

## Der Reizdarm und seine Gesichter

Was wir heute als Reizdarm bezeichnen, wurde früher Colon irritable oder spastisches Colon benannt. Diese Bezeichnung ist nicht mehr gebräuchlich, da von der Erkrankung meist der gesamte Verdauungstrakt betroffen ist. In englischsprachigen Ländern wird von Irritable Bowle Syndrome (IBS) gesprochen, was so viel wie störende Bauchbeschwerden heißt.

### Wodurch wird er ausgelöst?

Die genauen Auslöser des Reizdarmsyndroms sind wissenschaftlich noch nicht wirklich geklärt. Vermutet wird eine Problemkombination auf physikalischer und psychischer Ebene.

- Signalstörung zwischen Gehirn und Nerven des Gastrointestinaltraktes
- motorische Probleme des Gastrointestinaltraktes
- psychische Erkrankungen wie Angst oder Panikstörung, Depression, PTBS
- Lebensmittelunverträglichkeiten
- Zustand nach bakterieller Gastritis

Bezüglich der Häufigkeit (Prävalenz) gibt es sich unterschiedliche Angaben. In der westlichen Welt wird davon ausgegangen, dass 10 – 15 % der Erwachsenen betroffen sind. Zwei Drittel der Betroffenen sind Frauen. Etwa 30 – 60 % aller Patientinnen, die wegen Magen-Darm-Beschwerden den Arzt aufsuchen, leiden unter einem Reizdarmsyndrom.

### Die typischen Symptome:

Folgende Symptome treten regelmäßig bei Reizdarm auf:

- krampfartige Bauchschmerzen, manchmal auch Dauerschmerz
- Völlegefühl
- Blähungen
- gestörter Stuhlgang (Verstopfung und/oder Durchfall)
- häufig unangenehmes Druckgefühl im Bauch

### Wie wird das Reizdarmsyndrom diagnostiziert?

Wenn organische Ursachen ausgeschlossen sind und die Beschwerden wenigstens 3 Monate innerhalb des letzten Jahres bestanden haben, stellt man die Diagnose Reizdarm. Sie umfasst Unwohlsein oder Schmerzen im Bauch mit Veränderungen der Stuhlgewohnheiten und Besserung durch Stuhlgang.

### Wie kann ich die Beschwerden lindern?

Bei Reizdarmsyndrom gibt es derzeit vier gängige Behandlungsoptionen, die teilweise

auch kombiniert werden:

- Ernährungsumstellung
- medikamentöse Therapie entsprechend der Hauptbeschwerden
- Komplementärmedizin, Probiotika
- Psychotherapie

Stress ist zwar nicht der auslösende Faktor für einen Reizdarm, kann aber zur Verstärkung der Symptome führen. Bei einem besseren Umgang mit Stresssituationen, nehmen die Beschwerden unserer Patienten deutlich ab.

### Psychosomatisches Verständnis

Aus psychosomatischer Sicht ist das Reizdarmsyndrom eine Stressfolgeerkrankung. Stress ist eine Beziehung zwischen dem Individuum und seiner Umwelt, von der die Person sich überfordert und bedroht fühlt. Grundsätzlich ist zu sagen, dass es keinen klassischen „Reizdarmpersönlichkeitstyp“ gibt. Allerdings finden wir bei Menschen, die unter Reizdarm leiden häufiger gleichzeitig Angst- oder Panikstörungen, Depressionen und Posttraumatische Belastungsstörungen. Diese gehen mit erhöhter Anspannung einher. In der Folge werden Hormone freigesetzt, die über das vegetative Nervensystem auf die Darmperistaltik (Darmbewegung) einwirken. Durch Angst, Aufregung oder Stress werden zunächst Hormone ausgeschüttet, die eine Reduzierung des Verdauungsprozesses durch Hemmung der Magen-Darm-Tätigkeit auslösen, um Energie zu sparen und den Körper kurzfristig ganz auf Kampf- und Fluchtreaktion einzustellen.

Unter anderem verengen sie die kleineren Arterien der Magenschleimhaut, dies kann langfristig zu Schleimhautschäden und in der Folge zu Ulzerationen führen. Zum Ausgleich folgt etwas später die verstärkte sogenannte parasympathische Aktivität mit verstärkter Magen-Darm-Aktivität. Die Nahrungsverarbeitung wird wieder in Gang gesetzt, was zu verstärktem Ausscheidungsdrang führen kann.

### Behandlungsmethoden

Zunächst wird eine genaue Anamnese erhoben, um die Auslöser der Stresssymptomatik zu ermitteln. Den Betroffenen werden die Zusammenhänge zwischen Stresserleben und Magen-Darm-Symptomatik vermittelt. Anschließend wird gemeinsam an einer Veränderung des Lebensstils gearbeitet, wie Ernährungstherapie, Erlernen von Entspannungsverfahren und Strategien für eine gute Selbstregulation.