DER REIZDARM – Colon irritabile

Ein Reizdarmsyndrom RDS ist eine Störung der (Dick-)Darmfunktion und ist durch Stuhlunregelmäßigkeiten und Bauchbeschwerden charakterisiert. Durchfall und Verstopfung können einander häufig abwechseln.

Der Reizdarm macht üblicherweise typische Beschwerden. Die Untersuchungen von Patienten, bei denen ein Reizdarm vermutet wird, richten sich nach Art der Beschwerden, dem Alter und dem Gesundheitszustand. Dazu gehören eine genaue Anamnese, Abtasten, Blutabnahme, Ultraschalluntersuchung, eventuell Röntgenaufnahmen und manchmal eine Magen-Darmspiegelung. Der erste Schritt ist aber, die Beschwerden zu erfassen und andere Erkrankungen auszuschließen.

Mit dem Begriff Reizdarm beschreibt man einen Zustand, bei dem die Nerven in der Darmwand viel empfindlicher als beim Gesunden sind. Somit reagiert der Dickdarm überschießend auf Reize. Die ungeeignete Reaktion führt zu heftigen Darmbewegungen oder zum Stillstand der Peristaltik. Ein Reizdarm steht in keiner ursächlichen Beziehung zu Infektionen oder Krebserkrankungen. Nahrungsmittelunverträglichkeiten können einem Reizdarm in der Symptomatik ähneln. Falsch ist es, einen Reizdarm als Colitis zu bezeichnen, da es zu keinen Entzündungsreaktionen kommt.

DIE SYMPTOME

Die Ursachen für häufig auftretende Blähungen sind wissenschaftlich noch nicht geklärt. Reizdarmpatienten scheinen empfindlicher auf normale Gasmengen im Darm zu reagieren beziehungsweise können diese schlechter abführen.

Die Kombination einer Funktionsstörung des Darms und des emotionalen Zustandes des Betroffenen stärken das entsprechende Krankheitsbild. Gefühlszustände haben also einen hohen Einfluss auf den Darm, aber können nicht als einziger Auslöser der Erkrankung gesehen werden.

Bei den Symptomen handelt es sich um eine Verknüpfung von Unregelmäßigkeiten beim Stuhl und Bauchbeschwerden. Diese zeigen sich in Bauchkrämpfen, Bauchschmerzen, Blähungen und/oder Völlegefühl. Typisch ist auch ein häufiger Stuhldrang, der dann erfolglos bleibt oder ein Gefühl, dass die Entleerung nicht vollständig stattgefunden hat. Meist bessern sich die Beschwerden nach einem produktiven Stuhlgang, wobei Schleimabgang möglich ist. Man unterscheidet drei Typen: Diarrhötyp, Obstipationstyp und den Mischtyp (abwechselnd Verstopfung und Durchfall). Bei einigen Betroffenen ändert

sich allerdings die Stuhlform zwischen Durchfall und Verstopfung binnen eines Tages. Die Beschwerden verstärken sich oft in stressbetonten Zeiten. Spielen Stress- oder Ernährungsfaktoren eine große Rolle, so kann eine Ernährungsumstellung, ein Arbeitsplatzwechsel, eine Änderung in zwischenmenschlichen Beziehungen zur Heilung führen.
Die Schwere der Erkrankung wird von jedem Menschen anders empfunden. Der Tagesablauf und vor allem die Lebensqualität kann sehr stark beeinträchtigt sein, aber dennoch ist es eine gutartige Erkrankung, die kein höheres Risiko zu chronisch entzündlichen Darmerkrankungen (Thema DNA Der Neue Apotheker September 2008) oder Tumoren zeigt.

THEMA ERNÄHRUNG

Neueste Studien haben gezeigt, dass jeder zweite Betroffene bereits durch diätische Maßnahmen eine deutliche Besserung der Symptome verspürt. Wichtig hierbei ist das Austesten von Nahrungsmittelunverträglichkeiten und in Folge deren Berücksichtigung im täglichen Leben. Es gilt herauszufinden, auf welche Nahrungsmittelbestandteile und welche Menge davon, der Betroffene überempfindlich reagiert, um diese zu meiden. Oft ist eine Laktoseinteroleranz oder eine Fruktosemalabsorption (siehe DNA Der Neue Apotheker Juli 2008) beteiligt. Die Verringerung des Fettkonsums führt auch zu einer Verringerung von Häufigkeit und Schwere durchfallartiger Beschwerden sowie von krampfartigen Schmerzen.

Tipps zur Ernährung:

- Fett sparend kochen (beschichtete Pfannen oder Schmoren, Frittiertes und fette Wurstsorten meiden)
- Tierische Lebensmittel reduzieren
- Fleisch durch Fisch ersetzen
- Blähendes wie Hülsenfrüchte, Kohlarten, Steinobst und Hefe meiden
- Verstopfungstyp: Ballaststoffreich ernähren
- Durchfalltyp: Nur leicht verdauliche Ballaststoffe wie gekochte Gemüse und Kompotte essen. Keine Rohkost und keine grob geschroteten Brote.
- diverse Geschmacksverstärker und künstliche Süßstoffe meiden
- Scharfe Gewürze wie Pfeffer, Chili oder Curry meiden
- Zitrusfrüchte und deren Säfte sowie Apfelsaft meiden
- Zuckerkonsum stark einschränken

Das Führen eines Nahrungsmittel-Tagebuches kann helfen herauszufinden, was im Speziellen nicht vertragen wird.

STRESSBEWÄLTIGUNG

Zunächst ist der vertrauensvolle Kontakt zwischen Arzt und Patient wichtig. Der Patient muss sich ernst genommen fühlen. Es werden Ernährungsgewohnheiten beleuchtet um Zusammenhänge zu finden. Zusätzlich kann eine medikamentöse Therapie versucht werden, diese richtet sich nach den Beschwerden. Wichtig ist die psychologische Behandlung. Da der Reizdarm meist darauf zurück zu führen ist, dass Stress im Bauch ausgelebt wird, ist es hilfreich zu lernen, Stress anders zu verarbeiten.
Psychische Faktoren wie Konflikte, Stress oder belastende Lebenssituationen können den Krankheitsverlauf beeinflussen. Die Vermeidung von Stress beziehungsweise die Bewältigung von negativem Stress, ist für viele ein wichtiger Faktor. Autogenes Training, Yoga oder Psychotherapie sind Chancen zu einem besseren Gleichgewicht sowie regelmäßige sportliche Betätigung. Zwei Typen Mensch hat der Direktor des Instituts für Medizinische Soziologie an der Düsseldorfer Universität, Johannes Siegrist, als besonders anfällig für Stress ausgemacht. Extrem dominante Menschen neigen dazu, weil sie am liebsten alles selbst in die Hand nehmen und sich dabei überlasten. Andererseits leiden auch eher passive Menschen unter Stress, die sich wenig zutrauen und Erfolgschancen nicht wahrnehmen.
Zwischen Großhirn und dem vegetativen Nervensystem bzw. dem enterischen (Magen-Darm) Nervensystem bestehen zahlreiche Verbindungen, welche die Wechselwirkung von Magen/Darm und Psyche als auch das Vorhandensein weiterer körperlicher und seelischer Beschwerden erklären.
Es ist bekannt, dass Patienten die nicht ausreichend auf Medikamente ansprechen, von einer tiefenpsychologisch fundierten Therapie profitieren.
Bei Reizdarm-Patienten belegen eine Reihe von klinischen Studien deutliche Zusammenhänge zwischen der Krankheitsaktivität und Stressbelastungen. Stress ist dabei nicht der einzige Verursacher der Problematik, aber ein wesentlicher Einflussfaktor. Weitere Faktoren dürften genetisch bedingt sein, weil manche Menschen auf Stress besonders deutlich mit dem Verdauungssystem reagieren.

Ein bewährtes Entspannungstraining (Österreichische Patienteninitiative Reizdarm): In den letzten zwei Jahrzehnten wurden erfolgreiche Trainingsprogramme zur Stressbewältigung entwickelt. Eines der bewährten Programme heißt „Gelassen und sicher im Stress“ und wurde am Institut für medizinische Psychologie der Universität Marburg erarbeitet. In Deutschland hat es sich mittlerweile als weit verbreitetes psychologisches Gesundheitstraining (nicht zu verwechseln mit Psychotherapie) etabliert. Man kann das Training in einer Gruppe oder auch einzeln absolvieren.
Am Beginn der Gruppe steht ein Informationsabend, bei dem man sich über Inhalte und Ablauf des Trainings noch genauer informieren und die anderen Teilnehmer kennen lernen kann. Wichtige Regel in der Gruppe zur Wahrung der Privatsphäre: Jeder darf selbst entscheiden, was und wie viel er von sich mitteilen will. Es folgen dann zwölf wöchentlich stattfindende Kurssitzungen, sodass das Training in drei

Monaten abgeschlossen ist. Das Einzeltraining dauert etwa genau so lange, es umfasst acht bis zwölf Stunden. Hier ist ein Beginn jederzeit möglich.

Die wesentlichen Inhalte des Programms:

- **Stressinformation:** Das Phänomen Stress wird genauer unter die Lupe genommen und es wird der Einfluss eigener Gedanken auf die Stressbelastung analysiert und in praktischen Übungen erprobt.
- **Entspannung:** Eine besonders leicht zu erlernende Entspannungstechnik (Jacobson-Training) fördert die Fähigkeit, sich körperlich tief zu entspannen und gedanklich abzuschalten. Die Technik wird in verschiedenen Formen eingeübt (Langform, Schnellentspannung, Ampelübung, Innehalten), um sie im Alltag leicht und problemlos (von anderen unbemerkt) anwenden zu können. Gleichzeitig bewirkt das Jacobson-Training auch eine verbesserte Wahrnehmung von körperlichen Stress-Symptomen, wodurch frühzeitiges Gegensteuern möglich wird.
- **Problemlösen:** Um Stressfaktoren direkt zu verändern, wird eine „6-Stufen-Strategie des Problemlösens" anhand aktueller Belastungen der Teilnehmer eingeübt. Wieder wesentliches Prinzip dabei: Man entscheidet selbst, was und wie viel man von sich mitteilen will. Man kann eigene Stressbelastungen einbringen oder aber auch vom Beispiel der anderen profitieren.

Eine wichtige Anregung bewusst gegen die knappe Zeit zu steuern, ist es zu genießen. Positiven Erlebnissen Raum geben und die Wahrnehmung zur Genussfähigkeit steigern, fördert Gesundheit und Lebenssinn.

Unter Entspannung konnte eine Reihe von positiven Effekten in Magen und Darm beobachtet werden:

- deutliche Verbesserung der Durchblutung der Schleimhäute,
- Entspannung der Muskulatur im Magen-Darm-Trakt,
- Wiederherstellung der natürlichen Bewegungsmuster.

Foto: www.pixelio.de

Zur Wirksamkeit von Entspannungstrainings bei Reizdarm-Patienten gibt es eine Reihe von klinischen Studien, die fast durchwegs sehr ermutigende Ergebnisse zeigen. Im Vergleich zu rein medizinisch behandelten Personen war bei Patienten, die an einem zusätzlichen Entspannungsprogramm teilnahmen, vielfach eine wesentlich stärkere Verbesserung der Reizdarm-Symptome zu beobachten: weniger Stuhlprobleme, geringere Schmerzen, weniger Blähungen oder Völlegefühl. Diese positiven Effekte waren nicht nur unmittelbar nach dem Training vorhanden, sondern bestätigten sich auch in mehreren Kontrolluntersuchungen (bis zu vier Jahre nach Trainingsabschluss). In einigen Studien konnte dabei beobachtet werden, dass sich die Verbesserungen mit zunehmendem Zeitabstand zum Training immer noch mehr verstärkten.

BEIM KUNDENGESPRÄCH:

Bei Verdacht auf eine vorliegende Erkrankung:

- Sind Blähungen vorhanden?
- Wenn Sie unter Bauchschmerzen leiden, wo treten diese auf?
- Kommt es häufig zu Durchfällen oder zur Verstopfung oder wechseln sich diese ab?
- Ist der Bauch gebläht und schmerzhaft gespannt?
- Liegen bekannte Nahrungsmittelunverträglichkeiten vor?
- Konnten Sie in Zusammenhang mit der Ernährung Rückschlüsse ziehen?
- Verstärken sich die Symptome unter Stress?
- Ist die Problematik jeden Tag gleich?
- Welche Zusammenhänge konnten Sie beobachten?

Bei bestätigter Diagnose:

- Kennen Sie die Stressfaktoren in Ihrem Leben?
- Sind Sie auf der Suche nach der für Sie passenden Entspannungstechnik?
- Klären Sie vorhandene Probleme in Ihrem Leben mit Fachleuten?
- Wie behandeln Sie im Moment Ihre Beschwerden?
- Wie erfolgt insbesondere die Schmerzbehandlung?
- Welches Therapiekonzept haben Sie mit Ihrem Arzt besprochen, wie sprechen Sie darauf an?

Tipp für Betroffene:
Initiative Gesunder Darm:
Persönliche Beratung Mo bis Fr, 9 bis 17 Uhr, unter Tel. +43 (676) 84 10 86 34.
Kostenlose Broschüren erhältlich.
www.gesunderdarm.at