

# Reizdarm

Gute.Gesundheit. Was kann ich selbst tun?



**Das Reizdarmsyndrom zeigt sich an Bauchschmerzen oder Blähungen, die häufig mit Durchfall oder Verstopfung einhergehen und länger als drei Monate bestehen. Dieses Syndrom ist nicht gefährlich, kann aber oft die Lebensqualität stark beeinträchtigen. Außerdem können sich dahinter auch ernsthafte Erkrankungen verbergen. Diese sollten unbedingt durch Untersuchungen ausgeschlossen werden.<sup>1,2</sup>**

## Woher kommen die Beschwerden?

Das Reizdarmsyndrom kann sich sehr unterschiedlich bemerkbar machen. Jede Patientin und jeder Patient hat eine eigene Leidensgeschichte. Darum ist es auch sehr schwierig, die Ursachen festzustellen und wirksame Behandlungen zu finden. Auch wenn Sie manchmal schon verzweifeln: Ihre Beschwerden sind echt und nicht „eingebildet“.<sup>2,3</sup>

Bei manchen Menschen vergehen die Beschwerden von allein. Bei anderen ist das Leiden ständig vorhanden oder kommt immer wieder.<sup>2</sup>

Oft treten die Bauchschmerzen und Blähungsgefühle nach dem Essen auf. Der Grund dafür können bestimmte Nahrungsmittel sein, die man nicht gut verträgt, oder schlechtes Kauen. Auch Stress oder psychische Belastungen können zu den Beschwerden führen oder sie verstärken.<sup>2</sup>

Das Reizdarmsyndrom beeinträchtigt die Lebensqualität, ist aber nicht bedrohlich. Weil die Beschwerden aber auch Anzeichen einer schwerwiegenden Krankheit (z. B. Krebs, Morbus Crohn, mikroskopische Kolitis, Zöliakie) sein können, ist es wichtig, sich gründlich untersuchen zu lassen, um diese auszuschließen.<sup>2</sup>

## Was kann ich selbst tun?

- ▶ Versuchen Sie herauszufinden, ob es bestimmte Auslöser für Ihre Beschwerden bzw. für Verschlechterungen gibt. Das können zum Beispiel bestimmte

Nahrungsmittel, schlechtes Kauen, Medikamente, psychische Stressfaktoren, Schlafmangel oder Schichtarbeit sein.<sup>2</sup>

- ▶ Dabei kann Ihnen ein Symptome-Tagebuch helfen. Darin beschreibt man regelmäßig die Beschwerden und was man gegessen hat. Auch Sorgen, Stress und Schlafstörungen werden notiert.<sup>2</sup>
- ▶ Wenn die Beschwerden mit Verstopfung oder Durchfall einhergehen, können zusätzliche Ballaststoffe helfen. Lösliche Ballaststoffe haben sich bei Reizdarm als wirksamer erwiesen als nicht lösliche. Sie stecken vor allem in Flohsamenschalen, Gemüse, Obst, Gerste und Hafer. Da Ballaststoffe aber auch Nebenwirkungen, wie z. B. Blähungen, auslösen können, ist es wichtig, mit einer niedrigen Dosis zu beginnen und diese je nach Verträglichkeit behutsam zu steigern.<sup>2,3</sup>
- ▶ Manchen Menschen hilft auch körperliche Aktivität.<sup>2</sup>
- ▶ Auch bestimmte Stressmanagementprogramme (z. B. Mindfulness-Based Stress Reduction) und Yoga haben positive Wirkungen gezeigt.<sup>2</sup>
- ▶ Es hat sich auch gezeigt, dass geführte Selbsthilfemaßnahmen (zum Beispiel Onlinekurse) den Betroffenen helfen können.<sup>2</sup>

## Welche Behandlungen werden empfohlen?

- ▶ Besteht der Verdacht, dass bestimmte Lebensmittel die Beschwerden auslösen oder verstärken, kann eine sogenannte „Ausschlussdiät“ weitere Hinweise liefern. Dabei lassen Sie einzelne Nahrungsmittel weg und beobachten, ob die Beschwerden dadurch schwächer werden oder ausbleiben. Diese Diäten sollten Sie nicht auf eigene Faust durchführen, weil sie zu Mangelernährung führen können. Lassen Sie sich von einer Ärztin bzw. einem Arzt mit einem Spezialdiplom für Ernährungsmedizin oder von einer Diätologin bzw. einem Diätologen beraten.<sup>2</sup>
- ▶ Studien haben gezeigt, dass eine Low-FODMAP-Diät bei Bauchschmerzen, Blähungen und Durchfall helfen kann. Was Sie dabei essen dürfen und was nicht, kann Ihnen eine auf FODMAP spezialisierte

# Reizdarm

Gute.Gesundheit. Was kann ich selbst tun?



Diätologin bzw. ein darauf spezialisierter Diätologe erklären.<sup>2</sup>

- ▶ Unterschiedliche Tests (z. B. Atem-, Provokations-, Hauttests etc.) können zusätzliche Anhaltspunkte liefern, ob Sie eine Unverträglichkeit gegen bestimmte Lebensmittel (z. B. gegen Milchprodukte, Fructose, Getreide oder Histamin) oder eine Allergie haben.<sup>2</sup>
- ▶ Wichtig ist es jedenfalls, auszuschließen, dass Sie an Zöliakie oder einer Weizenallergie bzw. -sensitivität leiden.<sup>2</sup>
- ▶ Wenn Sie erkennen, dass Sie Stress in Beruf oder Familie haben oder unter Stimmungsschwankungen oder Ängstlichkeit leiden, sollten Sie Unterstützung suchen. Psychosomatische oder psychotherapeutische Angebote können dabei helfen, die Darmbeschwerden zu lindern.<sup>2</sup>

## Helfen Medikamente?

Weil das Reizdarmsyndrom sehr unterschiedlich ausgeprägt sein kann, gibt es keine Standardbehandlungen. Es macht vor allem einen Unterschied, ob Sie in erster Linie unter Bauchschmerzen, Blähungen, Verstopfung oder Durchfall leiden.

- ▶ Gegen Bauchschmerzen und Blähungen hat sich Pfefferminzöl in magensaftresistenten Kapseln als wirksam erwiesen.<sup>2</sup>
- ▶ Auch bestimmte Probiotika können Schmerzen und Blähungen lindern.<sup>2</sup>
- ▶ Bei Durchfall und Verstopfung können unterschiedliche (rezeptfreie) Medikamente helfen. Wenn sie diese regelmäßig oder über längere Zeit hinweg einnehmen, sollten Sie das unbedingt mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt besprechen.<sup>1,4</sup>
- ▶ Wenn das Reizdarmsyndrom mit Angst oder depressiven Störungen einhergeht, können manchmal auch Antidepressiva verschrieben werden.<sup>2</sup>

## Wann sollte ich eine Ärztin bzw. einen Arzt aufsuchen?

Bei starken Beschwerden sollten Sie unbedingt ärztliche Hilfe suchen. „Alarmsymptome“ sind z. B. Fieber, Gewichtsverlust, Blut im Stuhl oder wenn die Beschwerden immer stärker werden.<sup>1,2</sup>

Dauern die Beschwerden länger als drei Monate an oder kehren sie immer wieder, ist es wichtig, schwerwiegende Erkrankungen durch umfassende Untersuchungen auszuschließen.

Aktualisiert am: 28. Jänner 2024

Erstellung: Mag.<sup>a</sup> Andrea Fried (Gesundheit Österreich GmbH)

Review: Dr.<sup>in</sup> Susanne Rabady (Österreichische Gesellschaft für Allgemein- und Familienmedizin)

Herausgeber: Dachverband der Sozialversicherungsträger, 1030 Wien, Kundmanngasse 21

**Wichtiger Hinweis:** Diese Gesundheitsinformationen möchten Sie bei Ihren Entscheidungen unterstützen. Sie können aber das persönliche Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt nicht ersetzen. Die Informationen wurden auf Grundlage der derzeit besten verfügbaren wissenschaftlichen Erkenntnisse erstellt. Bitte beachten Sie aber, dass sie keine verlässlichen Aussagen über Ihren individuellen Gesundheitszustand und die Entwicklung Ihrer Beschwerden treffen können.

# Reizdarm

Gute.Gesundheit. Was kann ich selbst tun?



## Literatur

- 1** Raby, S.; Hoffmann, K.; Kunnamo, I. (2021): EbM-Guidelines. Funktionelle intestinale Störungen und Reizdarmsyndrom (Colon irritabile, RDS) [online]. [www.ebm-guidelines.at](http://www.ebm-guidelines.at) [Zugriff am 27.01.2024]
- 2** Deutsche Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten (2022): Update S3-Leitlinie Reizdarmsyndrom: Definition, Pathophysiologie, Diagnostik und Therapie des Reizdarmsyndroms. AWMF-Registernummer 021-016
- 3** Technische Universität München, Institut für Allgemeinmedizin (o. J.): Leben mit dem Reizdarmsyndrom - übernehmen Sie die Kontrolle. Ein Selbstmanagement-Handbuch für Patienten. München. [doi.org/10.1371/journal.pone.0181764.s001](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0181764.s001)
- 4** Deutsche Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten und Deutsche Gesellschaft für Neurogastroenterologie und Motilität (2022): Aktualisierte S2k-Leitlinie chronische Obstipation. AWMF-Registernummer 021-019

## Methodenhandbuch und mehr Infos:

