

Reizdarmsyndrom

Autor:



heilpraktikerkurse.de
EIN ANGEBOT VON EXAMIO UND HAUG

Reizdarmsyndrom

Zusätzlich zur Definition des Reizdarmsyndroms sind Symptome und Diagnostik ebenso aufgeführt wie die schulmedizinische und naturheilkundliche Therapie.



HINWEIS

Reizdarmsyndrom

Das Reizdarmsyndrom ist eine sehr **häufig** vorkommende **funktionelle Störung** des Dickdarms, die mit **intermittierend auftretenden gastrointestinalen Beschwerden** und **Stuhlveränderungen** einhergeht. Für die Symptome kann **keine fassbare organische Ursache nachgewiesen werden**.



MERKE

Leitsymptome bei Reizdarmsyndrom

- diffuse Bauchschmerzen
- Druckgefühl im Unterbauch sowie im rechten oder linken Oberbauch
- Völlegefühl, rumorende Darmgeräusche und Blähbauch
- gehäufte (mehr als drei pro Tag) oder verminderte Stuhlentleerungen (weniger als drei pro Woche)
- veränderte Stuhlbeschaffenheit (vor allem harter Stuhl, kleinere harte Kotsteine, Schleimauflagerungen)
- Gefühl der unvollständigen Darmentleerung

Pathophysiologie

Bei den betroffenen Patienten sind die Darmflora und die **Beweglichkeit** des Dickdarms **gestört**. Die **Empfindlichkeit** gegen Schmerz- und Dehnungsreize ist deutlich **gesteigert**.

Die genaue Ursache des Reizdarmsyndroms ist nicht bekannt. Bei ca. $\frac{1}{4}$ der Reizdarmpatienten geht den Beschwerden eine gastrointestinale **Infektion** voraus. Psychosozialer **Stress** kann die Symptome verstärken. Die Erkrankung ist sehr häufig; **Frauen** sind etwa doppelt so häufig betroffen wie Männer.

Symptome

Patienten mit Reizdarmsyndrom klagen über Bauschmerzen (häufig krampfartig, stechend), die sich typischerweise **nach dem Stuhlgang bessern**. Darüber hinaus bestehen Druck- und Völlegefühl im Unterbauch sowie **Blähungen**. Weitere Symptome sind **Verstopfung** und Durchfall. Die **Durchfälle**

können schleimige Beimengungen (jedoch kein Blut) enthalten; sie treten – im Gegensatz zu vielen organischen Erkrankungen – **nicht im Schlaf** auf.

Viele Patienten leiden zusätzlich an depressiven Symptomen, Angstzuständen, vermehrter Müdigkeit und unspezifischen Oberbauchbeschwerden.

Diagnostik

Die Diagnose „Reizdarmsyndrom“ ergibt sich aus der typischen **klinischen Symptomatik**. Die körperliche Untersuchung ist i. d. R. unauffällig. Bei einigen Patienten ist eine druckschmerzhafte (kontrahierte) Darmwalze im linken Unterbauch tastbar.



MERKE

Bevor die Erkrankung diagnostiziert wird, müssen **organische Differenzialdiagnosen** ausgeschlossen werden!

Hierzu zählen u. a. chronisch-entzündliche Darmerkrankungen, Nahrungsmittelunverträglichkeiten – wie Laktoseintoleranz oder Zöliakie –, Divertikulose, Darminfektionen und Tumorerkrankungen; aber auch Erkrankungen anderer Organe (z. B. Milz, Pankreas).

Zu deren Ausschluss werden **Laboruntersuchungen** (Blutbild, Entzündungsparameter, Leberwerte, Pankreasenzyme) und eine **Stuhldiagnostik** (Nachweis von Blut oder pathogenen Keimen?) durchgeführt. Auch **bildgebende Verfahren** (Abdomensonografie, ÖGD, Koloskopie) und **Dünndarm-Funktionstests** sollten für die Diagnose eines Reizdarmsyndroms unauffällig sein.

Schulmedizinische Therapie

Psychotherapeutische Maßnahmen können hilfreich sein; dies umfasst das Erlernen von Entspannungsverfahren (z. B. autogenes Training) sowie Maßnahmen zum Umgang mit Stress.

Wärmeanwendungen (z. B. Wärmflasche) können beschwerdelindernd wirken. Gegen **Blähungen** helfen Fencheltee und bestimmte Zusätze wie Kümmel oder Anis. Die Patienten sollten stark blähende Nahrungsmittel wie Bohnen, Kohl und Zwiebeln meiden. Patienten mit **Verstopfung** sollten sich möglichst viel bewegen, ausreichend trinken und sich ballaststoffreich ernähren; ggf. helfen Quellmittel wie indische Flohsamenschalen.

Die Wirksamkeit krampflösender Medikamente wie Butylscopolamin (Buscopan®) ist nicht belegt; im Einzelfall können sie aber hilfreich sein. Aufgrund ihrer zahlreichen Nebenwirkungen können sie jedoch nicht auf Dauer eingesetzt werden. Eine weitere Möglichkeit, die bei vielen Betroffenen allerdings keine Wirkung zeigt, ist die Einnahme entblähender Medikamente, wie z. B. Simeicon (SAB simplex®, Lefax®). Starke Abführmittel sollten wegen der Gewöhnungsgefahr grundsätzlich nicht eingesetzt werden und stopfende Medikamente, z. B. Loperamid (Imodium®) nur für kurze Dauer. Der aktuellste Forschungsstand legt zudem nahe, dass Reizdarpatienten von einer Behandlung mit Antihistaminika profitieren.



MERKE

Umgang mit Patienten

Es ist wichtig, die Patienten darüber aufzuklären, dass ihre Beschwerden ungefährlich sind. Trotzdem sollten die geäußerten Symptome ernst genommen werden – die Erkrankung kann einen erheblichen Leidensdruck verursachen.

Naturheilkundliche Therapie

Akupunktur: Aus Sicht der TCM können dem Reizdarmsyndrom Fülle-Syndrome (Leber-Qi-Stagnation, Nässe-Schleim-Akkumulation, Kälte befällt Milz und Därme) oder Leere-Syndrome (Milz-Qi-Mangel, Milz-Yang-Mangel) zugrunde liegen. Es liegt eine Reihe von Erfahrungsberichten vor, nach denen ein Reizdarm mithilfe der Akupunktur gelindert werden konnte; erste Studien scheinen dies zu bestätigen.

Biochemie nach Schüßler. Nr. 5 Kalium phos. D 6 ist das Hauptmittel bei nervös und psychisch bedingten Beschwerden. Es kann auch als Salbe im Uhrzeigersinn auf den Bauch aufgetragen werden. Nr. 7 Magnesium phos. D 6, ist das Mittel der Wahl bei krampfartigen, wandernden Leibscherzen, Wechsel zwischen Durchfall und Verstopfung.

Homöopathie: Die Homöopathie empfiehlt eine individuell abgestimmte Konstitutionstherapie. Angezeigt sind insbesondere Arsenicum album, Chamomilla, Colocynthis, Lycopodium, Magnesium carbonicum, Natrium carbonicum, Natrium sulfuricum, Nux vomica, Phosphoricum acidum, Phosphorus, Pulsatilla, Sulfur.

Phytotherapie: Zur symptomatischen Therapie sind stuhlregulierend wirksame Muzilaginosa wie Flohsamen und Leinsamen geeignet. Bei krampfartigen Schmerzen und Blähungen haben sich Kümmelöl oder Pfefferminzöl bewährt. Die Wirkung von Pfefferminzöl und indischen Flohsamen gegen diese Beschwerden ist in einer klinischen Studie belegt. Flohsamen sind leichte pflanzliche Abführmittel, die auch Schmerzen lindern. Zusätzlich können Sedativa wie Baldrian und Melisse verwendet werden sowie verdauungsfördernde Gallemittel wie Artischocke, Gelbwurz oder Erdrauch. Bei akuten Bauchschmerzen empfiehlt sich eine Heublumenaufgabe, das „Morphium der Naturheilkunde“.

<https://www.heilpraktikerkurse.de>

Stand: 20.09.2019