



Dr. med. Petra Bracht - So geht Gesundheit

Oft übersehen – Roemheld-Syndrom

Die Beschwerden können massiv und bedrohlich sein. Sie treten spontan und anfallsartig auf. Es gibt aber auch Patienten, die ständig mehr oder weniger heftig daran leiden. Übelkeit, Schwindel, Herzrhythmusstörungen, akute Angstzustände, starke Schmerzen und Beklemmungen im Brustbereich - wie bei einem Herzinfarkt. Bei der Untersuchung aber findet der Arzt nichts. Aufgrund noch weiterer Symptome, die bei Herzbeschwerden auftreten können wie Kurzatmigkeit, Kreislaufstörungen, Blutdruckschwankungen, Herzklopfen und Atemnot wird oft auch der Internist oder Kardiologe aufgesucht. Aber auch die sind ratlos, denn es wird an der falschen Stelle gesucht. Nicht selten werden solche Patienten schließlich als überängstlich, psychologisch überlagert oder sogar hypochondrisch eingestuft. Die Ärzteodyssee kann sich über Jahre hinziehen, bis endlich - wenn überhaupt - gefunden wird, woher die Beschwerden wirklich kommen.

Die wahre Ursache kann das Roemheld-Syndrom sein. Roemheld fand heraus, dass die Symptome auch durch übermäßig große Gasansammlungen im Verdauungstrakt ausgelöst werden können. Das Zwerchfell und die Eingeweidenerven werden dabei so massiv gedrückt und gestaut, dass Enge und Druckgefühl im Brustbereich entstehen, die denen eines Herzinfarktes oder einer koronaren Herzkrankheit in nichts nachstehen. Die Betroffenen leiden zwar zusätzlich auch unter Völlegefühl, Darmträgheit, chronischer Magenschleimhautentzündung oder Verstopfung. Dies wird aber durch die wesentlich heftigeren Symptome in der Brust, Lunge, Herz und Psyche überdeckt, die von den tatsächlichen Ursachen im Magen- und Darmtrakt ablenken.

Das ist der Grund dafür, weshalb die Suche oft ergebnislos ausfällt, was wiederum zu ungeeigneten Therapieansätzen führt.

Die einzig sinnvolle Behandlung beim Roemheld-Syndrom ist die Vermeidung der Gasansammlung. Dazu ist eine Ernährungsanamnese unverzichtbar. Neben der üblichen, oft ungeeigneten Ernährung sind häufig Nahrungsmittelunverträglichkeiten auf Tiermilch und deren Produkte, Gluten oder Fruchtzucker die Auslöser. Auch eine krankhaft veränderte Bakterienflora im Darm kann verantwortlich sein. Zu viel Alkohol beispielsweise vertausendfacht die Anzahl gasbildender Darmbakterien. Suchen Sie daher unbedingt einen Arzt auf, der sich in Ernährungsmedizin auskennt.

Lassen Sie einen Nahrungsmittelunverträglichkeitstest durchführen. Meiden Sie blähendes Essen, insbesondere Hülsenfrüchte und minimieren Sie den Fettanteil. Essen Sie zweimal täglich nur gedünstetes Gemüse. Eine dreitägige Kartoffelsuppenkur beruhigt den gesamten Magen- und Darmtrakt. Bauen Sie Übergewicht ab und machen Sie Sport. Speziell Übungen zur Zwerchfellentspannung sind hilfreich. Atmen Sie dazu immer wieder am Tag einige Male tief ein und anschließend maximal aus. Bereiten Sie sich zum Absorbieren der Luft aus dem Darm öfter einen Tee aus Kümmel, Anis und Fenchel.

So wie die Blähungen verschwinden, lösen sich die Symptome in Wohlgefühl auf.

Ihre

Dr. Petra Bracht