

# Reizdarmsyndrom

## Patienteninformation

27.08.2020

*Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie  
Universitätsmedizin Göttingen*

### ALLGEMEINES

Das sogen. *Colon irritable*, auch Reizdarmsyndrom genannt, ist eine häufige chronische Erkrankung, die sich durch Schmerzen oder Beschwerden im Unterbauch äußert und zu einer deutlichen Beeinträchtigung der Betroffenen führen kann. In der Psychosomatik wird die Erkrankung auch somatoforme autonome Funktionsstörung genannt. Etwa 15-20% der Bevölkerung leiden unter dem Syndrom, wobei Frauen häufiger betroffen sind. Häufig durchlaufen Betroffene einen langen Prozess verschiedenster ärztlicher Untersuchungen, wobei zunächst *keine eindeutige körperliche Ursache* gefunden werden kann. Um die Diagnose eines Reizdarmsyndroms zu sichern, sollte entsprechend der Leitlinienempfehlung eine Darmspiegelung durchgeführt werden.

### SYMPTOMATIK

Betroffene leiden neben Schmerzen häufig unter Völlegefühl, Stuhlunregelmäßigkeit, Übelkeit, Erbrechen, Appetitlosigkeit, oder Blähungen. Nach dem Stuhlgang tritt häufig eine Erleichterung der Beschwerden auf. Mit Beginn der Schmerzepisoden tritt oft eine veränderte Häufigkeit des Stuhlgangs, sowie der Stuhlform auf. Die genannten Symptome treten an *mind. 3 Tagen monatlich innerhalb der letzten 3 Monate* auf und *begannen vor mind. 6 Monaten* (ROM-III-Kriterien). Die Symptomatik kann sich hierbei im Verlaufe der Erkrankung verändern, sodass es sowohl spontan rückläufige, aber auch chronische Verläufe geben kann.

### PSYCHOLOGISCHE UND BIOLOGISCHE FAKTOREN

Obwohl die Erkrankung sich vorwiegend körperlich äußert, spielen psychische Faktoren nicht selten eine maßgebliche Rolle. Stress kann über das (vegetative) Nervensystem zu veränderter Darmaktivität und Stuhlgang sowie zu Unterleibsschmerzen führen. Dabei kann Stress sowohl äußere (z.B. hohe Arbeitsbelastung) als auch innere Ursachen (z.B. Konflikte und negative Gefühle) haben. Dem persönlichen Erleben und psychosozialen Faktoren wird eine noch nicht genau verstandene Rolle in der Entstehung und Aufrechterhaltung des Reizdarmsyndroms zugeschrieben. Individuelle Faktoren, die zu vermehrtem Stress führen können, sind: ein starkes Bedürfnis nach Kontrolle und Sicherheit, ein hohes

Maß an Körperängstlichkeit und Gewissenhaftigkeit sowie ein starker Wunsch nach Anerkennung. Nicht selten fällt es Patient\*innen dabei auch schwer, Freude, Spaß und Entspannung zu erleben. Traumatische Ereignisse in der Lebensgeschichte können vorkommen. Ferner ist eine gesteigerte Schmerzempfindlichkeit des Magen-Darm-Traktes bekannt. Auch der Aufmerksamkeitsfokus scheint eine Rolle zu spielen, so wurde bei Patient\*innen mit einem Reizdarmsyndrom eine verstärkte Körperbeobachtung festgestellt. Schließlich geht eine Reizdarmsymptomatik nicht selten mit psychischen Symptomen wie z.B. depressiven Verstimmungen und Ängstlichkeit einher, die abgeklärt und behandelt werden sollte. Andere Faktoren werden diskutiert: So Immunstörungen, Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder „fehlerhafte“ Darmbesiedlung.

### BEHANDLUNGSMÖGLICHKEIT

Bei Patient\*innen, die in der Psychosomatik vorgestellt werden, können bereits viele somatische Ursachen ausgeschlossen werden. Nicht selten kann eine Odyssee an medizinischen Untersuchungen durchlaufen worden sein. Nach eingehender Abklärung ist es daher manchmal nicht sinnvoll, sich weiter auf die Suche nach einer „körperlichen Ursache“ zu machen. Dagegen sollten Sie zusammen mit einem Fachexperten für Psychosomatische Medizin herauszufinden, ob die Beschwerden mit psychischen Belastungen in Zusammenhang stehen könnten. Besteht ein hoher Leidensdruck, so ist eine Psychotherapie die beste Behandlungsmöglichkeit. Dabei kann es darum gehen, zu verstehen, woher die Symptome kommen und ob diese mit Situationen, die z. B. Angst oder Ärger auslösen, im Zusammenhang stehen. Werden die hinter den Schmerzen liegenden Gefühle besser wahrgenommen und ausgedrückt, kann dies zu einer Symptomverbesserung führen.

Zusätzlich haben sich auch Ernährungsumstellungen, Biofeedback, Entspannungsverfahren oder andere Veränderungen des Lebensstils als wirksame Methoden erwiesen. Auch kann bei der Behandlung die Einnahme von Psychopharmaka sinnvoll sein. Hier sollten Sie sich von Ihrem Arzt/Ärztin beraten lassen.