Kampf dem Darm-Krampf.

Jeder vierte Erwachsene hat Symptome eines Reizdarmes, die im Extremfall zu einer starken Beeinträchtigung des täglichen Lebens führen können. Grund genug, sich zu informieren, ob Sie vielleicht einen Reizdarm haben!

kampf.indd 1 22.09.2011 12:09:17 Uhr

Liebe Patientin, lieber Patient,

sind Sie einer der vielen Menschen, die endlose Sitzungen auf der Toilette haben, die dann meistens noch ergebnislos bleiben?
Oder fühlen Sie sich aufgebläht wie ein Fesselballon? Oder haben Sie ständig Angst, nicht rechtzeitig eine Toilette zu erreichen und rinnt das Essen durch Ihren Darm wie durch einen Gartenschlauch?

Schluss jetzt mit der Rumdrückerei: Diese Broschüre spricht offen an, was all diese Verdauungsprobleme betrifft. Bis zu einem Viertel aller Erwachsenen in Industrieländern – Frauen im übrigen rund doppelt so häufig wie Männer – leiden nämlich an einem sogenannten „Reizdarmsyndrom" (lateinisch: „Colon irritabile") oder kurz „Reizdarm" genannt. Normalerweise ist die Krankheit weder mit einem Spitalsaufenthalt noch mit einer Operation verbunden. Dennoch sind die Symptome oft so stark, dass Sie sehr leiden und Sie eine bösartige Krankheit dahinter vermuten könnten.

Das Anliegen dieser Broschüre ist es daher, Ihnen vor allem Angst zu nehmen, Informationen über die Ursachen des Reizdarmes, seine Symptome und die verschiedenen Behandlungsmöglichkeiten zu geben. Denn: nur eine genaue Aufklärung hilft, die Krankheit besser in den Griff zu bekommen.

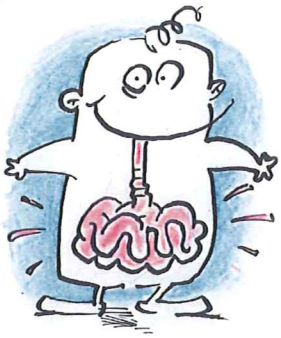
Univ.-Prof. Dr. Gabriele Moser
Univ. Klinik für Innere Medizin IV, Leiterin der Spezialambulanz
für gastroenterologische Psychosomatik am AKH Wien

Die in diesem Text verwendeten Personen- und Berufsbezeichnungen treten der besseren Lesbarkeit halber nur in einer Form auf, sind aber natürlich gleichwertig auf beide Geschlechter bezogen.

kampf.indd 2 22.09.2011 12:09:17 Uhr

Was ist ein „Reizdarm“?

Ein Reizdarm ist eine Störung der (Dick-)Darmfunktion und ist durch Stuhlunregelmäßigkeiten, verknüpft mit Beschwerden im Bauchraum (wie zum Beispiel krampfartigen Schmerzen im Unterbauch, Blähungen, Völlegefühl, Unwohlsein, abnormalen Darmbewegungen, etc.) charakterisiert. Durchfall und Verstopfung können einander häufig abwechseln. Oft hat man das Gefühl, nicht alles entleert zu haben, oft werden die Beschwerden nach einer Stuhlentleerung besser. Wenn Sie einige dieser Symptome haben, leiden Sie möglicherweise an einem Reizdarm und sollten mit Ihrem Arzt darüber sprechen.



Wie wird der Reizdarm diagnostiziert?

Der Reizdarm macht üblicherweise sehr typische Beschwerden. Trotzdem muss Ihr Arzt den gesamten Magen-Darmbereich auch nach anderen Ursachen untersuchen. Die Untersuchung von Patienten, bei denen ein Reizdarm vermutet wird, richtet sich nach der Art der Beschwerden, dem Alter und dem Gesundheitszustand.

Dazu gehören zum Beispiel eine genaue Anamnese (Krankengeschichte), Abtasten, Blutabnahme, Ultraschalluntersuchung, eventuell Röntgenaufnahmen und manchmal auch eine Magen-Darmspiegelung. Der erste Schritt ist aber, die Beschwerden, so wie sie bei Ihnen auftreten, zu erfassen und andere Erkrankungen auszuschließen.

Führen Sie Tagebuch über Ihre Symptome!

kampf.indd 3 22.09.2011 12:09:18 Uhr

Wann haben Sie wahrscheinlich keinen Reizdarm?

Von Tag zu Tag stärkere Schmerzen, Fettstuhl (glänzend, spiegelglatt und meist auch sehr weich), blutiger Stuhl, Teerstuhl (schwarz wie Kohle), Fieber, Erbrechen, Sodbrennen, starker Gewichtsverlust, Blutarmut (Anämie) gehören nicht zu den Symptomen eines Reizdarmes. Solche Beschwerden müssen Sie Ihrem Arzt daher sofort mitteilen, denn sie können auf andere, viel ernstere Erkrankungen hinweisen!

Warum ist der Darm gereizt?

Der menschliche Darm wird von einem sehr komplexen Nervensystem, das die Verdauung und Ausscheidung regelt, versorgt. Es aktiviert die Darmmuskulatur zum Weitertransport des Darminhaltes, versorgt Blut- und Lymphgefäße des Darmes und ermöglicht so die Aufnahme von Nahrungsbestandteilen. Ebenso vermittelt es dem Gehirn Druck- und Schmerzgefühl, reagiert aber auch in bestimmten Situationen auf Befehle vom Gehirn. In Stresssituationen schickt das Gehirn widersprüchliche Botschaften an den Darm und damit wird die Reizbarkeit des Darm-Nervensystems erhöht (die Angst vor Prüfungen wird häufig von Durchfall begleitet!). Mit dem Begriff „Reizdarm" beschreibt man einen Zustand, bei dem die Nerven in der Darmwand viel empfindlicher als beim Gesunden sind. Somit reagiert Ihr Dickdarm überschießend auf normale Reize, wie etwa die Füllung mit Speisebrei, Stress und emotionale Probleme. In der Folge führen diese „Verstärker" zu einer Störung der Muskelbewegungen im Darm – entweder zu einem plötzlichen Anhalten oder zu viel zu heftigen Darmbewegungen.

Die Nerven in der Darmwand sind viel empfindlicher als beim Gesunden.

kampf.indd 4 22.09.2011 12:09:18 Uhr

Diese übermäßigen Muskelbewegungen scheinen nach den wissenschaftlichen Erkenntnissen über diese Erkrankung für Völlegefühl, Blähungen, Unwohlsein und Stuhldrang mitverantwortlich zu sein. Eine Milchzuckerunverträglichkeit (medizinisch: „Laktoseintoleranz") kann ähnliche Symptome wie ein Reizdarm hervorrufen. Obwohl es vorkommen kann, dass ein Mensch sowohl an einem Reizdarm als auch an Laktoseintoleranz leidet, haben die beiden Krankheiten nichts miteinander zu tun. Wichtig ist es auch zu wissen, dass ein Reizdarm in keiner ursächlichen Beziehung zu Infektionen oder Krebserkrankungen steht!

Was sind die häufigsten Symptome eines Reizdarmes?

Bei den Symptomen handelt es sich um eine Verknüpfung von Unregelmäßigkeiten beim Stuhl mit Beschwerden wie Krämpfen im Unterbauch, Leibschmerzen, Blähungen, Völlegefühl. Die Stuhlunregelmäßigkeiten äußern sich entweder als chronischer (= andauernder, immer wiederkehrender) Durchfall oder als chronische Verstopfung. Häufig kommt es auch abwechselnd – manchmal innerhalb eines Tages – zu in ihrer Form sehr unterschiedlichen Stühlen. Typisch ist auch ein sehr häufiges „aufs Klo müssen aber nicht können" oder das Gefühl, dass Sie bei Stuhldrang Ihren Darm nicht vollständig entleeren können. Viele Patienten fühlen nach dem Stuhlgang oder nach dem Abgang von Darmgasen eine deutliche Besserung ihrer Beschwerden. Weitere mögliche Symptome sind Schleimabgang mit dem Stuhl, das Gefühl eines „geblähten Bauches", stärkere Beschwerden zu „Stresszeiten", Druckschmerz in der Bauchregion, Verstärkung der Schmerzen nach großen Mahlzeiten.

Vor allem Stuhlunregelmäßigkeiten, Bauchschmerzen, Blähungen, Völlegefühl

kampf.indd 5 22.09.2011 12:09:19 Uhr

Ist der Reizdarm eine schwere Erkrankung?

Die Schwere der Erkrankung wird von jedem Menschen anders empfunden und manche sind in ihrer Lebensqualität dadurch sehr stark eingeschränkt. Ein Reizdarm kann so unangenehm sein, dass der normale Tagesablauf geändert werden muss und im schlimmsten Fall können die Stuhlunregelmäßigkeiten sogar bis zur Arbeitsunfähigkeit führen! Dennoch handelt es sich um eine gutartige Erkrankung, die auch nach langer Zeit nicht zu bleibenden Veränderungen im Darm führt.

Also: keine Angst! Patienten mit einem Reizdarm haben kein höheres Risiko einer Darmentzündung („Morbus Crohn", „Colitis ulcerosa") oder einer Krebserkrankung des Darmes als andere Menschen und müssen wegen ihrer Erkrankung (wenn sie eindeutig diagnostiziert wurde) auch nicht öfter untersucht werden.

Viele Patienten, aber auch Ärzte bezeichnen einen Reizdarm fälschlich als „Colitis". Dies ist jedoch der medizinische Ausdruck für eine Entzündung der Dickdarmschleimhaut. Häufige Ursachen sind Infektionen, ein „Morbus Crohn" oder eine „Colitis ulcerosa". Ein Reizdarm verursacht allerdings nie eine Infektion oder Entzündung!

Ist der Reizdarm ein lebenslanger Begleiter?

Wahrscheinlich nicht. Es ist bekannt, dass jährlich etwa 10% der Patienten mit Reizdarm eine Besserung ihrer Beschwerden erfahren. Wenn Stress- oder Ernährungsfaktoren bei Ihnen eine wichtige Rolle spielen, kann eine Änderung des Lebensstils, ein Arbeitsplatzwechsel, eine Änderung der zwischenmenschlichen Beziehungen oder eine Ernährungsumstellung zu einer vollständigen Heilung führen. In manchen Fällen spielt Stress wiederum gar keine Rolle.

kampf.indd 6 22.09.2011 12:09:19 Uhr

Was verursacht Blähungen und Darmgase beim Reizdarm?

Die Ursachen für häufig auftretende Blähungen sind wissenschaftlich noch nicht geklärt. Patienten mit einem Reizdarm haben bei Untersuchungen nicht mehr Darmgase produziert als andere. Reizdarmpatienten scheinen aber empfindlicher auf normale Gasmengen im Darm zu reagieren. Es könnte aber auch sein, dass sie entstehende Gase schlechter abführen können.

Können sich die Beschwerden des Reizdarmes durch Gefühle verändern?

Ja, weil der Darm von einem Nervensystem (dem so genannten vegetativen Nervensystem) reguliert wird, das sehr „sensibel" auf bestimmte Situationen reagiert. Patienten mit einem Reizdarm reagieren auf solche Situationen einfach viel stärker. Die Beschwerden lassen sich auf eine Überempfindlichkeit des Darmes auf äußere Faktoren (Stress, Angst, Ernährung, etc.) zurückführen und die Wahrscheinlichkeit ist groß, dass sich die Beschwerden verschlimmern, wenn Sie z.B. unter Stress stehen oder Streit hatten.

Aber: Es ist falsch, einen Reizdarm als reine „Seelenkrankheit" zu charakterisieren, denn er entsteht immer durch die Kombination einer Funktionsstörung des Darmes und des emotionalen Zustandes des Betroffenen.

Gefühlszustände haben einen hohen Einfluss auf den Darm

kampf.indd 7 22.09.2011 12:09:19 Uhr

Wie wirkt sich die Ernährung auf einen Reizdarm aus?

Der Einfluss der Ernährung ist von Patient zu Patient verschieden. Bei Erwachsenen gibt es einige Nahrungsmittel, die die Symptome des Reizdarmes verstärken können. Dies gilt vor allem für fettreiche Kost, aber auch für Mais, Weizen und komplexe Kohlehydrate (z.B. Vollkornprodukte). Verschiedene künstliche Süßstoffe (wie z.B. Sorbitol) sind unverdaulich und können bei Einnahme großer Mengen Blähungen, Durchfall und Völlegefühl erzeugen. Der Zusatz von Ballaststoffen wie Kleie oder Flohsamen kann bei manchen Patienten helfen, die Darmstörung zu lindern, bei manch anderen können sie die Beschwerden aber auch verschlechtern.

Allgemein gesagt kann nahezu jeder Nahrungsbestandteil oder Nahrungsmittelzusatz Symptome auslösen. Jedes Mal, wenn Sie dieses Nahrungsmittel zu sich nehmen, treten die gleichen Symptome auf. Das Führen eines Nahrungsmittel-Tagebuches für zumindest 10 Tage kann Ihnen helfen herauszufinden, was Sie im Speziellen nicht vertragen und daher meiden sollten.

Kann die Menstruation die Symptome eines Reizdarmes beeinflussen?

Ja. Der Magen-Darmtrakt reagiert auf Veränderungen des weiblichen Hormonhaushaltes und die Symptome können zu bestimmten Zeiten des Menstruationszyklus schlimmer werden. Daher kann es manchmal für Patientin und Arzt schwierig sein, gynäkologische Erkrankungen von Magen-Darmbeschwerden zu unterscheiden. Es ist daher für den untersuchenden Arzt sehr wichtig, bei Unterleibsbeschwerden über alle Symptome genau informiert zu werden, um einen Reizdarm zu erkennen!

kampf.indd 8 22.09.2011 12:09:20 Uhr

Können Stress und belastende Ereignisse einen Reizdarm verursachen?

Ein Reizdarm kann dadurch nicht grundsätzlich verursacht werden, seelisch belastende Ereignisse wie etwa ein Arbeitsplatzverlust oder Streit können jedoch für viele Menschen Auslöser von Darmbeschwerden sein. Die Symptome sind oft am Beginn eines Arbeitstages, wenn die Stressfaktoren hoch sind, am stärksten.

Wenn ein Patient mit einem Reizdarm auch unter Depressionen, Panikattacken oder Angstgefühlen leidet, können die Darmsymptome durch emotionale Belastungen noch verschlimmert werden. Menschen mit einem Reizdarm haben oft Beschwerden, wenn sie in Restaurants essen, sich in Gesellschaft befinden. Sogar alleine der Gedanke an eine bestimmte Situation kann manchmal Beschwerden auslösen! Im Gegensatz dazu wird die Nachtruhe normalerweise nicht gestört. Viele Menschen klagen jedoch über Bauchschmerzen, Verstopfung oder Durchfall ohne Zeichen von Depression, Angstgefühlen oder psychischen Problemen.

Was kann gegen Stress unternommen werden?

Die Vermeidung oder Bewältigung von Stress ist für viele, aber nicht für alle Patienten ein wichtiger Faktor zur Besserung ihrer Beschwerden. Versuchen Sie zum Beispiel einmal Autogenes Training oder Yoga unter fachkundiger Anleitung, betreiben Sie nach Rücksprache mit Ihrem Arzt regelmäßig Sport, gehen Sie in die Sauna oder lassen Sie es sich einfach einmal gut gehen. Finden Sie heraus, wo und wie Sie sich gut entspannen können und denken Sie auch darüber nach, was Ihnen in Ihrem Leben wirklich wichtig ist. Manchmal ist dazu auch professionelle ärztliche oder psychologische Hilfe notwendig.

kampf.indd 9 22.09.2011 12:09:20 Uhr

Wie wird ein Reizdarm behandelt?

Der Vielfalt der Beschwerden entsprechend ist auch die Therapie sehr vielschichtig. Der Schlüssel zur erfolgreichen Behandlung ist, dass sich der Patient darüber bewusst wird, dass ein Reizdarm eine umfassende Darmstörung ist. Eine enge Zusammenarbeit zwischen Ihnen und einem verständnisvollen Arzt kann daher als Basis einer wirksamen Therapie angesehen werden.

Da über 70% der Betroffenen über krampfartige Schmerzen im Bauchraum klagen, kommt der Behandlung dieses Schmerzes eine besondere Bedeutung zu. Hier stehen vor allem Medikamente im Vordergrund, die die Darmbewegung regulieren.

Ihr Arzt sollte Ihnen ein Medikament verordnen, das keine anticholinergen Nebenwirkungen (das sind z.B. Schwindel, verschwommenes Sehen, trockener Mund, Anstieg der Herzfrequenz, Harnverhaltung) verursacht und auch keine Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten hat.

Hilfreich sind auch Präparate, die nur auf die Beseitigung eines Symptoms abzielen. Dazu zählen z.B. Faser- und Quellstoffe (Ballaststoffe), Laxantien (Abführmittel), Antidiarrhoeika oder auch Medikamente, die die Darmbewegung fördern. Faser- und Quellstoffe werden für Patienten eingesetzt, die überwiegend an Verstopfung leiden. Laxantien helfen ebenfalls bei Verstopfung und Antidiarrhoeika wirken gegen Durchfall.

Bei einer erhöhten Reizbarkeit des Nervensystems in Darm und Magen können pflanzliche Tropfen mit Bitterer Schleifenblume die vielfältigen Beschwerden lindern.

Gute Erfolge lassen sich auch durch eine Hypnosetherapie erzielen.
Fragen Sie Ihren Arzt nach dieser Möglichkeit.

Krampflösende Medikamente, die ohne Einfluss auf das übrige Nervensystem sind.

kampf.indd 10 22.09.2011 12:09:21 Uhr

Iberogast®

Rasche Hilfe für Magen und Darm!

- Magenschmerzen, Übelkeit, Sodbrennen
- Darmgrimmen, Durchfall, Verstopfung, Blähungen
- rein pflanzlich
- gut verträglich

ROTTAPHARM | MADAUS

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

kampf.indd 11 22.09.2011 12:09:21 Uhr

Beachten Sie beim Reizdarm folgende einfache Regeln:

1 Vermeiden Sie bestimmte Nahrungsmittel, von denen Sie wissen, dass sie Ihre Symptome verschlimmern. 2 Entscheiden Sie mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt gemeinsam, welches Medikament für Ihre Beschwerden geeignet ist. 3 Nehmen Sie Medikamente, um damit akute Krisen bekämpfen zu können. z.B. krampflösendes Medikament. 4 Nehmen Sie gegebenenfalls ein Medikament gegen Durchfall, bevor Sie das Haus verlassen und Sie Angst haben, keine Toilette zu finden. Vermeiden Sie Verstopfung durch Zufuhr von Ballaststoffen. 5 Nehmen Sie nicht ständig Schmerztabletten! 6 Suchen Sie nach den Stressfaktoren in Ihrem Leben, und versuchen Sie diese zu vermeiden. 7 Lernen Sie, sich zu entspannen z.B. durch Sport, Yoga oder andere Meditationsübungen. 8 Versuchen Sie, sich über eventuelle Probleme in Ihrem Leben (mit Hilfe von Fachleuten) klar zu werden. 9 Überlegen Sie sich, wer Ihr Leben bestimmt – Sie oder Ihr Darm. Ihre Lebensqualität wird viel besser, sobald Sie sich aktiv für Wohlbefinden einsetzen.

Herr Reizend steht Patienten mit Reizdarm-Syndrom oder anderen Darmbeschwerden mit Rat und Tat zur Seite. Herr Reizend ist eigentlich eine Frau. Nämlich Nicole Fara, selbst Reizdarmpatientin und Leiterin der Initiative Gesunder Darm.
Montag bis Freitag: 9-17 Uhr telefonisch unter 0676/84 10 86 34.
Weitere Informationen finden Sie auch unter **www.gesunderdarm.at**

Diese Broschüre dient ausschließlich zu Ihrer Information und kann unter keinen Umständen zur eigenständigen Diagnose oder Therapie von Erkrankungen verwendet werden. Diese Broschüre kann und soll ein Gespräch mit Ihrem Arzt nicht ersetzen.

Falls Sie Fragen zum Thema Reizdarm, den damit verbundenen Erkrankungen und den für Sie am besten geeigneten Behandlungsmöglichkeiten haben, wenden Sie sich bitte unbedingt an Ihren Arzt.
September 2011/5. Auflage

Mit freundlicher Unterstützung von
Madaus Gesellschaft m.b.H.
Prinz Eugen Straße 8, 1040 Wien
Tel. 01/505 80 08-0
Fax 01/505 80 08-505
arzneimittel@madaus.at, www.madaus.at

ROTTAPHARM | MADAUS