

## Volksleiden Reizdarmsyndrom

Störungen im Bereich der Verdauungsorgane sind weit verbreitet. Rund zehn Prozent der Erwachsenen leiden hierzulande unter einem sogenannten Reizdarmsyndrom (RDS).

„Beim RDS handelt es sich um eine chronische, meist in Schüben auftretende Funktionsstörung des Darms. Charakteristische Beschwerden hierfür sind Unregelmäßigkeiten bei der Stuhlentleerung, wobei es oft im Wechsel zu Durchfällen und zur Verstopfung kommt“, erklärt Dr. Thomas Eisenbach, Magen-Darm-Arzt. Schmerzen und Druckgefühl im Unterbauch sowie starke Blähungen sind häufige Symptome. Es wird zwischen dem Verstopfungs-, Durchfall-, Misch- sowie Bläh- und Schmerztyp unterschieden.

### Diagnose des Reizdarms

„Man spricht von einem RDS, wenn chronische Beschwerden

(mindestens drei Monate) vorhanden sind, die von Patient und Arzt auf den Darm bezogen werden und in der Regel mit Stuhlgangveränderungen einhergehen. Zudem wird der Patient durch die Beschwerden in seiner Lebensqualität relevant beeinträchtigt und es liegen keine anderen Krankheitsursachen für die aufgetretenen Beschwerden vor“, erklärt Dr. Thomas Eisenbach. Diagnostiziert wird RDS durch eine sogenannte „Ausschlussdiagnose“, die auch eine Darmspiegelung umfassen sollte. Das heißt, es muss sichergestellt werden, dass keine andere Krankheit die Beschwerden verursacht. „Ein Medikament, das die Beschwerden sofort verbessert, gibt es leider nicht. Durch verschiedene Maßnahmen kann man RDS aber günstig beeinflussen und die Beschwerden lindern.“

### Therapiemöglichkeiten:

**Beim Bläh- und Schmerztyp:** Hier werden meist Medikamente verschrieben, die die Gasbildung im Darm unterdrücken oder krampflösend wirken.

**Beim Verstopfungstyp:** Hier bietet sich eine Behandlung mit Ballaststoffen und mit Abführ-

mitteln an. Allerdings ist bei bestimmten Ballaststoffen Vorsicht geboten, da sie durch Gärprozesse die Gasbildung im Darm und so Blähungen verstärken können. Flohsamenschalen, bei denen es sich um lösliche Ballaststoffe handelt (auch als Quellstoffe bezeichnet), sind in der Regel sehr gut verträglich. Flohsamenschalen-Arzneimittel aus der Apotheke werden sorgfältig kontrolliert und sind daher besonders gut für eine sanfte und natürliche Dauertherapie geeignet. Diese Arzneimittel sind ohne Rezept erhältlich.

### Beim Durchfalltyp:

Wenn vor allem Durchfälle auftreten, wird der Reizdarm üblicherweise mit Medikamenten behandelt, die Darmbewegungen hemmen.

### Beim Mischtyp:

Treten Verstopfung und Durchfälle im Wechsel auf, sind Flohsamenschalen eine gute Alternative, die Darmfunktion sowohl bei Verstopfung als auch bei Durchfall zu regulieren und zu normalisieren.

„Erschienen in der Mediaplanet-Sonderpublikationen „Ein gutes Bauchgefühl“ am 12. März 2015 – beigelegt in Die Welt auf [www.magen-darm-info.de](http://www.magen-darm-info.de)“



Dr. Thomas Eisenbach  
Gastroenterologe aus  
Leverkusen