





# Ursachen

## Nicht jeder Reizdarm ist gleich

Sir William Oster, kanadischer Arzt, beschrieb in seinem Buch »The Principles and practice of medicine« 1892 erstmals das Reizdarm-Syndrom. Er erkannte den Zusammenhang von Psyche und Verdauung. Heute sprechen wir vom Bauchhirn und einer Kommunikationsstörung als einer möglichen Ursache des Reizdarms.



## Was ist eigentlich ein Reizdarm-Syndrom?

**D**as Reizdarm-Syndrom (RDS) ist eine Funktionsstörung des Verdauungstrakts mit chronischen Beschwerden wie Bauchschmerzen, Durchfall und/oder Verstopfung sowie Blähungen. Ein Reizdarm ist nicht bösartig oder ansteckend. Der Reizdarm hat viele Namen: Er wird auch Irritables Darmsyndrom (IDS), Reizkolon, Colon irritabile oder nervöser Darm genannt. Hierbei handelt es sich nicht um andere Erkrankungen und spezifische Benennungen – es sind wirklich nur andere Begrifflichkeiten. Übrigens, im englischen Sprachraum wird die Erkrankung als Irritable Bowel Syndrome (IBS) bezeichnet.

## Modeerkrankung Reizdarm?

Ganz bestimmt handelt es sich beim Reizdarm um keine Modeerscheinung; schon seit über 100 Jahren beschäftigt das Reizdarm-Syndrom die Medizin, und rund zehn bis 20 Prozent der Europäer und Amerikaner leiden unter einem Reizdarm. Allein in Deutschland, davon gehen Schätzungen aus, sind rund 15 Millionen Menschen von dieser Störung des Verdauungstraktes betroffen.

Frauen trifft es etwa doppelt so häufig wie Männer. Die genauen Gründe hierfür sind zwar nicht eindeutig geklärt, aber es wird vermutet, dass die Tatsache, dass Frauen eher zum Arzt gehen als Männer, hierbei eine Rolle spielen könnte. Etwa 40 Prozent aller Reizdarm-Patienten sind 35 bis 50 Jahre alt und etwa 50 Prozent der Betroffenen sind jünger als 35 Jahre.

Vom Reizdarm-Syndrom betroffen sind mehr Frauen als Männer, und die meisten von ihnen befinden sich im mittleren Lebensalter.

### Info

#### Reizdarm weltweit

Das Reizdarm-Syndrom kommt nicht nur in der westlichen Welt vor. Es ist auf der ganzen Welt verbreitet. Es handelt sich also nicht um eine Zivilisationskrankheit, wie oft angenommen wird. Hinsichtlich der Häufigkeit von RDS lassen sich bemerkenswerte und nicht erklärbare Unterschiede feststellen: In Thailand leiden 40 Prozent der Einwohner an einem Reizdarm-Syndrom. In Japan ist etwa ein Viertel der Bevölkerung betroffen und in Westeuropa und den USA sind 10 bis 20 Prozent der Bevölkerung am Reizdarm erkrankt.

## Was ist typisch für einen Reizdarm?

Bauchschmerzen und ein Bauch, der sich aufgebläht anfühlt, Durchfälle und Verstopfung und Stuhldrang sind die klassischen Symptome für einen Reizdarm. Wer über einen längeren Zeitraum an der einen oder anderen Kombination dieser Symp-

# Ursachen

Länger als vier Wochen Bauchweh, Durchfall oder Verstopfung sollten Anlass genug sein, einen Arzt aufzusuchen.

tome leidet, der kann möglicherweise an einem Reizdarm-Syndrom erkrankt sein. Die Symptome können durchaus auch nur schwach ausgeprägt sein und in zeitlichen Abständen stets wiederkehren.

Doch bevor Sie bei wiederkehrenden Symptomen immer wieder selbst an ihnen herumdoktern oder sich vielleicht sogar sorgen, ob es sich um eine schwere Erkrankung handelt, sollten Sie einen Arzt aufsuchen. Nur er kann über eine Ausschlussdiagnose feststellen, ob Sie an einem Reizdarm-Syndrom leiden. Wenn dann die sichere Diagnose gestellt ist, können Sie aus verschiedenen Therapieansätzen wählen und dabei lernen, mit Ihrer Krankheit umzugehen. Auch wenn die Arztbesuche lästig erscheinen, sind sie der sichere Weg, sich selbst erfolgreich zu helfen.

## Wichtig

### Was sind die Symptome?

Der Reizdarm macht sich durch eine Reihe von typischen, oft quälenden Beschwerden bemerkbar, die sich tagsüber steigern können, nachts jedoch aufhören:

- Schmerzen, Krämpfe und Missempfindungen an verschiedenen, häufig wechselnden Stellen des Bauches, die sich häufig nach Stuhlgang bessern.
- Durchfall oder Verstopfung oder Wechsel zwischen beidem, oft mit Schleimabgang.
- Veränderte Stuhlzusammensetzung (hart, wässrig oder breiig).
- Blähungen und Überblähungen.
- Entleerung des Darms wird als mühsam empfunden, gesteigerter Stuhldrang und das Gefühl der unkompletten Entleerung des Darms.

Treffen diese Symptome innerhalb eines Jahres während insgesamt zwölf Wochen zu und lassen sich keine anderen Ursachen für die Beschwerden finden, dann gilt die Diagnose Reizdarm-Syndrom als gesichert. Zu den Beschwerden, die nicht den Ver-



dauungstrakt betreffen, aber oft mit dem Reizdarm-Syndrom einhergehen, zählen:

- seelische Störungen und Erkrankungen (Angst, Depressionen)
- Abgeschlagenheit, Konzentrationsschwierigkeiten und Schlafstörungen
- Kopfschmerzen, Migräne und Rückenschmerzen
- starke Schmerzen im Unterbauch vor und während der Menstruation
- Blasenbeschwerden
- unregelmäßiger Herzschlag (Herzrasen)

## Welcher Reizdarmtyp sind Sie?

Da die Symptome sehr unterschiedlich sind, ist keine einheitliche Therapie möglich. Es erfolgt eine Klassifizierung nach den Symptomen, unter denen man am stärksten leidet. Ein Wechsel und Überlappungen sind bei den Symptomen nicht selten. Man unterscheidet zwischen folgenden Typen:

- Diarrhö-Typ
- Obstipations-Typ
- Schmerz-Typ
- Wechsel zwischen Diarrhö und Obstipation

Zum **Diarrhö-Typ** zählen ein Drittel der Reizdarm-Patienten. Er ist am stärksten verbreitet. Kennzeichnend sind täglich mehrere breiige bis wässrige Stuhlentleerungen. Der Stuhldrang kommt sehr plötzlich, oft direkt nach dem Essen. Nachts sind die meisten beschwerdefrei. In der Regel nehmen sie trotz der massiven Durchfälle nicht ab.

Es gibt nicht die eine Therapie beim Reizdarm. Die Therapie ist sehr individuell und hängt stark von den Symptomen ab.

Beim **Obstipations-Typ**, der bei etwa 20 Prozent der Reizdarmpatienten auftritt, ist die Stuhlentleerung äußerst mühsam. Zusätzlich haben die Betroffenen das Gefühl, sich nicht vollständig entleert zu haben. Der Stuhl ist hart und schafkotähnlich, oft ist auch ein Schleimabgang festzustellen. Meist ist nur