

Reizdarmsyndrom

Rätselfhafte Bauchschmerzen



Foto: R.Eisele

Andrea Barth

Wer ständig über Darmprobleme klagt, für die der Arzt keinen Grund finden kann, leidet möglicherweise am so genannten Reizdarmsyndrom. Mit der richtigen Ernährung, ausreichend Entspannung und körperlicher Aktivität lassen sich die Beschwerden lindern.

Etwa 10 bis 20 Prozent aller Erwachsenen in Deutschland leiden an einem Reizdarmsyndrom; Frauen sind zweibis dreimal häufiger betroffen als Männer. Nach Erkältungen steht diese Magen-Darm-Erkrankung an zweiter Stelle der krankheitsbedingten Arbeitsausfälle. Betroffene haben oft eine Odyssee an Arztbesuchen hinter sich, weil die Diagnose schwierig ist. Denn beim Reizdarmsyndrom treten ähnliche Beschwerden auf wie bei anderen Erkrankungen des Verdauungstraktes. Bauchschmerzen und -krämpfe sind die häufigsten Symptome. Viele Patienten quälen sich zudem jahrelang abwechselnd mit Durchfällen und Verstopfung,

Blähungen, Übelkeit und einem unangenehmen Völlegefühl. Hinzu kann eine Unverträglichkeit von Nahrungsmitteln kommen. Häufig treten auch krampfartige Schmerzen im Bereich des Dickdarms auf, vor allem nach dem Essen und in Stresssituationen. Betroffene haben außerdem oftmals das Gefühl, ihren Darm nicht vollständig entleeren zu können und berichten von einem Schleimabgang beim Absetzen des Stuhls. Die Beschwerden gehen überwiegend vom Dickdarm aus. Beobachtet werden aber auch Funktionsstörungen der Speiseröhre, des Magens und des Dünndarms. Zusätzlich können Kopf- und Rückenschmerzen, Mattigkeit und Schlafstörungen auftreten, außerdem Nervosität, Depressionen, Hitzewallungen und Herzbeschwerden. Die Prognose ist allerdings günstig: In den meisten Fällen beruhigt sich der krankhaft gereizte Darm wieder und die Betroffenen gelten als geheilt.

Unspezifische Symptome erschweren die Diagnose

Das Reizdarmsyndrom ist eine chronische Störung des Magen-Darm-Traktes, für die es bisher keine erkennbare Ursache gibt. Als Auslöser diskutieren Experten eine ballaststoffarme Ernährung und verschiedene Nahrungsmittelunverträglichkeiten, belegt ist dies aber nicht. Nachweislich sind Betroffene im Bereich des Darms schmerzempfindlicher als gesunde Menschen. Die Nervenenden in der Darmschleimhaut reagieren besonders sensibel und die Nerven, die die Darmmuskulatur kontrollieren, sind ungewöhnlich aktiv. Auch die Darmbewegung (Peristaltik) ist bei Patienten mit Reizdarmsyndrom verändert. Normalerweise bewegt sich der Darm in einem immer wiederkehrenden, langsamen Rhythmus. Bei Personen mit Reizdarmsyndrom zieht sich der Darm dagegen nur in kurz andauernden und schnell aufeinander folgenden Intervallen zusammen. Möglicherweise ist die veränderte Darmbewegung auf den Botenstoff Sero-

tonin zurückzuführen. Studien haben gezeigt, dass reizdarmkranke Frauen, die überwiegend an Durchfall litten, nach den Mahlzeiten viermal so viel Serotonin im Blut hatten als gesunde Kontrollpersonen. Dieser Botenstoff bindet sich an bestimmte Rezeptoren und sendet Signale zum enterischen Nervensystem – einem Netzwerk aus Nervenzellen in den Wänden des Verdauungstraktes. Dadurch werden die Darmbewegungen, die Aktivität der Darmdrüsen und wahrscheinlich auch die Schmerzwahrnehmung beeinflusst. Der veränderte Serotoninspiegel führt zu einer Überreaktion der Muskeln und somit zu Magenkrämpfen und Durchfall. Wie es allerdings zu den erhöhten Konzentrationen an Serotonin kommt, ist bislang noch nicht bekannt.

Der Darm eines Reizdarmpatienten ist so empfindlich, dass er bereits auf ganz normale Vorgänge überreagiert. So kommt es bei einigen Betroffenen schon bei normaler Füllung des Dickdarms zu Beschwerden. Krampfartige Bauchschmerzen zwingen die Betroffenen dann meist zu einer Stuhlentleerung. Auch bei Patienten, die über einen Blähbauch klagen, kann der Arzt häufig keine gesteigerte Gasmenge oder -produktion im Darm messen. Vielmehr reagieren diese Personen auf normale Mengen an Darmgasen bereits mit einem unangenehmen Druckgefühl oder Schmerzen.

Richtige Ernährung kann helfen

Die Therapie bei Reizdarmsyndrom ist unter anderem abhängig von den individuellen Beschwerden. Neben der oft sinnvollen Einnahme von krampflindernden Medikamenten, die den Darm beruhigen, sollten eine diätetische Behandlung, ausreichende Bewegung und Entspannung nicht fehlen. Wie die Ernährung das



Über die eigenen Essgewohnheiten Buch zu führen hilft, Unverträgliches zu meiden.

über längere Zeit ein Tagebuch zu führen. Darin wird täglich aufgeschrieben, was man

Aktiv gegen Darmbeschwerden

- Mit einer Massage von ein paar Minuten helfen Sie Ihrem Darm, den Speisebrei weiter zu transportieren. Legen Sie dazu Ihre rechte Hand auf den rechten Unterbauch und führen Sie diese mit leichtem Druck mehrmals im Uhrzeigersinn nach rechts oben, dann links oben, links unten und wieder an den Ausgangspunkt.
- Vor jedem Toilettenbesuch atmen Sie tief ein und ziehen gleichzeitig den Bauch ein. Beim Ausatmen lassen Sie Ihren Bauch dann ruckartig nach vorne schnellen.
- Ziehen Sie Ihren Bauch kräftig ein, halten Sie die Spannung und zählen Sie langsam bis zehn. Dann entspannen Sie Ihren Bauch allmählich wieder. Das machen Sie etwa fünfmal hintereinander dreimal am Tag. Das stärkt die Bauchdecke und hilft somit gegen einen trägen Darm.

Reizdarmsyndrom beeinflusst, darüber lässt sich keine allgemeingültige Aussage machen. Untersuchungen haben aber gezeigt, dass sich die Beschwerden bessern, wenn der Betroffene auf bestimmte Lebensmittel verzichtet. Welche Lebensmittel Probleme bereiten, ist von Patient zu Patient allerdings sehr unterschiedlich. Häufig kommt es beim Genuss von Kaffee, Alkohol, Milchprodukten, insbesondere Frischmilch, rohem Obst, Zitrusfrüchten, gebratenen sowie fettreichen Speisen zu Beschwerden. Der Darm reagiert oft auch auf Fruchtzucker (Fructose) und Zuckeralkohole wie Sorbit. Bei Apfel- und Birnensaft sowie Lebensmitteln, die mit Sorbit, Mannit, Xylit, Isomalt und anderen Zuckeralkoholen oder Fruchtzucker gesüßt sind, ist daher Vorsicht geboten. Gelegentlich verursachen zudem Mais, Weizen und selbst Ballaststoffe unangenehme Darmbeschwerden.

Da viele Reizdarmpatienten sehr empfindlich auf fettreiche Speisen reagieren, sollten Betroffene Fett

nur sparsam verwenden. Geeignete Zubereitungsarten sind beispielsweise Dünsten oder Dämpfen. Die richtigen Utensilien wie gute Pfannen, Römertopf und Bratschlauch helfen dabei, Fett einzusparen. Günstig ist es, pflanzliche Lebensmittel zu bevorzugen, das heißt Vollkornnudeln oder feines Vollkornbrot, Naturreis, Kartoffeln, Gemüse, Obst und Hülsenfrüchte, sofern diese vertragen werden. Sie sind meist fettärmer als tierische Produkte und liefern zugleich reichlich Ballaststoffe. Diese Kost hilft vielen Betroffenen, besonders wenn sie unter Verstopfung leiden. Für alle Menschen mit gereiztem Darm ist es zudem ratsam, sich Zeit zum Essen zu nehmen und ausreichend zu kauen. Gegrilltes, Gebratenes und Rohkost sind eher mit Vorsicht zu genießen. Mit der Ernährungsumstellung sollten sich Reizdarmkranke jedoch Zeit lassen. Wenn sich die Essgewohnheiten zu schnell ändern, kann dies wiederum zu Darmbeschwerden wie Durchfall führen.

Selbstbeobachtung ist hilfreich

Damit jeder die für sich verträglichste Kost findet, ist es hilfreich,

wann, wo und in welcher Situation gegessen oder getrunken hat, wie man sich gefühlt hat und welche Symptome aufgetreten sind. Auch an beschwerdefreien Tagen sollte das Essen protokolliert werden.

Besonders wichtig ist außerdem, dass sich die Betroffenen darüber klar werden, dass das Reizdarmsyndrom auch eine psychische Komponente hat. Denn ihr Darm reagiert intensiver auf Reize wie Stress, Hektik und seelische Konflikte. Wie ein Patient mit seinen Beschwerden umgeht, wird ebenfalls durch Stimmungen und Einstellungen beeinflusst. Sind Betroffene beispielsweise niedergeschlagen oder verärgert, empfinden sie Schmerzen viel schlimmer, als wenn sie ausgeglichen oder fröhlich sind.

Entspannung beruhigt den Darm

Um gegen die Beschwerden vorzugehen, ist es ratsam, Hektik zu meiden und zu lernen, mit Stresssituationen richtig umzugehen. Wann



Dipl. oec. troph. Andrea Barth, Jg. 1973, beendete 1999 ihr Studium der Oecotrophologie an der Technischen Universität München-Weihenstephan. Nach dem Diplom orientierte sie sich in Richtung Wissenschaftsjournalismus. Seit September 2000 ist sie als Volontärin in der UGB-Redaktion tätig.

Stress krank macht, ist individuell jedoch sehr unterschiedlich. Was für den einen gerade die passende Anforderung ist, bedeutet für den anderen bereits eine Überforderung. Es empfiehlt sich, einmal aufzuschreiben, welche Dinge als besonders belastend empfunden werden. Das hilft, Situationen zu erkennen, in denen man unter Druck gerät, und Strategien dagegen zu entwickeln.

Ausreichende Ruhe und körperliche Bewegung können eine Hilfe beim Stressabbau sein und somit das Reizdarmsyndrom lindern. Auch wer Prioritäten setzen und Tätigkeiten delegieren kann, lebt stressfreier. Man sollte sich zudem ausreichend Nachtruhe, Urlaub und Freizeit gönnen und auf regel-

Sechs Regeln für Reizdarmpatienten

- Suchen Sie bei Darmbeschwerden einen Arzt auf und nehmen Sie die verordneten Medikamente nach Anweisung genau ein.
- Achten Sie auf eine gesunde Ernährung.
- Bewegen Sie sich ausreichend.
- Entspannungsübungen und genügend Schlaf beruhigen die Psyche und können die Darmfunktion normalisieren. Krämpfe lösen sich.
- Beseitigen Sie Ihre Stressfaktoren! Häufig lässt man sich unter Druck setzen, ohne dass man es merkt.
- Erlaubt ist, was gefällt! Genießen Sie, was Ihnen gut tut!

nach: Deutsche Reizdarmselbsthilfe e. V., Mörlikeweg 2, D-31303 Burgdorf, Tel.: 05136/89 61 06, Fax: 87 36 62, www.reizdarmselbsthilfe.de

mäßige Arbeitszeiten und Mittagspausen achten. Entspannungstechniken wie Autogenes Training, Meditation oder Atemübungen helfen dabei, der Alltagshektik zu entkommen. Ebenso hilfreich ist regelmäßige sportliche Betätigung. Denn Bewegung fördert die Durchblutung, entspannt und entkrampft. Ideal sind Joggen, Schwimmen, Gymnastik, Radfahren oder einfach nur ein Spaziergang. Um den Darm zu pflegen, helfen außerdem Maßnahmen wie Darmmassagen (s. Kasten S. 67) und Atemgymnastik.

Manchen Patienten legt der Arzt nahe, psychotherapeutische Hilfe in Anspruch zu nehmen. Viele reagieren darauf zunächst ablehnend. Doch es lohnt sich für Betroffene, einmal auszuprobieren, ob eine Verhaltens- oder Psychotherapie möglicherweise hilfreich ist.

Gegen die Krankheit aktiv werden

Das Reizdarmsyndrom ist das Ergebnis einer komplizierten Wechselwirkung zwischen den Darmnerven und -muskeln sowie dem emotionalen Zustand eines Menschen. Damit die Beschwerden irgendwann der Vergangenheit angehören, sollte sich der Betroffene eines vor Augen führen: Der Arzt stellt lediglich die Diagnose und verschreibt eventuell noch ein Medikament. Den weitaus größeren Teil kann und muss der Patient selbst zu seiner Genesung beitragen.

Literaturangaben:

DEBInet: www.ernaehrung.de/tipps/colon_irritable, Februar 2002

DEUTSCHE REIZDARMSSELBSTHILFE E. V.: (Hrsg.): Reizdarm-Syndrom. Burgdorf 1995

DEUTSCHE REIZDARMSSELBSTHILFE e. V.: Lernen Sie Ihren Reizdarm kennen. Burgdorf 1995

KRUIS, W.; REBSTOCK, M.: Wirksame Hilfe bei Reizdarm-Syndrom. Trias Verlag, Stuttgart 2002

MÜLLER-LISSNER, S.: Ärztlicher Ratgeber Darmerkrankungen. Ursachen, Beschwerden, Behandlung. 5. Aufl., S. 79-92, Wort & Bild, München 2000

SCHLEIP, T.; HOFFBAUER, G.: Reizdarm. Was wirklich dahintersteckt. 4. Aufl., Gräfe und Unzer, München 2001



Um einen chronisch gereizten Darm zu beruhigen, sollte man sich regelmäßige Pausen gönnen.