

Für Therapie braucht man Geduld

Über fünf Millionen Menschen in Deutschland leiden an einem Reizdarmsyndrom. Die Symptome können lästig sein, und die eine Therapie gibt es nicht. Gerade wurde die medizinische Leitlinie dazu aktualisiert. Hierzu sprachen wir mit Professor Dr. Stephan Sahn vom Ketteler Krankenhaus in Offenbach:

Offenbach – „Das Reizdarmsyndrom ist extrem häufig – etwa zehn bis 15 Prozent der Bevölkerung leiden darunter“, so Professor Sahn. „Wiederkehrende Bauchkrämpfe, Blähungen, Durchfall oder Verstopfung können typische Symptome sein. Das ist nicht nur unangenehm, sondern belastet die Betroffenen auch psychisch sehr. Daher kommt es vor allem erst einmal darauf an, diesen Patienten die Angst zu nehmen: Das Reizdarmsyndrom ist eine Gesundheitsstörung, aber keine bedrohliche Erkrankung! Betroffene haben eine ganz normale Lebenserwartung.“

Beim Reizdarmsyndrom handelt es sich um ein komplexes Syndrom, das sich ganz unterschiedlich darstellt. „Es gibt sehr viele Zusammenhänge in dem, was da im Darm abläuft“, erläutert Sahn.

„Bei manchen Betroffenen ist es vor allem neurogener Natur, das heißt, sie spüren ihren Darm einfach mehr als andere Menschen. Oder der Darm hat ein anderes Bewegungsmuster als normal, was dann zu Problemen wie Verstopfung, Durchfall oder auch Schmerzen führen kann. Oft liegt auch einfach eine andere Zusammensetzung des Mikrobioms im Darm vor. Es ist aber auf jeden Fall keine Einbildung!“

Man ist in der Medizin heute der Meinung, dass sich das Reizdarmsyndrom sehr wohl organisch manifestiert, auch wenn dies auf den ersten Blick so nicht zu sehen ist. So scheint es dabei eher winzige Verletzungen in der Darmschleimhaut zu geben als bei nichtbetroffenen Menschen. Es ist übrigens auch keine Zivilisationskrankheit.

Leitlinien geben Untersuchungen vor

Selbstverständlich muss bei hartnäckigen Beschwerden zunächst abgeklärt werden, dass sich keine anderen Ursachen wie zum Beispiel Darmkrebs dahinter verbergen. Die aktualisierten S3-Leitlinien zum Reizdarmsyndrom



Innovation bei der Darmkrebsvorsorge: Besucher erforschen ein begehrtes Modell im Rahmen des Projektes „Faszination Darm“.

geben klar vor, welche Untersuchungen hierzu durchzuführen sind. Dazu zählen unter anderem eine einmalige Koloskopie und der Abschluss von Warnsignalen wie Blut im Stuhl und schweren Entzündungserscheinungen sowie Gewichtsverlust. Des Weiteren ist auch abzuklären, ob es sich nicht um eine milde Form der Zöliakie handelt, die ebenfalls ein breites Spektrum von Symptomen aufweisen kann.

Therapie mit Patienten erarbeiten

Steht erst einmal die Diagnose fest, beginnt der Weg zur Therapiefindung, der mühsam und langwierig sein kann. „Es gibt kein Medikament, das durchschlagend jedem Reizdarm-Patienten hilft, so sehr uns die Werbung das auch weismachen möchte“, so Sahn. „Man muss zusammen mit dem Patienten herausfinden, was die Beschwerden triggert. Die wichtigste Aufgabe des Behandelnden ist es, überschneidende Krankheiten auszuschalten

und den Patienten dann anzuweisen, wie er mit dem Syndrom umgeht.“

Möglichkeiten der Behandlung

„Zunächst muss man unterscheiden, welcher Typ des Reizdarmes vorliegt“, erläutert Sahn. „Ist es mehr der Durchfall-Typ, helfen Medikamente, welche die Darmperistaltik bremsen. Ist es mehr ein Reizdarm vom Verstopfungs-Typ, sollte man es erst mit sogenannten Quellstoffen, etwa Flohsamen, versuchen. Diese ändern die Konsistenz des Stuhles, dadurch verändert sich das Bewegungsmuster des Darmes.“ Quellstoffe helfen auch, wenn der Stuhl eher sehr flüssig ist. Denn die Quellstoffe binden, und eine mittlere Konsistenz des Stuhles führt zur besseren Bewegung des Darmes.

Manchmal ist es notwendig, mit bestimmten Abführmitteln den Darm in Gang zu setzen. Sehr unschädlich für den Darm ist das Macrogol. Es wird etwa auch zur Darmrei-



Prof. Dr. Stephan Sahn, Chefarzt am Ketteler Krankenhaus, Offenbach

nigung vor Spiegelungen benutzt. In kleinen Mengen hilft es oft, die Symptome des Reizdarmes zu lindern. Andere Abführmittel sind auch erlaubt. Je nach Typ und Unterform des Reizdarmes, auch abhängig davon, wie Schmerzen und Beschwerden auftreten, sollte man die Mittel heraussuchen.“

Bei den Bauchschmerzen, die oft mit einem Reizdarm verbunden sind, sind die üblichen Schmerzmittel wie Paracetamol, Aspirin und Metamizol wenig hilfreich. Besser ist es, den Darm mit den vorgenannten Mitteln wieder ins rechte Gleis zu setzen. Oft-

mals helfen auch Mittel, die in hoher Dosis bei Nervenkrankheiten eingesetzt werden, in niedriger Dosis aber die Schmerzwahrnehmung modulieren. Dazu zählen auch Medikamente aus der Klasse der Antidepressiva. Die Entscheidung dazu sollte aber immer mit dem Arzt gemeinsam getroffen werden. Vorrangig aber ist es, den Patienten das Wesen der Störung zu erklären. Dann kann man mit den Unannehmlichkeiten eines Reizdarmes oft sehr gut umgehen.

Und dann brauchen nur wenige Betroffene die intensiv wirkenden Nervenmittel für den Darm. Bei Überschneidungen mit seelischen Störungen helfen auch psychotherapeutische Verfahren. Dazu zählt eine Verhaltenstherapie. „Solche Maßnahmen sind aber erst dann sinnvoll, wenn die Beschwerden die Alltagsaktivitäten der Betroffenen sehr weit einschränken. Zudem sollten erst die erwählten medizinischen Maßnahmen getestet werden“, rät Sahn. red