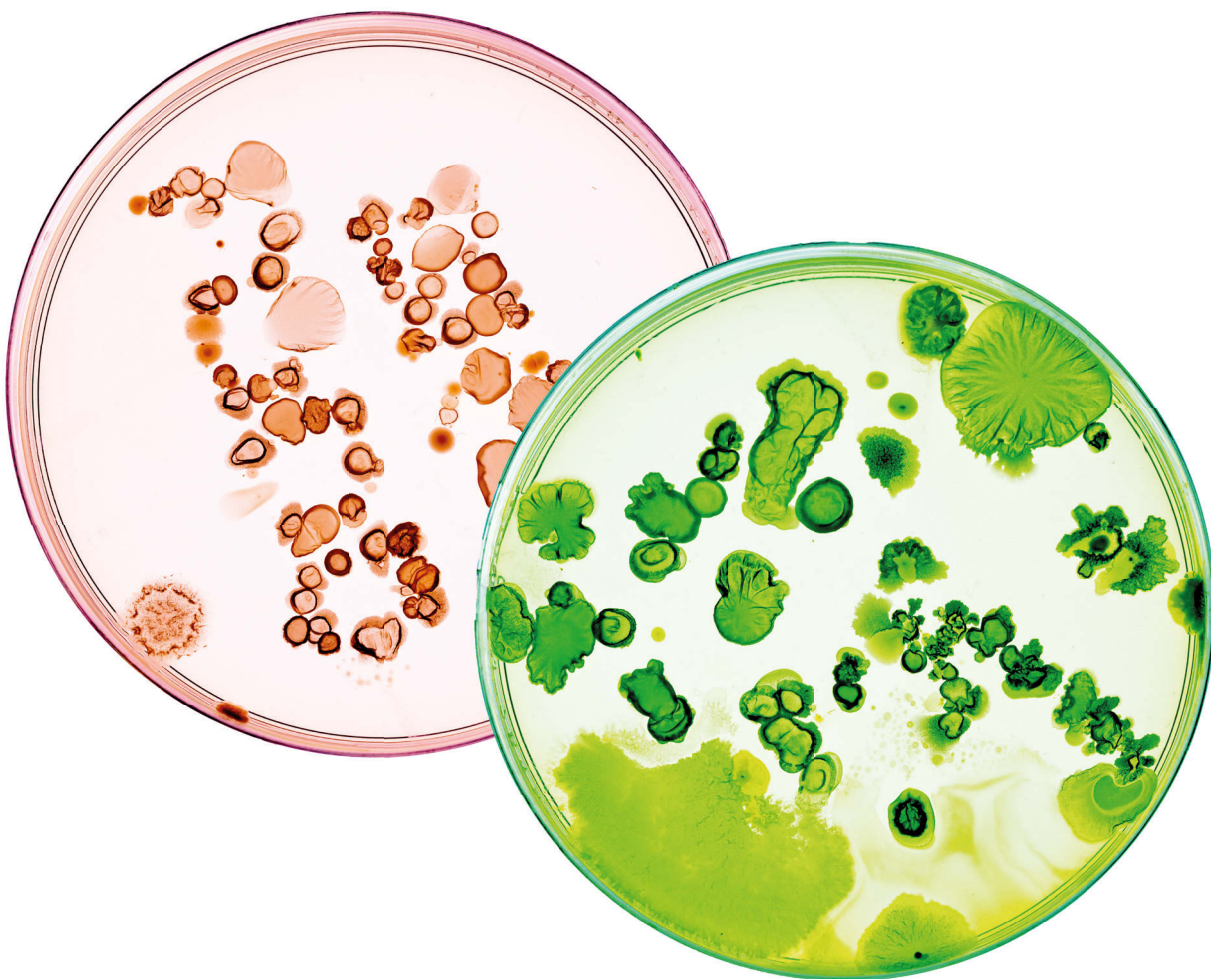


Darm & Verdauung

Naturheilkundliche Diagnostik



Das 6-Säulen-Programm

Eine integrative Methode, um Reizdarm, SIBO und IMO wirksam zu behandeln



Reizdarm wird von vielen Behandlern vor allem als psychische Erkrankung abgetan. Zu viel Stress, ungünstiger Lebensstil, vielleicht sogar Einbildung – außer Psychotherapie keine Behandlung möglich. Eine unbefriedigende Diagnose für die schätzungsweise elf Prozent der Bevölkerung, die unter Reizdarmbeschwerden leiden – und nicht selten sogar deswegen arbeitsunfähig sind.

Was sich in der ganzheitlich regulationsmedizinischen Naturheilpraxis schon lange abzeichnet, zeigt sich nun auch in neuen Forschungen: Reizdarm hat greifbare Ursachen und ist behandelbar!

Experten schätzen, dass bis zu 80 Prozent aller Menschen mit Reizdarm in Wirklichkeit unter einer Dünndarmfehlbesiedlung (DDFB) leiden. Sie haben eine sogenannte SIBO (Small Intestinal Bacterial Overgrowth) oder IMO (Intestinal Methanogen Overgrowth). Die gute Nachricht: SIBO und IMO sind diagnostizierbar, messbar und vor allem behandelbar.

Das weiß bislang nur leider kaum jemand und punktuelle therapeutische Bemühungen laufen oft ins Leere oder verschlimmern die Beschwerden sogar. In diesem Artikel stelle ich mit dem integrativen 6-Säulen-Programm eine Methode zur wirksamen Behandlung von Reizdarm, SIBO und IMO vor.

SIBO und IMO sind Fehlbesiedlungen des Darms

Bei einer SIBO siedeln sich im Dünndarm überproportional viele Bakterien oder bakterienähnliche Organismen an und überwuchern ihn. In der Regel sind das keine pathogenen Keime, sondern „ganz normale“ Darmbakterien, die sich am falschen Ort befinden.

Definitionsgemäß spricht man von einer SIBO, wenn sich **10⁵ (100.000) bis 10⁶ (1.000.000) Bakterien pro Milliliter** in der Flüssigkeit im Dünndarm befinden. Erwartungsgemäß findet man im Dünndarm 10³ (1.000) Bakterien pro Milliliter oder weniger.

Durch die Überwucherung werden Gleichgewicht des Mikrobioms, Darmmilieu, Verdauung und Nährstoffaufnahme gestört. In der Folge kommt es – je nach Art, Menge und Lokalisation der fehlangesiedelten Keime – zu Reizdarmsymptomen.

Typen von Darmfehlbesiedlungen

Je nachdem, welche Mikroben sich fehlansiedeln, unterscheidet man folgende Typen von Fehlbesiedlungen:

- **Wasserstoff-Fehlbesiedlung:** Wasserstoffbildende Bakterien überwuchern den Dünndarm. Im Dickdarm sind diese Bakterien beheimatet und der

Anfall von Wasserstoff (H₂) darf dort stattfinden.

- **Schwefelwasserstoff-Fehlbesiedlung:** Wasserstoffsulfidbildende Bakterien überwuchern den Dün- und/oder Dickdarm. Im Dickdarm sind kleine Mengen von Wasserstoffsulfidbildnern gesund – überschreitet die Population ein gewisses Maß, werden neurotoxische Effekte von Schwefelwasserstoff (H₂S) beobachtet.
- **Methan-Fehlbesiedlung:** Siedeln sich Archaeen (bakterienähnliche Mikroben) im Darm an, die Methan (CH₄) bilden, spricht man von einer **IMO (Intestinal Methanogen Overgrowth)**. Methanbildner gehören nicht in den menschlichen Darm, darum kann diese Fehlbesiedlung sowohl Dün- als auch Dickdarm betreffen.

Diese Typen können auch kombiniert vorliegen, was Diagnostik und Therapie erschwert.

SIBO und IMO sind keine Infektionen. Es handelt sich um Dysbiosen, die sich überwiegend im (diagnostisch schwierig zugänglichen) Dünndarm abspielen.

Symptome von SIBO und IMO

Da die fehlangesiedelten Mikroben vor allem einfache Kohlenhydrate und Ballaststoffe fermentieren, finden bei einer DDFB im Dünndarm **übermäßige Gärungsprozesse** statt. Dadurch entstehen Gase, außerdem toxische Abbauprodukte und osmotisch

wirksame Stoffe. Blähprozesse jeglicher Art sind darum ein Schlüsselsymptom einer DDFB. Weitere typische Symptome einer DDFB sind:

- Motilitätsstörungen und Verdauungsprobleme,
- Meteorismen und trommelharter Bauch durch nicht abgehende Gase,
- Aufstoßen, Reflux, Sodbrennen durch Gase, Säure oder Magensäuremangel,
- Verstopfung (v. a. bei IMO), Durchfall (v. a. bei Wasserstoff-SIBO), wechselnde Stühle,
- Leaky Gut durch Darmbarrierestörungen,
- Unverträglichkeiten durch Störungen der Darmbarriere und von Aufspaltungsprozessen,
- innere Unruhe, Brain Fog, Fatigue oder depressive Verstimmungen durch Toxine, LPS-Keime, Histaminreaktionen, Darmbarrierestörungen,
- „seltsame“ Begleiterscheinungen wie Rosazea, Blasenbeteiligung, chronische Entzündungen oder Infekte, Muskel- oder Gelenkschmerzen, Kribbeln in den Extremitäten, viszerale Hypersensitivität.

Symptome verschlechtern sich typischerweise durch Kohlenhydrate und Ballaststoffe, kurzfristig nach Nahrungsaufnahme sowie im Verlauf des Tages. Nüchternphasen oder Intervallfasten bessern häufig die Beschwerden, Probiotika verschlechtern sie oftmals.

Die Symptome sind vielfältig, denn sie entstehen durch Fermentationsprozesse, Schädigungen der Darmbarriere oder Darmfunktion durch Bakterien und deren Toxine sowie durch die Auslöser, Ursachen und Treiber der Fehlbesiedlung, die meistens zusätzlich eigene Symptomatiken verursachen.

Wie bekommt man eine Fehlbesiedlung?

Die Schutzfunktionen des Darms

Ein gesunder Darm verfügt über ausgeklügelte Schutzfunktionen: Darmschleimhaut, Schleimschicht, Mikrobiom, darm-assoziiertes Immunsystem (GALT), Peristaltik, Migrating Motor Complex (MMC), Ileocaecalklappe (Bauhin-Klappe) und Verdauungssäfte gewährleisten in ihrem komplexen Zusammenspiel Schutz und Wehrhaftigkeit des Verdauungsrohrs.

SIBO und IMO können entstehen, wenn die Schutzfaktoren des Darms gestört und aus dem Gleichgewicht gebracht werden:

- Alles, was die **Struktur** (Organaufbau, Gewebe, Schleimhaut) des Magen-Darm-Traktes beeinträchtigt, schädigt oder zerstört, kann eine Fehlbesiedlung hervorrufen.
- Alles, was die **Funktionsweise** (Peristaltik, Motilität, Verdauungsaktivität) des Magen-Darm-Traktes beeinträchtigt, behindert oder verhindert, kann eine Fehlbesiedlung hervorrufen.

Auslöser, Ursachen und Treiber von SIBO und IMO

Verschiedene **Auslöser** können zu einer Störung der Schutzfunktionen des Darms führen, diese Störung wiederum ist **Ursache** der Fehlbesiedlung; die **Treiber** verhindern das Verschwinden der Fehlbesiedlung – alle müssen behandelt werden, damit dauerhafte Gesundheit wiederhergestellt werden kann. Einer der häufigsten Auslöser von Fehlbesiedlungen sind Lebensmittelvergiftungen in der Vergangenheit, oft gepaart mit Antibiosen, ungünstiger Ernährung und Stress. Schädigungen der Darmbarriere und Motilitätsstörungen sind die Folge – eine Kombination, die Fehlbesiedlungen Tür und Tor öffnet.

Diagnose von SIBO und IMO

Zur Diagnostik kombiniere ich in der Praxis mehrere Diagnosepunkte:

1. **Anamnese:** Ich beginne mit einer strukturierten, umfassenden Kopf-bis-Fuß-Anamnese, die den roten Faden der Entwicklung der Symptomatik von Geburt bis heute zu Tage fördert. Sie gibt Aufschluss über mögliche Auslöser, Ursachen und Treiber, zum „Tathergang“ sowie zu zahlreichen Behandlungs-Ansatzpunkten. Operationen, Infektionen und einschneidende Lebensereignisse sollten ebenso abgefragt werden wie Auslandsaufenthalte und Medikamenteneinnahmen.
2. **Atemtest zum Nachweis von SIBO und IMO:** Bei Verdacht auf Fehlbesiedlung beraume ich einen speziellen SIBO-Atemtest an, der von Betroffenen bequem zuhause durchgeführt werden kann. Zur Erhöhung der Testgenauigkeit ist zu beachten, dass das richtige Testmedium (meist Lactulose) gewählt wird, dass die Testreihe mit zehn Proben über 180 Minuten durchgeführt wird und dass Wasserstoff *und* Methan gemessen werden. Wasserstoffsulfid lässt sich aktuell in Deutschland noch nicht via Atemtest nachweisen. Ordnungsgemäße Vorbereitung und Durchführung sowie Hintergrundwissen bei der Interpretation vorausgesetzt, kann der Atemtest eine sehr hohe Genauigkeit bei der Diagnose einer Fehlbesiedlung liefern. Sind Atemgaswerte auffällig und passen die Symptome zum Ergebnis des Atemtests, kann von einer Fehlbesiedlung ausgegangen werden.

Typische Auslöser	Typische Ursachen	Typische Treiber
<ul style="list-style-type: none"> • Angeborene Defekte (Fehlbildungen, Anomalien) • Defekte durch Verletzungen (z. B. Traumata, Operationen, Therapien), v. a. Strikturen, Adhäsionen, Kurzdarmsyndrom • Erkrankungen und Erkrankungsfolgen (akut, chronisch, autoimmun), dazu zählen u. a. auch Infektionen bzw. Lebensmittelvergiftungen • Medikamenteneinnahme, v. a. Antibiosen, Protonenpumpenhemmer, motilitätshemmende Präparate • Lebensführung (v. a. kohlenhydratbetonte Ernährung ohne ausreichende Mahlzeitenpausen und Stress) 	<ul style="list-style-type: none"> • Anatomische Anomalien • beeinträchtigte Ileocaecalklappe • Leaky-Gut-Syndrom • Motilitätsstörungen • Magensäuremangel • Pankreas-Insuffizienz oder Verdauungsenzymmangel 	<ul style="list-style-type: none"> • Verdauungssaftmangel • Motilitätsstörungen • Leaky-Gut-Syndrom • Darmdysbiosen • Nährstoffmängel • hormonelle Dysbalancen • Stress • Störfelder

Tab. 1: Typische Auslöser, Ursachen und Treiber von SIBO und IMO

Sind die Anhaltspunkte noch unklar, suche ich nach weiteren Indizien in Mikrobiomanalysen (v. a. Vorkommen von Sulfatreduzieren, Methanbildnern, LPS-Keimen, Clostridium diff., meist in Verbindung mit Mangel-dysbiosen) oder im Chromatetest.

Steht die Diagnose SIBO und/oder IMO, sind weitere Untersuchungen nötig, bevor der Behandlungsplan erstellt werden kann.

Untersuchung von Auslösern, Ursachen und Treibern einer DDFB

Meiner Erfahrung nach kann eine Fehlbesiedlung nur dann ein für allemal (dauerhaft) verschwinden, wenn die Ursachen für das Auftreten dieser komplexen Regulationsstörung behoben und die Rahmenbedingungen für optimale Körperfunktionen und Stoffwechselprozesse optimiert sind.

Neben der Diagnose der Fehlbesiedlung selbst ist darum weiterführende Diagnostik notwendig zur Abklärung von Symptomen, zur Erkennung von Auslösern, Ursachen und Treibern sowie zur Ermittlung des aktuellen Status Quo von Mikronährstoffen, Organen, Stoffwechsel einschließlich Entgiftungsapparat, Darm und Stressregulationssystem.

In der Praxis erhebe ich dazu über das Blut circa 100 verschiedene Parameter:

- Umfassender Mikronährstoff-Checkup,
- Organ-Checkup mit Werten zu Stoffwechselorganen und -prozessen,
- Darmbarriere (IFABP und Zonulin),
- je nach Symptomatik ergänzende Werte zu Allergien und Unverträglichkeiten (z. B. DAO), Hormonen oder Stresslevel.

Dazu kommen je nach Beschwerdebild Urin-tests auf Candida oder KPU/HPU sowie Stuhluntersuchungen auf pathogene Keime und Mikrobiomanalysen.

Wirksame Therapie von SIBO und IMO

Reizdarm-Therapie ist niemals pauschal

Der Therapieplan sieht bei allen Betroffenen unterschiedlich aus und orientiert sich immer an den Auslösern, Ursachen und Treibern der Fehlbesiedlung, den aktuellen Symptomen, dem aktuellen Zustand der Stoffwechsel-, Ausleitungs- und Entgiftungs-

organe und des Darms, der momentanen vegetativen Regulationsfähigkeit sowie der aktuellen Mikronährstoffversorgung. Reizdarm-Therapie kann darum niemals pauschal sein. Sie kann auch niemals vorausgeplant werden, sondern muss engmaschig kontrolliert und angepasst werden.

Ich überprüfe den Therapieplan bei jeglicher Veränderung der Symptome, spätestens aber nach zwei Wochen, und passe ihn aktuell an.

Sechs Behandlungssäulen führen zum Erfolg

In der Praxis behandle ich jede Regulationsstörung erfolgreich anhand sechs miteinander verzahnter Behandlungssäulen, die in Diagnostik und Therapie individuell mit Leben gefüllt werden (Abb. 1).

Essenziell ist, dass die sechs Behandlungssäulen auf Basis der Klinik und Befundlage parallel bespielt werden und nicht nur punktuelle Behandlungsmaßnahmen erfolgen.

Das 6-Säulen-Programm

Säule 1: Primärerkrankung behandeln

Eine zugrundeliegende Erkrankung, also der Auslöser, muss bei der Behandlung berücksichtigt werden, sonst kann es sein, dass die Fehlbesiedlung hartnäckig verbleibt oder dass es immer wieder zu Rückfällen kommt. Nicht immer kann eine Primärerkrankung komplett beseitigt werden, jedoch können in der Regel Rahmenbedingungen und Symptome verbessert werden.

Säule 2: Verdauung und Stoffwechsel reparieren

In der Therapie werden bestmögliche Voraussetzungen für optimale Versorgung sowie planmäßige Verdauung und einen störungsfreien Stoffwechsel geschaffen. Ein Hauptaugenmerk liegt auf der ordnungsgemäßen Produktion von Verdauungssäften (v. a. Magensäure und Verdauungsenzyme) und der Herstellung vernünftiger Motilität und regelmäßigen Stuhlgangs über einen funktionierenden MMC.

Dabei spielt neben unterstützenden Präparaten auch die Ernährungstherapie eine große Rolle. Speziell *während* des Bestehens der Fehlbesiedlung verordne ich meist eine spezielle SIBO-Diät, die jedoch schnellstmöglich ausgeweitet wird.



Abb. 1: Das 6-Säulen-Programm

Säule 3: Darmgesundheit herstellen

Mittels spezieller Präbiotika und Probiotika sowie Pflanzenextrakten und Mikronährstoffen wird der Darm wieder wehrhaft gemacht. Die Darmbarriere wird repariert und das Mikrobiom wieder gut sortiert. Pflanzliche Antibiotika und Biofilmlöser unterstützen parallel bei der Elimination fehlangesiedelter und unerwünschter Mikroben.

Diese Säule erfordert spezielles Fehlbesiedlungswissen, denn Standard-Prä- und Probiotika verschlimmern häufig Beschwerden und sollten nicht eingesetzt werden.

Säule 4: Mikronährstofftherapie

Die Unterstützung des Körpers mit allen notwendigen Stoffen gemäß Mikronährstoff-Checkup ist für mich die unverzichtbare Basis jeglicher Therapie. Nur, wenn alle Bau-, Funktions- und Reparaturstoffe vorhanden sind, können Körper- und Stoffwechselfunktionen korrekt ablaufen und Regeneration und Heilung stattfinden. Gerade bei Reizdarmbeschwerden ist die Nährstoffaufnahme oft beeinträchtigt und das Thema wird doppelt wichtig.

Säule 5: Ausleitung und Entgiftung regulieren

Neben den „ganz normalen“ Stoffwechselabfallprodukten und Alltagsgiften, die der Körper ständig entgiften und ausleiten muss, fallen bei SIBO und IMO weitere Toxine an. Mikroben sondern häufig schädliche Stoffe ab, die den Körper zusätzlich belasten.

Die drei Phasen der Entgiftung einschließlich der Entgiftungs- und Ausscheidungsorgane sollten darum immer befundgerecht über Mikronährstoffe und Pflanzenstoffe oder auch spezielle Bindemittel unterstützt werden.

Säule 6: Entzerrung und vegetative Regulation

Stress allein kann Fehlbesiedlungen auslösen oder als großer Heilungsblockierer fungieren. Stress wird meist völlig unterschätzt, dabei kann er vielfältige Auswirkungen auf den Körper haben: Lahmgelegte Motilität, eingeschränkte Verdauung und Stoffwechsel, Störungen der Darm-Hirn-Achse, Zellschäden durch oxidativen und nitrosativen Stress, Erschöpfung der Nebenniere – ein echter Teufelskreis, da Psyche und Geist auf die Folgen des Stresses mit weiterem Stress reagieren.

Maßnahmen zur Stärkung des Vagusnervs, der Nebenniere und der Stresstoleranz sowie zur Verbesserung der vegetativen Regulation gehören für mich in jede Behandlung. Ebenso die Arbeit an einem heilungsfördernden Mindset sowie an psychischen Themen.

Fazit

Reizdarm ist eine Ausschlussdiagnose. Sie darf erst gestellt werden, wenn alle organischen Ursachen für die Beschwerden ausgeschlossen wurden. Die Liste möglicher Differenzialdiagnosen ist lang – vor allem SIBO

und IMO als sehr häufige Auslöser von Reizdarmbeschwerden sind bislang bei Ärzten und Heilpraktikern wenig bekannt und werden meist übersehen.

Das 6-Säulen-Programm bietet eine strukturierte und integrative Herangehensweise, mit der Reizdarmbeschwerden im Allgemeinen und Fehlbesiedlungen im Speziellen wirksam behandelt werden können. Das Vorgehen von der Verdachtsdiagnose über die Therapie bis hin zum Umgang mit Präventionsmaßnahmen verdeutlicht die 6-Säulen-Reizdarm-Roadmap (Abb. 2).

Der Algorithmus sowie die in diesem Artikel skizzierten Grundlagen der Diagnostik und des 6-Säulen-Programms zur Therapie bieten einen ersten Einstieg in und Überblick über das komplexe Thema Dünndarmfehlbesiedlung, dem sich in Zukunft hoffentlich reichlich Therapeuten widmen werden, damit Betroffene endlich Heilung erfahren können.

Dr. rer. pol. Gabriela Hoppe

Keywords: *Darm & Verdauung, Fehlbesiedlung, IMO, Leaky-Gut-Syndrom, Reizdarm, SIBO*



Dr. rer. pol. Gabriela Hoppe

ist als Heilpraktikerin und Spezialistin für ganzheitliche Regulationsmedizin seit vielen Jahren in eigener Praxis tätig. Zur Behandlung von Reizdarm, SIBO und IMO hat sie auf Basis ihres 6-Säulen-Programms ein erfolgreiches Onlineprogramm für Betroffene entwickelt und bietet neuerdings auch eine Therapeut*innenausbildung an. Ihr „Therapieleitfaden SIBO: Die wirklichen Ursachen für Blähbauch, Bauchschmerzen, Reizdarm und Verdauungsbeschwerden erkennen. Dünndarmfehlbesiedlung strukturiert behandeln mit dem 6-Säulen-Programm.“ erscheint im Januar 2025 bei Trias.

Kontakt:

www.erfolgdurchernaehrung.de
info@erfolgdurchernaehrung.de

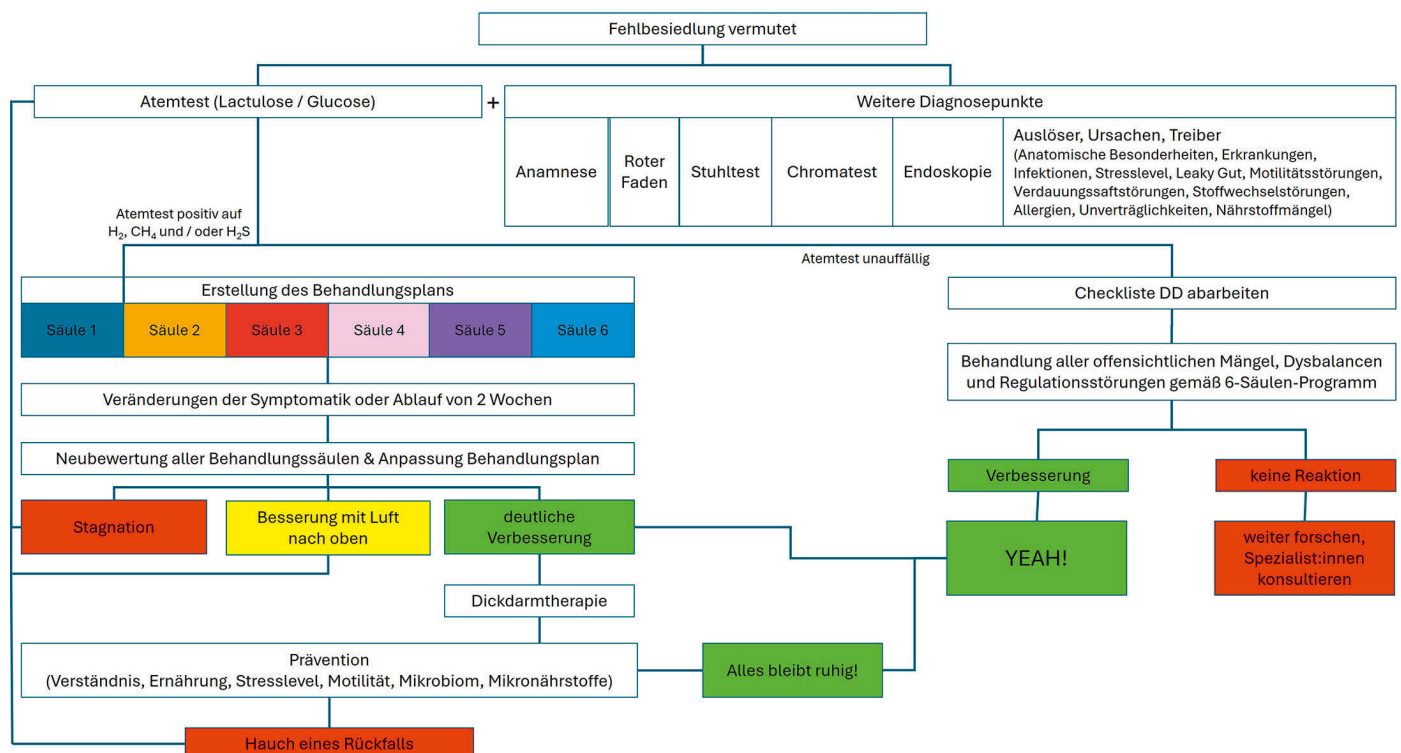


Abb. 2: Die 6-Säulen-Reizdarm-Roadmap – Reizdarm, SIBO & IMO wirksam behandeln