



Dr. Sabine Radegast während einer Ultraschalluntersuchung des Darms, die bereits gute Ergebnisse für die Diagnostik liefern kann.

Foto: Heiko Matz

Blähungen, Verstopfung, Durchfall – wer hilft?

Wer darunter leidet, weiß, es sind keine Bagatellen. Bauchschmerzen, Blähungen, Verstopfungen oder Durchfall, wenn sie länger auftreten, können sie die Lebensqualität stark beeinträchtigen.

Vom Ute Weilbach

Bad Salzungen – Das nächste gemeinsame Gesundheitsforum des Klinikums Bad Salzungen und der beiden Heimatzeitungen *Südthüringer Zeitung* und *Freies Wort* am Mittwoch, 11. März, beschäftigt sich erneut mit dem Darm. Diesmal liegt der Schwerpunkt nicht auf den Darmkrebserkrankungen. Das Thema lautet: „Darm in Aufruhr – Blähungen, Verstopfung, Durchfall – Was steckt dahinter?“ Dr. Sabine Radegast, Gastroenterologin und Fachärztin für Innere Medizin am Medizinischen Versorgungszentrum Bad Salzungen, weiß, dass diese Symptome zuerst weder von den Patienten noch von manchen Ärzten ernst genommen werden. Aber wenn der Darm länger verrückt spielt, ist das kein Spaß mehr, die Patienten leiden.

Dr. Radegast rät: Halten Bauchschmerzen, Blähungen, Verstopfun-

gen oder Durchfälle länger an, sollte der Hausarzt aufgesucht werden. Es besteht der Verdacht, dass der Patient an einem Reizdarmsyndrom leidet. Wie Dr. Radegast betont, ist die Zusammenarbeit mit den niedergelassenen Ärzten in der Region gut, sodass die Patienten mit dem Verdacht auf ein Reizdarmsyndrom relativ rasch in eine Facharztpraxis überwiesen werden.

Die Diagnostik, so die Fachärztin, ist äußerst kompliziert. Es sei nicht einfach, ein Reizdarmsyndrom zu erkennen. Je nach vorherrschenden Beschwerden unterscheiden die Mediziner bei einem Reizdarmsyndrom zwischen einem Schmerz- und Blähtyp, einem Diarrhötyp mit hauptsächlich Durchfall, dem Obstipationstyp mit hauptsächlich Verstopfung und dem Mischtyp, bei dem sich Verstopfung und Durchfall abwechseln.

In Deutschland sind laut jüngsten Statistiken rund fünf Millionen Menschen an einem Reizdarmsyndrom erkrankt. Dabei dürfte die Dunkelziffer hoch sein. Manche Patienten leiden so schlimme Schmerzen, dass sie es fast nicht aushalten können. Die Diagnose verläuft, so Dr. Radegast, im Ausschlussverfahren. Ausgeschlossen werden müssen beispielsweise Nahrungsmittel-Intoleranzen, wie Laktose- oder Fruktose-Unverträglichkeit, Allergien, aber auch

schwere entzündliche Darmerkrankungen und Darmkrebs.

Das setzt viele Untersuchungen voraus. Es beginnt mit der körperlichen und der Laboruntersuchung sowie einem ausführlichen Gespräch mit dem Patienten, um die Lebensumstände und die Lebensgewohnheiten zu erfahren. Gute Ergebnisse liefert neben der Magenspiegelung mittlerweile der Ultraschall vom Darm. Auch vor einer Darmspiegelung müsse der Patient heute keine Angst mehr haben, betont Dr. Radegast.

Ist ein Reizdarmsyndrom diagnostiziert, gibt es viele Medikamente, um die Beschwerden zu lindern. Allerdings bezahlen die Krankenkassen die meisten dieser Medikamente nicht. Die Kosten müssen vom Patienten getragen werden.

Heilbar ist ein Reizdarmsyndrom nicht. Dr. Radegast warnt vor der Selbstmedikation. Die Behandlung eines Reizdarmsyndroms gehöre in die Hände erfahrener Mediziner. Patienten sollten neben der medikamentösen Behandlung vor allem versuchen, Stress zu meiden, Sport zu treiben und sich gesund und ausgewogen zu ernähren.

Ernährungsberaterin Christin Werneburg wird versuchen, die wichtigsten Tipps zu geben, wie sich betroffene Menschen durch die bewusste Speisenauswahl selbst helfen

können. Dabei besteht die Schwierigkeit, dass jeder Patient anders reagiert und es natürlich für jeden Reizdarmtyp andere Empfehlungen gibt.

Während des Forums will sich die Ernährungsberaterin im Vortrag auf das Wesentliche konzentrieren. Aber sie will Handzettel vorbereiten, auf denen die Ernährung für die unterschiedlichen Reizdarm-Typen noch einmal ausführlicher dargestellt wird.

Wenn Medikamente dem kranken Darm nicht mehr helfen, muss unter Umständen operiert werden. Der Chirurg, Oberarzt Dr. Berndt Karn, wird im Forum die Möglichkeiten der Operationen bei Entzündungen, Tumoren und einem Darmverschluss darstellen.

Gesundheitsforum

Mittwoch, 11. März
16 bis 18 Uhr: **Gesundheitsmesse**
im Foyer des Klinikums
18 Uhr bis 20 Uhr: **Gesundheitsforum**
in der Cafeteria

- Wenn der Reizdarm zur Verzweiflung bringt – was kann man tun? – Dr. Sabine Radegast
- Entzündungen, Tumore, Verschluss – Wann muss operiert werden? – Dr. Berndt Karn
- Ernährung bei erkranktem Darm – Was tut ihm gut? – Ernährungsberaterin Christin Werneburg