



Reizdarmsyndrom

- ein Patientenratgeber -

Viele Patienten kommen zu uns in die Praxis mit Schmerzen im Bauch, Blähungen sowie wechselndem Stuhlverhalten. Zum Glück finden wir bei der Darmspiegelung so gut wie nie krankhaften Veränderungen. Im Endoskopie-Befund steht dann „ohne pathologische Befunde“ oder „Normalbefund“. Die Ärzte sprechen dann von funktionellen Beschwerden oder von Motilitätsstörungen (unbewusste Bewegungen im Körper). Obwohl eine schwere Erkrankung im Darm ausgeschlossen werden konnte geht es den Patienten danach nicht besser. Mit diesem Ratgeber wollen wir ihnen hilfreiche Informationen geben wie es nach der Darmspiegelung weiter geht und wie die Beschwerden gelindert werden können.

Die Fragen der betroffenen Patienten sind eigentlich immer ähnlich:

Die Darmspiegelung war normal, habe ich jetzt ein Reizdarm oder nicht?

- Damit die Diagnose eines Reizdarm gestellt werden kann müssen andere Erkrankungen mit ähnlichen Symptomen ausgeschlossen werden. Dazu gehört neben einer Darmspiegelung eine Laborabnahme sowie bei Frauen auch eine gynäkologische Untersuchung. Sind alle Befunde normal kann man bei länger als 3 Monaten anhaltenden typischen Beschwerden die Diagnose Reizdarmsyndrom stellen (RDS oder IBS für Irritable Bowel Syndrom). Zur Einschätzung der Beschwerden kann der **Reizdarm-Fragebogen** (GSRS-IBS) helfen.

Was ist das eigentlich, ein Reizdarmsyndrom?

- Das Reizdarmsyndrom fasste eine Reihe verschiedener Beschwerden zusammen. Dazu gehören typischerweise **krampfartige Bauchschmerzen**, **Blähungen** und **Völlegefühl** einhergehend mit **wechselndem Stuhlverhalten** also **breiiger Stuhlgang** im Wechsel mit **Verstopfung**. Oft treten diese Beschwerden im Zusammenhang mit der Nahrungsaufnahme auf und gehen mit einem Gefühl der **unvollständigen Entleerung** einher. Das Reizdarmsyndrom tritt vermehrt bei jüngeren Frauen auf, oft nach einem Magen-Darminfekt oder bei besonders belastenden Lebenssituationen. In der Folge scheint sich bei betroffenen Patienten das Schmerzempfinden zu steigern und die Empfindlichkeit des Darmes für mechanische und chemische Reize ist erhöht. Diese Erkrankung ist sehr häufig, bis zu 15% der Erwachsenen leiden darunter.

Ich habe fast täglich krampfartige Bauchschmerzen, was kann ich tun?

- Bei Krämpfen kann **Pfefferminzöl** und **Wärme** z.B. mit einer Wärmflasche helfen. Die Steigerung von Ballaststoffen in der Ernährung kann versucht werden hier hat sich die Anwendung von **Flohsamen** bewährt. Bei einem ausgeprägten Blähgefühl kann ein Entschäumer wie **Simeticon** eingesetzt werden, **Kümmel-Fenchel- und Anistee** sind einfache Mittel gegen Blähungen. **Probiotika** haben sich als eine Therapieoption bewährt. Allgemein gilt es stressige Situationen zu meiden und einen bewussten Umgang mit Stressauslösern zu trainieren.

Gibt es weitere Spezialisten die mir helfen können?

- Sollten die Basismaßnahmen nicht ausreichend Wirkung zeigen kann sich der Besuch bei einem psychosomatisch versierten Arzt lohnen. Entspannungstechniken und **Anti-Stress Training** sind in vielen Fällen eine wirksame Methode. Auch eine spezifische **Ernährungsberatung** kann empfohlen werden.

Muss ich jetzt meine Ernährung umstellen?

- Auf jeden Fall lohnt es sich Gedanken über eine ausgewogenen Ernährung zu machen. Eine Diät oder Ernährungshinweise zur Vermeidung eines Reizdarmsyndroms gibt es nicht, auch gibt es keine allgemein gültigen Verbote für eine bestimmte Ernährung bei Vorliegen eines Reizdarmsyndroms. Informieren sie sich über Ernährung bei Reizdarm (z.B. bei der DGE – Deutsche Gesellschaft für Ernährung) und führen sie ein Ernährungs-Tagebuch. Spezielle Diäten wie die Low-FODMAP Ernährung sollten nur nach entsprechender Beratung durchgeführt werden um eine Mangelernährung zu vermeiden.

Wann muss ich wieder zum Arzt gehen?

- Achten sie auf Alarmsymptome wie:
 - **ungewollter Gewichtsverlust**
 - **Blutauflagerung (mehrfach)**
 - **wässriger Duchfall** über 4 Wochen anhaltend
 - Aufwachen durch **nächtliche Beschwerden**
- Die Behandlung sollte nach 3 Monaten, bei einem Sprechstundentermin kontrolliert werden bei dem der **Reizdarm-Fragebogen** (GSRS-IBS) erneut ausgewertet wird.

Zitat aus der aktuellen medizinischen Leitlinie

- Ihre Beschwerden sind „echt“ (nicht „eingebildet“).
- Ihre Lebenserwartung ist normal. Das Risiko für andere organbezogene Krankheiten ist nicht erhöht.
- Sie verfügen über Möglichkeiten (z. B. Ernährungsumstellung, Stressreduktion), durch eigene Aktivitäten die Beschwerden zu lindern und die Lebensqualität zu verbessern.
- Aufgrund der sehr unterschiedlichen Krankheitsbilder gibt es keine Standardtherapie.

Weiterführende Literatur:

- „Was sie schon immer zum Reizdarmsyndrom wissen wollten“
https://www.gastro-liga.de/fileadmin/download/RTGBR-PUBLIC/Reizdarm_V27-05-08.pdf

- Nature Poster

https://www.magendarm-forum.de/files/News/Nature-Poster-Enck-Stengel-et-al/IBS-RDS%20Poster_web-small.png

- Broschüre „Essen und Trinken beim Reizdarmsyndrom“



Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.

- Leitlinie „Funktionelle Körperbeschwerden“

https://register.awmf.org/assets/guidelines/051-001l_S3_Funktionelle_Koerperbeschwerden_2018-11.pdf

- Leitlinie „Reizdarmsyndrom“

https://register.awmf.org/assets/guidelines/021-016l_S3_Definition-Pathophysiologie-Diagnostik-Therapie-Reizdarmsyndroms_2022-02.pdf

Ihr Praxis-Team

Dr. med. Julia Breitzkreutz
Facharzt für Innere Medizin/Gastroenterologie



Dr. med. Christian Breitzkreutz
Facharzt für Innere Medizin/Gastroenterologie

