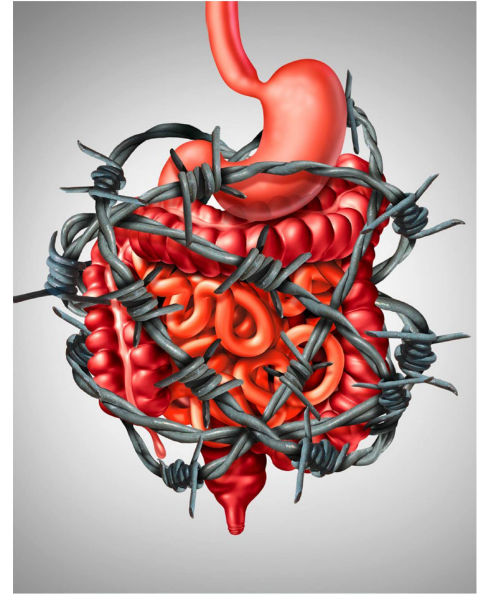
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 04.05.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



## Sturm und Drang im Darmtrakt

Wenn die Verdauung Beschwerden macht, für die keine krankhafte Ursache gefunden werden kann, spricht man oft vom Reizdarmsyndrom. Die Frage ist nur: Was reizt den Darm und was beruhigt ihn wieder?

### 1 Woher kommt ein Reizdarmsyndrom?

Man fasst unter diesem Begriff Verdauungsbeschwerden wie Blähungen, Stuhlnormregelmässigkeiten (Durchfall und Verstopfung) und Bauchschmerzen zusammen, für die keine andere Ursache gefunden wurde. Psychosoziale Faktoren, die Ernährung sowie die Zusammensetzung der Darmflora spielen eine wichtige Rolle. Der Ernährung wurde in den letzten Jahren vermehrt Aufmerksamkeit geschenkt. Es gibt keine «richtige» oder «falsche» Ernährungsweise. Es gibt aber viele individuelle Unverträglichkeiten, die besonders bei Reizdarmpatientinnen und -patienten ausgeprägt vorhanden sind.

### 2 Harmlose oder gefährliche Erkrankung?

Es handelt sich dabei weder um eine gefährliche gesundheitliche Störung noch um die Vorstufe einer schweren Erkrankung. Dennoch können starke Beschwerden die Lebensqualität der Betroffenen erheblich beeinträchtigen. Bei klarer Diagnose ist die Prognose gut und die Angst vor einem schweren Krankheitsverlauf unbegründet. Allerdings können Ängste die Symptome verstärken. Auch deshalb sollten potenziell gefährliche Erkrankungen, die ähnliche Beschwerden verursachen können, ausgeschlossen werden.

### 3 Was tun gegen Krämpfe, Blähungen, Verstopfung?

Die erste und wesentliche Massnahme ist der Ausschluss von organischen Erkrankungen, welche solche Symptome auslösen können. Falls der Durchfall zum Beispiel durch eine chronische Darmentzündung oder durch eine Infektion hervorgerufen wird, dann muss die Entzündung oder der Infekt behandelt werden. Sind auslösende Erkrankungen ausgeschlossen, muss man nach auslösenden Ereignissen suchen: Gibt es berufliche oder private Stressfaktoren? Ist die Trinkmenge genügend? Wie steht es mit der körperlichen Aktivität?

Und schliesslich: Welche Ernährungsgewohnheiten könnten verantwortlich sein?

### 4 Was bedeutet FODMAP-Diät?

Die FODMAP-arme Ernährung ist eine (relativ) neue Ernährungsweise. Kurzkettige Zucker und Gäralkohole, die sich in vielen Nahrungsmitteln finden, werden reduziert oder ganz gemieden, weil sie von Betroffenen nur schlecht verdaut und im Dickdarm von Bakterien zersetzt und vergärt werden. Die Liste FODMAP-haltiger Nahrungsmittel ist allerdings sehr lang. Deshalb sollte diese Kostform durch eine darin erfahrene Ernährungsberaterin begleitet werden. Gelingt es, die «Bösewichte» weitgehend vom Speiseplan zu verbannen, haben die Patienten weniger Blähungen, weniger drangartigen Durchfall und weniger Bauchschmerzen.

### 5 Gibt es Medikamente oder andere Therapien?

Oft ergänzen sich allgemeine Massnahmen (Umgang mit Stress, Flüssigkeitszufuhr und Bewegung) mit Kostumstellungen und medikamentösen Therapien. Gegen Durchfall gibt es Mittel wie Loperamid (Imodium). Ist Verstopfung das Hauptproblem, kommen natürliche pflanzliche Fasern zum Einsatz (aus Flohsamen, Leinsamen, Guarbohne). Auch Magnesiumpräparate sind hilfreich. Die Behandlung von Krämpfen ist schwieriger, da diese oft unvermittelt auftreten und Schmerzmittel vorbeugend eher nicht empfohlen sind. \*



#### ● Dr. med. Robert Bründler

ist Facharzt für Gastroenterologie und Innere Medizin sowie Belegarzt am Spital Schwyz.