

# Wenn sich der Alltag nur noch nach dem nächsten WC richtet

**Mikroskopische Colitis** Chronischer Durchfall macht vielen Menschen das Leben schwer. Dahinter steckt nicht immer das Reizdarmsyndrom, wie der Fall von Elisabeth Forrer zeigt.

Stefan Müller

Als es vor fünf Jahren begann, war Elisabeth Forrer zunächst verwundert. Plötzlich häufte sich bei ihr der Durchfall. «Vorher litt ich vor allem unter Verstopfung», erinnert sich die heute 56-jährige Zürcherin. «Am Anfang fand ich es noch gut, endlich andersherum.» Als die Probleme anhielten, dachte sie zunächst an eine Magen-Darm-Grippe. Mit der Zeit schloss sie diese aus. Da sie aber keine weiteren Symptome hatte wie Bauchweh oder ein ständiges Völlegefühl, wollte sie noch nicht einen Arzt aufsuchen. «Ich bin nicht der Typ, der gleich zum Arzt geht.»

Mit der Zeit richtete sich ihr Alltag dennoch bald nur noch nach dem plötzlich auftretenden Stuhldrang. Die Angst vor einem «Malheur» wurde zu ihrem ständigen Begleiter. Schliesslich, vor ein paar Monaten, konnte sie sich durchringen, ihren Hausarzt aufzusuchen. Vielleicht litt sie ja auch unter einer Lebensmittelallergie, einer Unverträglichkeit oder gar an Krebs? Der Hausarzt konnte ihr keine Antwort geben, überwies sie aber umgehend an einen Spezialisten für eine Darmspiegelung – nicht nur der Symptome wegen, sondern auch, weil sie über 50 war und eine Vorsorgeuntersuchung ohnehin angezeigt.

Zwei Tage später erhielt Elisabeth Forrer die Diagnose: «Zum Glück kein Krebs, wie ich befürchtet hatte», sagt sie gleich vorweg. Aber die Mutter zweier Kinder leidet an einer mikroskopischen Colitis (MC), einer chronisch entzündlichen Darmerkrankung ähnlich dem bekannteren Reizdarm. Bei der MC handelt es sich um kleinste Entzündungsherde an der Dickdarmoberfläche, die einen harmlosen, aber heftigen, wässrigen und nicht blutigen Durchfall bewirken können.

## Frauen häufiger betroffen

Frauen leiden dreimal öfter daran als Männer. Als Ursache kommen infrage: Nebenwirkungen von Medikamenten, weibliche Hormone oder ein fehlgeleitetes Immunsystem. Mikroskopische Colitis tritt denn auch oft zusammen mit anderen Autoimmunerkrankungen auf wie Getreideunverträglichkeit (zum Beispiel Zöliakie), Schilddrüsenerkrankungen, Diabetes oder rheumatoider Arthritis.

In der Praxis der Magen-Darm-Ärzte hat mittlerweile fast jede fünfte Patientin mit chronischem Durchfall eine mikroskopische Colitis. «Sie ist sogar die häufigste Durchfalldiagnose bei Frauen ab 65», stellt der Zürcher Gastroenterologe Stephan Vavricka fest, der auch Elisabeth Forrer behandelt. Weil die Symptome jenen des Reizdarms ähnelten, kämen Patienten häufig mit einem Reizdarmverdacht zu ihm.

Die Krankheit kann nur mit einer Darmspiegelung und dabei entnommenen Gewebeproben einwandfrei diagnostiziert werden. Zudem gibt es weitere Hinweise, die nicht zu einem Reiz-



Gastroenterologe Stephan Vavricka erklärt Patientin Elisabeth Forrer, wo der Ursprung ihrer Darmbeschwerden liegt. Foto: Urs Jaudas

darm passen: Die Patientinnen sind über 50, sie haben keinen wechselhaften Stuhl, keine Bauchschmerzen, kein Völlegefühl und keine Blähungen.

## Überaktives Immunsystem

Elisabeth Forrer erhielt als Behandlung ein kortisonähnliches Präparat, das nur im Darm wirkt. «Diese Therapie hilft in den meisten Fällen», sagt Vavricka. Bei 80 Prozent der Patienten bringe man damit die MC vollständig weg. Bei den anderen kehrt die Krankheit zurück. Diese benötigen eine weitere Therapie, zum Beispiel mit Medikamenten, die das Immunsystem dämpfen. «Weil die Therapien in der Regel nicht sofort wirken, kann man bis dahin auch mit einem Medikament gegen Durchfall überbrücken», sagt Vavricka.

In Zukunft stehen vielleicht auch neue, wirksame Medikamente zur Verfügung, die über

**«Wir fangen gerade erst an, herauszufinden, was da im Darm des Menschen genau geschieht.»**

Andrew J. Macpherson  
Chefarzt Gastroenterologie  
am Inselspital Bern

das Immunsystem auf die Erkrankung Einfluss nehmen. Derzeit läuft die Forschung in diese Richtung auf Hochtouren. «Wir fangen gerade erst an, herauszufinden, was da im Darm des Menschen genau geschieht», sagt Andrew J. Macpherson, Klinik-

direktor und Chefarzt Gastroenterologie am Berner Inselspital. Ziel der Forschung sei es, Möglichkeiten zu finden, möglicherweise weisse Blutkörperchen als Teil des Immunsystems so zu manipulieren, dass sie wieder richtig funktionierten – und nicht mehr den eigenen Körper angreifen würden.

## Reizdarm: Ursache oft Stress

Im Gegensatz zur mikroskopischen Colitis betrifft der Reizdarm oder das Reizdarmsyndrom vor allem jüngere Menschen zwischen 30 und 50, auch hier vor allem Frauen. «Der Reizdarm ist in dieser Altersgruppe die häufigste Darmerkrankung», sagt Stephan Vavricka. Die Krankheit lasse sich jedoch nur finden, indem alle anderen möglichen Ursachen für die Verdauungsbeschwerden ausgeschlossen würden. Meist passiert dies mit einer Darmspiegelung. Ausgeschlossen

werden müssen besonders entzündliche Darmerkrankungen wie Morbus Crohn, Colitis ulcerosa, Infektionen mit Bakterien oder Viren, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, aber auch eine Darmkrebserkrankung.

Stress scheint beim Reizdarmsyndrom ein zentraler Auslöser zu sein. Die Patientinnen und Patienten klagten typischerweise über Unterbauchschmerzen, Blähungen, Völlegefühl und Krämpfe sowie wechselweise über Durchfall und Verstopfung. Für die Therapie gibt es kein generelles Rezept.

«Die Behandlung erfolgt individuell mit Medikamenten und anderen Therapieansätzen», erklärt Gastroenterologe Vavricka. Sie richtet sich nach der Stärke der Erkrankung. Eingesetzt werden krampflösende und schmerzstillende Medikamente sowie solche, die den Stuhl regulieren. Im Vordergrund stehen pflanzliche und homöopathische Mittel. Wirksam sind auch Probiotika. Zu einer Behandlung gehört ebenfalls eine Ernährungsumstellung. Weil Stress ein Auslöser der Krankheit sein kann, empfiehlt sich auch, mögliche Stressfaktoren zu beseitigen und Entspannungsübungen in den Alltag einzubauen.

Inzwischen hat Elisabeth Forrer die Behandlung ihrer mikroskopischen Colitis aufgenommen, und das Medikament zeigt Wirkung. «Ich muss schon weniger oft auf die Toilette rennen.» Sie hofft nun, dass die Symptome schon bald ganz verschwinden und sie sich wieder frei bewegen kann – ohne die ständige Angst vor einem «Malheur».

## Zwei Krankheiten, verschiedene Behandlungsmöglichkeiten

Viele Menschen neigen dazu, Magen-Darm-Probleme zu bagatellisieren. Durchfall oder Verstopfung sollten aber ernst genommen werden, sobald sie chronisch werden. Eine Darmspiegelung gibt Aufschluss (ab 50 ist sie ohnehin empfohlen und von der Krankenkasse bezahlt). Das sollten Sie über die mikroskopische Colitis und den Reizdarm wissen: **Mikroskopische Colitis (MC):** Immer zuerst abklären, ob eine bisher unerkannte Autoimmunerkrankung wie Diabetes oder Getreideunverträglichkeit vorliegt. Dann muss diese zuerst behandelt

werden. Rauchen kann die MC verstärken, weshalb ein Nikotin-Stopp förderlich ist. Wenn Medikamente die MC verursachen, sollten diese in Absprache mit dem Arzt, wenn möglich, ausgetauscht werden. Häufig sind nicht kortisonhaltige Antirheumatika die Verursacher. Empfohlen ist zudem eine flankierende Ernährungsberatung. **Reizdarm:** Bei diesem weitverbreiteten Syndrom kommt, je nach Situation, eine ganze Palette von Massnahmen zum Einsatz: — Medikamente, die den Stuhl regulieren und Schmerzen lindern. — Pflanzliche Mittel gegen Bauch-

schmerzen, Krämpfe oder Blähungen; Pfefferminze, Kümmel, Kamille, Anis, Fenchel. — Pflanzliche Mittel gegen Durchfall; lösliche Ballaststoffe wie Flohsamen. — Ernährung umstellen, mithilfe einer Ernährungsberatung. Empfohlen sind auch Probiotika (lebensfähige Mikroorganismen) als Nahrungsergänzung. — Entspannungsübungen in den Alltag einbauen: Yoga, autogenes Training oder progressive Muskelentspannung. — Eine warme Bettflasche lindert Schmerzen und Krämpfe. (mü)

## Gut zu wissen

### So bekämpfen Sie Schnupfen und Husten

Bei allem Übel: Corona hat auch gute Seiten. So erkrankten letzten Winter deutlich weniger Menschen an Erkältungen und Grippe als in anderen Jahren. Zu verdanken war das vor allem der verstärkten Hygiene und dem Abstandhalten. Ob der Effekt diesen Winter anhält, ist unsicher. Vielerorts beobachtet man wieder einen lockeren Umgang mit den Hygieneregeln. Zumindest bei Kindern und Jugendlichen sehen Ärzte bereits seit September eine Art Nachholeffekt: Weil das Immunsystem weniger mit Erregern konfrontiert war, ist es nun nicht optimal vorbereitet.

Doch Erkältungsviren sind wir nicht hilflos ausgeliefert. Zwar gibt es bis heute kein wirksames Medikament, das die lästigen Beschwerden sofort vertreibt. Mit Erkältungsviren muss der Körper selber zurechtkommen. Man kann ihn aber bei der Abwehr unterstützen. Meist kündigt sich eine Erkältung durch ein leichtes Brennen im Hals oder Niesen an. Wer bei den ersten Anzeichen sofort reagiert, hat gute Chancen, eine Erkrankung abzuwehren:

— **Sich warm halten.** Oft fröstelt man, wenn die Gesundheit etwas angeschlagen ist. Ziehen Sie sich warm an, binden Sie sich ein Halstuch um, und führen Sie dem Körper mit warmem Tee und einer Bettflasche Wärme zu.

— **Tee trinken und gurgeln.** Kräuter wie Salbei, Thymian, Malvenblüten und Kamille sowie ausgekochte Ingwerwurzel wirken wohltuend. Sie haben einen leicht desinfizierenden Effekt und regen die Durchblutung und somit die Abwehr im Rachen an. Noch besser kann sich die Wirkung beim Gurgeln entfalten: Jede Stunde eine Minute lang mit einem Schluck warmem Tee oder lauwarmem Salzwasser gurgeln.



Mit Salben hält man die Nasenschleimhaut feucht. Foto: PD

— **Die Schleimhäute befeuchten.** Trockene Schleimhäute sind empfänglich für Keime. Befeuchten Sie den Rachenraum, indem Sie zuckerfreie Kräuterbonbons zergehen lassen. Benutzen Sie eine befeuchtende Nasensalbe, einen Spray oder eine Nasenspülung mit einer Salzlösung.

— **Sich Ruhe gönnen.** Wenn eine Erkältung im Anzug ist, fühlen sich die meisten Menschen schlapp. Hören Sie auf Ihren Körper, und gehen Sie früh ins Bett. Ein langer Nachtschlaf stärkt das Immunsystem. Verzichten Sie bei Erkältungssymptomen auf Sport. Bewegung an der frischen Luft wirkt sich zwar positiv auf die Abwehr aus, doch wenn der Körper bereits angeschlagen ist, kann sich nach einem Training kurzfristig eine Schwächung des Immunsystems einstellen, worauf Krankheitskeime die Oberhand gewinnen. (asö)

In dieser Rubrik erklären wir in loser Folge medizinische Zusammenhänge und geben Tipps, wie man sich gesünder verhalten kann.