TORRE
Die natürlich-Apotheken

Kompetenzboard

Titel: Reizdarmsyndrom mit auffälliger Stuhlanalyse

Fallnummer: 49

Datum: 12.11.2026

Anfrage:

Es wird um eine Empfehlung zu einer vorliegenden **Darmanalyse** gebeten.

Die Patientin ist **58 Jahre alt**. Gefragt wird insbesondere nach einer Empfehlung zu:

- Probiotika
- Mineralstoffen
- pflanzlichen Arzneistoffen

Die Darmanalyse sowie der Anamnesebogen liegen vor.

Antwort:

Hier die Antwort unseres pharmazeutischen Teams:

Nach den vorliegenden Symptomen besteht ein **Reizdarmsyndrom vom Mischtyp** , zusätzlich der Verdacht auf eine **Histaminintoleranz (HIT)**, außerdem bestehen **Multiple Sklerose** und **Hypertonie**.

Der Entzündungsmarker **Calprotectin** ist positiv. Im Zusammenhang mit der bekannten **rheumatoiden Arthritis** und **Multiplen Sklerose** sollte deshalb **eine Koloskopie** erfolgen, um eine zusätzliche **chronisch entzündliche Darmerkrankung** (Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa) auszuschließen.

Die Stuhlanalyse zeigt eine **verminderte Lactobazillus- und Bifidobakterienflora** .

Außerdem erfolgt bislang **keine Basissupplementierung mit Vitamin D und Omega-3**, obwohl diese bei entzündlichen Erkrankungen (Leaky Gut, Multiple Sklerose, rheumatoide Arthritis) sinnvoll erscheint.

Folgende Blutparameter sollten bestimmt werden:

- Vitamin D (Zielwert **40–60 ng/ml**)
- Vitamin B12 als **HOLO-TC** (wegen möglicher Minderresorption bei Reizdarmsyndrom, Morbus Crohn, Colitis ulcerosa oder rheumatoider Arthritis)
- Eisenstatus mit **Hb, Ferritin, Transferrinsättigung und CRP**
- Selen als **Selenoprotein P** oder Vollblut-Selen

Basissupplementierung:

- Vitamin D **2000–4000 I.E. täglich**
- Omega-3-Fettsäuren **1 g täglich**

Darmtherapie

1. Phase

- lösliche Ballaststoffe, z. B. **Akazienfasern**, täglich **5 g**, nach einem Monat Steigerung auf **10 g**
- **MyBiotik Balance RDS** mit **Lactobacillus plantarum LP299v**, täglich **1 Beutel für 2–3 Monate**, bis sich die Reizdarmsymptomatik verbessert

Zusätzlich:

- FODMAP-arme Ernährung

keine fructosehaltigen Getränke
- keine Zuckeralkohole
- Brot aus Roggen oder Dinkel (gemahlen), keine Körnerbrote
- zweimal pro Woche **Dinner Cancelling**
- keine Zwischenmahlzeiten
- mindestens **4 Stunden Abstand zwischen den Mahlzeiten**

2. Phase

Nach Besserung der Beschwerden Umstellung auf ein **Multispezies-Synbiotikum**, z. B. **Kyberg MUCOSA**, jeden zweiten Tag **1 Beutel**, im täglichen Wechsel mit **Mucozink**, **1 Dosierlöffel**, für weitere **3 Monate**.

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.