

Prof. Dr. med.
Julia Seiderer-Nack

FRAUEN HABEN ANDERS DARM

Die besten Strategien für Mikrobiom
und Hormonbalance bei Reizdarm,
PCOS und Endometriose

G|U



INHALT

Vorwort	4
Die große Geschichte vom kleinen Unterschied	8
Warum Frauen eine andere Medizin brauchen	9
XY ungelöst	10
Der weibliche Darm – komplex und einzigartig anders	11
Reizdarm, weiblich, sucht Verständnis	22
Es ist »nur« ein Reizdarm	23
Diagnose: »Reizdarm«	24
Mehr als eine funktionelle Störung	25
Bodyshaming made by Darm	27
Was ist Henne, was ist Ei?	27
Hallo, Hirn, hier spricht Darm – warum ein guter Draht nach oben wichtig ist	29
Wie ein Reizdarm entsteht – und warum das bei Frauen so häufig passiert	34

Hormone – wenn der Darm zur Diva wird	42
Weibliche Influencer mit großem Wirkungskreis	43
Die Macht der Hormone	44
Zicke zacke Damenkacke – auch der Darm hat seine Tage	45
Bedeutsame Balance: Hormone und Histamin	51
Checkpoint Darmbarriere	58
Warum es wichtig ist, Grenzen zu ziehen	59
Die drei Schutzebenen des Darms	59
Nicht mehr ganz dicht? Diagnose »Leaky Gut«	61
PCOS – Darm, Hormone und Stoffwechsel auf Achterbahnfahrt	66
Darmbarriere trifft Damenbart	67
Hormone in Dysbalance – auf Ursachensuche im Darm	69
Das Darmmikrobiom – Steuerzentrale für weibliche Gesundheit	72
Die Macht der Mikroben	73
Unseren Untermietern auf der Spur	73
Östrobolom – Hormonbalance aus dem Darm	77

Microgenderom – Frauen haben anders Bakterien	78
SIBO – Blähbauch und Bakterienwampe	80
Endometriose – wenn Schmerzen zur Regel werden	88
Ein Chamäleon im Bauch	89
Auf Ursachensuche im Darm	90
Endometriose und Reizdarm – Schmerz im Doppelpack	91
Endobelly – mehr als 99 Luftballons	93
Reizdarm in den Wechseljahren	96
Winds of change – der Körper im Wandel	97
Wechseljahre – Darm im Umbruch	99
Menopause, Darm und Osteoporose	104
Darm und Ernährung	108
Alles eine Frage der Ernährung?	109
Bin ich etwa intolerant?	109
Nahrungsmittelallergien	112
IgE und IgG: Ein Buchstabe macht den Unterschied	113
Gluten – Gift für den weiblichen Darm?	114
FODMAP	116



Über den Tellerrand hinaus	117
Wissen für den Alltag – Infos zum Praxisteil	120
Auszeit für gereizte Därme – Regeneration für deinen Bauch	122
Antientzündlich leben – Endometriose und schmerzhafte Bäuche	148
Luft lass nach – SIBO und andere Blähbäuche	174
Darmbarriere stabilisieren – PCOS und Bauchbeschwerden	202
Anhang	226
Dank	227
Kleines Darm-Einmaleins	228
Links und Bücher, die weiterhelfen	230
Literatur	232
Sachregister	235
Rezeptregister	237

VORWORT

Frauen haben anders Darm. Echt jetzt?

Ist ein Frauendarm etwa pink? Keine Sorge, der Darm ist beim Blick durchs Mikroskop nur leicht rosa, übrigens sowohl bei Männern als auch bei Frauen. Aber hinter der rosigen Fassade warten durchaus eine Menge Unterschiede zwischen Frauendarm und Männerdarm. Denn in einem weiblichen Darm läuft unter dem Einfluss der Hormone im Zusammenspiel mit Darmbarriere, Darmbakterien (Mikrobiom), Immunsystem und Nervensystem nachweisbar so manches anders – mit deutlichen Auswirkungen auf die körperliche und seelische Gesundheit von Frauen. Und genau das möchte ich dir in diesem Buch zeigen.

Ist ein Reizdarm Frauensache?

Rund acht Millionen Frauen in Deutschland leiden täglich unter Darmproblemen wie Bauchschmerzen, Durchfall, Verstopfung oder Blähungen, da sie einen sogenannten »Reizdarm« haben. Diese Diagnose wird in der Medizin gestellt, wenn durch umfangreiche Untersuchungen (zum Beispiel eine Magen- und Darmspiegelung) keine körperliche Ursache für die Beschwerden gefunden werden kann, also »ernsthafte« Erkrankungen ausgeschlossen sind. Was erst mal beruhigend klingt, ist für viele der betroffenen Patientinnen der Beginn einer oft frustrierenden Suche nach Verständnis und Hilfe für ihre Darmbeschwerden.

Auffällig dabei: Mehr als 70 Prozent aller Reizdarm-Betroffenen weltweit sind weiblich. Diese doch beeindruckende Zahl scheinen wir in der Medizin jedoch als Naturgesetz hinzunehmen. Reizdarm ist naturgemäß einfach ein Frauenproblem. Auf die Frage nach dem Warum folgen meist Daten zur erhöhten Stressbelastung und den häufigeren psychischen Problemen bei Frauen. Zum Einfluss von Hor-

monen und Zyklus oder den Besonderheiten des weiblichen Darms und seinen Bakterien findet sich in den medizinischen Leitlinien dagegen nur wenig.

Good old tradition?

Leider haben diese Stereotypen über den Reizdarm als klassische Frauenerkrankung eine sehr lange Tradition. Im 19. Jahrhundert waren es die Frauen mit »Hysterie«, die aufgrund ihres schwachen Nervenkostüms von Darmproblemen betroffen waren. Selbst aus den 1980er-Jahren gibt es dokumentierte amerikanische Kongressberichte, die das Reizdarmsyndrom »neurotischen und unterbeschäftigten Hausfrauen« zuschreiben. Und auch 2025 bringen meine Reizdarm-Patientinnen noch Arztbriefe mit, in denen »bei Fehlen von körperlichen Ursachen ein entspannt-distanziertes Abwarten und die Reduktion von Stress« als Lösung empfohlen wird. Beliebt ist auch, den hohen Frauenanteil allein mit dem nachweisbar unterschiedlichen Gesundheitsverhalten zu erklären: Frauen sind in der Statistik deswegen so häufig von Darmproblemen betroffen, weil sie sich mehr Sorgen um ihre Gesundheit machen, häufiger zum Arzt gehen, kein Tabu kennen und über Durchfall, Blähungen und Bauchschmerzen locker plaudern – während Männer bei diesen peinlichen Toilettenthemen schweigen und Probleme auf dem stillen Örtchen mit sich selbst ausmachen.

Die Rolle von Darmbakterien, Hormonen und Co.

Nein, so einfach ist es leider nicht. Nach vielen Jahren ärztlicher Praxis bin ich mehr denn je davon überzeugt, dass diese vereinfachte und klischeebeladene Blickweise den Millionen betroffener Reizdarm-Patientinnen weltweit nicht wirklich weiterhilft. Und wir endlich genauer hinter die rosa Fassade blicken sollten. Warum? Ganz einfach – weil Frauen anders Darm haben:

- Wenn wir in die Forschung zur Bedeutung der Darmbakterien (Mikrobiom) blicken, ist das Wissen in den vergangenen zehn Jahren geradezu explodiert. In meinem Medizinstudium hätte ich es mir

REIZDARM, WEIBLICH, SUCHT VERSTÄNDNIS

ES IST »NUR« EIN REIZDARM

So manche Frau wird sich in dieser Bauch-Geschichte meiner Patientin Elisa (34) wiedererkennen, die langsam an sich selbst zweifelt:

Seit Monaten bestimmt der reizende Darm den Alltag. Der Bauch ist immer wieder gebläht und schmerzhaft gespannt, der Stuhlgang unregelmäßig, die Luft findet am Arbeitsplatz, beim Sport und abends beim Date in Form von peinlichen Pupsen ihren Weg nach draußen. Der Leidensdruck ist groß durch Schmerzen und Blähungen und wird es insbesondere in den Tagen rund um die Periode oft noch mehr. Dazu das Gefühl einer bleiernen Müdigkeit trotz ausreichenden Schlafs und eigentlich gesunder Ernährung. Die ersten Blut- und Stuhluntersuchungen sowie der Ultraschall bei der Hausärztin sind unauffällig, der Überweisungsschein zur weiteren Untersuchung bei den Magen-Darm-Spezialisten (Gastroenterologie) bald gezückt und nach langem Warten, nervigen Abführmaßnahmen, einer Magen- und Darmspiegelung und dem Ausschluss einer Laktoseintoleranz kommt es endlich zur Diagnose: »Wir konnten nichts körperlich Auffälliges finden, alles okay, machen Sie sich keine Sorgen ... Sie haben nur einen Reizdarm. Das ist nichts Ernstes, Ihr Darm ist gesund. Das ist etwas rein Funktionelles, viele Frauen haben das. Stellen Sie Ihre Ernährung um und vermeiden Sie zu viel Stress.«

Aha. Nur ein Reizdarm. Erst mal herrscht Erleichterung, keine schlimme oder bösartige Erkrankung, und endlich hat das tägliche

Sauerkraut-Puffer mit Feldsalat und Lachs

1. Sauerkraut mit den Händen gut ausdrücken. Kartoffeln schälen, waschen, gut trocken tupfen und grob raspeln. Die Ras-pel mit den Händen gut ausdrücken, mit Sauerkraut, Ei und Mehl gründlich mi-schen, salzen und pfeffern.

2. Den Backofen auf 80 °C vorheizen. Das Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Die Kartoffel-Kraut-Masse porti-onsweise in zehn bis zwölf esslöffelgroßen Portionen in die Pfanne geben und flach drücken. Die Puffer bei mittlerer bis gro-ßer Hitze in 3–4 Min. goldbraun braten, wenden und in 2–3 Min. fertig braten. Die Puffer auf einem mit Küchenpapier beleg-ten Teller im Ofen warm halten.

3. Inzwischen den Feldsalat verlesen, wa-schen und gut abtropfen lassen. Apfel wa-schen, vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Für das Dressing saure Sahne, Zitronensaft und Milch glatt rüh-ren und mit Salz und Pfeffer abschme-cken. Feldsalat und Apfelwürfel unter das Dressing mischen. Den Salat mit den Sau-erkraut-Puffern sowie dem Graved Lachs anrichten und servieren.

Für 2 Personen

30 Min. Zubereitung

Nährwert pro Portion: 620 kcal |
20 g Eiweiß | 40 g Fett | 31 g Kohlen-
hydrate

Zutaten

125 g frisches Sauerkraut (aus dem
Bioladen oder Reformhaus)
300 g vorwiegend festkochende
Kartoffeln
1 Ei (M)
1 EL Vollkorn-Dinkelmehl
Salz, Pfeffer
6 EL Rapsöl zum Braten
100 g Feldsalat
1 kleiner Apfel
2 EL saure Sahne
2 EL Zitronensaft
4 EL Milch (1,5 % Fett)
100 g Graved Lachs
(in dünnen Scheiben)



Darmgesund-Tipp

In Bioläden oder auf dem Wochenmarkt gibt es Frischkost-Sauerkraut. Das Besondere daran: Es wurde nicht erhitzt und enthält besonders viele Milchsäurebakterien. Diese wirken probiotisch und positiv auf das Mikrobiom im Darm. Beim längeren Kochen geht ein Teil davon verloren. Genieße das Kraut deshalb nur kurz gegart oder auch mal roh – als Salat oder einfach pur als Zwischenmahlzeit.

ANTIENTZÜNDLICH LEBEN – ENDOMETRIOSE UND SCHMERZHAFTE BÄUCHE

Check-in

Deine Ziele

Die Entzündungsaktivität im Darm und Bauchraum senken

Schmerzen und viszerale Hypersensitivität lindern und die Darm-Hirn-Achse beruhigen

Die Hormonbalance verbessern

Deine Strategie

Eine antientzündliche und reizarme Ernährung, die auf Symptome und Zyklus abgestimmt ist

Eine gute Unterstützung unseres Mikrobioms und der Darmbarriere

Versorgung mit entzündungshemmenden Vitaminen und Spurenelementen

Schmerzlindernde und beruhigende Pflanzenstoffe

Zeiten für Entspannung (Yoga, autogenes Training, Sport, Meditation)

Dein Plan

Du solltest mit den behandelnden Gynäkologinnen die medikamentösen und operativen Therapiemöglichkeiten der Endometriose besprechen. Bei Darmbeschwerden sollten auch die Gastroenterologen miteinbezogen werden. Wichtig: Bei starken Schmerzen kann auch die Vorstellung beim Schmerztherapeuten Unterstützung bieten.

Führe das Darm Diary (siehe Innenseite des Buchumschlages) acht Wochen lang, um Beschwerden und deren Zusammenhang mit Ernährung und Zyklus besser zu erkennen.

Check-up: Nährstoffe

Bei Entzündungssituationen im Körper ist eine ausreichende Versorgung mit Vitaminen, Mineralstoffen und Antioxidantien wichtig. Insbesondere bei der Endometriose kann eine gute Versorgung mit entzündungshemmenden Stoffen nachweislich dazu beitragen, den anhaltenden Kreislauf von Entzündung und Schmerzen im Becken- und Bauchbereich zu durchbrechen. Antientzündlich, antioxidativ und schmerzlindernd wirken dabei insbesondere:

- **Vitamin C** ist das wichtigste Vitamin für unser Immunsystem. Es wirkt bei Endometriose antientzündlich und schmerzreduzierend und ist vor allem in Zitrusfrüchten, Schwarzen Johannisbeeren, Paprika enthalten oder auch als Nahrungsergänzungsmittel (empfohlene Dosis 500 mg/Tag) verfügbar.
- **Vitamin D** wirkt antientzündlich und deutlich schmerzlindernd bei Endometriose. Es unterstützt zudem das hormonelle Gleichgewicht. In Eiern und fettem Fisch enthalten, auch als Tablette/Öl zur täglichen Supplementierung (empfohlene Dosis je nach Blutspiegel 1000–4000 IE/Tag) erhältlich.
- **Vitamin E** dient dem Schutz der Zellen vor oxidativem Stress. Es ist zum Beispiel in Weizenkeimöl und Eiern enthalten (empfohlene Dosis 200 IE/Tag).
- **Selen** wirkt antioxidativ und entzündungshemmend. Es ist vor allem in Vollkorn- und Milchprodukten, Früchten/Gemüsen, Fleisch und Meeresfrüchten sowie Eiern zu finden (empfohlene Dosis bei Endometriose 100 mg/Tag).
- **Zink** wirkt entzündungshemmend und immunstabilisierend. Es ist in Milchprodukten und Fisch, aber auch in Vollkorngetreide und Hülsenfrüchten enthalten.
- **Magnesium** hat eine krampflösende Wirkung, kann also bei schmerzhaften Darmkrämpfen oder Unterleibsschmerzen lindernd wirken und stabilisiert den Säure-Base-Haushalt. Es wirkt dämpfend auf die Erregbarkeit der Muskulatur und damit auf die muskuläre Hyperaktivität in Gebärmutter und Darm. Sehr gute Quellen für Magnesium sind Hülsenfrüchte, Getreide, Kürbiskerne, Haferflocken, Weizenkeime, Sojaprodukte oder Bananen. Bei Endometri-

ose sollte Magnesium in gut verfügbarer organischer Form ausreichend hoch (zum Beispiel 400 mg Magnesium/Tag über den Tag verteilt) supplementiert werden. Dies gilt insbesondere während der Periode.

- **B-Vitamine** haben eine regulierende Wirkung auf den Haushalt der Stresshormone und der Neurotransmitter. Sie sind zum Beispiel in Vollkornprodukten und Hühnerfleisch enthalten oder können auch als Nahrungsergänzungsmittel (etwa Vitamin-B-Komplex mit allen acht B-Vitaminen) ergänzt werden.
- **Resveratrol** ist ein stark antioxidativ wirksamer sekundärer Pflanzenstoff und zum Beispiel in roten Trauben, Maulbeeren, Himbeeren, Pflaumen, aber auch Erdnüssen, Kakao und Sojabohnen enthalten. Er wirkt bei Endometriose schmerzlindernd und entzündungshemmend und wurde in Studien auch in Form von Nahrungsergänzungsmitteln (40 mg/Tag) eingesetzt.
- **Omega-3-Fettsäuren** sind unsere wichtigsten antientzündlichen Fettsäuren. Hierzu gehören die Docosahexaensäure (DHA) und Eicosapentaensäure (EPA), die vor allem in frischem Seefisch und hochwertigen Pflanzenölen enthalten sind, aber auch in Form von Fischölkapseln oder veganen Alternativen wie zum Beispiel Algenöl supplementiert werden können. Empfohlen wird eine Dosis von 1000 mg EPA/DHA pro Tag.

Check-up: Naturkunde

Viele Heilpflanzen können durch ihre antientzündliche und schmerzlindernde Wirkung bei (Darm-)Beschwerden, die durch Endometriose verursacht werden, wirkungsvoll eingesetzt werden. Diese Pflanzenstoffe bieten nicht nur Schmerzlinderung, sondern fördern auch das allgemeine Wohlbefinden. Einige dieser Naturstoffe weisen sogar eine Progesteron-ähnliche Wirkung auf, die dazu beitragen kann, das Hormongleichgewicht im Körper zu stabilisieren und hormonelle Beschwerden zu lindern.

Die Heilpflanzen sind meist in verschiedenen Darreichungsformen erhältlich und werden häufig in Kombination mit anderen Wirkstoffen angeboten, um die Effektivität zu erhöhen.

Dinkelnudeln mit Möhrenpesto

1. Die Möhren putzen, schälen, in grobe Würfel schneiden und in einen kleinen Topf geben. Wasser angießen, bis der Boden ca. 1 cm bedeckt ist, leicht salzen und aufkochen. Möhren bei geschlossenem Deckel und mittlerer Hitze in 10–15 Min. garen.

2. Gleichzeitig die Dinkelspaghetti in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen.

3. Möhrengrün (ersatzweise Petersilie) waschen und trocken schütteln. Grobe Stiele entfernen. Kürbiskerne in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Öl rösten, bis sie angenehm duften.

4. Ca. 2 EL Kürbiskerne beiseitestellen, die übrigen Kerne zusammen mit Möhrengrün und Olivenöl im Blitzhacker zerkleinern. Die Möhren abtropfen lassen und zusammen mit 3–4 EL Nudel-Kochwasser dazugeben. Die Mischung noch weiter zerkleinern. Es soll aber keine völlig glatte Paste entstehen.

5. Die Nudeln in einem Sieb abtropfen lassen und auf zwei tiefe Teller verteilen. Möhrenpesto mit Salz, Pfeffer und Kurkumapulver abschmecken und auf die Nudeln geben. Mit Kürbiskernöl beträufeln und mit Kürbiskernen bestreuen.

Für 2 Personen

30 Min. Zubereitung

Nährwert pro Portion: ca. 549 kcal |
20 g Eiweiß | 19 g Fett | 71 g Kohlenhydrate

Zutaten

250 g Möhren

Salz

200 g Vollkorn-Dinkelspaghetti

30 g Möhrengrün (ersatzweise
glatte Petersilie)

30 g Kürbiskerne

1 EL Olivenöl Pfeffer

1 TL gemahlene Kurkuma

2 TL Kürbiskernöl



SCHLUSS MIT BLÄHBAUCH, HORMONCHAOS UND REIZDARM

Krämpfe, Verstopfung, Grummeln – wenn der Darm rebelliert, ist das Alltag für Frauen. Denn ihre Verdauung funktioniert ganz besonders: Der Darm ist empfindlich, anatomisch eigen und der Zyklus beeinflusst den Stoffwechsel massiv. Die Folgen? Krankheiten und Beschwerden wie Reizdarm, Histaminintoleranz, Endometriose oder PCOS – oft unerkannt, aber behandelbar!

Darm-Expertin Prof. Dr. Julia Seiderer-Nack präsentiert mit dem allerersten Darm-wohlühl-Guide speziell für Frauen die Lösung. Unverkrampft und praxistauglich zeigt sie, wie sich durch die richtige Ernährung, zyklusabgestimmte Lebensmittel, Stärkung von Darmbarriere und Mikrobiom sowie sanfte Natur-Hacks die Beschwerden lindern lassen und aus dem miesen ein wohliges Bauchgefühl wird.

Bye-bye Darmalarm – endlich!

WG 465 Erkrankungen
ISBN 978-3-8338-9675-0



www.gu.de