

29.05.2007 - 20:00 UHR

REIZMAGEN UND REIZDARM - BAUCH UND SEELE WIEDER IN EINKLANG BRINGEN

Knapp ein Drittel aller Deutschen hat gelegentlich oder häufig Beschwerden bei Nahrungsaufnahme und Verdauung, die durch einen Reizmagen oder Reizdarm verursacht werden. Die Häufigkeit solcher Beschwerden nimmt mit steigendem Alter zu, Frauen sind mehr als doppelt so oft betroffen wie Männer. Reizmagen und Reizdarm können den Alltag der Betroffenen erheblich einschränken. Wie man solche Beschwerden lindern und auf Dauer vermeiden kann, ist Thema dieses Expertenchats.



Reizmagen (med. funktionelle Dyspepsie) und Reizdarm (med. Colon irritabile) gehören zu den funktionellen Erkrankungen, d. h. sie verursachen Beschwerden, ohne dass ein konkreter Organdefekt vorliegt. Insofern bedeuten sie keine entzündliche oder bösartige Erkrankung des Magens oder Darms und erhöhen auch nicht das Risiko, an solchen zu erkranken. Gleichwohl können Reizmagen und Reizdarm die Leistungsfähigkeit von Menschen beeinträchtigen und ihren Alltag massiv stören.

Bauchschmerzen, Übelkeit oder Völlegefühl sind praktisch niemandem unbekannt und gehen zumeist nach kurzer Zeit von selbst vorüber. Treten solche Beschwerden jedoch kontinuierlich über einen Zeitraum von mehr als drei Monaten auf und wurde durch eine medizinische Untersuchung eine organische Ursache (z.B. Entzündungen oder Geschwüre) ausgeschlossen, spricht man von einem Reizmagen bzw. Reizdarm, wobei beide Syndrome nicht selten gemeinsam auftreten.

Die Symptome sind meist diffus und schwankend, typischerweise treten beim Reizmagen

- brennende, krampfartige oder dumpfe Schmerzen im Oberbauch
- Übelkeit, Völlegefühl, evtl. Erbrechen
- Appetitlosigkeit
- Unverträglichkeiten bei bestimmten Nahrungsmitteln, Sodbrennen, Aufstoßen und/oder
- Schluckbeschwerden, trockener Mund, Brennen der Zunge

auf. Der Reizdarm verursacht typischerweise Symptome wie

- Durchfall oder Verstopfung oder Wechsel zwischen beiden
- Schmerzen, Krämpfe und Missempfindungen im gesamten Bauchbereich (mit häufiger Besserung nach dem Stuhlgang) sowie
- Veränderte Stuhlzusammensetzung (breiig, hart oder wässrig) und erhöhte Stuhlgangsfrequenz.

Reizmagen und Reizdarm sind nicht selten Ausdruck psychischer Spannungen und Konflikte, entsprechend oft gehen sie mit anderen psychovegetativen Symptomen, wie Schlafstörungen, Konzentrationsschwierigkeiten oder Nervosität, einher.

Besonders wichtig ist eine sorgfältige medizinische Abklärung solcher Symptome, da sie auch bei einer Reihe organischer Erkrankungen des Magens oder des Darms auftreten können. Hierzu zählen Entzündungen (z.B. Gastritis, Colitis, Enteritis), Geschwüre (Ulci) und

Krebserkrankungen. Auch Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Allergien müssen als Verursachung ausgeschlossen werden.

Die Behandlung des Reizmagens und des Reizdarms erfolgt rein symptomatisch, orientiert sich also an der Linderung oder Beseitigung der Symptome. Je nach Charakteristik der Beschwerden können säurehemmende Medikamente (gegen Sodbrennen), Abführmittel (gegen Verstopfung) oder Präparate gegen Durchfall zum Einsatz kommen.

Im Vordergrund sollten jedoch Überlegungen stehen, mögliche psychische Verursachungsgründe zu identifizieren und zu überwinden. Viele Patienten könnten daher von einer Psychotherapie profitieren, auch wenn viele Menschen dies aufgrund der im Vordergrund stehenden körperlichen Symptome noch selten in Betracht ziehen.

Wie man Reizmagern und Reizdarm wieder zur Ruhe bringen und Beschwerden in der Zukunft vermeiden kann, ist Thema dieses Expertenchats.

Onlineberatung zum Thema

- [Deutsche Morbus Crohn / Colitis ulcerosa Vereinigung \(DCCV\) e.V.](#)
- [Georg-August-Universität Göttingen - Therapie- und Beratungszentrum TBZ](#)

Bücher zum Thema

- [Reizarm geniessen. Gesund essen.](#)
- [Reizdarm - Endlich Ruhe im Bauch durch richtige Ernährung](#)
- [Wirksame Hilfe bei Reizdarm-Syndrom](#)
- [Richtig einkaufen bei Magen-Darm-Beschwerden](#)
- [Aktiver Schutz für Magen und Darm](#)
- [Magen- und Darmbeschwerden sanft behandeln](#)

Artikel zum Thema

- [Reizmagen - wenn der Bauch in Aufruhr ist](#)
- [Funktionelle Magenbeschwerden](#)
- [Reizmagen](#)
- [Reizdarm – Reine Nervensache](#)
- [Reise in den Darm](#)

Links zum Thema

- [Reizmagen & Reizdarm - Medizinische Informationen für Patienten & interessierte Besucher](#)
- [Deutsche Reizdarmselbsthilfe e.V.](#)
- [Reizdarmsyndrom \(RDS\)-Forum](#)
- [Gastro-Liga e.V.](#)
- [Deutsche Gesellschaft für Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten \(DGVS\) e.V.](#)

Verwandte Themen:

[Psychosomatische Störungen](#)
[Essprobleme](#)