

DER REIZDARM – WICHTIGE GRUNDSÄTZE

Von **Dr. med. Beat Burckhardt**

Facharzt für Innere Medizin, Gastroenterologie

**Klinik Beau-Site,
Klinik Permanence, Salem-Spital**

Was ist ein Reizdarm?

Der Reizdarm ist einer der häufigsten Gründe für Arztbesuche und Ausdruck eines funktionellen Problems des Darms. Funktionell bedeutet, dass keine organischen Ursachen, wie z.B. Entzündungen oder Tumoren, vorliegen. Der Reizdarm ist weniger ein Darmproblem als vielmehr Ausdruck einer vermehrten Empfindlichkeit auf Reizungen des Darmes. Oft werden gleichzeitig Sodbrennen, Rückenschmerzen und diffuse Muskelschmerzen beklagt, was auf eine generalisierte Empfindlichkeitssteigerung hindeutet. Der Reizdarm hat keine organischen Ursachen und ist durch Symptome definiert. Nach Definition müssen die Bauchbeschwerden (Schmerzen, Druck, Blähungen usw.) während mindestens 12 Wochen im Jahr bestehen. Typischerweise bessern sich die Beschwerden nach jedem Stuhlabgang für kurze Zeit. Der Beginn der Beschwerden zeichnet sich durch eine Änderung der Stuhlgewohnheit (Durchfall, Verstopfung) oder Stuhlbeschaffenheit (hart, wässrig, Schleim-Beimengungen) ab.

Muss eine Abklärung durchgeführt werden?

In der Regel sollte eine organische Ursache durch einen Arzt ausgeschlossen werden. Wenn die oben aufgeführten Kriterien aber nachvollzogen werden können, die Beschwerden immer wieder abklingen und keine Warnsymptome (siehe unten) vorhanden sind, kann mit einer Abklärung zugewartet werden.

Wann sollte ein Arzt konsultiert werden?

Warnsymptome sind Schmerzen, Gewichtsverlust, Blutaustritt, Fieber oder nächtliche Beschwerden. In diesen Fällen ist es wichtig, einen Arzt zu konsultieren. Auch bei Beginn der Beschwerden nach dem vierzigsten Lebensjahr, bei Darmerkrankungen innerhalb der Familie oder wenn Ihnen die Beschwerden Angst machen, ist ein Arztbesuch sinnvoll.

Gibt es einfache Massnahmen dagegen?

Oft hilft bereits eine Steigerung der körperlichen Tätigkeit, eine ballaststoffreichere Ernährung und eine erhöhte Flüssigkeitseinnahme. Auch die diversen Darm- und Verdauungstees sind einen Versuch wert. Ein Diätjournal, in dem Nahrungsmittelkonsum und Beschwerden aufgelistet werden, ist nützlich. Dieses erlaubt, den Reizdarm von Nahrungsmittelunverträglichkeiten abzugrenzen.

