

## Reizdarm – was steckt dahinter?

2. April 2025



Der Reizdarm – oder das Reizdarmsyndrom – ist eine sogenannte funktionelle Erkrankung des Verdauungstrakts. Das bedeutet, dass Symptome auftreten, obwohl keine sichtbaren Schäden oder strukturellen Veränderungen an den Organen vorliegen. Die Zahl der Betroffenen ist hoch und die Erkrankung kann das tägliche Leben erheblich beeinflussen.

### Ursachen des Reizdarms

Die genauen Ursachen des Reizdarmsyndroms sind noch nicht vollständig bekannt, jedoch spielen mehrere Faktoren eine Rolle, unter anderem:

- **Störungen der Darmbewegung:** Die Muskeln des Darms ziehen sich entweder zu schnell oder zu langsam zusammen.
- **Überempfindlichkeit des Darms:** Betroffene haben verglichen mit normalen Verdauungsprozessen eine gesteigerte Empfindlichkeit, was zu Schmerzen oder Beschwerden führen kann.
- **Veränderungen der «Darmflora»:** Eine Störung des bakteriellen Gleichgewichts im Darm könnte ebenfalls eine Rolle spielen.
- **Psychische Faktoren:** Stress, Angst und andere Belastungen können die Symptome verschlimmern.

### Symptome des Reizdarms

Die Symptome des Reizdarms können von Person zu Person und in ihrem Schweregrad variieren. Häufig sind:

- **Bauchschmerzen:** Diese treten meist im unteren Bauchbereich auf und können nach dem Stuhlgang gelindert sein.
- **Blähungen und Völlegefühl:** Viele Betroffene leiden unter vermehrten Blähungen, was zu einem unangenehmen Völlegefühl führen kann.
- **Durchfall:** Besonders nach dem Essen können plötzliche, starke Durchfälle auftreten.
- **Verstopfung:** Bei manchen Betroffenen kommt es zu langanhaltenden Verstopfungen.
- **Wechsel zwischen Durchfall und Verstopfung:** Es ist möglich, dass diese Symptome im Wechsel auftreten.

Die Symptome sind oft in stressigen Lebensphasen ausgeprägter und können durch bestimmte Nahrungsmittel wie fettige Speisen, Koffein oder Milchprodukte verstärkt werden.

### Diagnose des Reizdarms

Es gibt keine spezifischen Tests, die das Reizdarmsyndrom direkt nachweisen können. Um andere Erkrankungen auszuschliessen, können Untersuchungen wie Bluttests, Stuhlproben, Ultraschall oder Spieglungen von Magen und Darm zur Anwendung kommen. Medizinische Untersuchungen ergeben vor allem dann Sinn, wenn Alarmsymptome (z. B. Gewichtsverlust oder Blut im Stuhl) auftreten oder die Beschwerden den Alltag erheblich einschränken.

### Behandlungsmöglichkeiten

Die Behandlung des Reizdarms ist individuell – je nach Schweregrad und Symptomen. Grundsätzlich verfolgt die Therapie das Ziel, die Symptome zu lindern und den Alltag zu erleichtern. Zu den Behandlungsmöglichkeiten gehören:

- **Ernährungsumstellung:** Eine ausgewogene Ernährung, die auf die individuellen Bedürfnisse abgestimmt ist, kann helfen, die Symptome zu lindern. Oft wird empfohlen, schwer verdauliche oder blähende Lebensmittel wie zum Beispiel fettige Nahrungsmittel oder Zuckersubstitute zu meiden.
- **Medikamentöse Behandlung:** Bei Bedarf können Medikamente zur Linderung der Symptome eingesetzt werden. Dazu gehören Abführmittel bei Verstopfung oder krampflösende Mittel bei Bauchschmerzen.
- **Probiotika:** Eine gezielte Behandlung mit Probiotika kann helfen, das Gleichgewicht der Darmflora zu verbessern und Beschwerden zu lindern.
- **Stressbewältigung:** Da Stress eine grosse Rolle bei der Entstehung von Reizdarmsymptomen spielt, können Massnahmen wie Meditation oder Yoga helfen.

### Referent:

Dr. med. Norman Büchel-Hilti

FMH Allgemeine Innere Medizin und Gastroenterologie