

Ursache: unbekannt. Aber kein Grund zur Panik.

Vom Darm mit Charme hat jeder schon mal gehört oder gelesen. Aber was ist, wenn unsere Hasslieblingsinnerei mal gereizt ist? Gefährlich ist das nicht, es kann die Lebensumstände aber stark beeinflussen. Giacomo Faleschini, Leitender Arzt in der Gastroenterologie, über Ursachenforschung und Behandlungsmethoden.

TEXT KATRIN MONTIEGEL BILD NINA DICK

«Die gute Nachricht: Ein Reizdarm ist zwar eine chronisch verlaufende Erkrankung, aber weder ist er Auslöser für schwerwiegendere Leiden wie etwa Krebs, noch führt er zum Tod. Die schlechte Nachricht: Der Leidensdruck beim Reizdarmsyndrom kann immens sein, die Intensität und die Dauer der Symptome können sehr variieren. Mussten Sie schon zwanzig Mal am Tag auf die Toilette? Das beeinflusst die Lebensqualität beträchtlich. Zu den verdauungsbezogenen Beschwerden zählen Durchfall und Verstopfung – oft sogar beides im Wechsel –, schmerzhafte Blähungen, ein Gefühl der unvollständigen Darmentleerung, Kopf-, Rücken- oder Gelenkschmerzen sowie Schlafstörungen. Innert fünf Jahren ist jedoch die Hälfte der Patientinnen und Patienten wieder beschwerdefrei – mit oder ohne Therapie.

Die Ursache eines Reizdarms ist weitestgehend unbekannt. Allerdings konnten in den letzten Jahren viele Erkenntnisse gewonnen werden. Dazu gehören eine Bewegungsstörung des Darmes sowie eine gesteigerte Empfindlichkeit des Verdauungstrakts für mechanische und chemische Reizungen. Ausserdem Veränderungen der Darmflora, Nahrungsmittelunverträglichkeiten sowie genetische und neuroimmunologische Prozesse. Ausgelöst werden die Beschwerden oft durch einen schweren Darminfekt, eine akute Erkrankung oder eine akute psychische Belastungssituation.

Typisch für den Reizdarm ist, dass die Beschwerden oft nach dem Verzehr bestimmter Nahrungsstoffe (Fett, Hülsenfrüchte, rohes Gemüse, Gewürze, Alkohol, Kaffee und Milchprodukte) auftreten. Am besten ist eine ausgewogene und ballaststoffreiche Ernährung sowie regelmässige Bewegung.

Die Hauptfunktion des Darms ist die Verdauung, d.h., Nahrungsmittel zu kleineren Molekülen abzubauen und durch die Darmschleimhäute ins Blut aufzunehmen. Daneben übernimmt er noch Funktionen wie etwa die Hormonproduktion und die Aufnahme und Abgabe von Wasser. Bei einigen Patienten spielt auch eine veränderte Schmerzverarbeitung eine Rolle. Dann verschreiben wir Antidepressiva, um den Leidensdruck und den Schmerz zu verringern. Weil es noch keine klar definierte Ursache für das Reizdarmsyndrom gibt, ist es schwierig, vorzubeugen. Glücklicherweise haben die meisten Betroffenen einen milden Verlauf.»

Das Syndrom

Ein Reizdarm ist eine komplexe, funktionelle Störung. Daher auch die Bezeichnung: Das Syndrom ist eine bestimmte Konstellation von Symptomen, Anomalien und Befunden. Ein Reizdarm wird in der Regel per Ausschlussdiagnose festgestellt.

Reizdarm vs. Reizmagen

Beim Reizmagen ist der Oberbauch betroffen, nicht der ganze Darm. Zu den Symptomen gehören vorzeitiges Sättigungsgefühl, Völlegefühl nach dem Essen, Magendruck, Magenkrämpfe, saures Aufstossen, ein Übelkeitsgefühl und Blähungen im Bauch. Beim Reizdarm kommen zusätzlich Verstopfung und Durchfall oder beides gleichzeitig hinzu, ausserdem das Gefühl einer unvollständigen Darmentleerung.

Hypothesen zur Ursache

Die Ursachen des Reizdarms sind nicht geklärt. Eine Hypothese besagt, dass es sich um eine Motilitätsstörung handelt, konkret: eine Bewegungsstörung des Darms. Weitere Hypothesen sind eine gesteigerte Empfindlichkeit des Verdauungstrakts sowie eine Veränderung des Mikrobioms (Darmflora).

Abklärungen für die Diagnose

Für die Diagnose wird ein umfassendes Labor gemacht: Entzündungen, Schilddrüsenfunktionsstörungen und Allergien gegen Gliadin gehören ebenso dazu wie eine Stuhluntersuchung und ein Ultraschall des Bauchraums. Die Diagnose Reizdarm ist erst dann zulässig, wenn andere, organische Ursachen für die Beschwerden ausgeschlossen sind.

Giacomo Faleschini

Leitender Arzt Gastroenterologie am Spital Emmental. Bei Reizüberflutung weiss er, was zu tun ist.



Möchten Sie hören, wie eine Magen- oder Darmspiegelung funktioniert? Bernhard Friedli, Leitender Arzt Gastroenterologie, erklärt es im Podcast.

[blog.spital-emmental.ch/
gastroenterologie-bernhard-friedli](https://blog.spital-emmental.ch/gastroenterologie-bernhard-friedli)

