

## Was ist das Reizdarmsyndrom?

Der Begriff Reizdarmsyndrom bezeichnet im weitesten Sinne das Zusammentreffen einer Vielzahl von unterschiedlichen Symptomen, die bei den Betroffenen auftreten. Ihr Arzt fasst diese Symptome zusammen und kann das Reizdarmsyndrom diagnostizieren, sofern nicht andere Erkrankungen die Ursache der Symptome sind.

Beim Reizdarmsyndrom treten verschiedenste sogenannte Hauptsymptome auf, besser auch Leitsymptome genannt. Dies können sowohl einzelne Symptome wie Bauchschmerzen, Durchfall, Verstopfung oder Blähungen sein als auch eine Kombination dieser Symptome. Bei manchen Betroffenen treten auch kurzfristig oder langfristig wechselnde Symptome auf, zum Beispiel jahrelang Bauchschmerzen und Durchfall, die sich im Laufe der Zeit zu Bauchschmerzen und Verstopfung verändern.

Typische Symptome, die bei einem Reizdarmsyndrom auftreten, sind

- ▶ Bauchschmerzen und Magenschmerzen, oft auch im Zusammenhang mit dem Essen,
- ▶ Veränderungen des Stuhlgangs,
- ▶ Blähungen und
- ▶ ein vermehrter Abgang von Winden.

Gelegentlich treten beim Reizdarmsyndrom auch Völlegefühl und Übelkeit auf, dies sind aber keine typischen Symptome.

Um die korrekte Diagnose eines Reizdarmsyndroms stellen zu können, werden die Symptome nach ihrer zeitlichen Dauer und ihrer Schwere beurteilt und zusammen mit den Untersuchungsergebnissen der diagnostischen Maßnahmen bewertet. Dabei verlässt sich Ihr Arzt nicht auf sein persönliches Bauchgefühl, sondern es gibt ganz klare Kriterien, nach denen das Reizdarmsyndrom diagnostiziert wird. Vereinfacht gesagt: Wenn Bauchschmerzen, Durchfall, Verstopfung oder Blähungen regelmäßig in belastendem Ausmaß auftreten und die von Ihrem Arzt durchgeführten Untersuchungen keine anderen Erkrankungen nachweisen und keine zusätzlichen alarmierenden Symptome vorliegen, dann kann ein Reizdarmsyndrom diagnostiziert werden.

Das Reizdarmsyndrom ist keine Diagnose moderner Gesellschaften. Symptome, die zu einem Reizdarmsyndrom passen, so wie wir es definieren, wurden auch schon in Berichten weit in der Vergangenheit beschrieben. Lediglich der Begriff Reizdarmsyndrom ist erst in den letzten 30 Jahren entstanden, ebenso der Versuch, die begleitenden Symptome bestmöglich zusammenzufassen. Früher gebräuchliche Begriffe aus dem deutschsprachigen Raum wie „Reizkolon“, „irritables Kolon“ oder „irritables Darmsyndrom“ sind nicht mehr gebräuchlich. Der umgangssprachliche Begriff „nervöser Darm“ wird insbesondere im Volksmund und in der Laienpresse häufig verwendet, ist medizinisch gesehen aber nicht ganz korrekt. Der englische Begriff „irritable bowel syndrome (IBS)“ wird auch im deutschen Sprachraum verwendet – gerade auch von Ärzten – und entspricht dem deutschen Begriff Reizdarmsyndrom. Die deutsche Abkürzung RDS ist zwar etabliert, wird aber nur selten verwendet.



Das Reizdarmsyndrom umfasst eine Gruppe von Symptomen, deren Ursprung im Darm vermutet wird.

## Ist das Reizdarmsyndrom eine Erkrankung?

Das Reizdarmsyndrom ist eine Erkrankung und kann durch Ärzte diagnostiziert werden. Es gibt eine klare Definition und klare Leitlinien, die im Rahmen der Erstdiagnose Empfehlungen zu diagnostischen Maßnahmen und Empfehlungen zur Therapie geben.

In der Vergangenheit wurde das Reizdarmsyndrom häufig als Befindlichkeitsstörung angesehen. Diese Sichtweise findet sich noch in älterer Fachliteratur und auch bei einigen älteren Ärzten und Apothekern. Diese Einschätzung hat sich heute grundlegend geändert, seit bekannt ist, dass das Reizdarmsyndrom mit, zumindest wissenschaftlich, nachweisbaren Veränderungen einhergeht. Ebenso veraltet ist die Ansicht, dass das Reizdarmsyndrom eine psychische Störung oder eine psychosomatische Erkrankung ist. Es gibt hier sicherlich einige Überlappungen, aber das Reizdarmsyndrom lässt sich sehr klar als eigenständige Erkrankung erkennen und behandeln.

## Wie häufig ist das Reizdarmsyndrom?

Das Reizdarmsyndrom kann als Volkskrankheit bezeichnet werden. In Ländern mit westlich geprägtem Lebensstil, wie zum Beispiel Ländern in Europa und in den USA, beschreiben Querschnittsstudien, dass bis zu 20 % der Bevölkerung an einem Reizdarmsyndrom leiden. Diese Zahl bedeutet, dass in etwa jeder Fünfte von einem Reizdarmsyndrom betroffen ist. Solche Querschnittsstudien sind aber mit Vorsicht zu genießen. Sie erfassen zwar sehr gut, wie viele Personen in einer Bevölkerung Symptome aufweisen, die zu einem Reizdarmsyndrom passen. Die Erfassung von Personen, die aufgrund dieser Symptome aber tatsächlich medizinische Hilfe aufsuchen, gelingt in solchen Studien nicht so gut. Demnach überschätzen Querschnittsstudien die Anzahl der Betroffenen.

Wenn man der Frage, wie häufig das Reizdarmsyndrom ist, genauer nachgeht, findet man heraus, dass vermutlich 5–10 % der Bevölkerung aktuell Symptome haben, die zu einem Reizdarmsyndrom passen und die aufgrund ihrer Symptome einen Arzt aufsuchen oder anderweitig medizinische Hilfe in Anspruch nehmen. Die hier diskutierten Zahlen zur Häufigkeit erfassen noch nicht, dass viele Patienten im Laufe ihres Lebens vorübergehend Symptome eines Reizdarmsyndroms entwickeln können, nicht aber ihr ganzes Leben daran leiden. Deshalb ist davon auszugehen, dass die Wahrscheinlichkeit, irgendwann im Laufe des Lebens von einem Reizdarmsyndrom betroffen zu sein, möglicherweise sogar höher als 20 % ist.

Um die Bedeutung des Reizdarmsyndroms abschätzen zu können, ist es hilfreich zu wissen, dass Schätzungen davon ausgehen, dass jeder 20. Arztbesuch beim Hausarzt und jeder vierte Arztbesuch bei einem Gastroenterologen durch Symptome eines Reizdarmsyndroms verursacht werden. Die meisten Patienten mit einem Reizdarmsyndrom suchen aber gar keinen Arzt auf, sondern suchen sich Hilfe an anderer Stelle – beim Apotheker, bei Freunden und Bekannten, in Selbsthilfegruppen, im Internet oder in Ratgeberbüchern.

In Ländern mit westlich geprägtem Lebensstil ist das Reizdarmsyndrom häufiger als in Entwicklungsländern oder in Schwellenländern.

Gerade der rasche Anstieg der Häufigkeit der Diagnose Reizdarmsyndrom in Entwicklungs- und Schwellenländern lehrt uns aber, dass Lebensstil und Umweltfaktoren möglicherweise eine bedeutende Rolle in der Entstehung des Reizdarmsyndroms spielen.

## **Wen betrifft das Reizdarmsyndrom?**

Das Reizdarmsyndrom kann in jedem Alter auftreten – vom Kleinkind über den Jugendlichen und Erwachsenen bis ins hohe Alter. Die Anzahl der Betroffenen ist bei den 20- bis 40-Jährigen zwar am höchsten, unterscheidet sich in den verschiedenen Altersstufen aber kaum. Betroffen vom Reizdarmsyndrom sind sowohl Männer als auch Frauen, Frauen sind jedoch in etwa doppelt so häufig betroffen wie Männer, unabhängig davon wie alt sie sind.

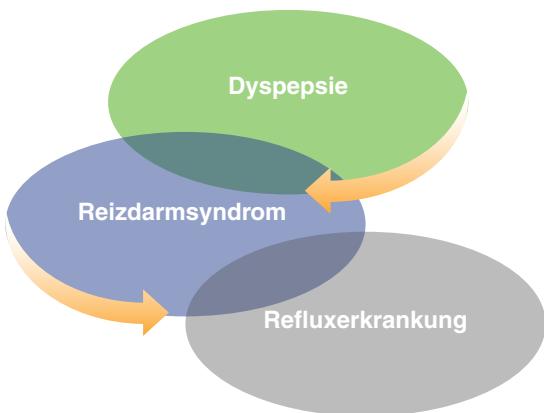
Etwas anders sieht es aus, wenn man untersucht, wie häufig wegen der Symptome ärztliche Hilfe in Anspruch genommen wird. Dies scheint bei Frauen etwas häufiger zu sein, insbesondere in der Altersgruppe der 20- bis 30-Jährigen. Die Gründe dafür sind unbekannt. Interessanterweise sind die Symptome der einzelnen Patienten, die von einem Reizdarm betroffen sind, über viele Jahre gleich. Bei Patienten, deren Hauptsymptom Durchfall ist, wird es bei diesem Hauptsymptom bleiben, und bei Patienten, deren Hauptsymptom Obstipation ist, wird es meist bei diesem Symptom bleiben.

## **Gibt es begleitende Magen-Darm-Erkrankungen?**

Das Reizdarmsyndrom ist eine eigenständige Erkrankung. Dennoch tritt es gehäuft zusammen mit anderen Erkrankungen auf. Ob es sich hier um ähnliche Auslöser für die Erkrankungen oder um rein zufällige Häufungen handelt, ist nicht klar. Aus dem Bereich der Magen-Darm-Erkrankungen ist bekannt, dass das Reizdarmsyndrom gehäuft bei Patienten mit einer Dyspepsie, also einem Reizmagen, oder einer Refluxerkrankung, also Sodbrennen, auftritt.

Unklar ist auch, ob das Reizdarmsyndrom zusammen mit anderen Darmerkrankungen auftreten kann, wie zum Beispiel den chronisch

entzündlichen Darmerkrankungen Morbus Crohn und Colitis ulcerosa. Es gibt zahlreiche Hinweise, dass nach dem Abklingen der Entzündung im Darm zumindest reizdarmähnliche Symptome verbleiben.



Wechselnde und überlappende Symptome.

## Gibt es noch andere begleitende Erkrankungen?

Das Reizdarmsyndrom tritt auch im Zusammenhang mit anderen Erkrankungen auf, die nicht den Magen und den Darm betreffen. Häufig finden sich folgende Erkrankungen begleitend: Fibromyalgie, chronisches Erschöpfungssyndrom, Depressionen oder Kopfschmerzen. Bei Patienten mit einem chronischen Erschöpfungssyndrom finden sich zum Beispiel bei fast 50 % gleichzeitig Symptome eines Reizdarmsyndroms.

Auch nach Operationen im Bauchbereich, wie zum Beispiel einer Gallenblasenentfernung, können Reizdarmsymptome auftreten. Da sich auch bei chronischen Blasenentzündungen und bei Endometriose gehäuft Reizdarmsyndrome zeigen, empfiehlt es sich, im Rahmen der Diagnostik eines Reizdarmsyndroms auch einen Urologen und einen Frauenarzt zu Rate zu ziehen.

## **Was kann ich machen, wenn mein Kind ein Reizdarmsyndrom hat?**

Das Reizdarmsyndrom betrifft Patienten in jedem Alter, also auch Kinder. Die Grundzüge der Erkrankung, der Diagnostik und der Behandlung unterscheiden sich bei Kindern und Erwachsenen prinzipiell nicht. Dennoch ist man bei Kindern, gerade was die Diagnostik und die Therapie betrifft, etwas zurückhaltender.

Sofern Ihr Kind auf die Basistherapie und einfache Maßnahmen nicht ausreichend anspricht oder Zweifel an der Diagnose bestehen, sollte rechtzeitig ein Spezialist für Magen-Darm-Erkrankungen bei Kindern aufgesucht werden. Dies ermöglicht zum Beispiel, seltene Erkrankungen bei Kindern gezielt und rechtzeitig zu erkennen. Bei Kindern kommt es, im Vergleich zu Erwachsenen, zu anderen psychosozialen Belastungen durch das Reizdarmsyndrom, auf die ein Spezialist für Magen-Darm-Erkrankungen bei Kindern besser eingehen kann.

Unterschiede zwischen Kindern und Erwachsenen gibt es auch in der medikamentösen Therapie: Nicht alle Medikamente sind bei Kindern zugelassen und bei den Dosierungen ist auf die Empfehlungen für Kinder zu achten.