



Startseite > Gesundheit > Diagnose > Leben > Das hilft wirklich gegen Reizdarm



Neue medizinische Leitlinie

Das hilft wirklich gegen Reizdarm

Experten haben zusammengefasst, welche Behandlungsmöglichkeiten bei Durchfall, Verstopfung und Blähungen sinnvoll sind – und was sich Patienten sparen können.

Von **Lea Wolz**
05.07.2020, 07:35 Uhr

Abwechselnd Durchfall oder Verstopfung, häufige Bauchkrämpfe, Blähungen: Vor etwa 16 Jahren fing es bei Nicol Koch an, dass ihr Magen und Darm rebellierten. »Mein Bauch war immer sehr aufgebläht, er fühlte sich an wie ein Ballon, aus dem man die Luft nicht rauslassen kann«, sagt

die heute 57-jährige Hamburgerin. Aus dem Nichts seien die Qualen gekommen, »zu Zeiten einer familiären Stresssituation«.

Dieser Text erschien zuerst im Juli 2020.

Ihr Hausarzt schickte sie zu einem Gastroenterologen. Der untersuchte ihr Blut, machte eine Magen- und Darmspiegelung und Ultraschall. Zu erkennen war nichts: kein Tumor, keine gereizte Magenschleimhaut oder andere Krankheiten. Der Arzt stellte die Diagnose Reizdarm. »Er sagte, mit dieser chronischen Krankheit müsste ich leben. Ansonsten sei ich gesund«, erinnert sich Koch. »Ich war natürlich erleichtert, dass es nichts Schlimmes war. Aber gesund fühlte ich mich nicht.«

So wie Nicol Koch geht es weltweit geschätzt etwa elf Prozent der Bevölkerung. Sie leiden unter einem sogenannten Reizdarm. Frauen sind dabei etwas häufiger betroffen.

Auch wenn vieles noch ungeklärt ist, hat sich das Wissen über die Erkrankung in den vergangenen Jahren enorm weiterentwickelt – und damit auch die Hilfe für Patienten. Was wirkt und was nicht, hat die Deutsche Gesellschaft Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten gemeinsam mit der Deutschen Gesellschaft für Neurogastroenterologie und Motilität und vielen anderen Fachgesellschaften in einer aktualisierten Leitlinie, also einer Art Behandlungsempfehlung für Ärzte, gebündelt, die in wenigen Wochen erscheinen soll.

Damit Ärzte von einem Reizdarm sprechen, müssen demnach folgende Punkte erfüllt sein:

- Die Beschwerden wie Bauchschmerzen oder Blähungen gehen in der Regel mit Veränderungen des Stuhlgangs einher und bestehen länger als drei Monate.

- Sie sind so stark, dass der Betroffene im Alltag eingeschränkt ist.
- Es ist ausgeschlossen, dass andere Krankheiten wie etwa Tumoren, chronisch entzündliche Darmerkrankungen oder eine Zöliakie (Glutenunverträglichkeit) dahinterstecken.

Die Bedeutung der Darm-Hirn-Achse

»Der Reizdarm ist ein komplexes Krankheitsbild mit unspezifischen Symptomen«, sagt Leitlinienkoordinatorin Viola Andresen vom Israelitischen Krankenhaus in Hamburg. »Genau verstehen wir die Mechanismen, die dazu führen, noch nicht. Aber wir kennen mittlerweile eine ganze Reihe an Veränderungen, die sich bei Patienten zeigen, wobei nicht jeder alles haben muss.«

So funktioniert das Bauchhirn

Auch in unserem Verdauungstrakt befindet sich ein Nervensystem, das sogenannte Bauchhirn, das unter anderem die Verdauung regelt. Über den Vagusnerv, aber offenbar auch über Botenstoffe wie Serotonin, Stoffwechselprodukte des Mikrobioms oder Immunzellen kommuniziert dieses Bauchhirn mit dem Kopfhirn. Dabei gelangen Informationen auch in das Emotionszentrum im Gehirn, das limbische System. Dass Wohlbefinden, Psyche und Verdauungstrakt zusammenhängen, drückt sich auch in Redewendungen aus. So haben wir etwas satt oder Stress schlägt uns auf den Magen. Wir haben Angst - und machen uns in die Hose. Oder wir haben Schmetterlinge im Bauch.

Generell ist beim Reizdarm die sogenannte Darm-Hirn-Achse aus dem Lot, über die Darm und Hirn miteinander kommunizieren. Störungen können im Darm selbst, der Informationsweiterleitung oder an der Signalverarbeitung im Gehirn liegen. So spielt bei manchen Reizdarmpatienten das Darmnervensystem verrückt, es ist überaktiviert, selbst

normale Bewegungen des Darms werden als schmerzhaft empfunden. Auch die Zusammensetzung des Mikrobioms ist oft verändert, was dazu führt, dass zu viele Botenstoffe ausgeschüttet werden, die das Darmnervensystem anregen. Die Schleimhautfunktionen sind verändert, die sich in einer Barriestörung des Darms äußern, die Darmschleimhaut ist durchlässiger. Auch Stress kann die Symptome verschlimmern, denn Magen und Darm reagieren darauf. »Die alleinige Ursache eines Reizdarmsyndroms ist Stress allerdings nicht«, sagt Andresen. Gesichert ist hingegen, dass ein Magen-Darm-Infekt oder Antibiotika das Syndrom auslösen können.


Der Ärztin zufolge hilft es Patienten oft schon, wenn ihnen erklärt wird, dass solche Störungen für die Probleme verantwortlich sein können. »Denn auch wenn man bei der Diagnose zuerst viele andere Erkrankungen ausschließen muss und sich in vielen Untersuchungen Normalbefunde zeigen, bedeutet das nicht, dass die Beschwerden nicht echt sind.«

Schmerzen und ein aufgeblähter Bauch

Auch Nicol Koch kennt das Gefühl, im Bekanntenkreis mal schräg angeschaut zu werden. »Manch einer glaubt vielleicht, man bilde sich das ein. Hinzu kommt die Scham, man will ja auch nicht mit jedem darüber sprechen«, sagt sie. Dabei belastete der Reizdarm ihren Alltag jahrelang stark. »Wenn ich Stress hatte, musste ich auf dem Weg zur Arbeit dreimal irgendwo anhalten und auf Toilette. War ich am Bahnhof, im Flughafen oder etwa auf einem Konzert, habe ich als Erstes immer nach einem Fluchtweg geschaut, wo ich im Notfall schnell abbiegen kann.« Dazu kamen die Schmerzen und der aufgeblähte Bauch. »War es schlimm, musste ich Familienfeste auch mal spontan absagen«, erinnert sich Koch. Die Krankheit verlief bei ihr in Wellen. »Zeitweise war es heftig, dann gab es wieder weniger akute Phasen.« Auch dieses Auf und Ab ist typisch.

Die Diagnose, sagt die 57-Jährige, die selbst in einer Arztpraxis arbeitet, sei zwar schnell gestellt worden. »Aber ich wusste danach nicht, wie ich damit umgehen soll.« Sie machte Yoga, nahm Tabletten gegen das Sodbrennen und recherchierte im Internet. Richtige Hilfe erhielt sie jedoch erst vor etwa drei Jahren, als sie über eine Freundin ambulant ans Israelitische Krankenhaus kam. Seitdem hat sie ihre Ernährung umgestellt, meidet manche Lebensmittel. Sie hat Entspannungstechniken wie eine Bauchhypnose gelernt, kann dadurch Stress besser abfedern, und sie nimmt gezielt Ballaststoffe in Form von Flohsamen zu sich. Auf scharfe Gewürze wie Chili verzichtet sie ebenfalls, denn diese können die Symptome verschlimmern. »Dieser Mix hilft mir«, sagt sie.

Mehr zum Thema

 **Superorgan Darm: Das Diätgeheimnis für ein
gesundes, langes Leben** Von Jörg Blech

Gesundheit

Abo



Standardtherapie, die jedem hilft«, sagt Zillesen. »Aber es gibt ein Bündel an Maßnahmen, die man ausprobieren kann, einige Empfehlungen haben sich auch geändert.«

Eine spezielle Ernährungsweise wird empfohlen

So sprechen die Fachleute erstmals eine Empfehlung für eine spezielle Ernährungsweise aus. »Mittlerweile haben viele Studien gezeigt, dass die sogenannte Low-FODMAP-Diät helfen kann, vor allem bei Durchfall, Blähungen und

Krämpfen«, sagt die Oberärztin. Fermentierbare Kohlenhydrate, die im Dickdarm Bauchschmerzen und Blähungen hervorrufen können, werden dabei in einem bestimmten Zeitraum komplett gemieden, bis die Symptome verschwinden. Diese sogenannten FODMAPs sind zum Beispiel in Milchzucker (Milch, Milchprodukte), Fruchtzucker (etwa in Obst und Honig), Stärke (Nudeln, Brot) und Zuckeralkoholen (Süßungsmittel) enthalten. Nach einer Phase des strikten Verzichts werden sie langsam wieder eingeführt, um zu testen, was der Patient verträgt. »Das sollte allerdings fachkundig begleitet werden, damit keine Mangelernährung entsteht«, sagt Andresen. Wasserlösliche Ballaststoffe wie Flohsamen sind als zusätzliche Maßnahme zu anderen Therapien ebenfalls sinnvoll.

Auch die Kapitel zum Mikrobiom und zu psychotherapeutischen Ansätzen wurden in der Leitlinie aktualisiert. So können Stressmanagementprogramme und Entspannungsverfahren helfen, etwa Mindfulness-based-Stress-Reduction (MBSR), aber auch Yoga. Psychische Störungen wie Ängste oder Depressionen treten mitunter im Zusammenhang mit einem Reizdarm auf und können den Verlauf der Erkrankung beeinflussen. Psychotherapeutische Verfahren, etwa eine kognitive Verhaltenstherapie, sehen die Experten daher, falls angebracht, ebenfalls als sinnvollen Teil einer Reizdarmtherapie. Auch eine Darmhypnose kann Erleichterung bringen. Bewegung ist für den Darm generell gut.

Mehr zum Thema



Für Patienten mit Blähungen, Krämpfen und

Durchfall: So hilft Hypnose gegen Reizdarm Von Lea

Wolz

Von einer Stuhltransplantation wird abgeraten

Beim Thema Probiotika ist die Studienlage oft nicht ausreichend. »Wir wissen zwar, dass manche Mittel durchaus etwas bringen, wenn auch nur moderat, und dass Darmbakterien eine wichtige Rolle beim Reizdarm spielen. Aber wir haben hier therapeutisch noch keine Möglichkeit, ganz gezielt einzugreifen«, so Andresen. Ob Probiotika helfen und wenn ja welche, lasse sich daher oft nur ausprobieren. Auch der Phytotherapie (Pflanzenheilkunde) ist ein eigenes Kapitel gewidmet. »Die Evidenzlage ist hier allerdings oft nicht gut«, sagt die Ärztin. Einzige Ausnahme: Pfefferminzöl. Schmerz und Blähungen können damit wirksam behandelt werden. Auch Medikamente – etwa Antidepressiva – können helfen. »Generell ist es immer wichtig zu schauen: Was braucht der Patient? Und welche Behandlung kann er sich auch vorstellen?«, sagt die Ärztin.

Ganz klar sprechen sich die Experten gegen die Stuhltransplantation aus. »Das wird oft von Patienten an uns herangetragen«, sagt die Ärztin. »Aber die Studien sind widersprüchlich, die Risiken noch gar nicht verstanden.« Von Stuhlanalysen, also Selbstzahler-Mikrobiomtests, und IgG-Tests zum Nachweis von Nahrungsmittelunverträglichkeiten raten die Autoren der Leitlinie ebenfalls entschieden ab. »Diese Tests sind teuer, unsinnig und nicht aussagekräftig«, sagt Andersen. »Das ist Kaffeesatzlesen.« Homöopathische Anwendungen und Fußzonenreflexmassage werden ebenfalls nicht empfohlen.

»Letztlich muss jeder Patient auch gemeinsam mit seinem Arzt ausprobieren, was aus dem Angebot der sinnvollen Behandlungen bei ihm hilft. Dabei sollte man auch Verschiedenes kombinieren«, sagt Andresen.

Nicol Koch kann mittlerweile mit ihrem Reizdarm gut leben, sagt sie. Bei Stress bekommt sie zwar immer noch Magenkrämpfe und Blähungen. »Aber das passiert deutlich weniger als früher, und ich kann viel besser gegensteuern.« **S**