

Das Reizdarm-Syndrom (RDS)

Wenn Blähungen, Durchfall oder Bauchschmerzen zum Alltag werden

von Dr. Guido Faßbender

Blähungen, Durchfall, Bauchkrämpfe – jeder kennt diese Beschwerden. Es sind typische Symptome bei verschiedenen Störungen der Darmfunktion. Meistens treten sie nur vorübergehend auf und sind ganz harmlos. Bestehen sie aber über einen längeren Zeitraum, so können sie nicht nur das Wohlbefinden deutlich beeinflussen, sie können dann auch Zeichen einer ernstzunehmenden organischen Erkrankung sein. Viele Menschen leiden jedoch auch an den genannten Beschwerden, ohne dass eine organische Krankheit nachweisbar ist. In diesen Fällen wird oft eine ganz bestimmte Diagnose gestellt: „Reizdarm-Syndrom“. Das Reizdarm-Syndrom ist Gegenstand intensiver medizinischer Forschungen und insbesondere in den letzten Jahren hat es hierzu eine Menge neuer Erkenntnisse gegeben. In diesem Artikel möchten wir Ihnen erläutern, was sich hinter dem Reizdarm-Syndrom verbirgt, und was Sie bei lästigen Blähungen, Durchfällen, Verstopfung oder Bauchschmerzen tun können.

Was genau ist das Reizdarm-Syndrom?

Das Reizdarm-Syndrom ist eine häufig vorkommende Störung des Magen-Darm-Trakts, die mit chronischen Bauchbeschwerden und meist auch mit Veränderungen des Stuhlgangs einhergeht.

Die **Bauchbeschwerden** des Reizdarm-Syndroms sind variabel, häufig finden sich aber vor allem die folgenden Symptome:

- (1) **Blähungen**, zum Teil mit dem Gefühl eines aufgeblähten Leibes.
- (2) **Bauchschmerzen**, die oft vor dem Stuhlgang auftreten und schwer lokalisierter sind. Der Stuhlgang führt hier häufig zu einer Erleichterung.
- (3) **Veränderung des Stuhlgangs** in Bezug auf die Häufigkeit (Verstopfung – Durchfall, oft auch beides im Wechsel) und / oder die Beschaffenheit (hart – breiig – wässrig, bzw. wechselnd ausgeprägt). Viele Betroffene empfinden die Stuhlpassage als mühsam, vielfach ist der Stuhl drang gesteigert (auch bei normaler Beschaffenheit des Stuhls) und nicht selten besteht nach dem Stuhlgang ein Gefühl der unvollständigen Darmentleerung. Auch Schleimabgänge sind häufig. Durchfälle treten meist morgens auf, oft auch unmittelbar nach einer Mahlzeit.

Anhand der vorherrschenden Stuhlgangsveränderungen werden **drei Subtypen** des Reizdarm-Syndroms unterschieden, die jeweils etwa gleich häufig auftreten:

- (1) RDS mit Durchfällen („RDS-D“),
- (2) RDS mit Verstopfung (Obstipation, „RDS-O“) und
- (3) RDS mit gemischtem bzw. wechselndem Stuhlverhalten („RDS-M“).

Diese Unterscheidung ist sowohl für die weitere Diagnostik als auch für die Therapie bedeutsam.

Um die Diagnose „RDS“ sicher stellen zu können, müssen zum einen die Beschwerden von harmlosen, sogenannten „Befindlichkeitsstörungen“ abgegrenzt und zum anderen bestimmte

organische Erkrankungen - die eine völlig andere Behandlung erfordern würden - ausgeschlossen werden. So müssen nach aktuellem wissenschaftlichem Stand für die **Diagnose eines Reizdarm-Syndroms** alle der **drei** im Folgenden aufgeführten **Kriterien** erfüllt sein:

- (1) Die Beschwerden (z.B. Bauchschmerzen, Blähungen) müssen **chronisch** sein, d.h. sie müssen mindestens drei Monate bestehen und von Arzt und Patient auf den Darm bezogen werden. In der Regel finden sich dabei auch Veränderungen des Stuhlgangs, dies ist jedoch nicht zwingend.
- (2) Die Beschwerden sind so deutlich ausgeprägt, dass sie zu einer **Einschränkung der Lebensqualität** führen. Im Gegensatz dazu sind die Beschwerden bei den sogenannten „Befindlichkeitsstörungen“ nur leicht ausgeprägt und treten lediglich flüchtig, vor allem situativ bei akutem Stress oder nach Ernährungsfehlern auf.
- (3) Es dürfen **keine anderen Krankheiten** vorliegen, **die die Beschwerden ihrerseits begründen würden**.

Bezogen auf die genannten Kriterien sind in Deutschland etwa 7,5 % von einem Reizdarm-Syndrom betroffen - das ist recht viel. Frauen sind dabei häufiger betroffen als Männer. In mehr als der Hälfte der Fälle verlaufen die Beschwerden langfristig.

Wie entsteht ein Reizdarm-Syndrom?

In den letzten Jahren haben wissenschaftliche Forschungsarbeiten viele neue Erkenntnisse über die Entstehung der Beschwerden des Reizdarm-Syndroms erbracht. Dennoch bleiben nach wie vor viele Fragen offen. Man weiss jedoch heute, dass nicht eine Veränderung alleine, sondern eine Vielzahl von Faktoren für die Beschwerden verantwortlich ist. Hierzu gehören eine verstärkte Aktivierung des Nervensystems im Darm, eine veränderte Darmflora, eine verlängerte oder verkürzte Darmpassagezeit und nicht zuletzt auch psychische Faktoren, wie Traumen, Ängste oder Depressionen. Nicht selten tritt die Symptomatik eines Reizdarm-Syndroms nach einem vorherigen Magen-Darm-Infekt auf.

Welche diagnostischen Maßnahmen sind erforderlich?

Die im vorherigen Abschnitt genannten Veränderungen, die für die Symptome des RDS (mit)verantwortlich sind, lassen sich in Routineuntersuchungen nicht nachweisen. Entscheidend für die Diagnostik ist der **Ausschluss anderer Erkrankungen**, die ganz anders behandelt werden müssten. Hierbei kann es sich ebenso um harmlose Darmschleimhautveränderungen wie auch um ernstere Krankheiten handeln; auch Darmkrebs kann Symptome verursachen, die denen des Reizdarms ähnlich sind. Daher sollte hier **frühzeitig eine definitive Klärung** herbeigeführt werden. Sollten Sie also unter den aufgeführten Beschwerden leiden, sprechen Sie uns bitte an!

Die Diagnostik verläuft in mehreren Schritten.

Zur **Basisdiagnostik** gehören neben einer genauen Erfassung der Beschwerden im ärztlichen Gespräch und einer körperlichen Untersuchung auch eine **Blutabnahme**, ein **Urinstatus** und eine **Ultraschalluntersuchung** des Bauchraums. Zur Vorbereitung auf das ärztliche Gespräch können Symptomtagebücher und Stuhlprotokolle sehr hilfreich sein. Wichtig ist darüber hinaus, dass **alle Frauen** mit den genannten Symptomen auch **zum Frauenarzt** gehen sollen, da sich manche gynäkologischen Erkrankungen ähnlich äußern können wie das Reizdarm-Syndrom!

Die **weitere Diagnostik** hängt zum einen von den Ergebnissen der Basisdiagnostik und zum anderen von den vorhandenen Symptomen ab. Dabei ist auf sogenannte „**Alarmsymptome**“ zu achten, die in jedem Fall eine sofortige, intensivere Diagnostik erfordern. Hierzu gehören eine kurze Krankheitsvorgeschichte, eine stetige Zunahme der Beschwerden, Gewichtsverlust, Blut im Stuhl, ein Leistungsknick, Fieber und Störung der Nachtruhe durch die Beschwerden.

Stellen **Durchfälle** ein führendes Symptom dar, so ist ebenfalls eine weitere Diagnostik erforderlich, um organische Erkrankungen auszuschliessen. Dazu gehören dann eine **Stuhluntersuchung** und eine **Darmspiegelung**, sowie ggf. Funktionstests zum Ausschluss einer Unverträglichkeit von Milchzucker (Lactoseintoleranz) oder Fruchtzucker (Fruktoseintoleranz). Hier werden wir Sie individuell beraten.

Aufgrund der sehr häufigen Zusammenhänge zwischen dem RDS und psychischen Faktoren sollte immer auch die **seelische Situation** im Rahmen eines ärztlichen Gespräches mit erfasst werden. Aufgrund unserer langjährigen Erfahrung in der Psychotherapie verfügen wir in unserer Praxis auch in diesem Bereich über eine entsprechende Expertise.

Was kann gegen die Beschwerden eines RDS getan werden?

Wenn die Diagnose eines Reizdarm-Syndroms gestellt ist und andere Erkrankungen ausgeschlossen wurden, können wir uns einer gezielten Therapie zuwenden. Zunächst einmal ist auch hier **das ärztliche Aufklärungsgespräch** von entscheidender Bedeutung, denn eines ist für Sie sehr wichtig zu wissen: Ihre Beschwerden sind zwar lästig und quälend, aber ungefährlich. Diese beruhigende Gewissheit führt häufig schon zu einer Erleichterung. In vielen Fällen wird das jedoch nicht ausreichen - dann sind weitere Maßnahmen angezeigt. Diese werden **individuell** auf Sie und Ihre Beschwerden ausgerichtet, wobei ein vertrauensvolles Verhältnis zwischen Patient und Arzt eine entscheidende Voraussetzung darstellt. Eins sei gleich zu Anfang gesagt: Die Therapie des RDS ist nicht leicht und erfordert oftmals viel Geduld. Deswegen sprechen Sie uns an, wenn eine therapeutische Maßnahme nicht den gewünschten Erfolg bringt!

Bei den therapeutischen Maßnahmen gilt es zunächst zu klären, ob bestimmte Umstände, sogenannte **Triggerfaktoren**, die Beschwerden auslösen oder verstärken können. Hierzu gehören beispielsweise bestimmte Nahrungsmittel, Stress, Bewegungs- oder Schlafmangel. Diese Triggerfaktoren sollten dann gezielt angegangen werden.

Bei den weiteren Maßnahmen unterscheiden wir

- (1) **Allgemeinmaßnahmen,**
- (2) **medikamentöse Therapien** und
- (3) **psychotherapeutische Ansätze.**

In aller Regel wird eine Kombination verschiedener Maßnahmen zur Behandlung des RDS erforderlich sein. Im Folgenden werden die einzelnen Möglichkeiten genauer beschrieben.

Allgemeinmaßnahmen

Die Allgemeinmaßnahmen umfassen zunächst einmal eine **angepasste Ernährung**. Hierbei ist entscheidend, welche Symptome bzw. individuelle Unverträglichkeiten bei Ihnen vorliegen. Es gibt leider **keine einheitliche Diät** für alle Betroffenen. Ein paar Empfehlungen kann man dennoch ganz allgemein aussprechen. Die meisten Betroffenen vertragen die folgenden Nahrungsmittel in der Regel nicht so gut:

- (1) Kaffee
- (2) Alkohol
- (3) Milchprodukte
- (4) rohes Obst, Zitrusfrüchte
- (5) gebratene oder fettreiche Speisen
- (6) Zuckerersatzstoffe

Die genannten Nahrungsmittel sollten daher vermieden werden.

Wenn das Reizdarm-Syndrom mit Verstopfung und Bauchschmerzen einhergeht, wird eine **ballaststoffreiche Ernährung** empfohlen. Es gibt zwei Arten von Ballaststoffen:

- (1) sogenannte Gelbildner, wie Äpfel (Pektine), getrocknete Pflaumen und Flohsamenschalen.

(2) Faserstoffe, wie Kleie, Leinsamen, Weizen, Hafer und Mais.

Auch hier ist Vorsicht geboten, denn Faserstoffe können wiederum Blähungen verstärken. Leider enthalten sehr viele Obst- und Getreidesorten beide Arten von Ballaststoffen, also Gelbildner und Faserstoffe, was die Situation natürlich nicht gerade vereinfacht. Im Zweifelsfall bleibt hier nur der Rat, verschiedene Lebensmittel einfach auszuprobieren: Prüfen Sie Ihre individuelle Verträglichkeit verschiedener Nahrungsmittel (zum Beispiel auch mit Hilfe eines Tagebuches). Möglicherweise können Sie die folgenden faserreichen Nahrungsmittel *nicht* so gut vertragen:

- (1) Vollkornbrot
- (2) Müsli
- (3) Hülsenfrüchte
- (4) Zwiebeln

In Einzelfällen kann auch das gezielte Vermeiden von glutenreichen Speisen hilfreich sein.

Letztlich bleibt hier nur eine allgemeingültige Empfehlung: ***Vermeiden Sie, was Sie nicht gut vertragen können.***

Medikamentöse Therapie

Wie bereits beschrieben, ist das Reizdarm-Syndrom kein einheitliches Krankheitsbild. Viele Fragen zur Entstehung der Beschwerden sind - trotz intensiver wissenschaftlicher Untersuchungen - weiterhin ungeklärt. Das erschwert naturgemäß auch die medikamentöse Therapie. Im Einzelfall ist nicht vorhersehbar, welches Präparat auch tatsächlich einen ausreichend lindernden Effekt haben wird. Die Ansprechraten sind erfahrungsgemäß von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich. Hier ist der intensive Austausch zwischen Patient und Arzt entscheidend, damit bei unzureichender Wirkung einer Therapie eine andere Maßnahme ergriffen werden kann. Medikamente, die nicht ausreichend wirken, sollten nach spätestens drei Monaten wieder abgesetzt werden.

Erschwerend ist auch, dass es inzwischen eine Menge von frei verkäuflichen, meist hochpreisigen Medikamenten gibt, deren Wirkung entweder nicht belegt ist oder von denen sogar bekannt ist, dass von ihnen kein ausreichender Effekt erwartet werden kann. Für die Betroffenen ist es da schwierig, den Überblick zu bewahren.

Wir Ärzte orientieren uns bei der Behandlung von Krankheiten (wie auch bei der Diagnostik) an internationalen Leitlinien, die wiederum auf durch wissenschaftliche Untersuchungen gewonnenen Erkenntnissen beruhen. Da aber gerade beim Reizdarm-Syndrom die Studienlage immer noch unzureichend ist, können die Therapieempfehlungen von Fall zu Fall unterschiedlich ausfallen. Ein wichtiger Aspekt bei der Planung einer medikamentösen Therapie ist das Leitsymptom (Schmerz - Durchfall - Verstopfung - Blähungen). Hier stehen jeweils verschiedene Substanzen zur Behandlung zur Verfügung, wie zum Beispiel bestimmte Abführmittel, stopfende Medikamente, krampflösende, entblähende und Darmmuskelentspannende Wirkstoffe. Teilweise sind bestimmte pflanzliche Präparate überaus effektiv. Manchmal können sogar die guten alten Hausmittel eine gewisse Linderung zu erzielen. Probieren Sie doch mal eine Wärmeflasche, eine Leibwickel oder eine Tasse warmen Tee (vornehmlich Anis-Kümmel-Fenchel oder Baldrian).

In jedem Fall wird eine medikamentöse Therapie alleine kein ausreichender Ansatz sein. Neben der Anwendung der bereits beschriebenen Allgemeinmaßnahmen sollte auch der Seele ein besonderes Augenmerk zugewandt werden.

Lebensstil und Psychotherapie

Wie bereits erwähnt ist das Reizdarm-Syndrom sehr oft mit seelischen Beschwerden assoziiert. Stress kann ein RDS auslösen und vor allem auch aufrecht erhalten. Ein weiterer wichtiger therapeutischer Ansatz ist somit die ***Bewältigung von Stress.***

Hierzu gehört in einem ersten Schritt, dass Sie sich bewusst machen, was Ihnen genau Stress bereitet. Wir unterscheiden soziale Stressoren (z.B. Konflikte in der Familie oder am Arbeitsplatz), Leistungsstressoren (z.B. Überforderung im Beruf oder auch privat, Zeitdruck oder auch ein Mangel an Abwechslung) und physikalische Stressoren (z.B. Verkehrsstau, Lärmbelästigung, schlechte Lichtverhältnisse am Arbeitsplatz oder in der Wohnung). Doch was kann man dagegen tun? Es gibt ganz einfache Tricks, mit denen man Stress zumindest ein bisschen entgegenwirken kann. Stehen Sie zum Beispiel einfach für einen Moment vom Schreibtisch auf, öffnen Sie das Fenster und atmen Sie ein paar Mal tief und bewusst durch. Bewegen Sie sich regelmäßiger an frischer Luft. Erholen Sie sich in Ihrer Freizeit und achten Sie darauf, dass Sie nicht auch noch einem sogenannten „Freizeitstress“ verfallen. Vermeiden Sie eine Reizüberflutung. Wie oft tun wir mehrere Dinge gleichzeitig (z.B. essen, dabei etwas lesen oder das Smartphone bedienen - und im Hintergrund läuft vielleicht auch noch der Fernseher)? Überprüfen Sie Ihre Ansprüche und setzen Sie Prioritäten.

Neben diesen einfachen Maßnahmen sind nicht zuletzt auch **Entspannungsverfahren** zu empfehlen. Autogenes Training kann man erlernen! Progressive Muskelentspannung, Yoga oder auch spezielle Atemübungen werden zum Teil in Kursen der Volkshochschule oder von Ihrer Krankenkasse angeboten. Fragen Sie einmal nach – es lohnt sich.

In vielen Fällen reichen die genannten Maßnahmen aber nicht aus, da sitzen die Probleme einfach tiefer. Aber auch hier können wir Ihnen helfen - z.B. durch eine **Psychotherapie**.

Zusammenfassend soll noch einmal festgehalten werden, dass der Ausschluss organischer Krankheiten zur Diagnose eines Reizdarm-Syndroms und zur Festlegung einer Therapie entscheidend ist. Es gilt der Grundsatz: Spezielle Erkrankungen erfordern eine spezielle Therapie. Sie haben gesehen, dass es leider keine einheitlichen Empfehlungen bei der Behandlung des Reizdarm-Syndroms gibt – die Therapie ist immer individuell und vielschichtig. Hierzu gehören eine individuelle Ernährung, Stressbewältigungsmechanismen und bedarfsweise eingesetzte Medikamente, in vielen Fällen auch eine Psychotherapie. Sprechen Sie mit uns, damit wir Ihnen bei Problemen helfen können.

Wenn Sie weitere Fragen haben, vereinbaren Sie bitte einen Termin mit uns (gerne auch online unter <http://www.ihre-praxis-essen.de/html/terminvereinbarung.html>) - wir beraten Sie gerne!

Ihr Praxis-Team