



## Reizdarm-Syndrom

Unter dem Reizdarm-Syndrom versteht man eine Funktionsstörung des Darmtraktes. Die genauen Ursachen sind noch nicht bekannt. Die Krankheit zeigt sich häufig nach einer (infektiösen) Durchfallerkrankung oder einer psychisch besonders belastenden Situation.

Psychische Faktoren, ballaststoffarme Ernährung, Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten (z. B. gegen Milch- oder Fructose), große und/oder Gas produzierende Mahlzeiten, hastige Nahrungsaufnahme, Hormonveränderungen und Stresssituationen begünstigen ebenfalls die Entstehung gastrointestinaler Beschwerden.

Beim Reizdarm-Syndrom werden je nach Symptomatik folgende Arten unterschieden:



**Das Reizdarm-Syndrom ist häufig gekennzeichnet durch:** Stuhlunregelmäßigkeiten (Wechsel von Verstopfung und Durchfall), Gefühl der nicht vollständigen Darmentleerung, Schleimablagerungen am Stuhl, Blähungen, Völlegefühl, Unverträglichkeiten von Speisen und Nahrungsmitteln etc.

Die ausführliche Erhebung der Krankengeschichte ist für die Diagnosestellung von besonderer Bedeutung, da das Reizdarm-Syndrom weder durch krankhafte Veränderungen im Darm noch durch auffällige Laborparameter gekennzeichnet ist.

Für die **Behandlung** gibt es keine Standardtherapie. Jeder Patient erhält, je nach Symptomen, eine individuelle Therapie. Ein Beschwerden-Tagebuch (wann, treten welche Beschwerden, aus welchem Grund auf?) sowie eine Ausschlussdiät helfen bei Diagnose & Therapie.

Die Gabe von **Medikamenten** ist je nach Symptomatik verschieden. Zum Einsatz kommen beispielsweise krampflösende & schmerzstillende Arzneimittel, Abführmittel bei Verstopfung (Achtung: Laktulose sowie Laktitol können Blähungen verursachen und die Beschwerden verschlechtern), Quellmittel und den Stuhlgang hemmende Medikamente bei Durchfall, bestimmte symptomlindernde Pflanzenextrakte (Angelikawurzel, Kamillenblüten, Süßholzwurzel, Pfefferminze, Kümmel, Melisse, Fenchel, Anis) - Fragen dazu richten Sie bitte an Ihre/n Arzt/Ärztin bzw. ApothekerIn

### Tipps für den Alltag:

- \* Achten Sie auf einen geregelten, möglichst stressarmen Tagesverlauf und ausreichend Schlaf. **Stress & Hektik sind zu vermeiden.**
- \* Regelmäßige, zunächst moderate **Bewegung**, die kontinuierlich gesteigert werden kann, ist wichtig.
- \* **Ernährungsumstellung**

**Gemieden werden sollten:** blähende Nahrungsmittel, rohes Obst, Zitrusfrüchte, gebratene oder scharf gewürzte Speisen, Kuhmilchprodukte (v. a. Frischmilch), Apfel- und Birnensaft, Lebensmittel mit Sorbit, Mannit oder Xylit („zuckerfrei“ bzw. „mit Zuckeraustauschstoffen), fettreiche Speisen, frisches Brot, Koffein, Alkohol und Nikotin.

Auf eine ausreichende Ballaststoffzufuhr (z. B. Getreideprodukte, gekochtes Gemüse und Obst) sowie reichliche Flüssigkeitsaufnahme (etwa 2-2,5 Liter/Tag u. a. Leitungswasser, stilles/mildes Mineralwasser, Tees, Suppen) ist zu achten.

Das Essen soll in Ruhe eingenommen und die Speisen ausreichend lang gekaut werden.

- \* Gesprächstherapie, Entspannungsübungen, Hypnose, spezielle Atemgymnastik können helfen.
- \* Kreisende **Bauchmassagen** im Uhrzeigersinn u.a. mit speziellen Ölen aus der Apotheke und **Wärme** (z. B. durch Auflegen einer eingewickelten Wärmflasche) wirken entspannend.