

Reizdarm schränkt Lebensqualität ein

Dr. Sabine Radegast, Fachärztin für Innere Medizin und Gastroenterologie im MVZ Bad Salzungen, klärte über die Symptome, Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten eines Reizdarms auf.

Bad Salzungen – Der Darm ein „simples Pupsrohr“? Für Sabine Radegast, die vor vielen Gästen im Bad Salzunger Klinikum sprach, ist er eher ein fabelhaftes Wesen, ein hochkomplexes, wenn auch oft unterschätztes Organ. „Leider wird der Darm von den

meisten Menschen noch immer nur mit dem verknüpft, was unten rauskommt. Dabei ist er nicht nur für die Verdauung zuständig“, so die Fachärztin.

Vielmehr sei er voller Sensibilität, denke und fühle mit. Allergien, das Körpergewicht und auch die Gefühlswelt seien eng mit dem Darm verbunden. In der Wissenschaft werde deshalb auch oft vom „Darm-Hirn“ gesprochen, da der Darm das größte Nervensystem nach dem Gehirn habe und dessen Netzwerk ähnlich komplex ausgelegt sei.

Umso schlimmer, wenn der Darm aus dem Takt gerät. Laut Sabine Radegast leiden fünf Millionen Deutsche unter einem Reizdarmsyndrom, bei dem die Muskulatur zum krampfartigen Zusammenziehen neigt und unter anderen kolikartige Schmerzen verursachen kann. „Die Dunkelziffer wird aber noch höher geschätzt. Die

Frauen sind häufiger betroffen als die Männer, meist im Alter von 20 bis 40 Jahren, aber ich betreue in meiner Praxis auch Patienten mit einem viel höheren Lebensalter“, erläutert sie. Obwohl das Reizdarmsyndrom ungefährlich sei und kein erhöhtes Krebsrisiko voraussagen würde, stellt es für die Betroffenen eine große Belastung im Alltag dar. „Durch Bauchschmerzen und andere Darmbeschwerden wird die Lebensqualität deutlich eingeschränkt.“

Die eine Ursache, warum ein Reizdarmsyndrom auftritt, ist nicht bekannt. Stattdessen spielen viele verschiedene Faktoren eine Rolle, beispielsweise die veränderte Zusammensetzung der Bakterien im Darm oder eine gestörte Barrierefunktion des Darms. Auch wenn die Darmflora, von denen 500 bis 1000 unterschiedliche Arten bekannt sind, ungewogen ist, können Krankheiten (Allergien, Immunschwäche, Diarrhoe, Mykosen) verursacht werden. Eine Rolle könnte auch eine in den Erbanlagen festgelegte erhöhte Krankheitsempfindlichkeit spielen. „Das Reizdarmsyndrom ist zwar keine Erbkrankheit. Aber wenn die Mutter einen Reizdarm hat, kann es sein, dass auch die Tochter oder der Sohn darunter leiden“, sagte Sabine Radegast. Daneben könne sich auch psychischer Stress auf den Darm auswirken. „Aber der Reizdarm ist keine psychische Erkrankung“, stellte die Fachärztin klar.

Bei Darmbeschwerden sollten sich die Betroffenen zunächst an den Haus- oder Facharzt wenden. „Stellen Sie sich vor und haben Sie den Mut, genau zu beschreiben, was nicht in Ordnung ist“, riet Sabine Radegast. Um ein Reizdarmsyndrom jedoch diagnostizieren zu können, müssten zunächst andere Erkrankungen, wie etwa Morbus Crohn oder Tumore, aber auch Nahrungs- mittelallergien und -unverträglich-



Zum Gesundheitsforum im Klinikum waren alle Plätze besetzt, die Veranstaltung wurde sogar im Andachtsraum übertrag.
Fotos (4): Matz

Ansprechpartner

Für Bad Salzungen und Umgebung gibt es bisher die Selbsthilfegruppe für Darmkrebserkrankte und Stomaträger. Menschen, die an einer chronisch entzündlichen Darmerkrankung, wie Morbus Crohn, Colitis ulcerosa oder an der Nahrungsmittelunverträglichkeit Zöliakie (Glutenunverträglichkeit) leiden, finden derzeit noch keinen Anschluss in einer Selbsthilfegruppe in der näheren Umgebung. Um Betroffenen Hilfe zu bieten, ist das Klinikum bereit, die Gründung entsprechender Selbsthilfegruppen zu unterstützen. Ansprechpartner ist

Heidrun Inder: ☎ 03695/644769.

feine versuchen, Stress zu vermeiden. „Nehmen Sie sich jeden Tag etwas Zeit für sich selbst und legen Sie regelmäßige Pausen zum Abschalten und Entspannen ein“, so die Fachärztin. Daneben gelten ausreichend Schlaf, eine gesunde Ernährung, die regelmäßige körperliche Aktivität und Verfahren zur Entspannung als gute Therapie.

Erst danach sollte man laut Sabine Radegast zu Medikamenten greifen. Während es spezifische Reizdarm-Medikamente nicht gebe, könnten Patienten krampflösende Medikamente, Medikamente gegen Durchfall und Verstopfung, pflanzliche Mittel sowie Probiotika, Präbiotika oder Synbiotika einnehmen. se

keiten ausgeschlossen werden. Dafür werden die Darmgeräusche abgehört, Blut entnommen und der Bauch per Ultraschall untersucht. Auch endoskopische Untersuchungen können notwendig sein, für Frauen auch eine gynäkologische Untersuchung.

Da die Ursachen und Symptome des Reizdarms so verschieden sind, gibt es keine Standardtherapie. Stattdessen müsse die Behandlung individuell nach den Hauptsymptomen (z. B. Bauchschmerzen, Blähungen, Verstopfung, Durchfall) ausgerichtet werden. Als Soforthilfe empfiehlt Sabine Radegast wohlthuende Wärme, etwa durch Wärmflaschen oder Körnerkissen. Außerdem sollten Betrof-