

Interview mit Prof. Dr. med. habil. Ahmed Madisch

Stressbedingte gastrointestinale Beschwerden natürlich lindern

Ist der Stresslevel zu hoch, kann dies Auswirkungen auf die Gesundheit haben. Häufig äußert sich Stress in gastrointestinalen Beschwerden wie Magenschmerzen, Völlegefühl, Blähungen, Magen-Darm-Krämpfen, Übelkeit und Sodbrennen. Effektive Linderung kann eine Kombination aus Iberis amara und acht weiteren Heilpflanzen verschaffen.

Zwischen dem enterischen und dem zentralen Nervensystem besteht über die Bauch-Hirn-Achse eine Kopplung. Ist die psychische Belastung erhöht, können dann über die Ganglienzellen des Bauchhirns modulierende Effekte auftreten. Bei Patienten mit funktioneller Dyspepsie (FD) und Reizdarmsyndrom (RDS) bestehen zudem oft Störungen des Bauchhirns im Sinne einer viszeralen Hyperalgesie. Daher kann sich Stress sowohl bei Gesunden als auch bei Patienten mit FD oder RDS negativ auf den Gastrointestinaltrakt auswirken.

Liegen solch komplexe Krankheitsgeschehen wie die FD oder RDS vor, ist es sinnvoll, nicht nur einzelne Symptome zu behandeln, sondern an mehreren Zielpunkten anzusetzen. Neben einer Reduktion des Alltagsstresses können Phytotherapeutika wie die Iberis-amara-Kombination Iberogast®, welches einen Multi-Target-Effekt nutzt, hilfreich sein. Durch das Zusammenspiel der unterschiedlichen Komponenten kann die gestörte Motilität normalisiert, Hypersensibilität verringert, die Säureproduktion gehemmt und Entzündungen entgegengewirkt werden.

Die Wirksamkeit und Verträglichkeit der Iberis-amara-Kombination werden durch eine sehr gute Evidenzlage mit zahlreichen placebokontrollierten Studien gestützt.¹ Als einziges Arzneimittel wird es von führenden Fachorganisationen bei Reizdarm² und Reizmagen³ als Therapieoption aufgeführt. Da es bei der Einnahme zu keiner Kumulation der Wirkstoffe kommt, eignet sich das pflanzliche Arzneimittel auch – in Abhängigkeit von Art, Schwere und Verlauf der Erkrankung – für längerfristige oder wiederholte Therapien.



Prof. Dr. med. habil. Ahmed Madisch,
Facharzt für Innere Medizin und Chefarzt der
Medizinischen Klinik I am Krankenhaus
Siloah in Hannover

Welche Ursachen für Stress konnten Sie denn ganz konkret bei Ihren Patienten in bestimmten Altersklassen beobachten?

Bei jungen Patienten ist Prüfungsstress ein in der Praxis häufig zu beobachtender Trigger für das Auftreten funktioneller gastrointestinaler Beschwerden. Bei berufstätigen Patienten ist es oft der Stress auf der Arbeit, der zum Aufkommen z.B. einer FD oder eines RDS beiträgt. In diesem Kontext spielen die zunehmende Arbeitsverdichtung und die ständige Erreichbarkeit eine große Rolle.

Stress im Alltag ist eine der Hauptursachen für Magenbeschwerden: Welche Maßnahmen empfehlen Sie Ihren Patienten?

In solchen Fällen eignen sich Entspannungsübungen und regelmäßige Bewegung dazu, den Stress zu reduzieren. Ge-

nerell empfehle ich einen bewussten Umgang mit der Nahrung. Das heißt: Ausgewogene Ernährung unter Berücksichtigung einer individuell gut verträglichen Mischkost und ausreichend Zeit für die Mahlzeiten einplanen. Der Verzicht auf Nikotin und Alkohol ist ebenfalls angeraten. In Einzelfällen sollten auch psychotherapeutische Gespräche in Betracht gezogen werden.

Eine hohe Stressbelastung entsteht häufig schleichend. Betroffene wünschen sich eine schnelle Linderung. Was können Sie Ihren Patienten an die Hand geben?

Zur schnellen und effektiven Linderung der Beschwerden, wie sie bei einer funktionellen Dyspepsie oder einem Reizdarm auftreten, eignen sich Phytotherapeutika. Bei Kombinationen aus verschiedenen Heilpflanzen setzen die einzelnen pharmakologischen wirksamen Komponenten zur selben Zeit an unterschiedlichen Zielorten an. Eine solche Kombination, die einen Multi-Target-Effekt entfaltet, bietet Iberogast®. Die Iberis amara z.B. erhöht den Tonus der glatten gastrointestinalen Muskulatur, die Melisse wirkt spasmolytisch, die Kamille wirkt antibakteriell und wundheilungsfördernd. Das Zusammenspiel der einzelnen Komponenten ist es also, was Iberogast® so effektiv macht. Denn so lassen sich die vielfältigen und zum Teil diffusen Symptome funktioneller Magen-Darm-Erkrankungen ganzheitlich angehen.

Literatur

- [1] Ottillinger B et al., Wien Med Wochenschr 2013; 163: 65-72;
- [2] Deutsche Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselerkrankungen;
- [3] Rome-IV

Impressum

Herausgeber: GfI. Corporate Media
V. i. S. d. P.: Dr. med. Christian Bruer
Redaktion: GfI. Gesellschaft für medizinische
Information mbH, München
Druck: Vogel Druck, Höchberg
© 2019 GfI

Mit freundlicher Unterstützung der
Bayer Vital GmbH, Leverkusen