



Was tun bei Reizdarm?



SA, 26. 3.,
17.30 Uhr,
ORF 2

Bewusst
gesund

Sie müssen häufig auf die Toilette, haben Bauchschmerzen, oft Durchfall oder Verstopfung oder eine Mischung aus beidem, Ihr Stuhl enthält Schleim und Sie haben ständig einen Blähbauch sowie ein Völlegefühl? Dann leiden Sie vermutlich unter dem sogenannten Reizdarmsyndrom (*Colon irritabile*). Man geht davon aus, dass circa zehn Prozent der Weltbevölkerung davon betroffen sind.

Ursachen. Nach heutigem Stand der Forschung liegt diesem Krankheitsbild meist eine Störung in der Kommunikation zwischen Darm und Hirn zugrunde. Das Darmnervensystem spielt nicht richtig mit dem zentralen und vegetativen Nervensystem zusammen. Das Ergebnis: die typischen Symptome. Da sich das Krankheitsbild sehr unterschiedlich präsentieren kann, spricht man von vier Reizdarmentypen: Durchfall-, Verstopfungs-, Schmerz- oder Blähungstyp. Es gibt allerdings auch Mischformen. Zudem spielen bei der Entstehung eines Reizdarmsyndroms Faktoren wie eine gestörte Darmmobilität, erhöhte Durchlässigkeit der Darmschleimhaut, aber auch Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Infektionen und die Psyche eine nicht unwesentliche Rolle.

Diagnose. Um ein Reizdarmsyndrom diagnostizieren zu können, muss Ihr Arzt andere Erkrankungen ausschließen. Der beste Ansprechpartner ist ein Facharzt für innere Medizin, der sich auf den Verdauungstrakt spezialisiert hat, also ein Gastroenterologe. Er wird eine genaue Anamnese erstellen, eventuell Stuhlproben untersuchen lassen, ein Ultraschall machen oder eine Darmspiegelung verordnen. Kriterien für eine Reizdarmdiagnose: Der Patient leidet unter chronischen, also mindestens an einem Tag pro

Woche, anhaltenden darmbezogenen Beschwerden wie Bauchschmerzen oder Blähungen, die in der Regel mit Stuhlgangsveränderungen wie Durchfall oder Verstopfung einhergehen, was seine Lebensqualität deutlich beeinträchtigt und es konnten keine anderen zugrundeliegenden Krankheitsbilder erkannt werden. Fest steht: Für die Reizdarm-Behandlung gibt es keinen allgemeingültigen Therapieansatz.

Möglichkeiten der Linderung. Oft braucht es krampflösende Mittel oder Antibiotika, falls eine bakterielle Infektion vorliegt. Es kann sich aber auch der Aufbau des sogenannten Darmmikrobioms – die Gesamtheit und Vielfalt aller guter im Darm lebenden Bakterien – lohnen. Hier können einfache probiotische Lebensmittel wie Kefir, Joghurt, Broccoli, Bananen oder fermentiertes Gemüse Gutes tun. Natürlich können auch die psychischen Probleme – sofern sie zugrundeliegen – mittels Antidepressiva behandelt werden. Zielführend sind in vielen Fällen auch Bauchhypnose, Entspannungstechniken und Stressbewältigung. Denn Stress kann sowohl als Auslöser als auch Verstärker auftreten.



DAS REIZDARMSYNDROM
BELASTET KÖRPER, PSYCHE UND
DIE LEBENSQUALITÄT.

Tagebuch führen. Wodurch sich die Beschwerden aber tatsächlich bessern lassen, hängt von den unterschiedlichen Symptomen, aber auch von den verschiedenen Auslösern und dem einzelnen Patienten ab. Reizdarmpatienten sollten daher genau beobachten, wie ihr Körper reagiert. Dabei ist es sinnvoll, Beschwerden sowie Ernährung und andere Einflussfaktoren wie Stress und psychische Belastung in einer Art Tagebuch zu erfassen. So können Sie am schnellsten Experte für die eigene Erkrankung werden. Nehmen Sie Änderungen der Therapie immer nur in kleinen Schritten vor. Mit etwas Geduld finden Sie so die für Sie sinnvollste Behandlungsstrategie gemeinsam mit Ihrem Arzt heraus. ■