

<b>Quelle:</b>	HAZ.de Hannoversche Allgemeine Online vom 24.02.2018 (Internet-Publikation, Hannover)		
<b>Auch in:</b>	Märkische Allgemeine Online; LZ online; Lübecker Nachrichten Online; Dresdner Neueste Nachrichten Online; Ostsee Zeitung Online; Oberhessische Presse Online; Schaumburger Nachrichten Online; Leipziger Volkszeitung online; Neue Presse Online; KN-Online - Kieler Nachrichten Online		
<b>Visits:</b>	<b>AÄW:</b>	4.003 €	<b>Autor:</b>
4.804.152	<b>Reichweite:</b>	160.138	N.N.

## Reizdarmsyndrom

# Wenn der Darm Alarm schlägt

**Bauchschmerzen und Blähungen kommen bei jedem mal vor. Wenn Magen oder Darm häufiger rumoren, ist Ursachenforschung gefragt.**



Wenn's öfter im Darm zieht und rumort, könnte ein Reizdarmsyndrom die Ursache sein.  
 Quelle: Foto: Pixabay

**Hannover** . Lange Zeit wurde der Reizdarm in erster Linie als Befindlichkeitsstörung und als psychosomatisches Problem wahrgenommen. Heute weiß man jedoch, dass die Psyche zwar Einfluss auf die Beschwerden hat, aber nicht die Ursache ist. Tatsächlich handelt es sich beim Reizdarm um eine organische Erkrankung: Eine unterschwellige Entzündung macht den Darm empfindlicher. Er verkrampft sich leicht und reagiert mit zu schnellen oder zu langsamen Bewegungen. Betroffene leiden dann an Durchfall oder Verstopfung, Blähungen und Bauchschmerzen.

### Verschiedene Ursachen möglich

Ein Reizdarm kann durch schwere Infekte des Magens und des Verdauungstraktes ausgelöst werden, wie einem schlimmen Reisedurchfall oder einem Salmonellenbefall. Auch eine Veränderung der Darmflora, oft im Zusammenhang mit der Einnahme von Antibiotika, kann schuld sein.

Das Problem: Der Darm kann diese Veränderungen oft nicht, oder nicht vollständig, rückgängig machen. Deshalb sollte man die Einnahme von Antibiotika sorgfältig abwägen und bei Reisen, vor allem nach Mittel- und Südamerika, Afrika, Indien und Südostasien, an die üblichen Vorsichtsmaßnahmen gegen Durchfall denken – wie zum Beispiel Obst stets zu schälen und auf Eiswürfel im Getränk zu verzichten.

### Dem Reizdarm auf der Spur

Die heute üblichen Messmethoden in der Arztpraxis reichen nicht aus, um einen Reizdarm zu erkennen: „Der Arzt kann nur mit einer Ausschlussdiagnose arbeiten“, sagt Prof. Dr. med. Peter Layer, federführend bei der Ausarbeitung der aktuellen Behandlungsempfehlungen bei Reizdarm der Deutschen Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten (DGVS). Nicht selten stecken hinter dem vermeintlichen Reizdarm andere Erkrankungen, wie Morbus Crohn oder Zöliakie. Als mögliche Ursache bei Frauen muss auch Eierstockkrebs in Betracht gezogen werden, im frühen Stadium gleichen die Symptome denen des Reizdarms. Layer: „Eierstockkrebs ist eine ganz wichtige, zu oft unterschätzte Differenzialdiagnose bei Reizdarm.“ Er rät, deshalb unbedingt auch einen Termin beim Gynäkologen zu vereinbaren.

### Diagnose Reizdarm – Was nun?

Lautet die Diagnose tatsächlich Reizdarm, ist es beruhigend zu wissen, dass ein Reizdarm den Darm nicht kaputt macht. Wer zwei, drei Durchfälle am Tag hat, muss auch keinen Nährstoffmangel befürchten. Trotzdem kann man einiges tun, um die Beschwerden zu verbessern: Oft hilft schon ein geregelter Tagesablauf mit drei Mahlzeiten am Tag, einem nicht zu späten Abendessen und 20 bis 30 Minuten Ausdauersport am Tag – alles möglichst immer zur selben Zeit. Auch die Psyche ist wichtig, da der Darm über das Nervensystem eng mit dem Gehirn verbunden ist. So wirken sich reduzierter Stress und das Aufarbeiten vorhandener Traumata auch auf Verdauungsstörungen positiv aus.

### **Ernährungsanpassung kann Symptome lindern**

Mediziner, die mit Reizdarm-Patienten arbeiten, haben die Erfahrung gemacht, dass es sehr individuell ist, was hilft: Manchmal sind es Einläufe, wie man sie vom Heilfasten kennt, oder Probiotika für die Darmflora. Auch Diäten sorgen oft für Besserung: Auch kann es heilsam sein, glutenhaltige Lebensmittel oder Obst zu vermeiden. Bei der Low-Fodmap-Diät werden verschiedene mögliche Verursacher von Verdauungsbeschwerden weggelassen. Unter Fodmap wird eine Gruppe von Kohlenhydraten und mehrwertigen Alkoholen verstanden, die vom Dünndarm nur schlecht aufgenommen werden. Mediziner Layer rät, sich insbesondere bei der komplexen und einseitigen Low-Fodmap-Diät von einem Ernährungstherapeuten unterstützen zu lassen. Außerdem sollte sie nicht dauerhaft angewandt werden, um langfristig keine Fehl- oder Mangelernährung zu riskieren. „Die Darmflora lebt von der Vielfalt der Bakterienstämme. Wenn man sehr einseitig isst, kann das die Darmflora sogar schwächen“, sagt Prof. Dr. med. Peter Layer.

Ernährungstherapeuten, die auf Lebensmittelallergien und -unverträglichkeiten spezialisiert sind, findet man über die Website des Arbeitskreises Diätetik in der Allergologie oder auf Anfrage beim Deutschen Allergie- und Asthmabund ([info@daab.de](mailto:info@daab.de)).

*Von Monika Herbst/RND*