

Leben mit dem Reizdarmsyndrom

Beim Reizdarmsyndrom (Colon irritabile) handelt es sich um ein Krankheitsbild, das auf funktionellen Störungen der Magen-Darm-Tätigkeit beruht. Da es bisher keine Möglichkeit gibt, die Erkrankung zu heilen, beschränkt sich die Therapie auf eine Linderung der Beschwerden. Die Symptome des Reizdarmsyndroms können in sehr unterschiedlicher Form und Ausprägung auftreten. Deshalb sollte sich die Behandlung nach den individuellen Bedürfnissen jedes Patienten richten.

In den meisten Fällen ist es sinnvoll, eine Kombination aus verschiedenen Behandlungsmethoden anzuwenden. Ein Reizdarmsyndrom kann zwar das ganze Leben über immer wieder Probleme verursachen, bei richtiger Behandlung können die Beschwerden jedoch auf ein erträgliches Mass reduziert oder für lange Zeiträume völlig beseitigt werden.

Diät

- Generell gilt: Achten Sie auf eine ausgewogene, vitamin- und ballaststoffreiche Ernährung. Lassen Sie sich eventuell von einer Ernährungsberaterin bei der Umstellung Ihrer Ernährung helfen.
- Speisen und Getränke, von denen bekannt ist, dass sie die Beschwerden verschlimmern, sollten gemieden werden (s. Kasten).
- Trinken Sie genügend (mindestens zwei Liter pro Tag in Form von Mineralwässern, Obstsäften oder Tee).
- Mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt sind für den Darm verträglicher als wenige grosse.

Psychotherapeutische Massnahmen

Seelische Faktoren (Stress, Ärger, Angst, Depressionen oder persönliche Probleme in Beruf oder Familie) beeinflussen die Darmtätigkeit erheblich. Zu einer Behandlung des Reizdarmsyndroms gehören deshalb auf jeden Fall Massnahmen, die dazu beitragen, das seelische Gleichgewicht wiederherzustellen.

- Lernen Sie eine Entspannungstechnik wie z.B. Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung oder Meditation.
- Eine Verhaltens- oder Psychotherapie kann dazu beitragen, die Ursachen für seelische Probleme zu klären.
- In vielen Fällen bewirkt eine Änderung der Lebensweise und der beruflichen oder persönlichen Situation eine Verbesserung der Beschwerden.

Medikamente

Medikamente sollten nur nach Rücksprache mit dem Arzt und nur vorübergehend bei stärkeren bis schweren Symptomen eingesetzt werden.

- **Bei Übelkeit, Brechreiz, Völlegefühl und Blähungen:** pflanzliche Präparate (z.B. Kümmel, Anis oder Fenchel) oder Prokinetika (Medikamente, die die Bewegungen von Magen und Darmmuskulatur harmonisieren).

- **Bei Verstopfung:** Ballaststoffe (z.B. Kleie oder Leinsamen) oder osmotisch wirkende Abführmittel (z.B. Lactulose).
- **Bei Durchfall:** Quellstoffe (z.B. Pektine oder Flohsamenpräparate) oder Medikamente, die den Stuhlgang hemmen.
- **Bei Krämpfen:** Pflanzliche (z.B. Kamille, Melisse oder Süssholz) oder synthetische krampflösende Mittel.
- **Bei Schmerzen:** in Abhängigkeit von der Stärke der Schmerzen entweder leichte (Paracetamol, Salicylsäurederivate) oder stärkere Schmerzmittel (Opioide). Antidepressiva können ebenfalls eine entspannende, schmerzlindernde Wirkung haben.

Selbsthilfe

Patienten mit Reizdarmsyndrom können durch ihre Lebensführung wesentlich zu einer Besserung der Symptome beitragen.

- Finden Sie heraus, wodurch Ihre Beschwerden verursacht werden (Ernährungsgewohnheiten, Medikamente, Tagesrhythmus, Stress usw.). Dabei kann ein Tagebuch helfen.
- Sorgen Sie für ausreichend körperliche Bewegung (z.B. Radfahren, Spazieren gehen oder Gymnastik). Bewegung ist auch ein gutes Mittel, um Stress abzubauen.
- Die Anwendung von Wärme (z.B. Wärmflasche oder -decke) ist häufig ein sehr wirksames Mittel zur Linderung der Beschwerden.
- Eine hilfreiche Massnahme ist auch die sog. Bauchmassage: Machen Sie eine Faust und massieren Sie mit den Fingerknöcheln in kreisenden Bewegungen die Bauchdecke. Dabei dem Verlauf des Darms folgen: Vom unteren rechten Bauchbereich (auf Höhe des rechten Hüftknochens) bis zum rechten Rippenbogen, dann an den Rippen entlang zur linken Seite und dort hinunter bis zum linken Hüftknochen massieren. Die Massage kann mehrmals hintereinander im Sitzen oder Liegen durchgeführt werden.

Anhaltspunkte für eine gesunde Küche bei Reizdarmsyndrom

Hier sollten Sie zugreifen:

- ballaststoffreiche Lebensmittel wie z.B. Getreideprodukte, Samen, Gemüse und Obst.
- darmfreundliche Lebensmittel wie z.B. Sauermilchprodukte, Sauerkraut, milde Gewürze und Tees.

Hier sollten Sie vorsichtig sein:

- Zu fette Speisen
- Nahrungsmittel, die Blähungen auslösen, wie z.B. Kohl, Bohnen oder Zwiebeln
- scharfe Gewürze
- kohlenensäurehaltige Getränke sowie zu viel Kaffee und Alkohol
- Süsswaren
- Weissmehlprodukte