



**IHRE HAUSÄRZTE**

Dr. med. Michael Fischer  
& Kollegen

Innere Medizin - Allgemeinmedizin

## **Reizdarm – Frustration für den Patienten, diagnostische Herausforderung für den Arzt (Teil 1)**

**Zu den häufigsten Symptomen mit denen Patienten ihren Arzt aufsuchen gehören Bauchschmerzen, Druckgefühl, Blähungen, Völlegefühl und Stuhlgangunregelmäßigkeiten mit Durchfall und Verstopfung. Über 12 Millionen Menschen leiden hierunter, also etwa jeder 7. Bundesbürger. Es wird ein großer diagnostischer Aufwand mit über einer Million Untersuchungen jährlich zur Abklärung betrieben. Gottseidank wird am Ende der Diagnostik meistens keine schwere oder gar fatale Erkrankung diagnostiziert. Trotzdem fühlen sich Patienten mit der dann häufig gestellten Diagnose 'Reizdarm' in die Ecke zu psychischen Erkrankungen gestellt. Oft hört hier dann auch die therapeutische Unterstützung von Hausärzten und Gastroenterologen auf.**

### **Wann sollte ich einen Arzt aufsuchen und welche Diagnostik wird er machen?**

Natürlich können die oben beschriebenen Beschwerden in seltenen Fällen auf ernste Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes hindeuten. Sollten Sie sehr starke oder länger als 2-3 Wochen anhaltende Symptome haben, sollten Sie Ihren Hausarzt konsultieren. Nicht zu ignorierende Alarmzeichen sind schwere Durchfälle, höheres Fieber, Blut im Stuhl, ungewollter Gewichtsverlust und anhaltender Leistungsknick. Dieser wird eine ausführliche Anamnese erheben und körperliche Untersuchung durchführen. Zu den weiteren Basisuntersuchungen gehören eine Blut- und Stuhluntersuchung – Blutbild, Nieren-, Leber-, Gallenwegs- und Bauchspeicheldrüsenwerte, Schilddrüsenwert, Blutzucker und eventuell HbA1c-Langzeitwert, Entzündungsparameter, krankmachende Darmerreger. Eine Ultraschalluntersuchung des Bauches lässt eventuell weitere Rückschlüsse auf Organerkrankungen zu, wobei Magen und Darm hier nur bedingt zu beurteilen sind. Ergeben sich Hinweise auf eine Nahrungsmittelallergie oder -unverträglichkeit, werden neben allergologischen Untersuchungen auch Zuckerunverträglichkeiten - Laktose, Fruktose, Gluten, ... – durch sogenannte H2-Atemtests und Blutbestimmungen überprüft. Hier ist es hilfreich ein Ernährungstagebuch zu führen um eventuelle Zusammenhänge zu Nahrungsmitteln für den Arzt leichter erkennbar zu machen. Lassen sich hierdurch die Beschwerden nicht klären, oder gibt es in der Familie gehäuft bösartige Magen-Darm-Erkrankungen, wird sich eine endoskopische Diagnostik mit einer unkompliziert durchzuführenden Magen- und/oder Darmspiegelung anschließen.

### **Was ist denn nun ein Reizdarm und welche Ursache hat er?**

**Der 'Reizdarm' oder 'nervöse Darm' wird von Medizinern als 'Colon irritabile' oder 'funktionelle Darmerkrankung' bezeichnet. Medizinische Fachgesellschaften haben hierfür einige Kriterien festgelegt, ab wann man vom Reizdarm sprechen darf:**

- länger als 3 Monate anhaltende Beschwerden wie Bauchschmerzen, Druckgefühl, Blähungen, Völlegefühl und Stuhlgangunregelmäßigkeiten mit Durchfall und Verstopfung;
- die Beschwerden müssen so relevant sein, dass sich der Patient in seiner Lebensführung beeinträchtigt fühlt und deswegen auch einen Arzt aufsucht um eine Klärung der Beschwerden zu erhalten;



**IHRE HAUSÄRZTE**

Dr. med. Michael Fischer  
& Kollegen

Innere Medizin - Allgemeinmedizin

- durch vorgenannte Diagnostik muss jede andere, die Beschwerden erklärende Erkrankung, ausgeschlossen worden sein.

Die genauen Ursachen des Reizdarmes sind noch nicht geklärt. Das äußerst sensible Nervengeflecht des sogenannten 'Darm-Gehirns' reagiert aber wohl auf verschiedenste innere und äußere Reizfaktoren.

Gegenüber Gesunden führen Ärger in Beruf und Familie und psychischer Stress zu einer Reizüberflutung des Darm-Nervengeflechts, das sich dann mit entsprechenden Beschwerden bemerkbar macht. Frauen sind häufiger als Männer betroffen. **Ein Reizdarmsyndrom ist eine Erkrankung des übererregbaren 'Darm-Gehirns' und eben keine psychische Erkrankung!** Erst wenn die lang anhaltenden Symptome einen zermürben, kann dies zu psychischer Beeinträchtigung führen. Bei allen Ihren Problemen, sollten Sie aber zunächst erleichtert sein, dass bei Ihnen keine ernsthafte Erkrankung vorliegt.

### **Welche Symptome sprechen nicht für ein Reizdarmsyndrom?**

Eine schwerer und kurzzeitiger Durchfall mit auch hohem Fieber über 38,5°C sprechen für einen Magen-Darminfekt. Es ist nicht ungewöhnliches, wenn nach einem solchen abgeklungenen Infekt die Balance der Magen-Darmflora noch für einige Wochen danach gestört ist. Jedoch sollten Sie nach spätestens 3 Monaten wieder komplett beschwerdefrei sein. Haben Sie den Magen-Darminfekt als Mitbringsel aus Ihrem Urlaub oder gar Tropenreise erworben, sollten Sie sicherheitshalber Ihren Hausarzt oder einen Reisemediziner kontaktieren.

Ausstrahlende Schmerzen und Lokalisationen abseits des Nabels können für eine Erkrankung innerer Organe sprechen und sollten ebenso wie sichtbares Blut im Stuhlgang abgeklärt werden. Weitere Warnsymptome sollten Sie zu Ihrem Hausarzt führen:

- anhaltende ungewollte Gewichtsabnahme und dauerhafter Leistungsknick
- Wachstumsstörungen, verzögerte Pubertät und Menstruationsstörungen
- tastbare und nicht-verschwindende Bauchbefunde
- familiäre Vorgeschichte mit entzündlichen und tumorösen Erkrankungen

Im Teil 2 des Artikels zeigen wir Ihnen auf, welche Rolle die Ernährung beim Reizdarmsyndrom spielt und wie Sie diätetisch für Beschwerdelinderung sorgen können. Auch Pflanzenheilkunde (Phytotherapie) und medikamentöse Möglichkeiten werden thematisiert.

**Sprechen Sie bei weiteren Fragen vertrauensvoll Ihren Hausarzt oder Gastroenterologen an!**