

# Reizdarmsyndrom –

## Wenn Darmprobleme den Alltag beeinträchtigen

Sie haben seit Monaten immer wieder Bauchschmerzen, Blähungen sowie Durchfall und/oder Verstopfung? Möglicherweise wurde bisher bei den Untersuchungen keine Ursache für Ihre Darmprobleme gefunden. Vielleicht hat Ihre Ärztin oder Ihr Arzt daher den Verdacht auf ein Reizdarmsyndrom geäußert und Sie möchten nun mehr darüber erfahren.

Diese Information unterstützt Sie dabei, die Krankheit zu verstehen, und gibt Ihnen Hilfen und Hinweise zum Umgang damit.

### Was ist ein Reizdarmsyndrom?

Das Reizdarmsyndrom (kurz: RDS) geht mit anhaltenden oder immer wiederkehrenden Darmbeschwerden einher. Laut Daten einer großen Krankenkasse sind in Deutschland etwa 1 bis 2 von 100 Menschen davon betroffen – Frauen ungefähr doppelt so oft wie Männer. Die Erkrankung kann in jedem Alter auftreten. Häufig sind es junge Erwachsene. Die Beschwerden führen nicht zu Organschäden. Betroffene haben eine normale Lebenserwartung. Die Fachleute sprechen von einem Reizdarmsyndrom, wenn die drei folgenden Punkte alle zutreffen:

- Sie haben seit mehr als 3 Monaten Darmprobleme wie Bauchschmerzen oder Blähungen. Zusätzlich bestehen meist Stuhlveränderungen wie Durchfall oder Verstopfung.
- Die Beschwerden sind so häufig und so stark, dass Sie deswegen ärztliche Hilfe suchen oder sich Sorgen machen. Dies belastet Sie im Alltag.
- Sie haben keine andere Erkrankung, die diese Darmbeschwerden erklären oder verursachen könnten.

Manchmal bildet sich das Reizdarmsyndrom mit der Zeit von selbst zurück. Häufig aber bleibt es dauerhaft bestehen. Betroffene sind dadurch in ihrem täglichen Leben oft eingeschränkt.

### Was sind Ursachen und Auslöser?

Die Ursachen sind vielfältig. Es kommen biologische, psychische und soziale Ursachen zusammen. Fachleute sehen das Reizdarmsyndrom als „Störung der Darm-Hirn-Achse“ an. Über Nerven und Botenstoffe arbeiten diese beiden Organe zusammen. Viele Faktoren können hier eine Rolle spielen, unter anderem gestörte Darmbeweglichkeit, zu viel Gallensäure, überempfindliche Darmwand, hormonelle Veränderungen sowie eine erbliche Veranlagung. Fest steht, dass die Beschwerden tatsächlich vorhanden sind und sich die Darmveränderungen auch nachweisen lassen. Als mögliche Auslöser für das Reizdarmsyndrom werden eine vorherige Behandlung mit Antibiotika und Darmentzündungen diskutiert. Ebenfalls können seelische Belastungen, wie Stress oder ein schlimmes Ereignis, mitverantwortlich für die Beschwerden sein und diese ungünstig beeinflussen.

Reizdarmsyndrom



### Welche Begleiterkrankungen kommen häufig vor?

Zusätzlich zu den Verdauungsproblemen können weitere Beschwerden vorkommen, die belasten, aber keine gefährlichen Schäden verursachen. Dazu gehören beispielsweise Reizmagen (*Dyspepsie*), chronisches Müdigkeitssyndrom (*Fatigue*) oder Fibromyalgie-Syndrom. Auch psychische Krankheiten wie Depression, Angsterkrankungen oder Panikstörungen treten oft bei den Betroffenen auf.

### Wie wird ein Reizdarmsyndrom festgestellt?

Ihre Ärztin oder Ihr Arzt befragt Sie ausführlich zu Ihren Beschwerden, Medikamenten, weiteren Erkrankungen sowie Ihrer Lebenssituation. Auch Fragebögen können zum Einsatz kommen. Anschließend untersucht man Sie körperlich. Meist folgen weitere Untersuchungen, zum Beispiel Bluttests, Stuhlproben, Ultraschall vom Bauch und Darmspiegelung. Mit diesen Untersuchungen schließt Ihr Behandlungsteam andere Krankheiten aus, die ähnliche Beschwerden verursachen können. Insbesondere zu erwähnen sind chronisch entzündliche Darmkrankheiten (etwa *Morbus Crohn*), Darmkrebs, Eierstockkrebs oder Gluten-Unverträglichkeit (*Zöliakie*).

### Auf einen Blick



- Das Reizdarmsyndrom ist eine dauerhafte Darmkrankheit. Typische Beschwerden können Bauchschmerzen, Bauchkrämpfe, Blähungen und veränderter Stuhlgang (öfter, seltener, Durchfall, Verstopfung) sein.
- Die Beschwerden können belastend sein und den Alltag in unterschiedlichem Ausmaß beeinträchtigen. Die Darmprobleme sind aber nicht gefährlich.
- Es gibt viele verschiedene Behandlungsmöglichkeiten, die einzeln oder kombiniert zum Einsatz kommen können: angepasste Ernährung, körperliche Aktivität, Entspannungsverfahren, Selbsthilfestrategien, psychotherapeutische Verfahren, Akupunktur, pflanzliche Stoffe, ausgewählte Probiotika und Medikamente wie etwa krampflösende Mittel und Arzneimittel gegen Durchfall oder Verstopfung.

## Welche Behandlungen gibt es?

Das Reizdarmsyndrom ist sehr vielschichtig. Was manchen Betroffenen hilft, kann bei anderen die Beschwerden sogar verschlimmern. Deshalb gibt es hier nicht die eine Standardbehandlung. In der Regel testen Sie in ärztlicher Absprache eine oder mehrere Behandlungen für einige Zeit aus. Dann besprechen Sie gemeinsam mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, welche Behandlung Sie fortführen und welche nicht. Forschergruppen untersuchten verschiedene Behandlungen. Für viele konnten sie jedoch keine verlässlichen Daten finden.

### Empfohlene Behandlungen:

Unter anderem wurden für die folgenden Verfahren und Medikamente Hinweise aus Studien gefunden, dass sie bei manchen Betroffenen Reizdarm-Beschwerden lindern können und sich günstig auf die Lebensqualität auswirken. Sie können einzeln oder in Kombination in Frage kommen:



Entspannen und Stress abbauen

- Schulungen zum Umgang mit RDS, einschließlich Diätberatung, und angeleitete Selbsthilfestrategien
- Sport und körperliche Aktivität
- Yoga und andere Entspannungsverfahren
- Anpassen der Ernährung, begleitet von einer medizinischen Ernährungsberatung
- Einnahme löslicher Ballaststoffe, etwa Flohsamen
- ausgewählte *Probiotika*
- Pfefferminzöl und weitere pflanzliche Stoffe wie *Berberin*, *Carmint*, *Padma Lax* zum Einnehmen oder heiße Kümmelölaufgaben
- psychotherapeutische Verfahren wie *kognitive Verhaltenstherapie* oder bauchgerichtete *Hypnose*
- Akupunktur und Erwärmung bestimmter Körperstellen
- Medikamente: krampflösende Mittel, Arzneimittel gegen Durchfall beziehungsweise Verstopfung, Antidepressiva

Wenn die bisherige Behandlung nicht wirkt, kommen vereinzelt Medikamente in Frage, die in Deutschland nicht zur Behandlung des Reizdarmsyndroms zugelassen sind (*Off-Label-Einsatz*), zum Beispiel das Antibiotikum *Rifaximin*.

### Nicht empfohlene Behandlungen:

Folgende Behandlungen bringen oft keine Linderung und können teilweise sogar schaden. Deshalb empfehlen die Fachleute sie beim Reizdarm nicht: Schmerzmittel wie ASS, Ibuprofen, Paracetamol oder Opiat-ähnliche Wirkstoffe; *Mesalazin*, Homöopathie, Fußreflexzonenmassage und Darmspülungen.

## Was Sie selbst tun können

- Stellen Sie sich darauf ein, dass die Behandlung Zeit braucht, bis sie wirkt.
- Es ist empfehlenswert, den Krankheitsverlauf genau zu beobachten. Als Hilfe können Sie Ihre Beschwerden in einem Tagebuch notieren. So können Sie herausfinden, ob Ihnen eine Behandlung nutzt oder nicht. Vereinbaren Sie hierzu regelmäßig einen Gesprächstermin mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.
- Genießen Sie gesunde Speisen und essen Sie abwechslungsreich. Trinken Sie ausreichend Wasser oder ungesüßte Kräutertees. Es ist ratsam, darauf zu achten, was Ihnen gut bekommt und was eher nicht. Manche Betroffene finden es hilfreich, sich bei Einladungen eigenes, geeignetes Essen mitzubringen.
- Viel Bewegung tut gut. Wählen Sie am besten etwas aus, das Ihnen Freude macht. Vielleicht beginnen Sie mit einem täglichen Spaziergang an der frischen Luft oder einer gemütlichen Fahrradtour – vielleicht gemeinsam mit einer vertrauten Person oder in einer kleinen Gruppe.
- Es kann helfen zu wissen, wo die nächste Toilette in der Öffentlichkeit ist. Ein Außensitzplatz im Theater oder Kino kann den Weg nach draußen erleichtern.
- Sie können lernen, sich zu entspannen und Stress zu bewältigen. Entspannungsübungen und meditative Bewegungsverfahren, wie Muskelrelaxation, autogenes Training oder Yoga, können hier unterstützend wirken.
- Sie können Ihre Erfahrungen mit anderen Betroffenen austauschen, etwa in einer Selbsthilfegruppe.

## Mehr Informationen



### I. Quellen, Methodik und Links

Diese Information beruht auf der aktuellen S3-Leitlinie „Reizdarmsyndrom: Definition, Pathophysiologie, Diagnostik und Therapie (AWMF-Reg.-Nr. 021-016)“ und auf Empfehlungen von Fachleuten und Betroffenen.

#### Methodik und Quellen

→ [www.patienten-information.de/kurzinformationen/reizdarmsyndrom#methodik](http://www.patienten-information.de/kurzinformationen/reizdarmsyndrom#methodik)

#### Weitere Kurzinformationen zu Gesundheitsthemen:

→ [www.patienten-information.de](http://www.patienten-information.de)

### II. Kontakt Selbsthilfe

Wo Sie eine Selbsthilfeorganisation in Ihrer Nähe finden, erfahren Sie bei der NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen):

→ [www.nakos.de](http://www.nakos.de), Telefon: 030 3101 8960

Mit freundlicher Empfehlung



KBV

### Impressum

#### Verantwortlich für den Inhalt:

Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ)

#### Im Auftrag von:

Bundesärztekammer (BÄK) und  
Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV)

**E-Mail** [patienteninformation@azq.de](mailto:patienteninformation@azq.de)

**Web** [www.patienten-information.de](http://www.patienten-information.de)  
[www.azq.de](http://www.azq.de)