

DAS REIZDARMSYNDROM – DER ÜBEREMPFINDLICHE DARM



Wenn Schmetterlinge im Bauch kribbeln

Im Januar 2001 erschien in der Zeitschrift „Naturkraft“ unter obigem Titel ein Beitrag über das Reizdarmsyndrom. Daraus möchte ich Ihnen einige Sätze weitergeben:

„Der Bauch erzählt dem Kopf Geschichten, den ganzen Tag und die ganze Nacht, ohne dass wir dies bewusst wahrnehmen. Wenn sich der Darm zusammenzieht, wenn er Serotonin oder andere Botenstoffe ausscheidet, wenn Immunzellen zur Arbeit aktiviert werden, dann werden diese Daten ins Gehirn weitergeleitet, dort übersetzt und als Müdigkeit oder Aktivität, Unwohlsein oder Heiterkeit, Schmerz oder Völlegefühl wahrgenommen. Der Bauch macht also Stimmung!“

*Man spricht auch vom **Bauchhirn**, dem sogenannten enterischen Nervensystem, das den Magen-Darmtrakt wie ein dichtes Geflecht umgibt und unendlich viele Signale ans Gehirn weiterleitet, die wir normalerweise nicht bewusst wahrnehmen, die aber unserer Befinden beeinflussen. Beim Reizdarmsyndrom werden diese Signale vermehrt wahrgenommen, und wie oben beschrieben, in vielfältiger Weise interpretiert. Das Kribbeln im Bauch kennen wir auch von der Angst und anderen Emotionen, bei denen das enterische Nervensystem mitspielt.*

Häufigkeit und Beschwerdebild

Das Reizdarmsyndrom betrifft ca. 20% der Bevölkerung, Frauen häufiger als Männer. Zwei Drittel der Betroffenen suchen aber deswegen keine ärztliche Hilfe auf. Ein Reizdarmsyndrom liegt vor, wenn über mindestens drei Monate **kontinuierliche oder wiederkehrende Bauchsymptome** bestehen wie Unwohlsein, Bauchschmerzen und Blähungen, kombiniert mit Stuhlunregelmässigkeiten (Rome-Kriterien). Die Beschwerden verbessern sich typischerweise nach dem Stuhlgang. Manchmal besteht verstärkter Stuhldrang und das Gefühl einer unvollständigen Stuhlentleerung. Oft bestehen **auch Symptome ausserhalb des Magendarmtraktes** wie Kopfschmerzen, Weichteilschmerzen, Rücken- oder Unterleibsschmerzen.

Beim Reizdarmsyndrom besteht eine Überempfindlichkeit des Darmes auf Dehnungsreize und gewisse Nahrungsmittel. Auf Grund der vorherrschenden Darmfunktionsstörung werden **3 Typen** unterschieden: der Durchfall-Typ, der Verstopfungs-Typ und der Alternierende-Typ (Wechsel von Durchfall und Verstopfung).

Die Entstehung des Reizdarmes

Viele Betroffene leiden schon seit Jahren an Darmsymptomen oder Stuhlunregelmässigkeiten. „Sie hätten schon immer einen empfindlichen Darm gehabt“. Wenn dann noch **weitere Auslösefaktoren** dazukommen, kann die Beschwerdesymptomatik eskalieren. Solche weiteren Auslösefaktoren können Darminfektionen, Darmeingriffe (Operationen, Bestrahlungen), belastende oder konflikthafte Lebensereignisse und anhaltender Stress sein. In der Vorgeschichte besteht gehäuft körperlicher oder sexueller Missbrauch. Bei einem Teil der Patienten, insbesondere bei denen, die einen Arzt aufsuchen, bestehen **psychiatrische Begleiterkrankungen** wie Angst, Zwang, Depressionen und manchmal Persönlichkeitsstörungen.

Diagnostisches Vorgehen

Nebst dem Vorhandensein der oben beschriebenen typischen Symptomen (Rome – Kriterien) geht es um den **Ausschluss anderer Darmerkrankungen** wie infektiöser oder entzündlicher Darmleiden, echter Nahrungsmittelunverträglichkeiten (Gluten- oder Lactose-Intoleranz) oder bösartiger Tumoren. Dies geschieht mittels gezielter Befragung, körperlicher Untersuchung, sowie Blut- und Stuhluntersuchungen. Gelegentlich ist eine Darmspiegelung notwendig. Es gilt aber, unnötige und vor allem ständig wiederholte Untersuchungen zu vermeiden. Auch das Erfragen von Auslösefaktoren und das Ansprechen auf Medikamente ist wichtig und gibt oft klare Hinweise.

Manchmal wissen die Betroffenen sehr genau, was hinter den Darmsymptomen steckt. Es ist aber unbedingt zu vermeiden, sie **vorschnell als psychisch krank abzustempeln** oder Ihnen irgendwelche psychischen, sozialen oder geistlichen Konflikte anzudichten. ReizdarmpatientInnen leiden an ihrem „angeschlagenen“ Darm und sind in ihrer Lebensgestaltung oft sehr stark beeinträchtigt. Sie brauchen eine verständnisvolle, unterstützende und fachlich qualifizierte Behandlung.

Therapiemöglichkeiten

Die wichtigste therapeutische Massnahme ist eine **ausführliche Erklärung** und Besprechung des Krankheitsbildes. Dies schafft Verständnis und nimmt Angst. Die betroffenen Lernen, ihre Symptome einzuschätzen und damit umzugehen. An zweiter Stelle steht die **medikamentöse Beeinflussung** der vorherrschenden Symptomatik. Bauchschmerzen werden mit krampflösenden Mitteln behandelt (Spasmo-Canulase, Duspatalin). Auch die Anwendung von Wärme kann hilfreich sein. Bei Durchfall wird Imodium eingesetzt, bei Verstopfung Quellmittel oder osmotisch wirksame Substanzen (Kleie, Duphalac etc.).

Auch eine **Ernährungsumstellung** kann hilfreich sein. Insbesondere sollten blähende und schmerzauslösende Nahrungsmittel vermieden werden. Bei nachgewiesenen Nahrungsmittelunverträglichkeiten (Gluten, Lactose) ist eine konsequente Diät einzuhalten. Zudem ist ein **ausgewogener Lebensstil** mit genügend Bewegung, Schlaf und dem Vermeiden von unnötigem Stress anzustreben. Bewährte Entspannungsverfahren wie auch eine vertrauensvolle Grundhaltung können dabei helfen.

Bei schwereren Formen des Reizdarmes ist eine unterstützende psychologische Betreuung im Sinne der **Krankheitsbewältigung** und der positiven Lebensgestaltung sehr wichtig. Bei psychosozialen Konfliktsituationen oder traumatischen Erfahrungen in der Lebensgeschichte ist eine **gesprächstherapeutische Aufarbeitung** unumgänglich. Hier spielt auch die Versöhnung und das Vergeben-Können eine wichtige Rolle. Wo psychiatrische Begleiterkrankungen vorliegen, müssen diese fachgerecht behandelt werden. Dabei ist auf den Einsatz „darmverträglicher“ Psychophamaka zu achten.

Ein Schlussgedanke

Beim Reizdarm wie auch bei anderen psychosomatischen Krankheitsbildern geht es im Kern immer wieder um die **Beziehungsgestaltung zu meinem Körper**, und damit zu mir selber. Kann ich meinen Darm, so wie er ist, annehmen? Kann ich

mich mit seiner Empfindlichkeit anfreunden? Kann ich seine Botschaft verstehen und seine Signale richtig deuten? Denn es gilt: mein Darm spricht Tag und Nacht zu mir, wie die Nieren des nachts zu David gesprochen haben (Ps. 16, 7).

Dr. med. René Hefti, Leitender Arzt Psychosomatik