

Reizmagen + Reizdarm

Ein großer Teil der Bevölkerung leidet in Deutschland unter Magen- und Darmbeschwerden, ohne dass hierfür mit den gängigen Untersuchungsmethoden wie Magen- oder Darmspiegelung, Ultraschall und CT eine Ursache gefunden werden kann. Diese Befindlichkeitsstörungen werden unter den Begriffen Reizmagen und Reizdarm zusammengefasst. Hierbei handelt es sich wahrscheinlich um mehrere Krankheiten, die sich in den Zellen des Magens und des Darmes abspielen und daher nicht mit den herkömmlichen Untersuchungsmethoden sichtbar gemacht werden können. Diese Erkrankungen sind nicht gefährlich, können aber sehr lästig sein.

Buntes Beschwerdebild

Die Beschwerden des Reizmagens umfassen Oberbauchschmerzen, Druck im Oberbauch, Übelkeit, Brennen im Oberbauch, Völlegefühl, Luft im Bauch und Aufstoßen. Die Beschwerden des Reizdarms sind Bauchschmerzen, vorwiegend im Unterbauch, Verstopfung oder Durchfall, Blähungen mit Luft im Bauch („wie im 7. Monat schwanger“) und Schleimabgänge. Oft treten im Zusammenhang mit beiden Krankheitsbildern Begleitsymptome wie Hitzewallungen, schnelles Schwitzen, Verspannungen, Schlafstörungen, Kopfschmerzen und andere körperliche Missempfindungen auf. Das Beschwerdebild kann sehr wechselhaft sein.

Ursachen

Wahrscheinlich können mehrere Ursachen gemeinsam für die Beschwerden verantwortlich gemacht werden. Diese Vorgänge können sich z.B. auf zellulärer oder molekularer Ebene abspielen und sind somit auch mit hochauflösenden Endoskopen und auch unter dem Mikroskop nicht sichtbar. Mittlerweile gibt es in der Grundlagenforschung Erkenntnisse, die zeigen, dass z.B. Botenstoffe für Entzündungen in den Schleimhautzellen vermehrt vorhanden sind. Auch können mit Elektronenmikroskopen Störungen der Zellarchitektur nachgewiesen werden. Welche Veränderungen bei welchem Patienten eine Rolle spielen, bleibt aber meist unklar. Oft kommen auch Stress und andere psychische Belastungen als Mitverursacher infrage. Zudem kann auch eine Überempfindlichkeit der Rezeptoren im Darm vorliegen, die dann auf kleine Mengen Gas oder Kot eine starke Tätigkeit der Magen- und Darmmuskulatur hervorrufen. Ebenso können Störungen des autonomen Nervensystems – das sind die Nerven, die die inneren Organe versorgen und nicht willkürlich

beeinflusst werden können – sehr vielfältige Symptome hervorrufen. Auch die Darmflora kann von Störungen betroffen sein (z.B. nach Antibiotika).

Diagnostik

Die Diagnostik ist schwierig und erfolgt als sogenannte „Ausschlussdiagnostik“. Dies bedeutet, dass vor der Diagnosestellung gewisse Untersuchungen durchgeführt werden müssen, die andere (unter Umständen sogar ernsthafte) Erkrankungen ausschließen. Hierzu gehören z.B. Ultraschalluntersuchungen der Bauchorgane, beim Reizmagen eine Magenspiegelung und beim Reizdarm eine Darmspiegelung. Eine Computertomographie wird – auch wegen der Strahlenbelastung – von Experten als nicht notwendig erachtet. Ebenso ist eine Kernspintomographie meistens nicht nötig, da hier kein Informationsgewinn zu erwarten ist.

Therapie

Die Therapie sollte nach den Bedürfnissen der Patienten erfolgen. Im Vordergrund steht ein Stressabbau, z.B. durch Entspannungsübungen, Yoga oder eine Umstrukturierung des Lebenswandels. Regelmäßige körperliche Betätigung ist zu empfehlen. Gemieden werden sollten Ballaststoffe, da diese das Beschwerdebild sogar verschlimmern können. Zu den Ballaststoffen gehören z.B. ungekochte Getreide, rohe Früchte und rohe Gemüse. Auch werden scharfe Gewürze, Datteln und andere Trockenfrüchte, fette Speisen, kohlenstoffhaltige Getränke oder Alkohol nicht vertragen. Hilfreich sind in vielen Fällen gemahlene Flohsamenschalen, die stuhlgangsregulierend wirken. Lindernd sind oft milde Gewürze sowie Fenchel-, Anis- oder Kümmeltee. Grundsätzlich darf aber gegessen werden, was vertragen wird, eine spezielle Diät gibt es nicht. Es kann hilfreich sein, ein Ernährungstagebuch zu führen, um zu sehen, nach welchen Speisen die Beschwerden auftreten. Auch wird empfohlen, kleinere Portionen zu essen. Oftmals bewirkt schon ein ausführliches Arzt-Patienten-Gespräch über die Ursachen der Beschwerden eine Beruhigung; viele Patienten sind froh, dass keine lebensbedrohliche Erkrankung vorliegt. Medikamente werden nur zeitlich begrenzt und symptomorientiert eingesetzt. Manchmal sind pflanzliche Präparate wirksam. Bei ausgeprägter Beschwerdesymptomatik kann auch eine psychotherapeutische Behandlung sinnvoll sein.