



MVZ
Hausarzt Zentrum
Hilgen

Fr.-W.-Raiffeisenplatz 4, 51399 Burscheid
Tel. 0 21 74 - 6 30 58, Fax 0 21 74 - 27 79
info@hausarztzentrum-hilgen.de
www.hausarztzentrum-hilgen.de

Helmut Müller - Facharzt für Allgemeinmedizin; ärztlicher Leiter
Dr. Inge Hiller - Fachärztin für Allgemeinmedizin
- Palliativmedizin, Betriebsmedizin
Barbara Reiningger - Fachärztin für Allgemeinmedizin
Luba Monkango - Fachärztin für Allgemeinmedizin
- Palliativmedizin
Rita Ackva - Fachärztin für Allgemeinmedizin - Akupunktur
- Akupunkturaping
Dr. Peter Schenk - Facharzt für Allgemeinmedizin - Anästhesiologie

Reizdarmsyndrom

Mit Bauchschmerzen, Blähungen, Verstopfung und Durchfall hat jeder schon einmal zu tun im Laufe seines Lebens. Wenn die Beschwerden aber nicht von selbst wieder abklingen werden in der Regel eine Reihe von Untersuchungen erfolgen.

Bei jedem zweiten Patienten heißt das Ergebnis der Routineuntersuchungen allerdings: kein krankhafter Befund.

Die quälenden Beschwerden sind dennoch Realität für die Betroffenen.

Spätestens dann wird der Verdacht auf ein "Reizdarmsyndrom (RDS)", "Colon irritabile" oder "funktionelle Darmstörungen" in die Erwägungen mit einbezogen.

Aber was genau ist das eigentlich?

Das Reizdarm-Syndrom ist eine der häufigsten Magen-Darm-Beschwerden in Deutschland.

Biomarker, anhand derer im Labor aus Blut, Stuhl oder Gewebe eine eindeutige Diagnose Reizdarm-Syndrom gestellt werden könnte, sind bislang nicht bekannt. Es handelt sich also um eine Ausschlussdiagnose, das bedeutet, alle anderen Krankheiten des Darmes wurden bereits ausgeschlossen – etwa chronische Darmentzündungen, Nahrungsmittelallergien oder Darminfektionen

Nach Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten (DGVS) liegt ein Reizdarmsyndrom dann vor, wenn die folgenden drei Punkte bei einem Patienten erfüllt sind:

- Der Patient leidet unter chronischen, also länger als drei Monate anhaltenden darmbezogenen Beschwerden wie Bauchschmerzen oder Blähungen, die in der Regel mit Stuhlgangsveränderungen wie Durchfall oder Verstopfung einhergehen.
- Aufgrund der Beschwerden wird die Lebensqualität deutlich beeinträchtigt.
- Es liegen keine für andere Krankheitsbilder charakteristischen Veränderungen vor, welche die Beschwerden erklären könnten.

Zur Entstehung von Reizdarm gibt es zahlreiche Hypothesen, für die es aber bislang erst wenige gesicherte Belege gibt. Wissenschaftler konnten jedoch eine ganze Reihe typischer Veränderungen im Darm von Betroffenen feststellen. Diese Veränderungen treten aber nicht nur bei Reizdarm auf, sondern kommen beispielsweise auch bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen vor.

Dazu gehören:

Gestörte Darmperistaltik (Motilitätsstörung)

Man vermutet, dass bei einem Reizdarmsyndrom die natürliche Darmbewegung gestört ist. Das bedeutet, die Bewegungen zur Beförderung der verdauten Nahrung laufen nicht optimal ab.

Die Darmperistaltik wird über ein eigenständiges Nervensystem reguliert. Wenn Nahrung in den Darm gelangt und die Wand gedehnt wird der Botenstoff Serotonin ausgeschüttet und regt die Darmmuskulatur dazu an, sich im Wechsel anzuspannen und zu erschlaffen.

Bei einem Reizdarm gibt das Nervensystem der Darmmuskulatur fehlerhafte Anweisungen. Als Folge ziehen sich die Muskeln zu schnell, zu langsam oder im falschen Moment zusammen oder sie entspannen sich nicht mehr richtig. Der Nahrungsbrei wird daher bei einigen Patienten zu schnell transportiert. Dann kann ihm im Dickdarm nicht genügend Wasser entzogen werden. Die Folge ist Durchfall.

Auch das Gegenteil ist möglich: Bewegt sich die Muskulatur zu langsam, kann eine Verstopfung auftreten. Reizdarm-Krämpfe wiederum entstehen unter anderem, wenn sich die Muskeln zu stark und zu lange zusammenziehen oder gar nicht mehr richtig entspannen.

Erhöhte Durchlässigkeit der Darmschleimhaut

Auch eine unnatürlich starke Durchlässigkeit der Darmschleimhaut kann Reizdarm-Symptome auslösen. In der Darmschleimhaut sind normalerweise benachbarte Zellen jeweils über eine Art Haftbrücke (tight junction) eng miteinander verbunden. Sie schließen die Verbindung zwischen den Zellen dicht ab, sodass keine Fremdstoffe oder Krankheitserreger zwischen den Zellen hindurchgelangen können. Solange diese Haftbrücken zwischen den Zellen intakt sind, bildet die Gesamtheit der Darmschleimhautzellen eine effektive Barriere. Sie verhindert, dass Fremdstoffe unkontrolliert aus dem Darmraum in den Körper eindringen.

Bei Menschen mit einem Reizdarm bauen sich diese Haftbrücken schneller als normalerweise ab. Die Zellen sind dadurch nicht mehr so fest miteinander verbunden, was die Barrierefunktion der Darmschleimhaut schwächt. So können beispielsweise Fremdstoffe oder Krankheitserreger leichter die Darmschleimhaut durchdringen und dort eine Immunreaktion auslösen.

Erhöhte Immunaktivität in der Darmschleimhaut

In Gewebeproben der Darmschleimhaut betroffener Menschen herrscht eine erhöhte Immunaktivität. Beispielsweise lassen sich in der Schleimhaut vermehrt Abwehrzellen des Immunsystems und deren Botenstoffe nachweisen. Warum die erhöhte Aktivität bei Reizdarm auftritt, weiß man noch nicht.

Infektionen des Magen-Darm-Trakts als Ursache des Reizdarms

Mehrere Studien belegen, dass ein Reizdarm mitunter Folge einer Magen-Darm-Infektion sein kann. Insbesondere tritt dann ein Reizdarm mit starkem Durchfall auf. Bestimmte Bakterien wie *Campylobacter jejuni* sind dafür möglicherweise häufiger verantwortlich als andere Arten. Allerdings lässt sich nur etwa einer von zehn Fällen von Reizdarm auf einen vorangegangenen Magen-Darm-Infekt zurückführen.

Gestörte Darmflora

Auch eine gestörte Darmflora kann zu einem Reizdarm beitragen. Gerät die natürliche Mischung der nützlichen Bakterien im Darm aus der Balance, kann das die Darmfunktion beeinträchtigen und verstärkte Gasbildung begünstigen. Ursachen für eine gestörte Darmflora können Medikamente wie Antibiotika sein, aber auch Magen-Darm-Infekte.

Gestörter Serotoninhaushalt

Auch der Serotoninhaushalt könnte bei Reizdarm gestört sein. Der Botenstoff Serotonin ist unter anderem dafür verantwortlich, wie Schmerz wahrgenommen wird. Wird das Nervensystem des Darms bei einem Reizdarm aktiviert, kann es nicht optimal regulieren, wie viel Botenstoffe es ausschüttet. So kann es passieren, dass Betroffene ihren Darm stärker wahrnehmen als gewöhnlich und Schmerzen empfinden.

Stress als Auslöser und Verstärker

Ob Angst, Nervosität, Ärger, Kummer oder Arbeitsstress: Unter psychischer Belastung verschlimmern sich die Reizdarm-Symptome oft. Die Magensaftproduktion steigt, die Darmbewegungen nehmen zu und die lokale Immunreaktion im Darm verändert sich. Lässt der Stress wieder nach oder entspannt man sich gezielt, bessern sich meistens auch die Symptome.

Allerdings reagieren Menschen höchst unterschiedlich auf Stress. Während manche Betroffene Methoden entwickelt haben, um mit Stress umzugehen, leiden andere enorm unter den seelischen und körperlichen Folgen.

Reizdarmsyndrom - die vier Krankheitstypen

Abhängig davon, welche Symptome im Vordergrund stehen, unterteilt man das Reizdarmsyndrom in vier Krankheitstypen:

Durchfalltyp, Verstopfungstyp, Schmerztyp und Blähungstyp.

Neben diesen vier Hauptformen treten auch Mischtypen auf. Außerdem kann der eine Krankheitstyp auch in einen anderen übergehen oder sie wechseln einander ab. Durchfall und Verstopfung beispielsweise können sogar am selben Tag auftreten.

Bei allen vier Krankheitstypen treten zudem folgende weitere Reizdarm-Symptome häufig auf:
Völlegefühl

Gefühl, dass sich der Darm beim Stuhlgang nicht völlig entleert

Schleimauflagerungen auf dem Stuhl

Typisch für einen Reizdarm ist zudem, dass sich die verschiedenen Beschwerden nach dem Stuhlgang bessern.

Schmerzen bei Reizdarm

Bauchschmerzen sind ein Hauptsymptom des Reizdarm-Syndroms. Die Schmerzen können an verschiedenen Stellen im Bauch auftreten und unterschiedlichen Charakter haben, beispielsweise:

- brennender oder stechender Dauerschmerz
- eher krampfartige Schmerzen in Wellen
- Seitenstechen-artige Schmerzen
- dumpfer Schmerz, wie ein ständiges Druckgefühl im Unterbauch

Die Bauchschmerzen bei einem Reizdarm entstehen zum einen durch die gereizte Darmschleimhaut, andererseits aufgrund der Dehnung der Darmwand durch die vermehrte Gasbildung. Darauf reagiert die Darmmuskulatur mit Kontraktionen.

Durchfall bei Reizdarm

Bei Reizdarm-Kranken des Durchfall-Typs ist der Stuhl sehr weich bis flüssig. Die Zahl der Stuhlgänge steigt auf mehr als drei pro Tag. Manche Reizdarm-Patienten mit Durchfall leiden zudem unter einem plötzlich auftretenden, starken Stuhldrang. Sie wagen sich deshalb kaum noch, sich weiter von einer Toilette zu entfernen.

Verstopfung bei Reizdarm

Umgekehrt können bei einem Reizdarmsyndrom Symptome von Verstopfung auftreten. Betroffene haben sehr harten Stuhl, der in der Form an Schafskot erinnert.

Diese Patienten können oft nur dreimal oder noch seltener in der Woche zur Toilette gehen.

Blähungen und Blähbauch bei Reizdarm

Bei jeder gesunden Verdauung entstehen Gase im Darm. Bei Reizdarm können sie sich aber durch gestörte Darmbewegungen und Nahrungsverwertung im Übermaß bilden. Für die Patienten ist das besonders unangenehm, da ihre Darmwand auf den Dehnungsreiz durch die Gasblasen stärker reagiert als gewöhnlich. Krampfartige Bauchschmerzen sind oft die Folge.

Können die Darmwinde nicht ausreichend entweichen, bildet sich ein Blähbauch, der trommelartig aufgetrieben sein kann und schmerzt.

Weitere Veränderungen des Stuhlgangs

Zwar bessern sich die verschiedenen Symptome meistens nach dem Stuhlgang, manche Reizdarmpatienten empfinden den Stuhlgang selbst aber als schmerzhaft.

Zudem haben viele Betroffene das Gefühl, dass der Darm nicht richtig entleert werden konnte. Das verleitet manche dazu, Abführmittel zu verwenden. Solche Medikamente helfen dann aber nicht und können den Reizzustand noch verstärken. Sind Abführmittel wirklich erforderlich, sollten sie wegen der möglichen Nebenwirkungen als kurzfristige Lösung betrachtet werden.

Häufig bei Reizdarm sind außerdem Schleimauflagerungen auf dem Stuhl.

Völlegefühl

Unabhängig davon, ob Patienten mit Reizdarm Durchfall oder Verstopfung haben, leiden sie oft unter einem permanenten Völlegefühl. Dieses bessert sich meistens nach dem Stuhlgang, kann aber auch auftreten, wenn die Betroffenen gar keine Nahrung zu sich genommen haben und der Darm relativ leer ist.

Achtung! Irreführende Symptome

Bei den folgenden Symptomen handelt es sich nicht um typische Reizdarm-Symptome. Eine rasche ärztliche Abklärung ist bei ihnen notwendig, da hinter ihnen potenziell gefährliche Erkrankungen stecken können.

- Durchfall, der vor allem nachts auftritt
- Fieber (akut oder chronisch-wiederkehrend)
- Blut im Stuhl
- Starker ungewollter Gewichtsverlust

Zusammenhang mit gleichzeitig auftretenden Erkrankungen

Es gibt einige Erkrankungen, die häufig zusammen mit einem Reizdarm auftreten (Komorbiditäten). Es ist möglich, dass Patienten mit diesen Erkrankungen eher dazu neigen, ein Reizdarm-Syndrom zu entwickeln. Zu diesen Erkrankungen zählen:

- Depression
- Angststörungen
- Chronisches Erschöpfungssyndrom
- Fibromyalgie
- Fatigue-Syndrom

Behandlung

Für die Reizdarm-Behandlung gibt es keinen allgemeingültigen Therapieansatz. Wodurch sich die Beschwerden bessern lassen, hängt von den unterschiedlichen Symptomen, aber auch von den verschiedenen Auslösern und dem einzelnen Patienten.

Reizdarm-Patienten sollten daher genau beobachten, wie ihr Körper reagiert. Dabei ist es sinnvoll, Beschwerden sowie Ernährung und andere Einflussfaktoren wie Stress und psychische Belastung in einer Art Tagebuch zu erfassen. So können Sie am schnellsten Experte für die eigene Erkrankung werden.

Nehmen Sie Änderungen der Therapie immer nur in kleinen Schritten vor. Mit etwas Geduld finden Sie so die für Sie sinnvollste Behandlungsstrategie gemeinsam mit Ihrem Arzt heraus.

Therapie bei Durchfall

Den Durchfall beim Reizdarm-Syndrom kann man mit verschiedenen Medikamenten behandeln. Die am häufigsten eingesetzten sind Gerbstoffe, der Wirkstoff Loperamid oder sogenannte Gallensäurebinder.

Gerbstoffe werden freigesetzt, wenn man schwarzen Tee oder Eichenrindentee vor dem Trinken lange ziehen lässt. Man kann sie aber auch als Kapsel in der Apotheke kaufen. Sie wirken Entzündungsprozessen im Darm entgegen, verringern die Sekretion und bremsen die Darmbewegung.

Loperamid ist ein entfernt dem Opium verwandter, synthetisch hergestellter Stoff, der jedoch fast ausschließlich lokal am Darm wirkt und die übererregte Darmmuskulatur ruhigstellt. Der Stuhl verweilt dadurch länger im Dickdarm, sodass ihm mehr Flüssigkeit entzogen werden kann und er wieder fester wird. Loperamid sollte allerdings nur für kurze Zeit und streng nach Dosierungsvorschrift eingenommen werden, da das Medikament sonst zu ausgeprägter Verstopfung führen würde.

Gallensäurebinder wie Cholestyramin heften sich an Gallensäuren an und verhindern damit deren durchfallfördernde Wirkung. Da Gallensäuren eine wichtige Rolle bei der Fettverdauung spielen, behindern die Medikamente ungünstigerweise aber auch die Aufnahme fettlöslicher Vitamine (A, D, E, K) und Medikamente.

Auch wasserlösliche Ballaststoffe wie Flohsamen, Johannisbrotkernmehl und Pektin können den Durchfall stoppen. Um den Flüssigkeitsverlust auszugleichen, sollte man die Flüssigkeitszufuhr entsprechend steigern. Bei starkem Durchfall oder wenn ein Kind an einem Reizdarmsyndrom leidet, sind gegebenenfalls Elektrolytmischungen aus der Apotheke sinnvoll.

Therapie bei Verstopfung

Wenn das Reizdarm-Syndrom eine Verstopfung verursacht, kann manchmal schon körperliche Bewegung helfen, den Darm wieder in Schwung zu bringen. Außerdem sollten Betroffene täglich zwei bis drei Liter Flüssigkeit trinken. Da dies allein meist nicht ausreicht, können zusätzlich Ballaststoffe wie Flohsamenschalen und wasserziehende Stoffe wie Macrogol eingesetzt werden

Abführmittel aus der Apotheke sind beispielsweise Wirkstoffe Bisacodyl und Natriumpicosulfat. Sie werden meist als Zäpfchen oder Miniklistier eingesetzt.

Behandlung von Krämpfen und Schmerzen

Geht die Verstopfung mit Krämpfen einher, können Medikamente auf pflanzlicher Basis helfen. Etwa die Öle von Pfefferminze und Kümmel, die in Kapselform eingenommen werden. So gelangen sie unbeschadet bis an ihren Wirkort im Darm. Auch Anis und Fenchel können den Darm beruhigen.

Reichen pflanzliche Medikamente nicht aus, hat sich der krampflösende Wirkstoff Butylscopolamin bewährt. Es wird oft in Verbindung mit dem Schmerzmittel Paracetamol verwendet. Weitere Wirkstoffe mit krampflösender Wirkung sind Mebeverin oder Trosipiumchlorid. Anders als die genannten pflanzlichen Präparate dürfen diese aber nicht dauerhaft eingesetzt werden.

Was hilft gegen Blähungen?

Bei einem Reizdarm-Syndrom kann sich durch die gestörte Nahrungsverwertung und veränderte Darmbewegung übermäßig viel Gas bilden. Bei Menschen mit Reizdarmsyndrom gehen diese oft nicht spontan ab und können ebenfalls krampfartige Beschwerden auslösen und den Bauch auftreiben.

Pflanzliche Mittel gegen Blähungen wie Kümmel- und Pfefferminzöl, Fenchel oder Anis wirken nicht nur akut, sondern können auch vorbeugend und langfristig eingenommen werden. Fenchel kann bei akuten Blähungen helfen und diesen auch vorbeugen. Auch Anis sowie Kümmel- und Pfefferminzöl beruhigen den Darm. Reichen sie nicht aus, lindern entsäuemde Medikamente wie Simethicon und Dimethicon die Beschwerden.

Psychotherapie hilft bei Reizdarm

Reizdarm wird stark von der Psyche beeinflusst. Eine kognitive Verhaltenstherapie kann da viel bewirken.

Homöopathie & Co

Es gibt eine Reihe homöopathischer Präparate, denen eine lindernde oder vorbeugende Wirkung beigemessen wird. Eingesetzt werden unter anderem die folgenden Mittel:

- Bismutoxidnitrat (Bismutum subnitricum)
- Cerium oxalicum
- Zitwerblüte (Cina artemisia)
- Alpenveilchen (Cyclamen)
- Ginseng
- Schüssler Salz Kalium sulfuricum
- Kijemea Reizdarm pro

Therapie mit Probiotika

Probiotika sind lebensfähige Darmbakterien die als Nahrungsergänzungsmittel eingenommen werden können. Sie sollen eine gestörte Darmflora wieder in Balance bringen. Ob und wenn ja welche Probiotika bei einem Reizdarmsyndrom helfen, ist noch nicht vollständig geklärt. Es gibt aber Hinweise darauf, dass verschiedene Bakterien wie Bifidobacterium bifidum MIMBb75 tatsächlich helfen könnten.

Experten vermuten, dass die Wirksamkeit von der jeweiligen Erkrankungsform abhängt. Beispielsweise gibt es Hinweise darauf, dass eine Probiotikabehandlung vor allem dann gut anschlägt, wenn dem Reizdarmsyndrom eine Magen-Darm-Infektion vorangegangen ist.

FODMAP

fermentable Oligo-, Di, Monosaccharide And Polyols

diese werden im Gegensatz zu vielen anderen Kohlehydraten nicht im Dünndarm verstoffwechselt, sondern erst im Dickdarm von den dort befindlichen Bakterien fermentiert. Dabei entstehen Gase, die zu einer Aufblähung des Darmes führen können. Bei RDS Patienten verschlechtert das verständlicherweise die Beschwerden.

Oligosaccharide: Kohl, Zwiebeln, Weizenprodukte, Linsen

Disaccharide: Milch, Joghurt, Weich- und Frischkäse

Monosaccharide: Apfel, Birne, Wassermelone, Honig

Polyole: Zuckeraustauschstoffe, Kirsche, Avocado, Pilz

Hilfe durch Entspannung

Ein Reizdarm wird oft durch Stress und akute oder chronische Überlastung ausgelöst oder verstärkt. Betroffene sollten beobachten, ob psychische oder körperliche Belastungssituationen die Reizsyndrom-Symptome verschlimmern. Auch hier kann ein Tagebuch helfen, solche Zusammenhänge zu erkennen.

Soweit möglich, sollten die bekannten Stressoren gemieden werden. Doch das ist nicht immer möglich. Daher ist es wichtig zu lernen, mit Stresssituationen umzugehen und Stress aktiv abzubauen. Gezieltes Stressmanagement aber auch Verfahren wie Autogenes Training, die Progressive Muskelentspannung oder auch Yoga können helfen, den Beschwerden vorzubeugen oder diese zu lindern.

Antidepressiva und Psychotherapie

Reizdarm geht auch häufig mit psychischen Beschwerden wie Depressionen oder Angststörungen einher. Die sind mit Stress verbunden und können so ein Reizdarmsyndrom begünstigen und verstärken. Werden die psychischen Beschwerden im Rahmen einer Psychotherapie oder mit Antidepressiva behandelt, bessern sich oft auch die Reizdarm-Symptome.

Darüber hinaus beeinflussen Antidepressiva teilweise die Muskulatur des Magen-Darm-Trakts und können eine schmerzlindernde Wirkung entfalten.

Ernährung

Bei Patienten mit Reizdarmsyndrom reagiert der Darm sehr viel sensibler auf alle Einflüsse. Das gilt auch für die Ernährung. Schwer verdauliche Lebensmittel können ihn leichter überfordern als einen gesunden Darm.

Allerdings gibt es keine allgemeingültige Empfehlung für die Ernährung bei Reizdarm: Bei Durchfall gelten andere Regeln als bei Verstopfung. Außerdem reagiert jeder Betroffene anders auf verschiedene Lebensmittel.

Ballaststoffe

Auch für Ballaststoffe gilt, dass nicht jeder Reizdarm-Patient gut auf sie anspricht. Vor allem bei Verstopfung scheinen sie aber zu helfen. Von flüssige Ballaststoffen profitieren möglicherweise auch Patienten mit Durchfall oder Blähungen als Hauptsymptom.

Wärme für den gestressten Bauch

Eine Wärmflasche auf dem Bauch kann Schmerzen und Krämpfe lindern und den Darm beruhigen. Auch ein warmer Leibwickel oder ein Entspannungsbad mit Lavendel- oder Melissenöl kann hier Linderung bringen. Linderung verschafft auch eine Bauchmassage im Liegen - dafür den Bauch im Uhrzeigersinn kreisend massieren.

Unsere Tipps bei Reizdarm:

- Essen Sie langsam, schlucken Sie nicht unnötig viel Luft herunter. Nehmen Sie sich für Ihre Mahlzeiten Zeit. Versuchen Sie diese in einer ruhigen Atmosphäre zu sich zu nehmen. Hektik, Konfliktgespräche und Terminzwänge sollten bei den Mahlzeiten keinen Platz am Tisch haben.
- Viele kleine Portionen sind besser als wenige große.
- Trinken Sie ausreichend. Gut ist z.B. Mineralwasser ohne Kohlensäure.
- Schon bei gesunden Menschen wirken sich Genussmittel stark auf die Verdauung aus. Meiden Sie deshalb die Stressoren für den Magen und Darm. Also Hände weg von Kaffee, schwarzem Tee, koffeinhaltigen Getränken, Alkohol und auch Zigaretten.
- Fette Speisen, Hülsenfrüchte, starke Gewürze, manchmal auch Kaffee, Alkohol, Nikotin oder Milchprodukte können Beschwerden verursachen.
- Auch auf Weißmehlprodukte, Fertigprodukte und verschiedene Zuckeraustauschstoffe reagieren manche Menschen sensibel.
- Achten Sie darauf, wie die Speisen zusammengesetzt sind und zu welcher Tageszeit Sie essen.
- Essen Sie regelmäßig und immer zu festen Zeiten.
- Essen Sie vor allem abends nicht zu üppig.
- Versuchen Sie herauszufinden, ob Ihre Symptome bestimmte Auslöser haben. Spielt Ihre Verdauung bei Stress verrückt? Vertragen Sie bestimmte Nahrungsmittel oder Medikamente nicht? Führen Sie am besten ein Tagebuch, um möglichen Zusammenhängen auf die Schliche zu kommen - so können Sie sie künftig besser meiden.
- Wenn Durchfall zu Ihren Problemen gehört, sollten Sie wenig Ballaststoffe und Milchprodukte essen. Helfen können dagegen geriebene Äpfel, Karotten oder Heilerde – sie binden das Wasser.
- Bei manchen Patienten mit Reizdarm geht gar nichts mehr – es kommt zur Verstopfung. Damit es im Darm weniger oft zum Stillstand kommt, essen Sie viele Ballaststoffe, also Obst und Gemüse. Dazu sollten Sie reichlich trinken, damit die Ballaststoffe quellen können – sonst verschlimmern sie die Lage nur
- Anders sieht es aus, wenn Sie mit Blähungen zu kämpfen haben. In dem Fall sollten Sie nur wenig Ballaststoffe zu sich nehmen. Verzichten Sie insbesondere auf blähende Gemüsesorten wie Bohnen, Zwiebeln, Nüsse, unreifes Obst oder Kohl. Hilfreich kann

- Kümmel sein, entweder als Tee oder als Öl.
- Einige Betroffene bemerken eine Besserung ihrer Beschwerden, wenn sie regelmäßig aktiv sind. Versuchen Sie Bewegung in Ihren Alltag einzubauen, gehen Sie spazieren, radeln Sie oder machen Sie Gymnastik.
 - Nehmen Sie sich außerdem immer ausreichend Zeit für den Klobesuch.
 - Es ist in vielen Fällen sinnvoll, ein Ernährungsprotokoll und Tagebuch über die genauen Beschwerden zu führen und die Ergebnisse mit dem Arzt zu besprechen. Insbesondere kann so häufig ein Zusammenhang zwischen bestimmten Nahrungsmitteln und den Beschwerden aufgedeckt werden.

Können Betroffene herausfinden, was ihre Symptome auslöst, haben sie gute Aussichten, ihre Beschwerden los zu werden: Etwa 34 Prozent der Reizdarmgeplagten können durch gezielte Verhaltensänderungen und Therapiemaßnahmen ihre Symptome lindern oder werden sogar vollständig beschwerdefrei. Wird das Leiden allerdings chronisch, sieht die Prognose schlechter aus. Eine zuverlässige Heilung gibt es bislang noch nicht.