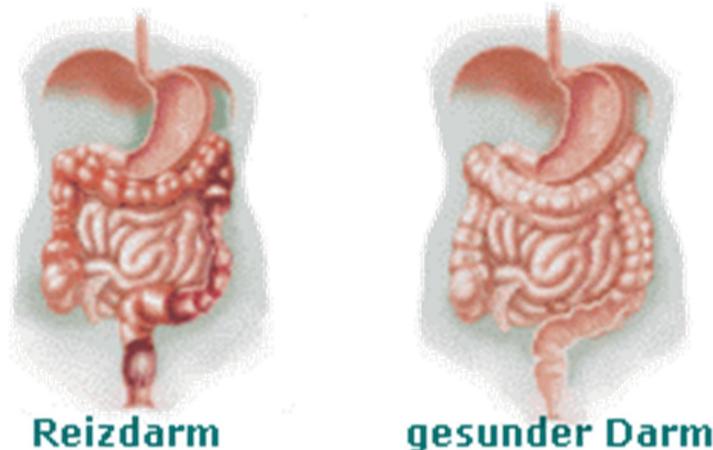


## Reizdarmsyndrom (RDS) - was steckt dahinter?

Wenn Sie an einem Reizdarmsyndrom, also funktionellen Störungen des Magen-Darm-Traktes leiden, möchten wir versuchen, Ihnen mit diesem Informationsblatt die wichtigsten Fragen zu beantworten.

Der Reizdarm ist eine Erkrankung, die oft sehr unangenehm ist und eine Beeinträchtigung für Ihre Lebensqualität darstellt. Letztlich ist es jedoch glücklicherweise eine harmlose Erkrankung, die weder die Lebenserwartung verkürzt noch in eine schwere Erkrankung übergeht. Die Diagnose sollte aber in jedem Fall von einem erfahrenen Arzt gestellt werden, um andere Krankheiten, die ähnlichen Beschwerden machen können, rechtzeitig zu erkennen.

Wir möchten Ihnen helfen Ihre Beschwerden zu lindern oder wenn möglich sogar zu überwinden.



## Was ist ein Reizdarmsyndrom/ Reizmagen?

Es handelt sich hier um ein sehr facettenreiches Krankheitsbild.

Das **Reizdarmsyndrom** äußert sich mit **Bauchschmerzen, Verstopfung, Durchfall, Blähungen und Stuhldrang**. Dagegen ist der **Reizmagen** durch Symptome wie **Übelkeit, Völlegefühl, Schmerzen im Oberbauch sowie Sodbrennen und Aufstoßen** gekennzeichnet. Häufig sind die Übergänge aber fließend, viele Betroffene klagen über häufig wechselnde Beschwerden im Magen- und Darmbereich.

## Wie kommt es zum Reizdarmsyndrom?

RDS-Patienten leiden an einer erhöhten Reizempfindlichkeit des Verdauungstraktes. Diese erniedrigte Schmerzschwelle führt dazu, dass die Dehnungsreize im Magen-Darm als Druckgefühl oder als Schmerz wahrgenommen werden. Auch Bewegungsstörungen des Magens oder des Darmes führen zu Beschwerden. Bei einer Verlangsamung im Magen kommt es zu Völlegefühl und Übelkeit, während eine Überaktivität des Darmes eher zu unangenehmem Stuhldrang und Durchfällen führt.

Ein nicht zu unterschätzender Faktor ist aber die Ernährung. Häufig besteht eine Unverträglichkeit auf bestimmte Kohlenhydrate, das sind Zuckerstoffe, wie z.B. Laktose (Milch), Fruktose (Obst und Gemüse) oder Stärke (Reis, Teigwaren). Aber auch Genussmittel, wie Alkohol, Koffein und Nikotin reizen Magen und Darm. Ebenso beeinflussen verschiedene Medikamente die Darmtätigkeit nachteilig. Das RDS kann auch durch psychische Ursachen, wie z.B. Stress unterstützt werden.

## Wie wird das RDS behandelt und was können Sie selbst tun?

Durch diätetische Maßnahmen kann eine deutliche Besserung der Beschwerden herbeigeführt werden. Um aber herauszufinden, welche Lebensmittel Beschwerden verursachen, ist es sinnvoll über einen Zeitraum von 4 Wochen ein Tagebuch zu führen. In diesem werden die verzehrten Nahrungsmittel eingetragen und eventuelle Symptome vermerkt.

Eine fettreiche Ernährung führt nicht nur zu Übergewicht, sondern wirkt sich auch auf die Verdauung aus und führt zu Durchfällen und krampfartigen Schmerzen. Meiden Sie alle Arten von Hülsenfrüchten und Kohlgemüse, da diese Blähungen verursachen. Ballaststoffe sind bei RDS-Kranken ein heikles Thema und können zu ungewollten Nebenwirkungen führen. Ballaststoffe sollten deshalb schrittweise über mehrere Wochen in die Ernährung aufgenommen werden.

Die Arzneibehandlung stellt die zweite Säule der Behandlung dar. Leider ist das RDS medikamentös nicht heilbar, es ist aber eine Linderung der verschiedenen Symptome möglich. Es kann sowohl säurebedingten Magenbeschwerden als auch Durchfällen und Verstopfung und vor allem krampfartigen Schmerzen, sowie Blähungen medikamentös entgegengewirkt werden.

Da bei RDS-Kranken häufig auch seelische Komponenten, sowohl bei der Entstehung der Krankheit als auch bei der Chronifizierung eine gewisse Rolle spielen, kann auch eine Psychotherapie hilfreich sein.

Für eine erfolgreiche RDS-Therapie kommt der sportlichen Betätigung eine große Bedeutung zu. Ein gesundes Maß an sportlicher Betätigung führt zu einer verbesserten Durchblutung, auch im Magen-Darm-Bereich und wirkt entspannend und entkrampfend. Die Darmfunktion wird in Schwung gebracht und gestärkt.

Aber auch ihr seelisches Wohlbefinden sollten Sie nicht vernachlässigen, lernen Sie zu entspannen und sorgen Sie für ausreichenden und erholsamen Schlaf.

Liebe Patientin, lieber Patient, nachdem Sie nun bis hierher aufmerksam gelesen haben, war es Ihnen möglich sich einen kleinen Überblick über Ihre Erkrankung zu verschaffen.

Wenn Sie mehr zu diesem Thema wissen möchten, können wir Ihnen das folgende Buch sehr empfehlen.



Reizdarm

Was wirklich dahinter steckt

GU Ratgeber Gesundheit

ISBN 3-7742-3226-1

Wir wünschen Ihnen gute Besserung

Ihr Praxisteam