Die Therapie - individuell angepasst

Die individuellen Bedürfnisse des Betroffenen sind bei der Therapie des Reizdarms entscheidend. Eine Kombination verschiedener Therapieformen ist oft wirksamer als eine einzelne Maßnahme.

Eine gesunde, ballaststoffreiche Ernährung ist sehr wichtig. Dazu zählen Getreide- und Samenprodukte, Gemüse und Früchte. Gut für den Darm sind Produkte aus Sauermilch, Sauerkraut, milde Gewürz- und Teesorten. Zu Beschwerden können fette und blähende Speisen, Obst wie Datteln und Bananen oder scharfe Gewürze führen. Vermeiden sollten Sie Alkohol, zu kalte, zu heiße oder kohlensäurehaltige Getränke, Süßigkeiten, und Weißmehlprodukte.

Als natürliche Verdauungshilfe können indische Flohsamenschalen sowohl beim Durchfall als auch bei Verstopfungen regulierend wirken. Tees von Kamilleblüten, Schafgarbenkraut, Kümmel, Anis oder Fenchel helfen Betroffenen bei schmerzhaften Blähungen.

Eine Therapie mit Medikamenteneinsatz sollte individuell mit Ihrem Arzt abgesprochen werden, da je nach Beschwerdeformen die Medikation unterschiedlich aussieht.

Die Beschwerden des Reizdarms treten häufig auch bei Stress und unter Anspannung auf. Körperliche Bewegung, Ruhe und Entspannungsübungen bieten dann Möglichkeiten zur Stressbewältigung. Regelmäßige Bewegung, z.B. Radfahren oder Gymnastik tragen zur Mobilisierung des Darms bei, genauso wie Bauchmassagen. Empfehlenswerte Enstpannungsübungen werden bei der Progressiven Muskelentspannung oder beim Yoga erlernt.

Abb.: djd

„Das Bewusstsein für einen gesunden Lebensstil ist heute aktueller denn je und immer mehr Menschen wünschen sich deshalb eine bessere Aufklärung und Beratung. VitalisPLUS e.V. will durch gezielte Information zu unterschiedlichen Erkrankungen zur Gesundheitsförderung beitragen. Wir möchten mit unseren Patientenbroschüren komplizierte medizinische Zusammenhänge für jedermann verständlich machen.

Sollten Sie unter andauernden Beschwerden leiden, raten wir Ihnen, in jedem Falle einen Arzt aufzusuchen. Denn Gesundheit bedeutet Lebensqualität und Wissen ist der erste Schritt zu mehr Vitalität und Lebensfreude.“

In diesem Sinne, bitte bleiben Sie gesund!
Ihre Barbara Rien, Vorsitzende

VitalisPLUS
Menschen Medien Medizin

Drahthüttenweg 34 • 37431 Bad Lauterberg
Telefon (05524) 99 88 87 • Telefax (05524) 85 29 12
Mail: info@vitalisplus.com
Web: www.vitalisplus.com

Patienteninformation:

Reizdarm

Reizdarm-Syndrom

VitalisPLUS
Menschen Medien Medizin

Wie äußert sich der Reizdarm?

Steht man selbst kurz vor dem Beginn einer wichtigen Prüfung, kann es schon einmal sein, dass einmal mehr die Toilette aufgesucht wird oder plötzlich Schmerzen in der Bauchgegend auftreten. In diesem Fall, wo Ursache und Wirkung einleuchten, macht sich kaum jemand Gedanken, dass er krank sein könnte.

Es gibt aber Menschen, die haben ähnliche Probleme, ohne dass die Ursache oder ein unmittelbarer Zusammenhang mit Stress auf der Hand liegt. Wochenlang plagen sie Bauchschmerzen, sie fühlen sich unwohl, haben starke Blähungen, Durchfall oder tagelange Verstopfung. Bei einigen wechseln sich die Beschwerden auch ab: mal Verstopfung, mal Durchfall. Bei ihnen spricht man von einem Reizdarm oder von einem nervösen Darm.

Medizinische Fakten

Das Reizdarm-Syndrom bezeichnet eine gestörte Darmfunktion und fällt unter die funktionellen Darmkrankheiten. Nach aktuellen Erkenntnissen ist das Reizdarm-Syndrom auf eine zu niedrige sensitive Schwelle des Nervensystems zurückzuführen. Wie es zu dieser Empfindlichkeit kommt, ist weiterhin ein umstrittenes Thema. So kommt eine starke Infektion in Frage, ebenso wie ein tiefgreifendes seelisches Erlebnis.

Als Ergebnis stellt sich in einer erhöhten Empfindlichkeit des Nervensystems dar, so dass bereits geringe Gasansammlungen und Kotmengen unangemessen starke Bewegungen der Darmmuskulatur hervorrufen. Menschen ohne diese Veranlagung nehmen die so entstandenen Schmerzen gar nicht als solche wahr oder empfinden in

Virtuelle Innenansicht des Darms

diesem Fall beispielsweise eine dumpfe Bewegung. Jedoch ist ein Reizdarm nicht bösartig und führt nicht zu einer Krebserkrankung.

Die Ursachen für das Leiden sind noch weitgehend unklar. Die Therapie des Reizdarm-Syndroms besteht gegenwärtig darin, die Symptome zu lindern und die Lebensqualität zu erhöhen. Die Beschwerden treten typischerweise zwischen dem 20. und 40. Lebensjahr erstmals in Erscheinung. In Deutschland erkrankt jeder Fünfte in der Bevölkerung, wobei Frauen zwei- bis drei Mal so häufig betroffen sind wie Männer.

Kriterien zur Definition eines Reizdarms

Die Deutsche Gesellschaft für Verdauungs- und Stoffwechselerkrankungen (DGVS) hat folgende Kriterien aufgestellt:

- Bauchschmerzen, oft in Zusammenhang mit dem Stuhlgang
- Veränderung der Stuhlentleerung in mindestens zwei der folgenden Aspekte: **a.)** Frequenz (Häufigkeit), **b.)** Konsistenz (hart, breiig, wässrig), **c.)** Passage mühsam, gesteigerter Stuhldrang, Gefühl der inkompletten Entleerung, Schleimabgang
- Überblähung und Blähungen

Neben diesen Darmbeschwerden können Symptome wie z.B. Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Müdigkeit, Schlafstörungen, Angststörungen und Depressionen auftreten - ohne erklärbare körperliche Ursache.

Schritte zur Diagnose

Es ist für einen Arzt aufgrund der Unterschiedlichkeit der Beschwerden nicht einfach, einen Reizdarm zu diagnostizieren. Beim Reizdarm-Syndrom treten keine organischen Veränderungen auf, so dass die Diagnose Reizdarm nur nach Ausschluss anderer Krankheiten, die mit ähnlichen Symptomen einhergehen und direkt nachweisbar sind, gestellt werden kann.

Folgende Untersuchungen zum Ausschluss anderer Erkrankungen werden gewöhnlich durchgeführt:

- Darmspiegelung: u.a. zum Ausschluss von Darmtumoren
- Magenspiegelung: u.a. zum Ausschluss von Magentumoren und Magengeschwüren
- Blutuntersuchungen: zum Ausschluss anderer internistischer Erkrankungen wie Lebererkrankungen, hormoneller Störungen oder Allergien
- Ultraschalluntersuchung des Bauches: u.a. zum Ausschluss von Lebererkrankungen

Können aufgrund der Untersuchungen ein Darmtumor, eine Lebererkrankung, eine Milchzuckerallergie oder Darmverstopfung ausgeschlossen werden, liegt die Diagnose eines Reizdarms nahe.