TORRE
Die natürlich-Apotheken

Kompetenzboard

Titel: Kundin mit chronischen Blähungen

Fallnummer: 2

Datum: 12.11.2026

Anfrage:

Eine etwa 30-jährige Kundin berichtet über langanhaltende, ausgeprägte Blähungen und einen aufgeblähten Bauch. Ärztliche Untersuchungen konnten bisher keine Ursache feststellen, aktuell erfolgen Tests auf mögliche Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Das Beschwerdebild besteht seit längerer Zeit und tritt familiär gehäuft auf.

Bekannte Allergie: Hausstaubmilben
Eingenommene Arzneimittel: Antibabypille (Mayra) und Sertralin

Gesucht werden Beratungstipps zu möglichen unterstützenden Maßnahmen. Zudem besteht die Frage, ob in diesem Fall eine Stuhlprobentestung sinnvoll wäre, wie diese ablaufen würde und mit welchen Kosten zu rechnen ist.

Antwort:

Hier die Antwort unseres pharmazeutischen Teams:

1. Hausstaubmilbenallergie zeigt häufig Kreuzallergien zu Krebstieren, d. h. die Kundin sollte diese meiden.
2. Bitte erklären Sie den Unterschied einer „echten“ Allergie mit erhöhten IgE-Spiegeln (und die deshalb in einer Nahrungsmittelvermeidung münden) vs. den diversen Unverträglichkeiten wie LI oder FI, die durch Enzymmangel entstehen, oder „Nahrungsmittelintoleranzen“, die via Hochschaukeln diverser IgG-Subklassen entstehen, die sich meist mittels Rotationsdiät bessern lassen. Ein Ernährungstagebuch mit Angabe der zeitlichen Abfolge der Reaktionen kann hier hilfreich sein.
3. Sertralin ist ja ein Serotonin-Wiederaufnahme-Hemmer (SSRI), der [off-label-use] auch beim Reizdarmsyndrom (RDS) zum Einsatz kommt, da unser enterisches Nervensystem (= ENS, das Bauchhirn) im Bereich der enterochromaffinen Zellen größtenteils über Serotonin enerviert wird und wir über die Darm-Hirn-Achse in beiden Richtungen Zusammenhänge sehen. Hier ist nun unklar, ob die Dame wegen RDS oder einer psychischen Erkrankung das Sertralin bekommt, aber es ist sicherlich nicht die Ursache der Darmprobleme – ggf. sogar hilfreich.
4. Ursachenfindung ist hier sehr schwierig. Es spricht nichts gegen eine Testung auf LI oder eine Blut-IgE-Bestimmung (aber die ist alleine schon bei Hausstaub positiv) oder eine Allergietestung auf Kuh- und Sojamilch, Hühnerei und Erdnüsse als Haupt-Nahrungsmittelallergene. Auch an die Pankreaselastase als Pankreasmarker sollte gedacht werden.
5. Stuhlproben sind kontrovers. Hauptproblem ist, dass die Dickdarmflora eine anaerobe Flora ist, d. h. bei Kontakt mit Sauerstoff in die Knie geht. Deshalb kann man auf Kulturweg in der Petrischale diese Dickdarmbewohner kaum bestimmen. Viele Labors setzen daher andere Testverfahren ein, die zum Teil zu unterschiedlichen Aussagen kommen – kein Wunder bei mehreren tausend verschiedenen Bakterienstämmen im Darm. Hier eher pragmatisch vorgehen: Wenn nach 6 Monaten keine deutliche Besserung durch Maßnahmen wie mikrobiologische Therapie erzielt wird, dann ja. Aber oft kann man die 100 bis 200 Euro für die Stuhltestungen (wie von Labors wie Symbiovaccin, Enterosan, Biovis oder Medivere/Ganzimmun) erst mal in Maßnahmen „umsetzen“, bevor man wochenlang sich und den Geldbeutel kaputt sucht.
6. Bei einem RDS und der Hausstauballergie folgende Empfehlung:

MIBIO-„Therapie“ + Prebiose mit „Futter“ + OM
Ein Produkt von unten + ein Präbiotikum, alles einschleichend.
Beispiel:

1. Woche: Mucosa Kyberg ½ Beutel plus Prälasan Nutrimmun 1 Messlöffel in

stilles Wasser, 5 Min. quellen lassen, 30 Min. vor einer Mahlzeit nüchtern
2. Woche: ganzer Beutel Mucosa plus 2 Messlöffel Prälasan (enthält Flohsamen, Baobabfrüchte und resistente Dextrine als Präbiotika-Mix für lösliche und unlösliche Ballaststoffe und damit Futter für die Dickdarmflora zur Produktion kurzkettiger Fettsäuren und verbesserter Stuhlkonsistenz und -frequenz, also sowohl bei RDS mit Obstipation als auch bei RDS mit Durchfällen oder Mischform geeignet)
3. Orthomolekular dazu: 1 g Omega-3 flüssig (NORSAN) oder in Kapselform (regulafit®) plus 2000 IE Vitamin D, alles zum Essen
4. Alles für 3 Monate täglich, danach (wichtig!) eine Stabilisierungsphase, z. B. 1 Monat alle 2 Tage und danach 1 Monat alle 3 Tage MIBIO-Produkt, aber täglich Prebiose und Omega-3/Vit. D beibehalten
5. Nach den 5–6 Monaten kritische Bestandsaufnahme

Zu den MIBIO-Produkten:
Breitspektrum-Synbioticum: bei allen Arten der Funktionsstörungen wie Obstipation, rezidivierenden Durchfällen, Leaky Gut mit Unverträglichkeiten, RDS
Kyberg Mucosa: Laktos, Bifidos plus Glutamin für die Darmschleimhaut, B-Vitamine, etwas resistente Stärke (ebenfalls ein Präbiotikum), 10^10 KBE, hochdosiert, magensaftresistent, mit 30 Beuteln = 30 € unschlagbar günstig im Vergleich zu anderen; kann auch mit verdünntem Apfelsaft oder Tee statt stillem Wasser genommen werden, wenn der Geschmack stört
Nutrimmun:
Mybiotic pur: speziell bei massiven Allergien oder Histaminintoleranz
Mybiotic protect: analog Mucosa, Breitspektrum, aber ohne Präbiotikum ? ggf. alternativ hier ein Omnibiotic 10, wenn ein Kunde lieber das will (schmeckt nach Vanille)
Mybiotic RDS: steht „Reizdarm“ drauf, was helfen kann

? alles gerne in Kombination mit **PRAELASAN** als Präbiotikum
Allergosan: **Omnibiotic 10** postantibiotisch für 10–20 Tage, wenn der Kunde das will oder kennt – bitte nicht „missionieren“
Omnibiotic **Hetox** bei nichtalkoholischer Fettleber
Symbiopharm: **Symbiolact pur** – bei Milcheiweißallergie unschlagbar

Hinweis: Unsere Empfehlungen basieren auf bestem Wissen und Gewissen sowie auf den Inhalten der regulationspharmazeutischen Ausbildung bei TORRE. Sie dienen der Unterstützung Ihrer pharmazeutischen Beratung und ersetzen keine ärztliche Diagnose oder Therapie. Bitte haben Sie Verständnis, dass wir im Rahmen der gesetzlichen Vorgaben keine Haftung für die Umsetzung übernehmen können.