

Rundum DARMGESUND



Wenn der Darm aus dem Gleichgewicht gerät, wirkt sich das auf den ganzen Körper aus. Wir haben anlässlich des Darmkrebsmonats März mit den Expertinnen Magdalena Loitzl und Barbara Pinnisch-Schneider gesprochen. In ihrer Praxis verbinden sie medizinische Kompetenz mit ganzheitlicher Pflege.

REDAKTION: Betina Petschauer | FOTOS: Sarah Bosio

Über 15 Jahre lang arbeiteten die Schwestern Magdalena Loitzl und Barbara Pinnisch-Schneider als diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerinnen in der Akutmedizin und Endoskopie im Krankenhaus. Dabei haben sie immer wieder erlebt, dass Betroffene immer mehr Medikamente erhalten, sich die Symptome aber nicht verbessern. Irgendwann war für die beiden klar, dass sie mehr tun und die Darmgesundheit ganzheitlich betrachten wollen. Die Gesundheit soll gefördert werden, bevor Folgeerkrankungen entstehen und der Körper aufgibt. Magdalena hatte selbst jahrelang mit Durchfall, Verstopfung und Blähbauch im Wechsel zu kämpfen, bis sie beschloss, sich selbst zu helfen. Daher gründeten die beiden „Sorelle Salute“ (italienisch für „gesunde Schwestern“).

STEIRERIN: Warum ist der Darm so wichtig für unsere allgemeine Gesundheit?

Barbara: Es ist wissenschaftlich bestätigt, dass der Darm mit allen Schleimhäuten verbunden ist. Auch mit dem Entgiftungsorgan Leber – wenn das nicht mehr funktioniert, wirkt sich das auf den ganzen Körper und den Energiehaushalt aus. Über den Vagusnerv werden 80 Prozent der Informationen vom Darm ins Gehirn geschickt – und nicht, wie man meinen würde, umgekehrt. Der Darm ist auch mit Haut, Lunge und Herz verbunden, Herz-Kreislauf-Erkrankungen können ihre Ursache im Darm haben. Und beim Leaky Gut, das heißt so viel wie löchriger Darm, ist die Darmschleimhaut defekt. Somit können Toxine, die aus dem Körper hinausbefördert

werden sollen, vom Darm in die Blutbahn gelangen und dadurch in die Organe.

Magdalena: Auch das Mikrobiom ist ein Thema: Diese Organismen leben mit uns und beeinflussen uns. Wenn es aus dem Gleichgewicht gerät, kann das starke Beschwerden auslösen.

Was sind die häufigsten Beschwerden, mit denen Patient:innen zu euch kommen?

Barbara: Für viele ist ein Blähbauch schon normal geworden. Weitere Symptome sind Durchfall, Verstopfung, chronisch entzündliche Darmerkrankungen. Aber auch Menschen mit Haut- und rheumatischen Erkrankungen oder Muskel- und Gelenkschmerzen finden zu uns.

Was sind die häufigsten Darmgesundheits-Fehler im Alltag?

Magdalena: „Fehler“ ist schwierig zu sagen, weil Menschen oft Dinge tun, weil sie es nicht besser wissen. Deswegen ist es uns auch wichtig, dahingehend aufzuklären. Aber grundsätzlich kann man schon sagen: Toxine wie Alkohol, Rauchen, Energydrinks, hochverarbeitete Lebensmittel sind für unseren Körper eine Katastrophe. Auch andere Faktoren wirken sich aus: Vielen laufen den ganzen Tag auf 170 Prozent mit Social Media, Arbeitsstress, gerade Frauen mit Care-Arbeit.

Wie sinnvoll sind Nahrungsergänzungsmittel, Probiotika, Präbiotika?

Magdalena: Blind angewendet absolut nicht sinnvoll. Man muss wissen, was im Körper los ist, um zielführend zu supplementieren →



tieren. Ganz wichtig ist auch die Wahl der Produkte, denn es gibt so viele Angebote am Markt, die wirklich inhaltslos sind. Wir sagen gerne: Das produziert nur teuren Urin.

Warum ist Darmgesundheit immer noch so ein Tabuthema?

Barbara: Für viele Menschen ist der Darm ein Ausscheidungsorgan, und das war's. Wenn man schambehaftet ist, weil man Probleme damit hat, noch mehr. Daher ist es auch unsere Aufgabe, diese Scham anzugehen. Warum das so ist, ist schwierig zu sagen. Weil als Kind sagt man: „Schau mal, Mama, was im Topferl ist!“, und irgendwann fängt dann die Scham an, obwohl jeder Stuhlgang hat und pupst.

Und die Scham wirkt sich in weiterer Folge wahrscheinlich auch negativ aus?

Magdalena: Absolut. Ganz viele Menschen trauen sich nicht, darüber zu reden, und das stresst natürlich den Körper noch mehr. Ich kenne das von mir selbst, ich war die „Königin im Baucheinziehen“. Ich habe auch ganz, ganz lange nicht darüber sprechen können. Und das macht wirklich was mit dir. Bei unseren Klient:innen fließen manchmal Tränen, wenn sie erstmalig mit jemandem sprechen können.

Welche Ernährung ist ideal?

Barbara: Wünschenswert wäre ballaststoffreich, „eat the rainbow“, also es sollten ungefähr 30 verschiedene Obst- und Gemüsesorten in der Woche gegessen werden. Das gilt für einen gesunden Darm, sonst kann es sein, dass der Darm damit überfordert ist. Weitere Darmschmeichler sind fermentierte Lebensmittel, wenig Zucker, gekeimtes Getreide, Pseudogetreide, Vollkorn, ausreichend trinken und Mundgesundheit.

Und dann gibt es noch die externen Faktoren?

Magdalena: Genau, Stress ist der größte Feind des Mikrobioms. Da versuchen wir den Klient:innen mitzugeben, wie man Stress reduzieren oder positiv mit ihm umgehen kann. Dann auch lernen, wie man isst (langsam, ohne Ablenkung). Und man darf Gedanken und Glaubenssätze, die nicht förderlich für uns sind, nicht unterschätzen.

Wie läuft das ab, wenn Klient:innen zu euch kommen?

Magdalena: Zuerst gibt es ein kostenloses Kennenlerngespräch, in persona oder online, bei dem wir schauen, ob die Energie passt und ob wir für die Symptome die Richtigen sind. Grundsätzlich sollten die Beschwerden schon schulmedizinisch abgeklärt worden sein, bevor wir ins Spiel kommen. Dann folgen das erste Beratungsgespräch, eine Stuhlanalyse, eine Blutanalyse und eine pflegerische Anamnese. Daraus entsteht ein sehr individueller, ganzheitlicher Behandlungsplan.

*Hier geht's zum
Kennenlerngespräch*



Darmkrebsprävention ist ein großes Thema. Seit Oktober 2025 können ÖGK-Versicherte bereits ab dem 45. Lebensjahr (statt bisher dem 50.) eine kostenlose Vorsorge-Koloskopie in Anspruch nehmen. Was kann man sonst noch präventiv machen?

Barbara: Nach einer Stuhlanalyse kann man das Mikrobiom mit Ernährung und gezielter Supplementation positiv beeinflussen. Wir sagen, außer bei wirklichen Unverträglichkeiten, gibt es keine absoluten Verbote. Aber generell sollte man 80 Prozent der Zeit darmgesund oder anti-entzündlich leben. Das heißt glutenarm, zuckerarm und das Vermeiden von Milchprodukten aus dem Kühlregal. Aber Genuss gehört genauso zum Leben. Das heißt, dass man mal ein Croissant essen kann, das tut der Seele gut und ist daher auch in einer Art und Weise Prävention. ●

BUCHTIPP zum Thema

Die Grazer Lehrerin Johanna Wagmeier erhielt mit 35 die Diagnose Darmkrebs. Ihre Art, damit umzugehen: Humor. „Ich bin Krebspatientin und rede nicht nur darüber, sondern mache auch noch Witze“ – was teilweise auch auf Gegenwehr stieß, da Krebs für viele ein Thema ist, über das man nicht scherzen sollte. Die Mutter zweier

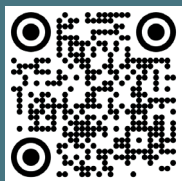
Kinder ließ sich jedoch nicht beirren und hat dem Thema mittlerweile ein Buch gewidmet, für das sie auch den Anerkennungspreis der steirischen Krebshilfe erhalten hat. In „Unter der Gürtellinie“ verarbeitet Wagmeier die Erkrankung und ihre Nachwirkungen, auch als Kabarettistin ist sie tätig. Das Buch ist im Handel erhältlich, UVP € 24,20.



Mehr als 19.000 Mitarbeitende der KAGes sorgen tagtäglich dafür, dass alle Steirer*innen medizinisch und pflegerisch versorgt sind. An 20 LKH-Standorten und drei Landespflegezentren. Rund um die Uhr.

Jährlich stehen 1,8 Millionen ambulante Kontakte, 210.000 stationäre Aufenthalte mit 85.500 Operationen für gelebte Verantwortung, professionelles Miteinander und eine Versorgung, die den Menschen in den Mittelpunkt stellt – ganz nach dem Leitbild der Steiermärkischen Krankenanstalten:

Menschen helfen Menschen



www.kages.at
©KAGes



#wirsindKAGes