

einer bestimmten Diät ist nicht erforderlich, solange keine bestimmten Unverträglichkeiten festgestellt wurden. Kaffee, alkoholische Getränke und fettreiche Speisen können jedoch die Beschwerden verstärken. Ballaststoffe können bei Verstopfung helfen, etwaige Blähungen jedoch verstärken.

Leider gibt es kein Medikament, welches das Reizdarmsyndrom heilt. Es gibt einerseits Medikamente, die bei einigen Patienten bestimmte **Symptome lindern** können, wie z.B. „Buscopan“ bei Krämpfen oder „Loperamid“ bei Durchfall. Andererseits gibt es Medikamente, die wirkungsvoll in den Hormonhaushalt des Darms eingreifen, allerdings mit dem Risiko seltener, aber ernster Nebenwirkungen. Schließlich gibt es eine Reihe **pflanzlicher Präparate**, die manchen Patienten zuverlässig Erleichterung bringen, beispielsweise das Pfefferminzöl.

Halten die Beschwerden weiter an, kommen einerseits komplementärmedizinische Methoden wie Akupunktur oder **Homöopathie** in Betracht. Andererseits können psychosomatische Ansätze wie **Entspannungsübungen** oder Gesprächstherapie unterstützend wirken.

Wo erfahre ich mehr?

Falls bei Ihnen ein Reizdarmsyndrom vorliegen könnte, sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt oder einem Gastroenterologen darüber. Weitere Informationen erhalten Sie beispielsweise

- bei der „Deutschen Reizdarmselbsthilfe e.V.“ (www.reizdarmselbsthilfe.de und www.ibs-liga.de),
- dem „rds-forum.de“ (www.rds-forum.de), oder
- in diversen Büchern bei Ihrem Buchhändler.

Wenn der Darm nervt ...

Reizdarmsyndrom

Informationsblätter aus unseren Praxen:

- Koloskopie - Was ist das?
- Koloskopie - Praktische Durchführung
- Gastroskopie - Was ist das?
- Wasserstoff - Atemtest
- Leberbiopsie
- Darmkrebs - Vorsorge
- Milchsäureunverträglichkeit
- Sodbrennen und Reflux
- Reizdarmsyndrom
- Ballaststoffreiche Ernährung
- Helicobacter pylori

Dr. med. Henning Usadel

Facharzt für Innere Medizin
Schwerpunkt Gastroenterologie
Habsburgerstr. 105
79104 Freiburg
Telefon 0761/33303
Fax 0761/23759
usadel@die-gastropraxis.de



Dr. med. Henning Usadel

Facharzt für Innere Medizin
Schwerpunkt Gastroenterologie Habsburgerstr. 105
79104 Freiburg
Telefon 0761/33303
Fax 0761/23759
usadel@die-gastropraxis.de

Ungefähr jeder zehnte Mensch leidet darunter: wiederkehrende Bauchschmerzen, Stuhlnormmäßigkeiten, Blähungen, Bauchdehnung bis zum „Trommelbauch“. Meistens sind die Beschwerden mild und selten. Einige Menschen jedoch werden geplagt, manche bis zur Verzweiflung. Gespräche mit dem Hausarzt und Untersuchungen beim Spezialisten folgen – aber meistens „kommt nichts dabei heraus“. Oder sogar der Eindruck, man werde nicht ernst genommen. Was liegt da vor?

Die meisten der Betroffenen leiden am „Reizdarmsyndrom“. Es gehört zu den „**funktionellen Störungen**“ des Magen- und Darmtraktes, bei denen weder Blut- oder Stuhltests, Röntgenverfahren oder Spiegelungen einen auffälligen Befund ergeben. Oft hörte man früher: „Sie haben nichts“ – ein schwacher Trost für die Betroffenen. Forschungsprojekte der letzten Jahre haben aber wichtige Erkenntnisse über Ursachen und Mechanismen des Reizdarmsyndroms ergeben, die hoffentlich zu besseren Behandlungsmöglichkeiten führen werden.

Wie entsteht das Reizdarmsyndrom?

Die Ursachen des Reizdarmsyndroms sind nur teilweise geklärt. Bei einem Teil der Betroffenen beginnen die Beschwerden nach Darminfektionen wie z.B. Salmonellen- oder Virusinfekten. Bei anderen Menschen ist kein Auslöser erkennbar. Psychiatrische oder psychosomatische Erkrankungen erhöhen nicht das Risiko, am Reizdarmsyndrom zu erkranken, beeinflussen aber die Beeinträchtigung dadurch im Alltag. **Stressfaktoren** wie Konflikte in der Familie oder am Arbeitsplatz, finanzielle Sorgen, Erkrankungen nahestehender Personen oder traumatische Erlebnisse verstärken ebenfalls die Beschwerden.

Woher kommen die Beschwerden?

Beim Reizdarmsyndrom besteht einerseits eine **erhöhte Empfindlichkeit** des Darms für Dehnungsreize. Bewegungen des Darms, die bei der Mehrheit der Menschen unbemerkt ablaufen, werden von betroffenen Patienten bewusst wahrgenommen oder sogar als schmerzhaft empfunden. Andererseits kommt es zu **gestörten Bewegungsabläufen** im Magen-/Darmkanal. Die wellenförmigen Einschnürungen, mit denen der Darm die Nahrung transportiert, verlaufen teils krampfartig, teils brechen sie plötzlich ab. Bei beiden Störungen spielt das Nervensystem des Darms eine Rolle. Es funktioniert meistens selbständig und im Unbewussten, wird aber beeinflusst vom Hormonhaushalt des Körpers sowie dem menschlichen Bewusstsein – daher der Einfluss der Psyche auf das Reizdarmsyndrom. Noch ist unklar, warum es zur Funktionsstörung des darmeigenen Nervensystems kommt. Man stellte jedoch fest, dass die Zusammensetzung der weißen Blutkörperchen in der Darmwand sowie die Produktion von Entzündungshormonen verändert sind.

Welche Beschwerden treten auf?

Das Reizdarmsyndrom beginnt meist schleichend. Die Hälfte der Betroffenen ist unter 35 Jahren alt, zwei Drittel sind Frauen. Die Beschwerden können sehr vielfältig sein. Die Hauptsymptome sind:

- **Bauchschmerzen** wechselnder Lokalisation und Stärke, meist durch Stuhlgang linderbar;
- Veränderungen der **Stuhlgewohnheiten** im Hinblick auf Häufigkeit und Konsistenz;
- **Blähungen**, meist ohne Zusammenhang mit Nahrung im Tageslauf zunehmend.

Plötzlich einsetzende oder erst jenseits des 50. Lebensjahrs beginnende Beschwerden sind untypisch und Gewichtsverlust, Blut im Stuhl oder nächtlicher Bauchschmerz sind **Alarmzeichen** und unvereinbar mit einem Reizdarmsyndrom.

Wie wird das Reizdarmsyndrom festgestellt?

Es gibt keine Untersuchungsmethode, die für sich allein ein Reizdarmsyndrom diagnostizieren kann. Die Diagnose beruht auf den typischen Beschwerden, dem Fehlen von Alarmzeichen sowie dem Ausschluss anderer Erkrankungen, die die Beschwerden erklären könnten. Dazu gehören u.a. Nahrungsmittelunverträglichkeiten (z.B. von Milch- oder Fruchtzucker), Infektionen, Schilddrüsenleiden oder die „Zöliakie“ – einer Überempfindlichkeit gegen Getreide. Die Abklärung umfasst eine ausführliche Befragung, eine körperliche Untersuchung sowie einige Blutuntersuchungen. In manchen Fällen können Atemtests auf Nahrungsmittelunverträglichkeiten und eine Magenspiegelung sinnvoll sein. Eine Dickdarmspiegelung (Koloskopie) ist meist ebenso wenig erforderlich wie Röntgenuntersuchungen.

Wie wird es behandelt?

Die Behandlung beginnt mit der Diagnosestellung. Es gibt zuverlässige diagnostische Kriterien für das Reizdarmsyndrom, die eine sichere Diagnose zulassen und die Existenz „ernster“ Grunderkrankungen unwahrscheinlich machen. Die Beschwerden verlieren dadurch ihren Angstcharakter. Belastende Stressfaktoren sollten identifiziert und angesprochen werden. Manchmal hilft das Führen eines „**Beschwerdetagebuchs**“ bei der Erkennung auslösender Umstände. Die Einhaltung