

Kaffee, alkoholische Getränke und fett- reiche 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 Medi- kamente, die bei einigen Patienten bestimmte Symptome lindern können, wie z.B. „Buscopan“ bei Krämpfen oder „Loperamid“ bei Durchfall. Andererseits gibt es Medikamente, die wirkungs- voll in den Hormonhaushalt des Darms eingreifen, allerdings mit dem Risiko seltener, aber ernster Nebenwirkungen. Schliesslich gibt es eine Reihe pflanzlicher Präparate, die manchen Patienten zu- verlässig Erleichterung bringen, beispielsweise das Pfefferminzöl.

Halten die Beschwerden weiter an, kommen ei- nerseits 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 „Magendarmliga Schweiz“ ([www.gastromed.ch](http://www.gastromed.ch))

Weitere Informationsblätter aus unserer Praxis:

- Koloskopie - Was ist das?
- Gastroskopie - Was ist das?
- Wasserstoff - Atemtest
- Darmkrebs - Vorsorge
- Milchzuckerunverträglichkeit
- Sodbrennen und Reflux
- Helicobacter pylori
- Ballaststoffreiche Ernährung

## Reizdarm- Syndrom

# GastroPraxis Chur

GastroPraxis Chur  
Quaderstrasse 2  
7000 Chur  
Tel: 081 257 10 60

Ungefähr jeder zehnte Mensch leidet darunter: wiederkehrende Bauchschmerzen, Stuhlnunregelmäßigkeiten, 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-/Darmtrakt. 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 der Nahrungsaufnahme 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 Fructose), Infektionen, Schilddrüsenleiden oder die „Zöliakie“ – eine Überempfindlichkeit gegen Getreide und auch entzündliche Darmerkrankungen. Die Abklärung umfasst eine ausführliche Befragung, eine körperliche Untersuchung sowie einige Blutuntersuchungen. In manchen Fällen können Atemtests auf Nahrungsmittelunverträglichkeiten, ein Ultraschall des Bauches, sowie eventuell eine Magen- und/oder Darmspiegelung.

### **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 einer bestimmten Diät ist nicht erforderlich, solange keine bestimmten Unverträglichkeiten festgestellt wurden.