

# Inhalt

## **Reizdarmsyndrom**

<b>... was ist das?</b> .....	1
Was ist das Reizdarmsyndrom? .....	2
Ist das Reizdarmsyndrom eine Erkrankung? .....	3
Wie häufig ist das Reizdarmsyndrom? .....	4
Wen betrifft das Reizdarmsyndrom? .....	5
Gibt es begleitende Magen-Darm-Erkrankungen? .....	5
Gibt es noch andere begleitende Erkrankungen? .....	6
Was kann ich machen, wenn mein Kind ein Reizdarmsyndrom hat? .....	7

## **Reizdarmsyndrom**

<b>Wie funktioniert unser Darm?</b> .....	9
Der Verdauungstrakt .....	10
Was passiert in Mund, Rachen und Speiseröhre? .....	11
Welche Funktion hat der Magen? .....	11
Aus welchen Abschnitten besteht der Darm? .....	12
Was sind die Funktionen des Darmes? .....	13
Wie ist der Darm aufgebaut? .....	13
Was ist die Darmflora? .....	15
Welche Funktionen hat die Darmflora? .....	16
Wie werden die Darmfunktionen koordiniert? .....	18
Was passiert, wenn der Darm nicht funktioniert, wie er sollte? .....	19

## **Reizdarmsyndrom**

<b>Symptome</b> .....	21
Was sind funktionelle Magen-Darm-Erkrankungen? .....	22
Was sind die Symptome des Reizdarmsyndroms? .....	23
Verstopfung beim Reizdarmsyndrom .....	24
Durchfall beim Reizdarmsyndrom .....	24

Verstopfung und Durchfall im Wechsel .....	25
Bauchschmerzen beim Reizdarmsyndrom .....	25
Blähungen/Flatulenz beim Reizdarmsyndrom .....	26
Wie oft treten die Symptome auf? .....	26
Was ist der Unterschied zwischen dem Reizdarmsyndrom und anderen Erkrankungen, die mit Bauchschmerzen einhergehen? .....	27
Was sind die Rom-III-Kriterien? .....	27
Ab wann weist ein Symptom auf eine Krankheit hin? .....	29

## **Reizdarmsyndrom**

<b>Was sind die Ursachen?</b> .....	31
Woran kann es liegen, dass es zu einem Reizdarmsyndrom kommt? .....	32
Welche Rolle spielt die Motilität? .....	32
Was ist die viszerale Hypersensitivität? .....	33
Gibt es genetische Ursachen? .....	35
Gibt es Umweltfaktoren, die die Erkrankung auslösen oder beeinflussen? .....	36
Können Medikamente an der Erkrankung schuld sein? .....	36
Kann eine Erkrankung in der Vergangenheit das Reizdarmsyndrom verursachen? ..	37
Was ist das postinfektiöse Reizdarmsyndrom? .....	38
Was passierte im Mai 2000 in Walkerton? .....	39
Was sind Triggerfaktoren? .....	39

## **Reizdarmsyndrom**

<b>Psychiatrische Erkrankungen</b> .....	41
Sind psychiatrische Erkrankungen Krankheitsursache oder Krankheitsauslöser? ...	42
Können Psychopharmaka die Symptome des Reizdarmsyndroms beeinflussen? ...	42

## **Reizdarmsyndrom**

<b>... und Zusammenleben</b> .....	45
Krankheitsverständnis in der Familie und bei Freunden .....	46
Wie verhalte ich mich als Angehöriger richtig? .....	46
Wie verhalte ich mich anderen gegenüber? .....	47
Schwanken die Symptome im Menstruationszyklus? .....	47
Beeinflusst das Reizdarmsyndrom das Sexualleben? .....	48

Kann ich mit einem Reizdarmsyndrom schwanger werden? .....	48
Reizdarmsyndrom bei Schwangeren .....	49
Wirkt sich das Reizdarmsyndrom auf das Kind aus? .....	49
Ist das Reizdarmsyndrom vererbbar? .....	49
Wie wirkt sich die Schwangerschaft auf mein Reizdarmsyndrom aus? .....	50
Kann ich meine Medikamente in der Schwangerschaft weiter einnehmen und was muss ich beachten, wenn ich schwanger werde? .....	50
Darf ich stillen? .....	51
Wird das Reizdarmsyndrom im höheren Alter anders diagnostiziert und behandelt? .....	51
Wird meine Lebenszeit aufgrund der Reizdarkerkrankung reduziert? .....	53
Ist das Reizdarmsyndrom eine Behinderung? .....	53

## **Reizdarmsyndrom**

<b>Diagnose</b> .....	55
Wie wichtig ist das ärztliche Gespräch? .....	56
Was ist die Bristol-Stuhlformenskala? .....	57
Wie wird ein Reizdarmsyndrom diagnostiziert? .....	57
Müssen Blutuntersuchungen gemacht werden? .....	58
Wird auch mein Stuhl untersucht? .....	58
Werden weitere Untersuchungen benötigt? .....	59
Was ist eine Darmspiegelung? .....	59
Kann der Dünndarm auch untersucht werden? .....	63
Was kann die Kapsel noch messen? .....	63
Brauche ich auch eine Magenspiegelung? .....	64
Welche Blutuntersuchungen sind erforderlich? .....	65
Sind Urinuntersuchungen erforderlich? .....	65
Was ist eine Ultraschalluntersuchung? .....	65
Sollten Röntgenuntersuchungen angeordnet werden? .....	66
Welche Stuhluntersuchungen können durchgeführt werden? .....	68
Was sind Atemtests? .....	68
Was ist Helicobacter pylori? .....	69
Was ist ein Magenentleerungstest? .....	70
Braucht es noch weitere Untersuchungen? .....	71
Gibt es Untersuchungen, die nicht durchgeführt werden sollten? .....	71
Sollen die Untersuchungen regelmäßig wiederholt werden? .....	72

## **Reizdarmsyndrom**

<b>Erkrankungen mit ähnlichen Symptomen</b> .....	73
Gibt es Erkrankungen mit ähnlichen Symptomen? .....	74
Was ist eine Zöliakie? .....	74
Was ist eine Glutensensitivität? .....	75
Was ist eine Laktoseintoleranz? .....	76
Was ist eine Fruktoseintoleranz? .....	78
Was ist eine Sorbitintoleranz? .....	79
Kann ich mehr als eine Nahrungsmittelintoleranz haben? .....	80
Was ist eine Lebensmittelallergie? .....	80
Was ist eine Gallensäuremalabsorption? .....	81
Was ist eine Bauchspeicheldrüsenentzündung? .....	82
Was ist eine bakterielle Fehlbesiedelung des Dünndarms? .....	83
Was ist eine mikroskopische Kolitis? .....	85
Was ist eine Gastroenteritis? .....	87
Was sind chronisch entzündliche Darmerkrankungen (CED)? .....	88
Was ist eine chronische Diarrhö? .....	90
Was ist eine chronische Obstipation? .....	91
Was ist eine Entleerungsstörung? .....	94
Was ist eine Beckenboden-Dysfunktion? .....	95
Was ist eine Divertikulose? .....	96
Was ist eine Divertikulitis? .....	97

## **Reizdarmsyndrom**

<b>Behandlung</b> .....	99
Therapie des Reizdarmsyndroms .....	100
Wie wird das Reizdarmsyndrom behandelt? .....	100
Was versteht man unter Basistherapie? .....	100
„Bei mir wirken keine Medikamente“ .....	101
Was kann die Therapie erreichen? .....	102
Welche Behandlungen sind zugelassen? .....	102
Was sind die symptomabhängigen Therapien? .....	103
Welche Präparate soll ich nehmen? .....	103
Wer sollte behandelt werden? .....	104
Was ist ein Leitsymptom? .....	105

Gibt es eine Standardtherapie? .....	105
Was sind Ballaststoffe? .....	107
Was ist <i>Plantago ovata</i> ? .....	108
Was sind Probiotika? .....	108
Welche Medikamente gibt es? .....	110
Welche Wirkstoffe helfen bei Durchfall (Diarrhö)? .....	110
Welche Medikamente lösen Bauchkrämpfe und Bauchschmerzen? .....	111
Wie werden Spasmolytika eingenommen? .....	112
Wie helfen Antidepressiva? .....	113
Helfen bei Bauchschmerzen auch Standard-Schmerzmittel? .....	114
Welche Medikamente helfen bei Verstopfung? .....	114
Was ist ein Guanylatzyklase-C-Aktivator? .....	116
Welche Medikamente helfen bei Blähungen? .....	117
Können Antibiotika helfen? .....	117
Haben die Medikamente Nebenwirkungen? .....	118
Welche Arzneimittel sind wofür geeignet? .....	118
Soll ich mehrere Medikamente gleichzeitig nehmen? .....	119
Wie lange soll ich die Medikamente nehmen? .....	119
„Hilfe, meine Medikamente helfen nicht!“ .....	120
Wieso hilft Pfefferminzöl? .....	121
Was ist mit Aloe vera und anderen pflanzlichen Präparaten? .....	121
Welche Medikamente werden bei Kindern empfohlen? .....	122
Gibt es noch andere Medikamente? .....	122

## **Reizdarmsyndrom**

<b>Komplementäre und alternative Therapien</b> .....	125
Braucht es immer Medikamente? .....	126
Was sind komplementäre und alternative Behandlungsformen? .....	126
Was ist Traditionelle Chinesische Medizin? .....	127
Wie hilft Akupunktur bei Reizdarmsyndrom? .....	128
Was ist eine Kolon-Hydrotherapie? .....	129
Was sind Bewegungstherapien? .....	130
Psychiatrische, psychologische und psychosomatische Behandlung .....	130
Welche Behandlungsformen gibt es? .....	131
Wann ist eine Psychotherapie erforderlich? .....	131

Wann ist eine kognitive Verhaltenstherapie hilfreich? .....	132
Was ist eine Bauchhypnose? .....	132
Welche Rolle spielt Stress? .....	133
Einfache Maßnahmen zur Stress- und Angstbewältigung .....	134
Wie hilft schlafen meinen Symptomen? .....	135
Was ist autogenes Training? .....	136
Gibt es noch andere Entspannungstechniken? .....	136
Ist ein Darmfloratransfer hilfreich? .....	137

## **Reizdarmsyndrom**

<b>Ernährung</b> .....	139
Kann meine Ernährung das Reizdarmsyndrom auslösen? .....	140
Was ist der gastrokolinische Reflex? .....	141
Ich bin mir sicher, dass bei mir die Ernährung Symptome auslöst .....	142
Wie führe ich ein Tagebuch, das weiterhilft? .....	144
Gibt es eine spezielle Reizdarmdiät? .....	144
Wie soll ich mich ernähren? .....	145
Welche Diäten gibt es? .....	145
Was ist eine Nahrungsmittelunverträglichkeit? .....	146
Was versteht man unter einer FODMAP-Diät? .....	147
Welche Nahrungsmittel enthalten FODMAPs? .....	149
Kann mir eine FODMAP-Diät helfen? .....	151
Soll ich viel trinken? .....	154
Welche Nahrungsmittel sind empfehlenswert? .....	155
Soll ich Kaffee, Alkohol und Zigaretten vermeiden? .....	156
Welche Nahrungsergänzungen sind sinnvoll, soll ich Vitamine oder Spurenelemente einnehmen? .....	156

## **Reizdarmsyndrom**

<b>Dies und Das</b> .....	157
Darf ich Sport treiben? .....	158
Functional Food: Was sind Probiotika, Präbiotika und Synbiotika? .....	158
Soll ich Rat suchen? .....	160
Soll ich spezielle Kleidung tragen? .....	160
Wie soll ich mich im Urlaub verhalten? .....	160
Was versteht man unter Stuhlhygiene? .....	162
Habe ich ein erhöhtes Darmkrebsrisiko? .....	163

## **Reizdarmsyndrom**

<b>Weitere Hilfen</b> .....	165
Was sind Selbsthilfegruppen? .....	166
Was sind Foren und Blogs? .....	166
Können Hausmittel helfen? .....	167

## **Reizdarmsyndrom**

<b>Anhang</b> .....	169
Die 12 wichtigsten Tipps .....	171
Nützliche Adressen für weitergehende Informationen .....	172
<i>EURO-WC Schlüssel</i> .....	175
Stichwortverzeichnis .....	176
Wichtige Fachausdrücke für Patienten erklärt .....	182