

THEMA DARBESCHWERDEN

Reizdarm – ein Leiden mit vielen Gesichtern

Warum ein einzigartiger Bakterienstamm nun Millionen Betroffenen Hoffnung schenkt

Durchfall, Bauchschmerzen, Blähungen oder Verstopfung? Treten diese Beschwerden regelmäßig auf, so könnte ein Reizdarmsyndrom dahinterstecken. Allein in Deutschland leiden rund 11 Millionen Menschen daran.¹ Doch was viele nicht wissen: Wie sich ein solcher „gereizter Darm“ äußert, ist dabei höchst unterschiedlich. Reizdarm ist also nicht gleich Reizdarm! Erfahren Sie hier, welche verschiedenen Reizdarm-Typen es gibt und warum ein spezieller Bakterienstamm die Lösung sein könnte.

Über viele Jahrhunderte war die Ursache des Reizdarmsyndroms ein Rätsel. Erst die neuen technologischen Möglichkeiten des 21. Jahrhunderts, wie der Einsatz von konfokaler Laserendomikroskopie (CLE), brachten den Durchbruch.

Heute nehmen Wissenschaftler an, dass eine der häufigsten Ursachen von wiederkehrenden Darmbeschwerden eine geschädigte Darmbarriere ist – bereits durch kleinste Schädigungen (sogenannte Mikroläsionen) können Erreger und Schadstoffe in die Darmwand eindringen, den Darm reizen und Entzündungen hervorrufen. Die unangenehmen Folgen: Immer wieder Darmbeschwerden wie Durchfall, Bauchschmerzen, Blähungen und Verstopfung.² Diese können einzeln oder in Kombination auftreten und auch in Intensität und Dauer variieren. Für Betroffene stellt dies eine erhebliche Belastung im Alltag dar, die sich sehr negativ auf die Lebensqualität auswirken kann.

Verschiedene Reizdarm-Typen
Trotz seiner Verbreitung und der erheblichen Auswirkungen auf die Lebensqualität bleibt das Reizdarmsyndrom jedoch oft missverstanden und unterdiagnostiziert. Eine Einschätzung des Barmer Arztreports zeigt: Es dauert durchschnittlich bis zu 8 Jahre, bis bei Betroffenen die Diagnose „Reizdarm“ gestellt wird.³

Eine wichtige Facette bei der Betrachtung des Reizdarmsyndroms ist die Unterscheidung der verschiedenen Reizdarm-Typen, die jeweils durch spezifische Symptome und Muster gekennzeichnet sind.



Der Diarrhö-dominante Reizdarm: „Durchfall-Typ“ (RDS-D)

„Ich leide seit circa 4 Jahren immer wieder unter Durchfall. Restaurantbesuche oder größere Ausflüge waren eigentlich nicht mehr möglich, zumindest nicht in Verbindung mit Mahlzeiten.“
Franz D.

Beim Reizdarmsyndrom des Typs RDS-D leiden Betroffene unter häufigem flüssigem Stuhlgang, der oft von Bauchschmerzen, Krämpfen und einem Gefühl der Dringlichkeit begleitet wird. Menschen mit RDS-D können auch vermehrte Gasbildung und Blähungen erfahren.



Der Obstipations-dominante Reizdarm: „Verstopfungs-Typ“ (RDS-O)

„Leide unter Reizdarm. Mein trauriger Rekord liegt bei 14 Tagen ohne Stuhlgang! Eines Nachts habe ich dann solche Krämpfe bekommen, dass ich am liebsten ins Parkett gebissen hätte...“
Elisabeth K.

Im Gegensatz zum Durchfall-Typ ist der Reizdarmtyp RDS-O durch überwiegende Verstopfung bzw. seltenem Stuhlgang (maximal dreimal pro Woche) gekennzeichnet. Zusätzlich zur Verstopfung können sie auch an Bauchschmerzen, Blähungen und Unwohlsein leiden.

Der gemischte Reizdarm: „Misch-Typ“ (RDS-M) und „Alternierender Typ“ (RDS-A)

„Ich litt an Durchfall, Blähungen, Verstopfung. Nichts hat geholfen. Wenn ich das Haus verlassen musste, habe ich weder gegessen noch getrunken, damit mein Darm gar nicht erst in Bewegung kommt.“
Walther F.

Die Reizdarmtypen RDS-M und RDS-A beschreiben Betroffene, die sowohl an Durchfall als auch an Verstopfung leiden. Diese Form von Reizdarm kann besonders belastend sein, da die Symptome unvorhersehbar sind und Betroffene oft Schwierigkeiten haben, eine Vorhersage zu treffen, wie ihr

Darm reagieren wird. Bei einem Reizdarm des Typs RDS-M ist das Auftreten dieser beiden Symptome mitunter auch innerhalb eines Tages möglich, während Betroffene des Typs RDS-A längere Durchfall- oder Verstopfungsphasen durchlaufen.

Reizdarm ohne Subtyp

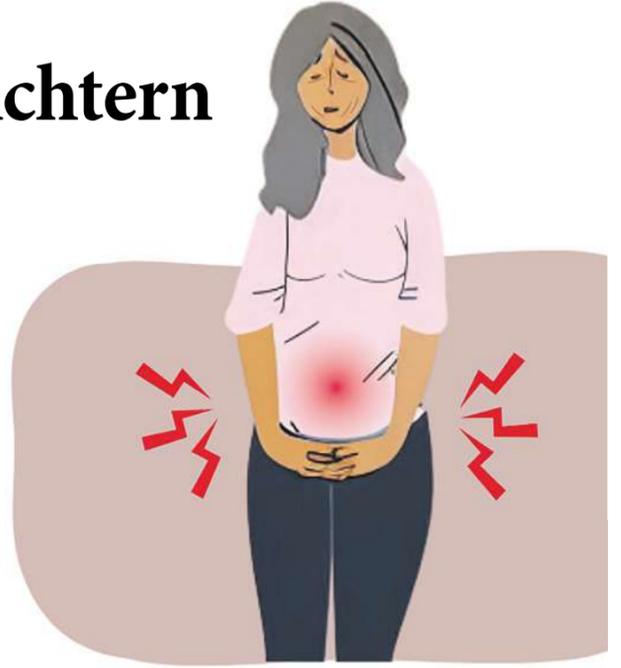
„Fast drei Jahre habe ich mich mit undefinierbaren Bauchschmerzen geplagt. Kein Arzt wusste einen Rat.“
Astrid M.

Manchmal passen die Symptome eines Reizdarms nicht eindeutig in eine der oben genannten Kategorien – und Reizdarm-Betroffene lassen sich dementsprechend nicht in die Reizdarm-Typen RDS-D, RDS-O, RDS-M oder RDS-A einordnen. Dies bedeutet jedoch nicht, dass die Symptome für Betroffene weniger belastend sind. Einige Mediziner sprechen in diesem Fall auch vom „Schmerztyp“ und „Blähungstyp“.



Doch was kann Reizdarm-Betroffenen wirklich helfen?

Viele Menschen, die immer wieder an Darmbeschwerden leiden, entscheiden sich für die Einnahme von Präparaten, die kurzfristig Linderung verschaffen, z. B. gegen Durchfall. Das Problem dabei: Präparate, die auf einzelne Symptome abzielen, greifen oftmals zu kurz!



Ein Münchner Forscherteam wollte daher einen Weg finden, Reizdarm-Betroffene zu helfen – und ein Präparat entwickeln, das idealerweise bei allen Reizdarmsymptomen und -typen anschlägt. Gemeinsam mit einem italienischen Wissenschaftler begaben sie sich daher vor mehr als 10 Jahren auf die Suche nach einer Lösung. Die Idee war, die Erkenntnisse zu der eingangs erwähnten geschädigten Darmbarriere zu nutzen und direkt dort anzusetzen.

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 könnten in der Folge auch die Darmbeschwerden abklingen?

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}

Ein Meilenstein in der Reizdarm-Forschung

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.

Kijimea Reizdarm PRO ist rezeptfrei in der Apotheke erhältlich, kann aber auch ganz bequem direkt beim Hersteller unter www.kijimea.de erworben werden.

¹Straub C et al. Arztreport 2019 – Pressemappe. 2019. • ²Wood JD. Effects of bacteria on the enteric nervous system: implications for the irritable bowel syndrome. *J Clin Gastroenterol.* 2007;41 Suppl 1:S7-S19. doi:10.1097/MCG.0b013e3180211331. • ³Guglielmetti S, Mora D, Gschwendner M, Popp K. 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.* 2011;33(10):1123-1132. doi: org/10.1111/j.1365-2036.2011.04633.x. • ⁴Andresen V, Gschossmann J, Layer P. Heat-inactivated Bifidobacterium bifidum MIMBb75 (SYN-HI-001) in the treatment of irritable bowel syndrome: a multicentre, randomised, double-blind, placebo-controlled clinical trial. *Lancet Gastroenterol Hepatol.* 2020;5(7):658-666. doi:10.1016/S2468-1253(20)30056-X. • ⁵Namen der Betroffenen geändert.



Wie ein Pflaster für den gereizten Darm.

Kijimea Reizdarm PRO
direkt beim Hersteller bestellen:



www.kijimea.de

- ✓ Mit dem einzigartigen Bakterienstamm **B. bifidum HI-MIMBb75**
- ✓ Bei Reizdarmbeschwerden wie Durchfall, Bauchschmerzen oder Blähungen
- ✓ Wirksamkeit bei Reizdarm klinisch belegt⁶



Thema: Rheumatische Schmerzen und Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen

Sitzen macht krank

So behandeln Sie Verspannungen und Schmerzen

Wir verbringen immer mehr Zeit im Sitzen. Ergonomisch korrekte Haltung – oft Fehlanzeige! Die Über- und Fehlbelastung der Muskulatur führt dann schnell zu Verspannungen und Schmerzen. Die gute Nachricht: Das natürliche Rubaxx Schmerzgel hilft (Apotheke, rezeptfrei)!

Stundenlanges Sitzen mit gebücktem Rücken und hängenden Schultern führt schnell zu Ver-

spannungen und einhergehenden Schmerzen. Hinzu kommt meist Bewegungsmangel: Häufig fehlt die so wichtige und ausgleichende Bewegung im Alltag. Verspannungen und Schmerzen nehmen zu!

Wirksam mit der Kraft der Natur

Um gegen die Schmerzen wirksam und schonend vorzugehen, haben Experten der Apotheken-Marke Rubaxx ein wirksames

Schmerzgel entwickelt. Rhus toxicodendron, der pflanzliche Arzneistoff in Rubaxx Schmerzgel, wirkt schmerzlindernd. Und das nicht nur bei rheumatischen Schmerzen, sondern auch bei Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen. Dank der guten Verträglichkeit hilft das Rubaxx Schmerzgel sanft, aber wirkungsvoll. Einfach ein- bis zweimal täglich auf den zu behandelnden schmerzhaften Stellen auftragen.

JETZT NEU
180g
Vorteilspackung

Für Ihre Apotheke:
Rubaxx Schmerzgel
(PZN 18709526)



Abbildung Betroffenen nachempfunden
RUBAXX SCHMERZGEL, Wirkstoff: Rhus toxicodendron Dil. D6. Homöopathisches Arzneimittel bei Besserung rheumatischer Schmerzen und Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen. www.rubaxx.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.
• PharmaSGP GmbH, 82166 Grafelfing