



Reizdarmsyndrom

■ Was ist das?

Das Reizdarmsyndrom (RDS) ist eine der häufigsten Darmerkrankungen überhaupt: ca. **10–15 % der Bevölkerung** sind betroffen. Es ist eine **funktionelle Erkrankung** – das bedeutet: der Darm funktioniert anders als normal, ohne dass eine körperliche Schädigung vorliegt.

Die Beschwerden sind real und belastend. Das RDS ist keine Einbildung und kein Zeichen von Schwäche. Mit den richtigen Maßnahmen lässt es sich sehr gut beeinflussen.

■ Die drei Haupttypen

Subtyp	Hauptbeschwerde	Häufigkeit
RDS-D (Diarrhö-Typ)	Überwiegend Durchfall, häufiger Stuhldrang, weicher Stuhl	ca. 30 %
RDS-C (Obstipations-Typ)	Überwiegend Verstopfung, harter Stuhl, seltener Stuhlgang	ca. 30 %
RDS-M (Gemischter Typ)	Wechsel zwischen Durchfall und Verstopfung	ca. 40 %

■ Typische Beschwerden

- Bauchschmerzen oder Krämpfe – oft vor dem Stuhlgang
- Blähungen und Völlegefühl
- Veränderter Stuhlgang (Durchfall, Verstopfung oder beides)
- Gefühl der unvollständigen Darmentleerung
- Schleimbeimengungen im Stuhl (kein Blut)
- Beschwerden bessern sich oft nach dem Stuhlgang

Die Beschwerden treten typischerweise in Schüben auf und werden durch Stress, Schlafmangel oder bestimmte Speisen ausgelöst oder verstärkt.

■ Wie wird das Reizdarmsyndrom festgestellt?

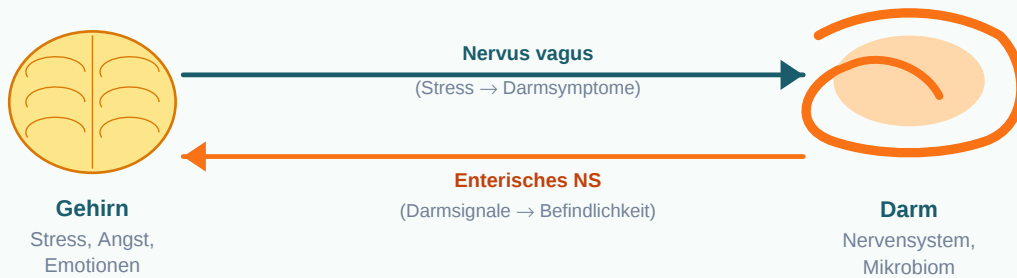
Das RDS ist eine **Ausschlussdiagnose** nach den **Rom-IV-Kriterien**: Wiederkehrende Bauchschmerzen $\geq 1 \times$ pro Woche über 3 Monate, verbunden mit Stuhlgangveränderungen.

Wir führen zunächst **Blutbild** (CRP, Schilddrüse, Zöliakie-AK) und **Calprotectin im Stuhl** durch. Calprotectin ist ein wichtiger Marker, der das RDS von entzündlichen Darmerkrankungen wie Morbus Crohn unterscheidet.

Bei unklarem Befund, Warnsignalen oder ab dem 50. Lebensjahr überweisen wir Sie zum **Gastroenterologen**, der eine **Darmspiegelung (Koloskopie)** durchführt.

■ Ursachen – die Darm-Hirn-Achse

Das Reizdarmsyndrom entsteht durch ein Zusammenspiel mehrerer Faktoren. Entscheidend ist die **gestörte Kommunikation zwischen Darm und Gehirn** – auch als Darm-Hirn-Achse bezeichnet.



Die Darm-Hirn-Achse: Psyche und Darm beeinflussen sich gegenseitig beim Reizdarmsyndrom

- **Viszerale Hypersensitivität:** Der Darm reagiert überempfindlich auf normale Reize
- **Gestörte Darmmotilität:** Darm bewegt sich zu schnell (Durchfall) oder zu langsam (Verstopfung)
- **Psychosoziale Faktoren:** Stress, Angst und Depression verstärken die Beschwerden direkt
- **Post-infektiös / Mikrobiom:** Kann nach Magen-Darm-Infekt auftreten; Darmflora verändert

■ Behandlung – was hilft?

- Das RDS ist individuell – kein Einheitsrezept. Ziel ist eine **deutliche Verbesserung der Lebensqualität** durch Kombination aus Ernährung, Stressmanagement und ggf. Medikamenten.

Maßnahme	Was hilft? (Evidenz)
Low-FODMAP-Ernährung	Persönliche Auslöser identifizieren, Mahlzeitenprotokoll (++)
Stressmanagement	Entspannungstechniken, Achtsamkeit, Yoga (++)
Regelmäßige Bewegung	Verbessert Darmmotilität und Wohlbefinden (++)
Psychotherapie	Kognitive Verhaltenstherapie – sehr wirksam bei schwerem RDS (+++)
Probiotika	Bestimmte Stämme (Lactobacillus, Bifidobacterium) können helfen (+)
Medikamente	Spasmolytika, Stuhlregulierer, ggf. niedrig dosierte Antidepressiva (+/++)

+ = moderate ++ = gute +++ = sehr gute Evidenz



■ Ernährung beim Reizdarmsyndrom

Ernährung ist einer der stärksten Einflussfaktoren auf das RDS. Die **Low-FODMAP-Diät** ist nach aktueller Leitlinie (S3-Leitlinie RDS, DGVS 2021) die evidenzbasierte Ernährungsstrategie mit dem besten Wirknachweis. FODMAP steht für bestimmte vergärbare Kohlenhydrate, die bei empfindlichem Darm Gärungsprozesse, Blähungen und Schmerzen auslösen.

■ **Low-FODMAP-Vorgehen:** **Phase 1 (4–6 Wochen):** Konsequente Reduktion aller hochFODMAP-Lebensmittel. **Phase 2 (Wiedereinführung):** Einzelne Gruppen testen – was löst Beschwerden aus? **Phase 3 (Langzeit):** Nur persönliche Auslöser meiden. Eine Ernährungsberatung ist empfehlenswert – wir können eine Überweisung ausstellen.

✓ Gut verträglich (niedrig-FODMAP)	✗ Häufige Auslöser (hoch-FODMAP)
Getreide: Reis, Hafer, Dinkelprodukte	Getreide: Weizen, Roggen in großen Mengen
Gemüse: Karotten, Zucchini, Paprika, Spinat	Gemüse: Zwiebeln, Knoblauch, Blumenkohl
Obst: Bananen, Erdbeeren, Orangen, Kiwi	Obst: Äpfel, Birnen, Mango, Kirschen
Milch: Laktosefreie Produkte, Hartkäse	Milch: Normale Milch, Weichkäse, Joghurt
Süßung: Zucker, Ahornsirup (in Maßen)	Süßung: Fruktose, Sorbit, Xylit (Zuckeralkohole)

Manche Auslöser sind individuell verschieden. Ein **Symptomtagebuch** (Mahlzeiten + Beschwerden notieren) hilft, persönliche Trigger zu erkennen. Koffein, Alkohol und fettreiche Speisen sind häufige Auslöser. Regelmäßige Mahlzeiten und langsames Essen ohne Stress verbessern die Verträglichkeit deutlich.



■ Selbstmanagement – was Sie täglich tun können

✓ Regelmäßige Bewegung

30 Min. täglich – verbessert Darmmotilität und Stimmung nachweislich

✓ Stressreduktion

Progressive Muskelentspannung, Atemübungen, Achtsamkeit – direkte Wirkung auf den Darm

✓ Wärme & Schlaf

Wärmflasche bei Krämpfen hilft. Ausreichend Schlaf (7–8 h) ist essenziell.

✓ Fester Toilettentrhythmus

Morgens nach dem Frühstück – Stuhldrang nie unterdrücken

✓ Psychologische Unterstützung

Kognitive Verhaltenstherapie und darmgerichtete Hypnotherapie – sehr gute Evidenz

✓ Selbsthilfe & Medikamente

Spasmolytika bei Krämpfen nach Absprache. Infos: www.reizdarmselbsthilfe.de

■ Verlauf & Prognose

Das RDS ist eine **chronische, aber gutartige Erkrankung** – sie wird nicht schlimmer und führt nicht zu Darmkrebs. Mit konsequentem Management berichten viele Betroffene über eine deutliche Verbesserung. Wir begleiten Sie langfristig.

■ Warnsignale – wann sofort zum Arzt?

Folgende Symptome sind **nicht typisch für das Reizdarmsyndrom** und müssen umgehend abgeklärt werden:

■ Diese Beschwerden erfordern sofortige Abklärung:

- Blut im Stuhl oder schwarzer, teerartiger Stuhl
- Ungewollter Gewichtsverlust
- Fieber in Verbindung mit Bauchschmerzen
- Neu aufgetretene Beschwerden nach dem 50. Lebensjahr
- Nächtliche Beschwerden, die aus dem Schlaf wecken
- Tastbare Resistenz im Bauch
- Darmkrebserkrankung in der Familie (Eltern, Geschwister)

■ Termin & Kontakt

Hausärzte Langen

Dr. Jan-Ove Sanders

Facharzt für Allgemeinmedizin

Online-Terminbuchung und weitere Informationen finden Sie auf unserer Website.

Wir sind für Sie da.