

Reizdarm im Griff?

Rätselhaftes Reizdarm-Syndrom – was steckt eigentlich dahinter?

Was spielt sich bei unserer Verdauung ab und wie wird sie beeinflusst?

Auf viele Fragen rund um den Reizdarm finden Sie in diesem kleinen Ratgeber Antworten und viele Tipps für ein besseres Bauchgefühl.

Hören Sie auf Ihren Bauch. Er gibt uns aufschlussreiche Alarmsignale, um möglichen Reizauslösern auf die Spur zu kommen.

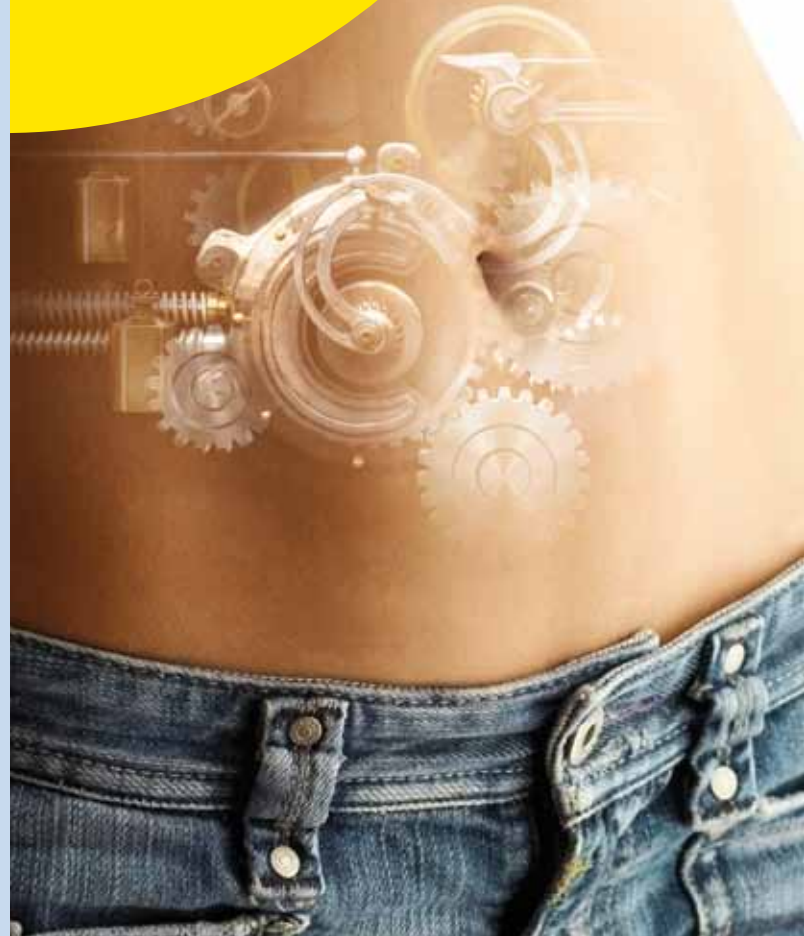
Ihre Mylan dura

Mit bester Empfehlung

W.829531/04-2010

Weitere Services unter www.mylan-dura.de

Reizdarm im Griff.



dura. dauernd günstig.

- Reizdarm: Taktloser Magen-Darm-Trakt
- Das richtige Bauchgefühl
- Unbeschwerter durch den Alltag



Mylan dura GmbH · Postfach 10 06 35 · 64206 Darmstadt

Magen-Darm-Trakt aus dem Takt

Das Reizdarmsyndrom (RDS) hat nicht nur viele Symptome, sondern auch Namen: Synonyme sind u.a. Colon irritable, Reizkolon oder Stressdarm.

Ein Reizdarm ist weder bösartig noch ansteckend und weitaus häufiger als oft angenommen. Verschiedene Studien belegen bis zu 25 % RDS-Betroffene in der Gesamtbevölkerung.

Das Hauptproblem des Reizdarms ist seine schwierige Erkennung und Klassifikation, da viele RDS-Symptome auch auf andere Krankheitsbilder hinweisen können. Es handelt sich beim Reizdarm um funktionelle Störungen des Magen-Darm-Traktes, denen keine organischen Ursachen zugrunde liegen.

Da die Beschwerden jedoch das Allgemeinbefinden und somit die Lebensqualität der Betroffenen stark beeinträchtigen können, werden sie medizinisch als funktionelle Darmerkrankung oder Reizdarm bezeichnet.

Viele Patienten leiden neben den körperlichen Beschwerden darunter, dass sie sich aufgrund von Aussagen wie „Ihnen fehlt nichts Ernstes“ nicht ernst genommen fühlen.



Das Reizdarmsyndrom ist zwar immer noch ein schwierig zu entschlüsselndes Rätsel – die Wissenschaft hat in den letzten Jahren allerdings viele Faktoren entdeckt, die ein RDS verstärken oder aufrechterhalten können – dazu gehört auch psychosozialer Stress, dem wir mehr und mehr ausgeliefert sind.

Hören Sie auf Ihren Bauch und suchen Sie einen Arzt Ihres Vertrauens auf – er wird mit Ihnen sinnvolle Strategien entwickeln und Sie medikamentös unterstützen.

Je früher Sie sich dem Problem stellen und sich aktive Hilfe holen, umso leichter werden Sie lernen, die Krankheit zu beherrschen.

Mobilisieren Sie Ihren Darm mit Bewegung und gesunder Ernährung und planen Sie ausgleichende Entspannungsphasen ein.

Dieser Ratgeber möchte Ihnen dabei helfen, das Wunderwerk Verdauung besser zu verstehen sowie Auslöser und Verstärker Ihrer RDS-Symptome zu erkennen. Sie können viel dazu beitragen, dass es Ihnen bald besser geht.

„Guten Appetit“ und dann „Abwärts bitte“

Wem geht es nicht so? Wir haben Appetit, essen und trinken und überlassen dann – aus den Augen, aus dem Sinn – die Nahrungsverwertung unserem Verdauungsapparat. Dabei empfinden viele Verdauung als Prozess der Abfallbeseitigung und sind froh, wenn der Stuhlgang regelmäßig klappt.

Doch unser Verdauungssystem ist weit mehr als eine „Mülldeponie“: Es erfüllt vielmehr die Funktion eines **komplizierten Wertstoffhofes**, der alles, was wir oben oftmals unbedacht hineinwerfen, sorgfältig zerlegt und trennt, das Nahrhafte dem Körper zuführt und den „Restmüll“ entsorgt.

Dabei muten wir unserem Verwertungsapparat häufig einige Sünden zu, in der Hoffnung, dass nichts auf den Magen schlägt und sich alles gut verdauen lässt. Das nimmt unser Verdauungssystem jedoch manchmal übel und wehrt sich.

Wenn wir die Vorgänge und Zeichen in unserem Inneren verstehen, können wir eine Menge dazu beitragen, dass die Funktion unseres wertvollen Magen-Darm-Traktes von oben bis unten in Takt bleibt.



Kleine Speisereise

Der Mensch ist, was er isst. Was unser Magen-Darm-Trakt für uns Gutes tut, soll ein Kurztrip durch das Verdauungssystem verdeutlichen.

Dass unser Verdauungsapparat bereits im Leerlauf arbeitet, spüren wir beim bloßen Anblick appetitlicher Gerichte, die uns das Wasser im Mund zusammenlaufen lassen.

Vom Mund bis zum After schlängelt sich ein mehrere Meter langer Muskelkanal, der mit zahlreichen beteiligten Organen für eine funktionierende Verdauung sorgt.

Aus Groß mach Klein

Enzyme erledigen die wesentlichen Aufgaben im Verdauungsprozess. Sie spalten die Nährstoffe Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate in kleine Bausteine, die über das Blut unserem Körper zur Energiegewinnung und zum Zellaufbau zur Verfügung gestellt werden.

Von vorn bis hinten...

Durch Zerkleinerung und Einspeichelung beginnt die Verdauung bereits im **Mund**. Kalte Speisen werden erwärmt, heiße gekühlt. Durch „Gut gekaut ist halb verdaut“ können wir unserem Wertstoffhof schon eine Menge Arbeit abnehmen. Mit jedem Schlucken gelangt der Speisebrei über die **Speiseröhre** in den Magen.



Kleine Speisereise

In der Zwischenstation **Magen** wird die Nahrung durch kräftige Muskelbewegungen gemischt und durch Magensäure zersetzt, die von unzähligen Drüsen der Magenschleimhaut produziert wird. Je nach Nahrungsmittel verbleibt der Speisebrei zwischen 30 Minuten und mehreren Stunden im Magen, bis die zersetzte Nahrung portionsweise den Magenpförtner passiert und so in den **Zwölffingerdarm** gelangt.

Der saure Speisebrei wird im Zwölffingerdarm durch Verdauungssäfte von Galle und Bauchspeicheldrüse neutralisiert und mit Enzymen angereichert, die die Nährstoffe aufspalten.

Die intensivste Verdauungsarbeit und Verwertung der Nährstoffe findet im **Dünndarm** statt. Dafür ist seine Oberfläche durch Millionen von Darmzotten (fingerförmige Ausstülpungen an der Schleimhaut) stark vergrößert. Über die Zotten werden die wertvollen Nahrungsbausteine und ein Großteil des Wassers in die Blut- und Lymphbahnen transportiert. Nun stehen sie dem ganzen Körper als Baustoffe und Energielieferanten zur Verfügung.

Die restliche unverdaute Nahrung sowie die Ballaststoffe gelangen in den **Dickdarm**. Hier wird der Speisebrei eingedickt und ihm Wasser entzogen. Ab jetzt geht es zur „Müllabfuhr“ rhythmisch Richtung Darmausgang, zum **Mastdarm**, dem Speicherorgan für den Stuhl. Am Ende des Mastdarms sitzt eine doppelte Muskelschicht (Schließmuskel), die für eine kontrollierte Stuhlentleerung sorgt.

Die vielen Gesichter des Reizdarms



Übelkeit, Völlegefühl, Blähungen, Bauchschmerzen, Stuhunregelmäßigkeiten sind uns allen gut bekannte Begleiterscheinungen einer nicht optimal funktionierenden Verdauung.

Erst die Heftigkeit und Häufigkeit der Symptome lassen auf eine mögliche Erkrankung schließen. Charakteristisch für funktionelle Störungen des Verdauungstraktes ist das häufig wechselnde Krankheitsbild wie z.B. der Wechsel von Verstopfung und Durchfall, so dass die Betroffenen sich im übertragenen Sinne wie „von der Rolle“ fühlen.



Die vielen Gesichter des **Reizdarms**

Klassische Reizdarm-Symptome

- Schmerzen, Krämpfe, Missempfindungen im Bauch
- Besserung nach Stuhlgang
- Durchfall oder Verstopfung oder Wechsel von beidem
- Veränderte Stuhlzusammensetzung (hart, wässrig, breiig oder wechselnd)
- Blähungen, Völlegefühl
- Veränderte Stuhlgewohnheiten (z.B. gesteigerter Stuhl drang, Gefühl der unvollständigen Entleerung)

Erst wenn diese Symptome innerhalb eines Jahres insgesamt zwölf Wochen auftreten und sich keine anderen Ursachen finden lassen, gilt die Diagnose Reizdarm als wahrscheinlich.

Begleitende Symptome

außerhalb des Darmes können sein:

- Depressive Verstimmungen, Angstzustände
- Schlafstörungen, Erschöpfung
- Kopfschmerz
- Rückenschmerzen
- Blasenbeschwerden
- funktionelle Herzbeschwerden



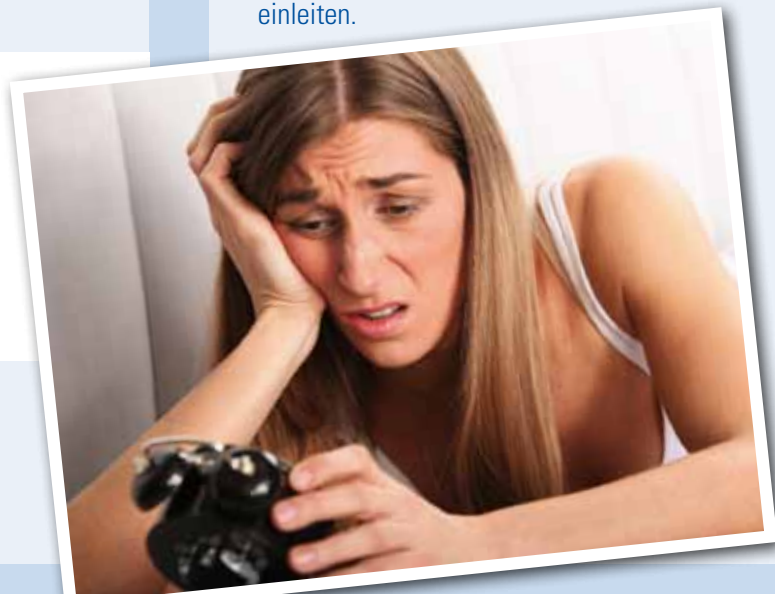
Reizdarm-Typen

Da die Symptome sehr unterschiedlich sein können, ist nicht nur die Diagnose schwierig, sondern auch die Therapie. Eine Klassifizierung der Symptome, unter denen man am stärksten leidet, erleichtert die Wahl der geeigneten Therapie:

Formen des Reizdarmsyndroms

- Diarrhö-Typ (Durchfall)
- Obstipations-Typ (Verstopfung)
- Schmerz-Typ
- Wechsel zwischen Diarrhö und Obstipation

Bevor Sie bei wiederkehrenden Symptomen immer wieder an sich selbst herumdoktern oder eine schwere Erkrankung befürchten, sollten Sie einen Arzt aufsuchen. Nur er kann über eine Ausschlussdiagnose feststellen, ob Sie an einem Reizdarmsyndrom leiden und die entsprechende Therapie einleiten.



Das reizt **den Darm**

Leider ist bis heute nicht nur die Diagnosefindung Reizdarmsyndrom schwierig und oft langwierig, auch die Suche nach Ursachen und Auslösern wirft noch viele Fragen auf.

Die Wirkungszusammenläufe, die zu den Beschwerden führen, sind noch nicht vollständig geklärt. Allerdings werden verschiedene krank machende Mechanismen und Faktoren diskutiert. Man geht heute davon aus, dass sich RDS-Beschwerden aus Wechselwirkungen in Magen, Darm, Nervensystem und Psyche am ehesten erklären lassen.



Folgende Faktoren können bei der Entstehung des Reizdarmsyndroms eine Rolle spielen:

Niedrige Schmerzschwelle

Die Schmerzempfindlichkeit des Darms und der Schleimhäute ist erhöht, die Schmerzverarbeitung im Gehirn und Rückenmark scheint verändert zu sein. Der in Alarm befindliche Darm reagiert hoch empfindlich und häufig schmerzhaft.

Stressalarm

Seelische Belastungen und Stress können die Darmsensibilität erhöhen. Zwar reagiert jeder Mensch unterschiedlich auf Spannungssituationen, doch eine Beteiligung des Verdauungstraktes steht häufig im Vordergrund. Daher ist das seelische Gleichgewicht bei Reizdarmpatienten besonders wichtig, denn je höher der Druck, der auf uns lastet (z.B. bei Prüfungen), desto aktiver arbeiten Magen und Darm.

Stop-and-Go im Darm

Beim Reizdarm ist die rhythmische Beweglichkeit der Dün- und Dickdarmmuskulatur zum Transport des Speisebreis gestört. Der Darminhalt rauscht entweder zu schnell durch (Durchfall) oder er bleibt schwer wie Blei liegen (Verstopfung).



Das richtige **Bauchgefühl**



Neben dem Kopfgehirn gibt es eine zweite unabhängige Steuerzentrale in unserem Körper: das „**Bauchhirn**“ oder auch enterisches Nervensystem.

Das Bauchhirn besteht aus einem komplexen Netzwerk von mehr als 100 Millionen

Nervenzellen von der Speiseröhre bis zum Enddarm.

Im Bauchhirn spielen sich die gleichen Vorgänge ab wie im Kopfhirn: Informationen aufnehmen, verarbeiten und darauf reagieren. Ebenso produziert unser „zweites Gehirn“ wie das Kopfhirn Botenstoffe wie Serotonin, Dopamin oder Endorphine.

Kopf- und Bauchhirn kommunizieren ständig miteinander. Dabei erhält unser Gehirn Informationen vom Bauchhirn und umgekehrt. Das Bauchhirn kann aber, ohne auf Befehle vom Gehirn zu warten, selbständig arbeiten – und reagiert, ohne lange „nachzudenken“.



Unser Bauch ortet innere und äußere Reize und kann mit Wohl- und Unbehagen, Gefühlen und Intuitionen, Freude und Leid reagieren.

Der Magen krampft sich zusammen bei Prüfungsangst oder wenn wir betrogen wurden, Schmetterlinge im Bauch flattern bei Verliebten. Wir haben ein gutes oder ungutes Bauchgefühl beim Anblick eines Menschen, beim Unterschreiben eines Vertrages oder wenn wir einem knurrenden Hund gegenüberstehen.

Der Bauch denkt mit.

Das komplexe Datennetzwerk im Bauch hat den entscheidenden Vorteil, dass wir beim Verdauen nicht nachdenken müssen, sondern „den Kopf frei haben“ für andere Dinge.

Deswegen steuert das Bauchhirn ständig den Verdauungsprozess und sorgt für einen möglichst reibungslosen Speisetransport durch den Magen-Darm-Kanal.

Das richtige **Bauchgefühl**

Das Bauchhirn analysiert die Zusammensetzung der Nährstoffe, setzt zum richtigen Moment die richtigen Botenstoffe frei, aktiviert Muskeln und entwickelt für jeden Speisebrei die geeigneten Verdauungssäfte und Bewegungsabläufe der Darmwände.

Anders bei Reizdarmpatienten.

So viel man heute weiß, fehlen dem Reizdarmbauchhirn Lösungen, um den täglichen Belastungen des Magen-Darm-Trakts effektiv stand zu halten. Es entsteht eine Überbelastung, die sich in Reizen wie Schmerzen, Durchfall oder Verstopfung äußern kann.

Das Wissen um das Bauchhirn ist für Reizdarmpatienten ein großer Fortschritt. Auch wenn die Krankheitsmechanismen noch nicht umfassend geklärt sind, bleibt für die Betroffenen insoweit die beruhigende Gewissheit, sich die Krankheit nicht einzubilden.

Reizdarmpatienten haben ein Bauchhirn, das besonders sensibel ist oder verlernt hat, richtig zu reagieren.



Unbeschwerter durch den Alltag

Hören Sie auf Ihren Bauch.

Versuchen Sie, Unverträglichkeiten in Ihrer Ernährung aufzuspüren, wenn der Bauch grummelt. Wenn Ihr Magen-Darm-Trakt mit Durchfall, Verstopfung oder schmerzhaften Blähungen reagiert, versuchen Sie durch Weglassen verdächtiger Lebensmittel den Reizauslösern auf die Spur zu kommen.

Auszeiten, Genuss mit Muße und Bewegung sind die Grundrezepte für die ausgleichende Ruhe im Darm.

Zahlreiche Krankheiten sind Signale unseres Körpers für eine falsche Lebensweise: In Magen-Darm-Leiden drückt sich häufig unser seelischer Zustand aus. Hören Sie in sich hinein – oftmals lassen sich die Beschwerden z.B. auf hohe psychische Belastung privat oder beruflich zurückführen.

Die richtige Einstellung zur Krankheit als Teil von Ihnen ist oft die halbe Heilung.



Unbeschwerter durch den Alltag

Unsere Verdauung unterliegt verschiedenen Einflüssen. Große Bedeutung werden der Ernährung, Bewegung und Psyche zugesprochen.

Regelmäßigkeit kann sich positiv auf einen gereizten Darm auswirken. Unsere äußere Ordnung überträgt sich auch auf unsere innere Balance. Auf eine regelmäßige Einnahme von Mahlzeiten und Stuhlentleerung sollten Sie unbedingt Wert legen.



Durch **Stress und Hektik** kommt die Gesundheit oft zu kurz. Gereiztheit und psychische Belastung schlagen auf Magen und Darm. Kaffee, ungesundes Essen zwischen Tür und Angel, am Abend

ein paar Bierchen und die geliebten Zigaretten, leckere Naschereien vor dem Fernseher. Die Quittung kommt prompt. Überfordern Sie sich nicht, finden Sie Ihre innere Ruhe und Gelassenheit.

Nimmt der Stress überhand, dann streikt der Darm früher oder später. Die **Stresshungerer** und **Stressesser** verlangen beide viel von ihrem Magen und Darm. Nichts zu essen schadet genauso wie es zu übertreiben.



Gesunde Ernährung

heißt jedoch nicht Verzicht auf Genuss und Spaß am Essen und Trinken. Im Gegenteil: Wer sich mit Muße bewusst ernährt, verzichtet gern auf flüchtige Häppchen in Hektik.

Die gute Nachricht:

Sie müssen keine Diät einhalten, denn es gibt keine spezielle Reizdarmkost. Versuchen Sie nahrungsabhängige Beeinträchtigungen auf Ihren Verdauungstrakt festzustellen und möglichst auszuschalten. Nehmen Sie bewusst wahr, was Ihnen gut tut, das ist das A und O.



Unbeschwerter durch den Alltag

Zelebrieren Sie Ihre Mahlzeiten, denn Genuss ist gewünscht. Wählen Sie sorgfältig aus, was Sie essen wollen, richten Sie Ihr Essen appetitlich an und nehmen Sie sich Zeit. Seien Sie mit Leib und Seele beim Essen, anstatt sich durch Zeitunglesen, Fernsehen oder belastende Probleme abzulenken.

Weniger essen – länger satt sein: Das bewirken Sie bereits mit gründlichem Kauen. Gönnen Sie dem Verdauungstrakt die nötigen Ruhezeiten und belasten ihn gleichmäßig. Und essen Sie nur so viel, bis Sie satt sind.

Trinken ist wichtig

für die Ernährung und Verdauung. Auch wenn Sie keinen Durst verspüren, trinken Sie viel zwischen den Mahlzeiten. Gutes Wasser oder ungesüßte Kräutertees sind die ideale Flüssigkeitszufuhr. Missbrauchen Sie das Trinken jedoch nicht zum Herunterspülen von ungekauerten Bissen. Kaffee, Cola und alkoholische Genussmittel ersetzen nicht den Flüssigkeitsbedarf durch Wasser.



Bewegung macht den Darm mobil.

Unsere alltägliche Trägheit durch berufliches Sitzen und motorisierte Fortbewegung macht auch unsere Verdauung immobil.

Finden Sie Ihren **sportlichen Ausgleich**, er bringt nicht nur die Verdauung in Schwung, sondern auch den Kreislauf und Ihre geistige Wachheit.



Loslassen.

Durch Entspannungsübungen werden Sie sich Ihrer Verspannungen bewusst und können sie lösen. Besonders geeignet hierzu sind u. a. **autogenes Training und progressive Muskelentspannung**.

Finden Sie die für Sie geeignete Methode. Nehmen Sie sich mehr Zeit für sich, um bewusster und entspannter zu leben – Ihr wertvoller Verdauungsapparat wird es Ihnen danken.

