

# Reizdarmsyndrom

## Eine TCM-Kasuistik

Inke Kruse

Im Folgenden wird eine Kasuistik mit Reizdarmsyndrom aus der Ernährungsberatung nach traditioneller chinesischer Medizin (TCM) dargestellt. Reizdarmsyndrom steht auf der Indikationsliste der WHO für die Anwendung der TCM. In der TCM sind nicht die Symptome Grundlage der Empfehlungen, sondern das ernährungstherapeutische Prinzip leitet sich aus dem zugrunde liegenden Disharmoniemuster ab.

Ein Disharmoniemuster beschreibt das grundlegende Ungleichgewicht in Körper und Geist. Ein Leitprinzip der TCM lautet: Ein Muster steht für verschiedene Symptome und ein Symptom steht für verschiedene Muster. Ein Beispiel soll verdeutlichen, wie die Ernährungsberatung nach TCM vorgeht.

### Anamnese

Die Anamnese in der TCM besteht aus

- Befragung:
  - Symptome mit Verlauf
  - allgemeine Befindlichkeiten
  - Ernährungsanamnese
- Beobachtung:
  - Zunge und Puls

Die Anamnese dient dazu, die für den jeweiligen Patienten geeigneten Lebensmittel auszuwählen und zusammenzustellen.

### Symptome und Verlauf

Einer Frau (70 Jahre, 59 kg bei 160 cm) wurde von ihrer Ärztin wegen eines Reizdarmsyndroms empfohlen, eine Ernährungsberatung aufzusuchen. Sie klagt seit 20 Jahren über Befindlichkeitsstörungen wie starke Blähungen, begleitet von krampfartigen abdominalen Schmerzen. Schlafstörungen sind die Folge der



Eine Kostform nach den Prinzipien der TCM kann leicht in den Alltag integriert werden.  
© ONOKY/F1online

nächtlichen Darmbeschwerden, sie liegt nachts regelmäßig 2 Stunden wach. Die Luft geht nicht ab, die Blähungen sind teilweise stark riechend. Sodbrennen tritt häufig zeitgleich mit den Blähungen auf und nach dem Verzehr von süßen Speisen oder Weißwein. Der Stuhl ist breiig, klebrig und zeitweise übel riechend. Die Beschwerden treten fast jede Woche auf. Sie ist nur tageweise beschwerdefrei. Wegen Fettunverträglichkeit meidet sie fettige Speisen. Insgesamt ist ihre Lebensqualität nach ihrem Empfinden stark beeinträchtigt.

Sie nimmt häufig Buscopan und Präparate zur Linderung der Blähungen. Keine Maßnahme hat bisher eine zufriedenstellende Besserung der Beschwerden bewirkt. Vor einigen Jahren wurden Divertikel festgestellt, alle anderen Untersuchungen blieben ohne Befund.

### Allgemeine Befindlichkeiten

**Temperatur:** Starkes Kälteempfinden an der Lendenwirbelsäule und im Schulter-

bereich, zum Teil über 2 Stunden anhaltend, phasenweise noch Hitzewallungen, besonders bei Wärme

**Augen:** lichtempfindlich

**Durst:** sie empfindet selten Durst, trinkt am liebsten warme Getränke

**Unverträglichkeit:** Kuhmilch, wobei unklar ist, ob es sich um eine Laktoseintoleranz oder Milcheiweißallergie handelt. Muscheln

### Ernährungsanamnese

Die Ernährungsanamnese erfolgt qualitativ.

**Frühstück:** Müsli mit Apfel, Orange, Ananas, Weizenkeim und Joghurt

**Mittag:** warme Mahlzeit, häufig italienische Küche, große Mengen Gemüse

**Abends:** Brot mit Käse und Wurst

**Zwischenmahlzeiten:** Kekse, spät abends rohes Obst

**Getränke:** heißes Wasser, Kaffee, schwarzer Tee und Mineralwasser

**Vorlieben:** salzige, bittere und scharfe Speisen



► **Abb. 1** Inspektion der Zunge.

## Zunge

**Farbe:** blassrosa. **Form:** breit und leicht geschwollen; Ränder seitlich leicht eingezogen; scharfe Zahnabdrücke an den Seiten; Delle am Zungengrund. **Belag:** dünn, weiß und trocken (► **Abb. 1**).

## Puls (nach Shen Hammer)

Es werden nachfolgend nur die auffälligen Positionen geschildert. **Gesamtpuls:** seilartig, hämmernd, toxische Blut-Hitze. **Mittlere Position links:** hämmernd, dünn und drahtig. **Proximale Position:** dünn und vermindert, rechts mehr als links.

### Zuordnung der Symptome zu den Disharmoniemustern 1

Blähungen  
krampfartige abdominale Schmerzen  
Fettunverträglichkeit  
Fettstoffwechselstörung  
starke Lichtempfindlichkeit der Augen  
→ Leber-Qi-Stagnation und toxische Hitze in der Leber

wenig Durst  
starkes Kälteempfinden  
Hitzeempfinden  
→ Nieren-Yin- und -Yang-Leere

Stuhl: breiig-klebrig, teilweise übel riechend  
→ Qi-Leere in Milz und Bauchspeicheldrüse

Die Vorlieben der Patientin verstärken den Eindruck einer Nieren-Disharmonie (salzige Speisen) mit Stagnation (bitter und scharf).

► **Tab. 1** Auszüge aus der Liste der empfohlenen und nicht empfohlenen Lebensmittel.

häufig verzehren	selten verzehren
Hirse, Gerste	Brot
schwarze Bohnen, Adukibohnen	
bittere Blattsalate, Chicoree, Mangold, Radicchio, Rettich, Spinat, Stangensellerie, Chinakohl	Tomaten, Gurken
Leinöl, Wakame	Zucker, Joghurt
Basilikum, frische Kräuter, Koriander, Petersilie, Curcuma, Zitruschalen, Kardamom	Knoblauch, Chili, Curry, schwarzer Pfeffer
heißes Wasser, Kräutertees, Kräutertee mit Wermut	Mineralwasser, Kaffee, schwarzer Tee
Zubereitungsform: kochen, dämpfen, dünsten, blanchieren, Suppen	Zubereitungsform: braten, grillen

## Zielsetzung nach TCM

Die Disharmoniemuster der Patientin zeigen an, dass es in der Konstitution angeborene oder erworbene Ungleichgewichte gibt, die mit Hilfe der Ernährungsmaßnahmen harmonisiert werden sollen (► **Info 1**). Die Beschwerden, die zum Bild des Reizdarms gehören, resultieren aus der Leber-Qi-Stagnation, der toxischen Hitze in der Leber und der Milz-Qi-Leere (=Verdauungskraft). Außerdem besteht Nieren-Yin- und -Yang-Leere.

## Empfehlungen

Jedes Disharmoniemuster wird von bestimmten Lebensmitteln verstärkt oder harmonisiert. Dies bildet die Grundlage für die Empfehlungen. Hinzu kommt der Einsatz bestimmter Zubereitungsformen, die die Wirkung der Lebensmittel zusätzlich verstärken.

### Zweistufiger Ernährungsplan

1. Stufe: Lebensmittel zur Harmonisierung der Leber, Hitze in der Leber kühlen; Verdauungskraft (Milz-Qi) stärken.

2. Stufe: Lebensmittel zur Stärkung der Nieren (der geeignete Zeitpunkt richtet sich nach der Veränderung des Pulsbildes).

#### 1. Stufe

**Frühstück** wird zur Hauptmahlzeit: warmes, gekochtes Getreidefrühstück aus Dinkel, Hirse oder Gerste mit Gewürzen und gedünstem Obst.

**Mittag:** warme Mahlzeit überwiegend

mit den empfohlenen Lebensmitteln (► **Tab. 1**); kleiner Rohkostanteil.

**Abends** kleine Mahlzeit – nur Getreide/Brot mit Gemüse oder eine süße Getreidemahlzeit mit Zitruschale, die entspannend wirkt; keine Wurst, Käse, Ei und Rohkost am Abend.

Außerdem wurde empfohlen, zusätzlich zur Mittagsportion zu einer weiteren Mahlzeit Gemüse zu verzehren. Alle nicht genannten Lebensmittel sind neutral im Hinblick auf die beschriebenen Muster und haben in üblichen Mengen keinen Einfluss auf die Disharmonie von Leber und Milz.

#### 2. Stufe

Nach 7 Wochen wurden zusätzlich zu den oben aufgeführten Lebensmittel folgende empfohlen: Verstärkt schwarze Bohnen, Fisch, Avocado, Kürbis, Lauch, Leinöl, Fenchel, Hafer(flocken), Maisgrieß, Sesam.

## Verlauf

Beratung erstreckte sich über 4 Termine innerhalb von 4 Monaten. Zunächst wurde eine Umstellung auf ein gekochtes Frühstück und die verstärkte Verwendung der oben aufgeführten Gemüsesorten empfohlen und auch fast täglich angewendet. Hilfreich für die Patientin war, dass schon nach 3 Wochen wesentliche Besserung eintrat. Dadurch fiel ihr die Fortführung der Ernährungsumstellung leicht. Die erste Phase war nach 7 Wochen abgeschlossen. Die Patientin hatte in dieser Zeit nur noch einen Schub,



► **Abb. 2** Zungenbild Anamnese.

sie schläft häufig durch. Beim Abschluss der Beratung war das Kälteempfinden der Patientin deutlich zurückgegangen, in den 5 Wochen vor dem Abschlusstermin hatte sie nur einmal nächtliche Krämpfe mit Blähungen. Der Stuhl ist geformt und nicht mehr klebrig. Sodbrennen trat nicht mehr auf.

Puls- und Zungenbild (► **Abb. 2**) spiegeln diese Veränderungen im Befinden wider. Der Zungenkörper ist weniger geschwollen, nicht mehr so breit und die Delle im Zungengrund ist nicht mehr so tief. Der Puls ist nicht mehr hämmernd, was darauf hindeutet, dass die Hitze in der Leber zurückgegangen ist. Die Pulse an der Milz- und der Nierenposition sind deutlich kraftvoller.

## Diskussion

Das Pulsbild spiegelt das veränderte Befinden wider. Durch kühlende, auf die Leber wirkende Gemüse und Gerste, Getränke und eine bekömmliche Abendmahlzeit konnte die Leber-Disharmonie gezielt ausgeglichen werden (► **Info 2**). Das warme Frühstück ist sehr bekömmlich, regt durch die Gewürze die Sekretion der Verdauungssäfte an und stärkt Milz und Bauchspeicheldrüse. Durch die Wahl der Getreidesorte können zusätzlich verschiedene Wirkungen einge-

### Beispiel für die Wirkungsweise einzelner Empfehlungen 2

Stangensellerie – Wirkung nach TCM (1)  
 Temperatur: kühl  
 Geschmack: süß und scharf  
 Funktionskreis: Leber, Milz und Magen  
 Wirkung: kühlt Leber Hitze, bewegt das Qi, kühlt das Blut, reguliert inneren Wind, tonisiert das Blut



Zungenbild nach 4 Monaten.

bracht werden: Gerste kühlt Hitze und reguliert den Stuhlgang, Hirse wirkt tonisierend auf Milz und Niere.

### Analyse der ursprünglichen Ernährungsweise der Patientin

Die Patientin hat vor der Beratung viele thermisch kalte Lebensmittel zu sich genommen wie Ananas, Orangen, Joghurt, Mineralwasser. Dies sind Lebensmittel, die innerlich stark abkühlen, was u.a. eine zusammenziehende, krampfende Wirkung auf das Verdauungssystem hat. Die wesentlichen thermisch kalten Lebensmittel sind: Weizenkleie, Weizensprossen, Mungbohnsprossen, Tomaten, Ananas, Kiwi, Rhabarber, Zitrone, Joghurt, Salatgurke, Honigmelone, Kaki, Mango, Papaya, Wassermelone, Krabbe, Krebs, Miesmuschel, Mineralwasser.

Allgemein werden in der traditionellen chinesischen Diätetik thermisch kalte Lebensmittel nur in kleinen Mengen empfohlen, nicht bei innerer Kälte, Verdauungsschwäche und Infektanfälligkeit. Der Verzehr dieser Lebensmittel ist sehr verbreitet und gemessen an der stark kühlenden Wirkung häufig deutlich zu hoch.

Deshalb hat die Veränderung des Frühstücks für diese Patientin eine zweifache Bedeutung: Das Vermeiden der thermisch kalten Lebensmittel und die positive Wirkung bestimmter gekochter Speisen.

Im Rahmen der TCM wird bei Reizdarmsyndrom nach verschiedenen Disharmoniemustern differenziert:

- Milz-Qi-Schwäche
- Leber-Qi-Stagnation
- Feuchte Hitze im Dickdarm
- Nieren-Yang-Schwäche

Bei dieser Patientin war der Aspekt der Stagnation und der inneren Kälte durch

Milz-Qi-Schwäche vorherrschend. Deshalb wurde ein Schwerpunkt darauf gelegt, dass die Abendmahlzeit möglichst bekömmlich ist und wenig Eiweiß enthält. Außerdem sollten thermisch kalte Lebensmittel nur selten verzehrt werden. Stagnationsbewegende Lebensmittel, wie Graupen, Fenchel und bittere Blattsalate am Mittag wurden besonders empfohlen. Dies konnte die Patientin einfach in die bisherige Ernährung einfließen lassen. Die Patientin berichtete, dass die Ernährung gut in ihrem Alltag umsetzbar ist.

## Fazit

Die Ernährungstherapie nach TCM hat ihre Stärken im Bereich der funktionalen Beschwerden. Ihre Empfehlungen gehen durch die Unterscheidung nach Mustern weit über die Leitlinien-Empfehlungen hinaus. Das Beispiel zeigt, dass gezielt bestimmte Lebensmittel wegen ihrer thermischen Wirkung ausgeschlossen oder besonders empfohlen werden. Dies hat direkte Auswirkungen auf das Befinden vor allem im gastrointestinalen Bereich.



**Dipl. oec.troph.**  
**Inke Kruse**  
 Adenauerallee 23  
 53111 Bonn

Inke Kruse hat  
 Ökotrophologie an  
 der Universität Kiel

studiert. Ausbildung und Fortbildungen in Chinesischer Diätetik und Medizin. Seit 8 Jahren ist sie in eigener Praxis für Ernährungsberatung mit Einzelberatung, Vorträgen, Kochkursen und Seminaren tätig. Inhaltliche Schwerpunkte sind die Diätetik im Bereich gastrointestinale Erkrankungen, Gynäkologie und Onkologie. Außerdem ist sie als Referentin für chinesische Diätetik für Ökotrophologen und Ärzte tätig.

[tcm@inke-kruse.de](mailto:tcm@inke-kruse.de)

### Online

<http://dx.doi.org/10.1055/s-0030-1248869>

### Literatur

- 1 von Blarer Zalokar U, Rüegg E, Fendrich B et al. Praxisbuch Nahrungsmittel und Chinesische Medizin. Schiedberg; Bacopa Verlag; 2009