

REIZTHEMA REIZDARM

Von Dr. med. Ralf Thomas Kurz, Facharzt Innere Medizin
und Gastroenterologie



Der Darm, diese Wunderwelt in unserem Inneren, stellt die Hauptangriffsfläche für Einflüsse von aussen dar. Bei einer Körperoberfläche eines erwachsenen Menschen zwischen 1,6 – 1,9 m² weist die Darmoberfläche – die Länge des Dün- und Dickdarmes beträgt zwischen 7 und 9 Metern – durch Falten und Zotten, ähnlich einem flauschigen Handtuch, eine Gesamtfläche von 300 bis 400 m² auf.

Hiermit in Kontakt kommen im Laufe eines Lebens Tausende von Litern diverser Getränke und Tonnen von Speisen, aber auch Medikamente, Gifte und Krankheitserreger.

In diesem Verdauungssystem treten Störungen und Krankheiten auf, über die aus Konvention oder Scham aber selten geredet wird. Die häufigste Erkrankung ist das Reizdarm-Syndrom, auch «Colon irritabile» genannt, weit vor den entzündlichen Darmerkrankungen, wie Morbus Crohn* oder Colitis ulcerosa* und weit vor dem Kolonkarzinom (Darmkrebs).

Welche Beschwerden gibt es beim Reizdarm-Syndrom?

Die klinischen Zeichen sind vielfältig, häufig werden Bauchschmerzen und Krämpfe, Blähungen, Völlegefühl, Durchfälle, aber auch Verstopfung und Schleimbeimengungen im Stuhl beschrieben. Der Schweregrad der Symptome ist meist nur gering ausgeprägt, kann jedoch bei manchen Patienten deren Arbeitsfähigkeit und Lebensqualität massiv einschränken. Die Beschwerden können auch beim einzelnen Patienten variieren, Zeiten starker Beeinträchtigung mit Beschwerdefreiheit wechseln.

Was weiss man über die Ursachen?

Man weiss, dass der zum Transport des Speisebreis notwendige Wechsel von Anspannung und Entspannung der Darmmuskulatur oft gestört ist und die Kontraktionen stärker und länger erfolgen, was Krämpfe

und Schmerzen verursachen kann und den Speisetransport durch den Darm beschleunigt; die dadurch verminderte Aufnahme von Nährstoffen hat eine deutlich gesteigerte Gasbildung zur Folge und erzeugt Durchfälle. Die zu Grunde liegenden Störungen in der Steuerung des Darmes sind Gegenstand intensiver Forschung. Genetische Einflüsse werden ebenso verantwortlich gemacht wie hormonelle. Es gibt Hinweise auf Veränderungen in der Steuerung der Darmkontraktion und in der Verarbeitung von Nervenreizen im Gehirn (vereinfacht: Die normalerweise unterhalb der «Schmerzgrenze» ablaufenden Kontraktionen werden als unangenehm und schmerzhaft empfunden). Stress, Angst und andere belastende Situationen verstärken über komplexe Mechanismen die Darmtätigkeit, damit aber auch die Beschwerden beim Patienten mit Reizdarm.

Wie erkenne ich, ob meine Beschwerden durch ein Reizdarmsyndrom verursacht sind?

Die Diagnose muss von Ihrem Arzt gestellt werden, denn die entzündlichen Darmerkrankungen und das Kolonkarzinom, welches auch in jungen Jahren auftreten kann, aber auch andere Erkrankungen im Bauchraum müssen unbedingt ausgeschlossen werden. Auch Lebensmittelallergien, wie die sehr häufige Lactoseintoleranz (Milchzucker-Unverträglichkeit) und die Zöliakie/Sprue, können ganz ähnliche Symptome aufweisen. Zum Ausschluss der aufgeführten Erkrankungen ist eine Koloskopie (Darmspiegelung) und meist auch eine Gastroskopie (Magenspiegelung), kombiniert mit CT oder Ultraschall notwendig. Eventuell wird ihr Arzt auch weitere Funktionstests durchführen. Erst nach Ausschluss anderer Erkrankungen darf man von einem Reizdarm sprechen, einem Darm, der «normal» aussieht, aber nicht «normal» funktioniert.

Gibt es Symptome ausserhalb des Darmes?

Man hat früher das Reizdarmsyndrom zu den psychosomatischen Krankheiten gezählt und die Patienten damit stigmatisiert. Es handelt sich aber um eine «körperliche» Erkrankung, die je nach Schweregrad sehr wohl das Lebensgefühl und die Lebensqualität der Betroffenen, ihre beruflichen und familiären Kontakte stark beeinträchtigen und hierdurch Ängste und auch Depressionen erzeugen kann.

Gibt es Behandlungsmöglichkeiten?

In leichteren Fällen kann schon eine Änderung der Ernährungsgewohnheiten wie der Verzicht auf blähende Speisen, kohlen säurehaltige Getränke oder auch auf Durchfall erzeugende Süsstoffe wie Mannitol und Sorbit hilfreich sein, aber auch Mechanismen der Stressverminderung, wie Bio-Feedback oder meditative Verfahren und Akupunktur. Für starke Beschwerden können krampf lösende Medikamente (Spasmolytika/Pfefferminzöl) benutzt werden, ggf. auch Medikamente gegen Durchfall oder Verstopfung. Unter Umständen kann auch mit Medikamenten gegen Depressionen ein guter Erfolg erzielt werden; diese ändern die Bewertung des Schmerzreizes im Gehirn und beeinflussen die Steuerung des Darmes. Es stehen auch Medikamente zur Verfügung, die speziell in die Steuerung der Darmmotilität eingreifen, bei Männern ist ihre Wirkung bislang allerdings nicht bewiesen. Auf Grund ihrer nicht unerheblichen Nebenwirkungen sind sie nur unter strenger ärztlicher Kontrolle anzuwenden. In der aktuellen Diskussion stehen so genannte Probiotika, d.h. Medikamente, die Bakterien enthalten und die mit dem Ziel eingesetzt werden, ein gestörtes Gleichgewicht in der Darmflora zu korrigieren. Wissenschaftliche Ergebnisse sind zum Teil vielversprechend, einige Untersuchungen konnten allerdings keinen wesentlichen Effekt nachweisen.

Es bedarf einer langfristigen engen und vertrauensvollen Zusammenarbeit zwischen Patient und Arzt, um individuell eine optimale Therapiemöglichkeit für dieses Krankheitsbild zu finden. Also: Sprechen Sie darüber!

**Entzündliche Darmerkrankungen: Bei Morbus Crohn kann der gesamte Magen-Darm-Trakt ganz oder stellenweise von der Entzündung betroffen sein – bei Colitis ulcerosa vorwiegend der Dickdarm.*



Werdegang

Dr. med. Ralf Thomas Kurz

Facharzt Innere Medizin und Gastroenterologie

1981 – 1983

Studium der Chemie, Universität Freiburg im Breisgau

1982 – 1988

Studium der Humanmedizin, Universität Freiburg im Breisgau

1988 – 1989

Assistenzarzt der Inneren Abteilung, Krankenhaus Schopfheim

1989

Promotion – Ernährungsmedizin, Universität Freiburg im Breisgau

1990 – 2002

Ausbildung zum Internisten und Gastroenterologen, Lörrach

1998 – 2002

Facharzt / Oberarzt Innere Medizin und Gastroenterologie, Lörrach

2002 – 2005

Oberarzt Innere Medizin und Gastroenterologie, Bad Säckingen

Kontaktadresse

Dr. med. Ralf Kurz

Hirslanden Klinik Aarau

Schänisweg

5001 Aarau

T +41 (0)62 836 78 50

T +41 (0)62 836 78 51