

Prof. Dr. Martin Storr



**FACHARZT
SPRECHSTUNDE**

Reizdarm

Symptome verstehen – Therapie entwickeln –
Beschwerdefrei leben

REIZDARM

REIZDARM

**SYMPTOME VERSTEHEN · THERAPIE
ENTWICKELN · BESCHWERDEFREI LEBEN**

Prof. Dr. med. Martin Storr



Sich zu informieren ist der erste Schritt zur Beschwerdefreiheit



Der kanadische Arzt William Grant Thompson hat seine Vorträge vor Ärzten und Patienten zum Thema Reizdarmsyndrom gerne mit folgender Aussage eingeleitet: „Außer dem Wetter gibt es kein Thema, über das so uninformiert gesprochen wird, wie über die Darmfunktion.“ Vierzig Jahre später ist diese Bemerkung unverändert richtig.

Wir alle interpretieren und spekulieren über unsere Darmfunktionen, bisweilen amüsieren wir uns auch, wie es uns eben gerade passt und das ist auch gut so. Es gibt nur wenige Gründe, sich intensiver mit unseren Darmfunktionen zu beschäftigen, solange alles gut oder zumindest akzeptabel funktioniert.

Bei Patienten mit einem Reizdarmsyndrom funktioniert es aber nicht mehr so gut. Es rumpelt im Getriebe und die Funktionsstörungen im Darm verursachen Symptome. Angefangen vom gelegentlichen Darmgrummeln bis hin zu Symptomen, die die Lebensqualität beeinträchtigen und sogar die Arbeitsfähigkeit beeinflussen können. In dieser Situation ist fundierte Information wichtig und eine Anleitung durch das Labyrinth der aufkommenden Fragen und der vermeintlichen Antworten dringend nötig. So wie es William Grant Thompson vor 40 Jahren schon angemerkt hat, ist es aber auch heute noch schwierig, sich richtig zu informieren. Die Fülle der erhältlichen Informationen ist enorm.

Worunter leide ich und was ist das Reizdarmsyndrom? Wie soll ich mich in all diesen Informationen zurechtfinden? Welche Information ist für mich die richtige?

Internetforen sind voll von Berichten einzelner Betroffener, die Informationen wiedergeben, so wie diese es als richtig empfinden. Sind all die furchtbaren Berichte zutreffend? Sind die angebotenen Wundertherapien wirklich so gut? Alle diese Fragen stellen sich, sind aber für den Einzelnen ohne ausreichende Informationen nicht zu beantworten.

Aus diesem Grunde wurde dieser Patientenratgeber zum Reizdarmsyndrom verfasst. Der Ratgeber soll nicht den Arztbesuch oder eine gezielte ärztliche Therapie ersetzen. Im Gegenteil, dieser Ratgeber soll durch zusätzliche Informationen die Fülle der entstehenden Fragen beantworten, damit sich jeder Patient mit einem Reizdarmsyndrom gezielt belesen kann. Dabei orientiert sich dieser Ratgeber an den deutschen und den internationalen Leitlinien zur Diagnostik und Behandlung des Reizdarmsyndroms. Es werden schulmedizinische und komplementärmedizinische Verfahren diskutiert und deren Einsatz beim Reizdarmsyndrom vorgestellt. Auch der Einfluss der Ernährung beim Reizdarmsyndrom wird detailliert besprochen.

Ein Ratgeber wie dieser lebt übrigens von Anregungen, Kommentaren und Verbesserungsvorschlägen der Leser. Damit Ihre Kommentare auch dort ankommen, wo sie etwas bewegen können, habe ich eine E-Mail-Adresse eingerichtet und freue mich über Ihre Anregungen.

Ich wünsche Ihnen nun viel Freude beim Lesen des Ratgebers und hoffe, Ihre wichtigsten Fragen beantworten zu können.

München im September 2020



Prof. Dr. med. Martin Storr

Inhalt

Reizdarmsyndrom

... was ist das?	1
Was ist das Reizdarmsyndrom?	2
Ist das Reizdarmsyndrom eine Erkrankung?	3
Wie häufig ist das Reizdarmsyndrom?	4
Wen betrifft das Reizdarmsyndrom?	5
Gibt es begleitende Magen-Darm-Erkrankungen?	5
Gibt es noch andere begleitende Erkrankungen?	6
Was kann ich machen, wenn mein Kind ein Reizdarmsyndrom hat?	7

Reizdarmsyndrom

Wie funktioniert unser Darm?	9
Der Verdauungstrakt	10
Was passiert in Mund, Rachen und Speiseröhre?	11
Welche Funktion hat der Magen?	11
Aus welchen Abschnitten besteht der Darm?	12
Was sind die Funktionen des Darmes?	13
Wie ist der Darm aufgebaut?	13
Was ist die Darmflora?	15
Welche Funktionen hat die Darmflora?	16
Wie werden die Darmfunktionen koordiniert?	18
Was passiert, wenn der Darm nicht funktioniert, wie er sollte?	19

Reizdarmsyndrom

Symptome	21
Was sind funktionelle Magen-Darm-Erkrankungen?	22
Was sind die Symptome des Reizdarmsyndroms?	23
Verstopfung beim Reizdarmsyndrom	24
Durchfall beim Reizdarmsyndrom	24
Verstopfung und Durchfall im Wechsel	25

Bauchschmerzen beim Reizdarmsyndrom	25
Blähungen/Flatulenz beim Reizdarmsyndrom	26
Wie oft treten die Symptome auf?	26
Was ist der Unterschied zwischen dem Reizdarmsyndrom und anderen Erkrankungen, die mit Bauchschmerzen einhergehen?	27
Was sind die Rom-Kriterien?	27
Ab wann weist ein Symptom auf eine Krankheit hin?	29

Reizdarmsyndrom

Was sind die Ursachen?	31
Woran kann es liegen, dass es zu einem Reizdarmsyndrom kommt?	32
Welche Rolle spielt die Motilität?	32
Was ist die viszerale Hypersensitivität?	33
Gibt es genetische Ursachen?	35
Gibt es Umweltfaktoren, die die Erkrankung auslösen oder beeinflussen?	36
Können Medikamente an der Erkrankung schuld sein?	36
Kann eine Erkrankung in der Vergangenheit das Reizdarmsyndrom verursachen?	37
Was ist das postinfektiöse Reizdarmsyndrom?	38
Was passierte im Mai 2000 in Walkerton?	39
Was sind Triggerfaktoren?	39

Reizdarmsyndrom

Psychiatrische Erkrankungen	41
Sind psychiatrische Erkrankungen Krankheitsursache oder Krankheitsauslöser? ...	42
Können Psychopharmaka die Symptome des Reizdarmsyndroms beeinflussen? ...	42

Reizdarmsyndrom

... und Zusammenleben	45
Krankheitsverständnis in der Familie und bei Freunden	46
Wie verhalte ich mich als Angehöriger richtig?	46
Wie verhalte ich mich anderen gegenüber?	47
Schwanken die Symptome im Menstruationszyklus?	47
Beeinflusst das Reizdarmsyndrom das Sexualleben?	48
Kann ich mit einem Reizdarmsyndrom schwanger werden?	48

Reizdarmsyndrom bei Schwangeren	49
Wirkt sich das Reizdarmsyndrom auf das Kind aus?	49
Ist das Reizdarmsyndrom vererbbar?	49
Wie wirkt sich die Schwangerschaft auf mein Reizdarmsyndrom aus?	50
Kann ich meine Medikamente in der Schwangerschaft weiter einnehmen und was muss ich beachten, wenn ich schwanger werde?	50
Darf ich stillen?.....	51
Wird das Reizdarmsyndrom im höheren Alter anders diagnostiziert und behandelt?	51
Wird meine Lebenszeit aufgrund der Reizdarmerkrankung reduziert?	53
Ist das Reizdarmsyndrom eine Behinderung?	53

Reizdarmsyndrom

Diagnose	55
Wie wichtig ist das ärztliche Gespräch?	56
Was ist die Bristol-Stuhlformenskala?.....	57
Wie wird ein Reizdarmsyndrom diagnostiziert?	57
Müssen Blutuntersuchungen gemacht werden?	58
Wird auch mein Stuhl untersucht?	58
Werden weitere Untersuchungen benötigt?	59
Was ist eine Darmspiegelung?	59
Kann der Dünndarm auch untersucht werden?	63
Was kann die Kapsel noch messen?.....	63
Brauche ich auch eine Magenspiegelung?	64
Welche Blutuntersuchungen sind erforderlich?.....	65
Sind Urinuntersuchungen erforderlich?	65
Was ist eine Ultraschalluntersuchung?	65
Sollten Röntgenuntersuchungen angeordnet werden?	66
Welche Stuhluntersuchungen können durchgeführt werden?	68
Was sind Atemtests?	68
Was ist Helicobacter pylori?	69
Was ist ein Magenentleerungstest?.....	70
Braucht es noch weitere Untersuchungen?	71
Gibt es Untersuchungen, die nicht durchgeführt werden sollten?	71
Sollen die Untersuchungen regelmäßig wiederholt werden?	72

Reizdarmsyndrom

Erkrankungen mit ähnlichen Symptomen 73

Gibt es Erkrankungen mit ähnlichen Symptomen? 74

Was ist eine Zöliakie? 74

Was ist eine Glutensensitivität? 75

Was ist eine Laktoseintoleranz? 76

Was ist eine Fruktoseintoleranz? 78

Was ist eine Sorbitintoleranz? 79

Kann ich mehr als eine Nahrungsmittelintoleranz haben? 80

Was ist eine Lebensmittelallergie? 80

Was ist eine Gallensäuremalabsorption? 81

Was ist eine Bauchspeicheldrüsenentzündung? 82

Was ist eine bakterielle Fehlbesiedelung des Dünndarms? 83

Was ist eine mikroskopische Kolitis? 85

Was ist eine Gastroenteritis? 87

Was sind chronisch entzündliche Darmerkrankungen (CED)? 88

Was ist eine chronische Diarrhö? 90

Was ist eine chronische Obstipation? 91

Was ist eine Entleerungsstörung? 94

Was ist eine Beckenboden-Dysfunktion? 95

Was ist eine Divertikulose? 96

Was ist eine Divertikulitis? 97

Reizdarmsyndrom

Behandlung 99

Therapie des Reizdarmsyndroms 100

Wie wird das Reizdarmsyndrom behandelt? 100

Was versteht man unter Basistherapie? 100

„Bei mir wirken keine Medikamente“ 101

Was kann die Therapie erreichen? 102

Welche Behandlungen sind zugelassen? 102

Was sind die symptomabhängigen Therapien? 103

Welche Präparate soll ich nehmen? 104

Wer sollte behandelt werden? 104

Was ist ein Leitsymptom? 105

Gibt es eine Standardtherapie? 105

Was sind Ballaststoffe?	107
Was ist Plantago ovata?	108
Was sind Probiotika?	108
Welche Medikamente gibt es?	110
Welche Wirkstoffe helfen bei Durchfall (Diarrhö)?.....	110
Welche Medikamente lösen Bauchkrämpfe und Bauchschmerzen?	111
Wie werden Spasmolytika eingenommen?	112
Wie helfen Antidepressiva?	113
Helfen bei Bauchschmerzen auch Standard-Schmerzmittel?	114
Welche Medikamente helfen bei Verstopfung?	114
Was ist ein Guanylatzyklase-C-Aktivator?	116
Welche Medikamente helfen bei Blähungen?	117
Können Antibiotika helfen?	118
Haben die Medikamente Nebenwirkungen?	118
Welche Arzneimittel sind wofür geeignet?	119
Soll ich mehrere Medikamente gleichzeitig nehmen?	119
Wie lange soll ich die Medikamente nehmen?	120
„Hilfe, meine Medikamente helfen nicht!“	121
Wieso hilft Pfefferminzöl?	121
Was ist mit Aloe vera und anderen pflanzlichen Präparaten?	122
Welche Medikamente werden bei Kindern empfohlen?	122
Gibt es noch andere Medikamente?	123

Reizdarmsyndrom

Komplementäre und alternative Therapien	125
Braucht es immer Medikamente?	126
Was sind komplementäre und alternative Behandlungsformen?	126
Was ist Traditionelle Chinesische Medizin?	127
Wie hilft Akupunktur bei Reizdarmsyndrom?	128
Was ist eine Kolon-Hydrotherapie?	129
Was sind Bewegungstherapien?	130
Psychiatrische, psychologische und psychosomatische Behandlung	130
Welche Behandlungsformen gibt es?	131
Wann ist eine Psychotherapie erforderlich?	131
Wann ist eine kognitive Verhaltenstherapie hilfreich?	132
Was ist eine Darmhypnose?	132

Welche Rolle spielt Stress?	133
Einfache Maßnahmen zur Stress- und Angstbewältigung	134
Wie hilft schlafen meinen Symptomen?	136
Was ist autogenes Training?	136
Was ist achtsamkeitsbasierte Stressreduktion?	137
Gibt es noch andere Entspannungstechniken?	137
Ist ein Darmfloratransfer hilfreich?	138

Reizdarmsyndrom

Ernährung	139
Kann meine Ernährung das Reizdarmsyndrom auslösen?	140
Was ist der gastrokolische Reflex?	141
Ich bin mir sicher, dass bei mir die Ernährung Symptome auslöst	142
Wie führe ich ein Tagebuch, das weiterhilft?	144
Gibt es eine spezielle Reizdarmdiät?	144
Wie soll ich mich ernähren?	145
Welche Diäten gibt es?	145
Was ist eine Nahrungsmittelunverträglichkeit?	146
Was versteht man unter einer FODMAP-Diät?	147
Welche Nahrungsmittel enthalten FODMAPs?	149
Kann mir eine FODMAP-Diät helfen?	151
Soll ich viel trinken?	154
Welche Nahrungsmittel sind empfehlenswert?	155
Soll ich Kaffee, Alkohol und Zigaretten vermeiden?	156
Welche Nahrungsergänzungen sind sinnvoll, soll ich Vitamine oder Spurenelemente einnehmen?	156

Reizdarmsyndrom

Dies und Das	157
Darf ich Sport treiben?	158
Functional Food: Was sind Probiotika, Präbiotika und Synbiotika?	158
Soll ich Rat suchen?	160
Soll ich spezielle Kleidung tragen?	160
Wie soll ich mich im Urlaub verhalten?	161
Was versteht man unter Stuhlhygiene?	162
Habe ich ein erhöhtes Darmkrebsrisiko?	163

Reizdarmsyndrom

Weitere Hilfen	165
Was sind Selbsthilfegruppen?	166
Was sind Foren und Blogs?	166
Können Hausmittel helfen?	167

Reizdarmsyndrom

Anhang	169
Die 12 wichtigsten Tipps	170
Nützliche Adressen für weitergehende Informationen	171
EURO-WC-Schlüssel	174
Stichwortverzeichnis	175
Wichtige Fachausdrücke für Patienten erklärt	179



Reizdarmsyndrom
... was ist das?

Was ist das Reizdarmsyndrom?

Der Begriff Reizdarmsyndrom bezeichnet im weitesten Sinne das Zusammentreffen einer Vielzahl von unterschiedlichen Symptomen, die bei den Betroffenen auftreten. Ihr Arzt fasst diese Symptome zusammen und kann das Reizdarmsyndrom diagnostizieren, sofern nicht andere Erkrankungen die Ursache der Symptome sind.

Beim Reizdarmsyndrom treten verschiedenste sogenannte Hauptsymptome auf, besser auch Leitsymptome genannt. Dies können sowohl einzelne Symptome wie Bauchschmerzen, Durchfall, Verstopfung oder Blähungen sein als auch eine Kombination dieser Symptome. Bei manchen Betroffenen treten auch kurzfristig oder langfristig wechselnde Symptome auf, zum Beispiel jahrelang Bauchschmerzen und Durchfall, die sich im Laufe der Zeit zu Bauchschmerzen und Verstopfung verändern.

Typische Symptome, die bei einem Reizdarmsyndrom auftreten, sind

- Bauchschmerzen und Magenschmerzen, oft auch im Zusammenhang mit dem Essen,
- Veränderungen des Stuhlgangs,
- Blähungen und
- ein vermehrter Abgang von Winden.

Gelegentlich treten beim Reizdarmsyndrom auch Völlegefühl und Übelkeit auf, dies sind aber keine typischen Symptome.

Um die korrekte Diagnose eines Reizdarmsyndroms stellen zu können, werden die Symptome nach ihrer zeitlichen Dauer und ihrer Schwere beurteilt und zusammen mit den Untersuchungsergebnissen der diagnostischen Maßnahmen bewertet. Dabei verlässt sich Ihr Arzt nicht auf sein persönliches Bauchgefühl, sondern es gibt ganz klare Kriterien, nach denen das Reizdarmsyndrom diagnostiziert wird. Vereinfacht gesagt: Wenn Bauchschmerzen, Durchfall, Verstopfung oder Blähungen regelmäßig in belastendem Ausmaß auftreten und die von Ihrem Arzt durchgeführten Untersuchungen keine anderen Erkrankungen nachweisen und keine zusätzlichen alarmierenden Symptome vorliegen, dann kann ein Reizdarmsyndrom diagnostiziert werden.

Das Reizdarmsyndrom ist keine Diagnose moderner Gesellschaften. Symptome, die zu einem Reizdarmsyndrom passen, so wie wir es definieren, wurden auch schon in Berichten weit in der Vergangenheit beschrieben. Lediglich der Begriff Reizdarmsyndrom ist erst in den letzten 30 Jahren entstanden, ebenso der Versuch, die begleitenden Symptome bestmöglich zusammenzufassen. Früher gebräuchliche Begriffe aus dem deutschsprachigen Raum wie „Reizkolon“, „irritables Kolon“ oder „irritables Darmsyndrom“ sind nicht mehr gebräuchlich. Der umgangssprachliche Begriff „nervöser Darm“ wird insbesondere im Volksmund und in der Laienpresse häufig verwendet, ist medizinisch gesehen aber nicht ganz korrekt. Der englische Begriff „irritable bowel syndrome (IBS)“ wird auch im deutschen Sprachraum verwendet – gerade auch von Ärzten – und entspricht dem deutschen Begriff Reizdarmsyndrom. Die deutsche Abkürzung RDS ist zwar etabliert, wird aber nur selten verwendet.



Das Reizdarmsyndrom umfasst eine Gruppe von Symptomen, deren Ursprung im Darm vermutet wird.

Ist das Reizdarmsyndrom eine Erkrankung?

Das Reizdarmsyndrom ist eine Erkrankung und kann durch Ärzte diagnostiziert werden. Es gibt eine klare Definition und klare Leitlinien, die im Rahmen der Erstdiagnose Empfehlungen zu diagnostischen Maßnahmen und Empfehlungen zur Therapie geben.

In der Vergangenheit wurde das Reizdarmsyndrom häufig als Befindlichkeitsstörung angesehen. Diese Sichtweise findet sich noch in älterer Fachliteratur und auch bei einigen älteren Ärzten und Apothekern. Diese Einschätzung hat sich heute grundlegend geändert, seit bekannt ist, dass das Reizdarmsyndrom mit, zumindest wissenschaftlich, nachweisbaren Veränderungen einhergeht. Ebenso veraltet ist die Ansicht, dass das Reizdarmsyndrom eine psychische Störung oder eine psychosomatische Erkrankung ist. Es gibt hier sicherlich einige Überlappungen, aber das Reizdarmsyndrom lässt sich sehr klar als eigenständige Erkrankung erkennen und behandeln.

Wie häufig ist das Reizdarmsyndrom?

Das Reizdarmsyndrom kann als Volkskrankheit bezeichnet werden. In Ländern mit westlich geprägtem Lebensstil, wie zum Beispiel Ländern in Europa und in den USA, beschreiben Querschnittsstudien, dass bis zu 20 % der Bevölkerung an einem Reizdarmsyndrom leiden. Diese Zahl bedeutet, dass in etwa jeder Fünfte von einem Reizdarmsyndrom betroffen ist. Solche Querschnittsstudien sind aber mit Vorsicht zu genießen. Sie erfassen zwar sehr gut, wie viele Personen in einer Bevölkerung Symptome aufweisen, die zu einem Reizdarmsyndrom passen. Die Erfassung von Personen, die aufgrund dieser Symptome aber tatsächlich medizinische Hilfe aufsuchen, gelingt in solchen Studien nicht so gut. Demnach überschätzen Querschnittsstudien die Anzahl der Betroffenen.

Wenn man der Frage, wie häufig das Reizdarmsyndrom ist, genauer nachgeht, findet man heraus, dass vermutlich 5–10 % der Bevölkerung aktuell Symptome haben, die zu einem Reizdarmsyndrom passen und die aufgrund ihrer Symptome einen Arzt aufsuchen oder anderweitig medizinische Hilfe in Anspruch nehmen. Die hier diskutierten Zahlen zur Häufigkeit erfassen noch nicht, dass viele Patienten im Laufe ihres Lebens vorübergehend Symptome eines Reizdarmsyndroms entwickeln können, nicht aber ihr ganzes Leben daran leiden. Deshalb ist davon auszugehen, dass die Wahrscheinlichkeit, irgendwann im Laufe des Lebens von einem Reizdarmsyndrom betroffen zu sein, möglicherweise sogar höher als 20 % ist.

Um die Bedeutung des Reizdarmsyndroms abschätzen zu können, ist es hilfreich zu wissen, dass Schätzungen davon ausgehen, dass jeder 20. Arztbesuch beim Hausarzt und jeder vierte Arztbesuch bei einem Gastroenterologen durch Symptome eines Reizdarmsyndroms verursacht werden. Die meisten Patienten mit einem Reizdarmsyndrom suchen aber gar keinen Arzt auf, sondern suchen sich Hilfe an anderer Stelle – beim Apotheker, bei Freunden und Bekannten, in Selbsthilfegruppen, im Internet oder in Ratgeberbüchern.

In Ländern mit westlich geprägtem Lebensstil ist das Reizdarmsyndrom häufiger als in Entwicklungsländern oder in Schwellenländern.