

Die Migräne im Bauch

Belastungen können nicht nur für den Kopf, sondern auch für den Magen zu viel werden

Von Nadine A. Brügger

Magenprobleme sind etwas, worüber man sich oft vor allem geniert. Wer wirft schon gern im schicken Restaurant in die Runde, schon wieder so unheimlich verstopft zu sein? Oder Durchfall zu haben – noch peinlicher. Und Depressionen? Darüber denkt man gar nicht erst nach. Dass beides zusammenkommt, ist keine Seltenheit.

Julian Smith* ist 31 Jahre alt und kennt genau das: «Die Bauchschmerzen haben begonnen, als ich 16 war. Über zehn Jahre hinweg sind die Magen- und Darmprobleme dann immer schlimmer geworden.» Die Belastung war irgendwann nicht nur für den Magen, sondern auch für den Geist zu viel. Von Arzt zu Arzt pilgerte die junge Frau in dieser Zeit; der eine verschrieb jene Pille, der andere eine ähnliche. Der dritte dachte an Operation, der vierte wusste beim besten Willen nicht, was los war.

Der fünfte versuchte es mit Bioresonanz, der sechste diagnostizierte aus Verzweiflung eine nicht vorhandene Glutenintoleranz und der siebte verabreichte Laktose-Tabletten. «In dieser Zeit habe ich 30 verschiedene Methoden, Medikamente und Therapien ausprobiert – keine einzige hat geholfen.»

Nie ganzheitlich betrachtet

Egal, ob sie vor dem Essen Laktose-Tabletten schluckte, auf Gluten verzichtete, basisch ass, vegan lebte oder ihr Wohlbefinden in die Hände der Pharma legte: Nichts half. Ein Stück Fleisch zum falschen Zeitpunkt, und der Durchfall wurde plötzlich für wochenlangen Verstopfung. Krämpfe kamen scheinbar grundlos. Ein Espresso reichte, um wochenlangen Durchfall auszulösen. Zehn Jahre nachdem die Probleme im Bauch Julian zum ersten Mal geplagt hatten, brachte eine schlimme Verstopfung die junge Frau ins Krankenhaus.

Die Hilfe der Ärzte reichte für den Moment – aber nicht für lange. Heute weiss Julian, warum: «Weil nie jemand mich als ganzen Menschen untersucht hat. Es ging immer nur um meinen Bauch. Nie um meinen Kopf.» Und der Kopf wollte erst mal auch nicht darüber nachdenken, sich durch die Magenprobleme einschränken zu lassen. Im Gegenteil: Statt die Ruhe des Krankenhauses mit in den Alltag zu nehmen, bewarb sich Julian für eine Stelle bei einer namhaften Galerie – ihre Karriere sollte weitergehen. Wie bei allen anderen auch. Von den Bauchschmerzen wollte sie sich nicht aufhalten lassen.

Mit dem Traumjob kamen Verantwortung, Druck und Stress. Julians Smiths Körper geriet noch mehr aus dem Gleichgewicht: «Da begann die schlimmste Zeit meines Lebens: Ich hatte während acht Monaten eine Depression. Nichts ging mehr. Ich habe jeden Tag geweint. Hatte keinen Antrieb mehr. Habe alles hinterfragt. Mich, meine Arbeit, Beziehungen, jede Entscheidung, vom Aufwachen bis zum Einschlafen. Also, wenn ich denn einschlafen konnte.» Meist wachte sie auf, kaum waren die Augen zugefallen – «immer schweissgebadet».



Diffuse Symptome. Wenn physische Ursachen auch die Psyche betreffen, werden eine klare Diagnose und eine hilfreiche Behandlung schwierig. Foto Fotolia

Dann, endlich, fand Smith einen Arzt fand, der helfen konnte. Der Gastroenterologe Andreas Müller von der Klinik Hirslanden erklärte der jungen Frau erstmals überhaupt, worunter sie litt: «Bei Frau Smith stellten wir die Diagnose einer chronischen Analfissur. Diese wurde entsprechend behandelt.»

Damit war das Problem zwar etwas längerfristig gelöst, doch noch immer nicht behoben. «Die Ursache dafür ist der unregelmässige Stuhlgang», erklärt Müller. Julian Smith litt vor allem an den immer wiederkehrenden Verstopfungen. Eine physische Ursache dafür wiederum konnte aber nicht festgestellt werden. Doch der Arzt gab nicht auf: «Wir konnten schliesslich zeigen, dass die Beschwerden stark mit der psychischen Belastung zusammenhängen, denen die Patientin ausgesetzt ist.» Es folgte, nach über zehn Jahren, endlich eine Art Diagnose: «Frau Smith leidet sozusagen an einer Migräne des Bauches.»

Zuerst war das Bauchhirn

Symptome, die andere im Kopf spüren, führen bei Smith zu Verstopfung und Krämpfen im Bauch. Der Gastroenterologe erklärt, warum Kopf und Bauch näher beisammen liegen, als wir denken. «Das erste Gehirn von Lebewesen sass nicht im Kopf, sondern im Bauch. In der Entwicklungsgeschichte der Lebewesen war das Bauchhirn primär verantwortlich für die Verdauung.

In der Folge entwickelten sich aus dem oberen Anteil dieses Nervensystems die Sinnesorgane wie auch das zentrale Nervensystem.» Bis heute ist das zentrale Nervensystem mit dem Bauchnervensystem in ständiger Verbindung. Stress, der sich bei vielen als Migräne im Kopf staut, kann also auch zu Problemen im Bauch führen.

Der Arzt empfahl seiner Patientin darum, den Stress in ihrem Leben zu minimieren. Einfacher gesagt als getan. «Wir haben ihr vor allem empfohlen, an ihrem Arbeitsplatz Veränderungen durchzuführen», konkretisiert Andreas Müller. Die Erkenntnis ist ein wichtiger Schritt in Richtung Besserung, aber wie das auch bei Migräne der Fall ist: Mit einer Behandlung ist das Problem nicht behoben. «Für Julian Smith ist das Biofeedback-Training beziehungsweise eine spezielle Atemtechnik sehr hilfreich. Damit lernt sie, den Schmerz – verursacht von Verstopfungen – selber zu behandeln.» Was wie ein Sonderfall klingt, ist leider keiner: «Das Schicksal von Frau Smith ist sehr häufig.»

Oft vertrauen sich die meist jungen Patienten aber nicht, einen Arzt aufzusuchen. Weil die Migräne im Bauch diffus ist als etwa ein Beinbruch werden auch falsche Diagnosen gestellt: «Gelegentlich werden die Patienten von uns Ärzten als «funktionell» abgestempelt. Das heisst sie haben die Beschwerden, aber man teilt ihnen mit, sie müssen einfach damit leben – man kann ihnen

aus medizinischer Sicht nicht helfen. Deshalb sind diese Patienten verständlicherweise frustriert.»

Heute geht es Julian Smith gut. «Ich bin dankbar für diese Zeit», sie hält abwehrend die Hände hoch, «also, nicht, dass ich so etwas jemals wieder erleben möchte, aber es hat mich zurück auf den richtigen Weg gebracht. Ich war durch diese Situation gezwungen, auf meinen Körper zu hören.»

Um sich selber kümmern

Die hektische Galerie hat Julian Smith auf Rat des Arztes verlassen, stattdessen ist sie jetzt selbstständige Künstlerin mit lichtdurchflutetem Atelier und wachsendem Kundenkreis. «Ich trinke jeden Tag Chia-Samen und meditiere, Tipps meiner Mutter, die wirklich helfen. Und ich nehme mir Zeit für mich. Ich gehe spazieren oder lege mich nach dem Essen hin.»

Das Gleichgewicht ist wieder da und solange sie jeden Tag ein klein wenig daran arbeite, werde es immer stabiler. Dann liegen sogar ab und an Fleisch und Espresso drin. Aber manchmal wurme es sie schon, dass sie sich so sehr um sich selber kümmern müsse. «Darüber ist unsere Gesellschaft schlicht nicht eingestellt», sagt Julian Smith schulterzuckend. Das merkt sie jeden Tag: «Familie und enge Freunde haben super reagiert und mich immer unterstützt. Aber bei vielen Bekannten habe ich eine seltsame Erfahrung gemacht: Mein Pro-

blem existiert nicht. Man spricht einfach nicht darüber. Ich werde zwar gefragt, was ich essen darf, aber nie, wie es mir geht.»

Eine Gesellschaft, die nicht darauf eingestellt ist, dass die Leute hin und wieder nicht für ein Produkt oder einen Job leisten, sondern für sich selber, tut sich schwer damit, dass es manchmal nicht nur die andere trifft. Sondern eine von ihnen. Smith zuckt erneut die Schultern und nimmt eine Gabel Spaghetti. Bauchweh kriegt sie davon keines mehr. Weil sie in sich selber investiert, sich in Balance hält und damit leistungsfähig und belastbar wird. Jeden Tag ein bisschen mehr. Eine Investition ins Eigenkapital sei das. Sie habe lange gebraucht, jetzt sei ihr das klar. «Die Menschen sind nicht nur Bauch oder Kopf, sie sind ein Ganzes. Wir müssen wieder lernen, uns als das wahrzunehmen.»

Julian Smith hofft, dass Arbeitgeber und Krankenkassen, die Gesellschaft, halt, irgendwann an das gleiche Ziel kommen. «Meine Schwester hat das irgendwann mal ganz gut erklärt: Man muss immer auch in sich investieren. Macht man das eine Weile gar nicht, gibt das Überstunden und die müssen kompensiert werden. Und jede gute Firma weiss: Alles auf einmal tut der Ökonomie nicht gut.»

*Name geändert
Nadine A. Brügger ist Redaktorin bei «Gesundheit heute», der Gesundheits-sendung am Schweizer Fernsehen.

gesundheit heute

Eine Sendung der Basler Zeitung



Sorgen im Bauch

Mit Dr. Jeanne Fürst

Die Sendung ermöglichen:
St. Claraspital, Interpharma, Merian Iselin, Schulthess Klinik und Viollier AG

«Das macht mir Bauchweh» oder «Das schlägt mir auf den Magen» sagt man, wenn einem etwas Sorgen macht. Es ist erwiesen, dass Sorgen echte Bauchschmerzen auslösen können. Zwischen dem Gehirn und dem Bauch findet ein reger Austausch statt. Der sogenannte Vagus-Nerv leitet unser Denken mit Impulsen an den Körper weiter. Bei gesundheit heute sprechen ein Mann und eine Frau über ihr jahrelanges Leiden und wie sie eine Lösung gefunden haben.

Gesundheit heute:
Samstag, 16. Januar 2016, 18.10 Uhr, auf SRF 1

Zweitausstrahlung auf SRF 1:
Sonntag, 17. Januar 2016, 9.30 Uhr

Mehrere Wiederholungen auf SRFinfo

Weitere Informationen auf
www.gesundheit-heute.ch