

Bauchschmerzen und Blähungen: Was steckt hinter dem Reizdarmsyndrom?

MUDr. Julius Bok, Oberarzt der Klinik für Innere Medizin im AMEOS Klinikum Ueckermünde, klärt zum Thema auf.

Etwa 20 bis 25 Prozent der Deutschen leiden am Reizdarmsyndrom. „Das ist eine beachtliche Zahl“, schätzt Julius Bok, Oberarzt der Klinik für Innere Medizin im AMEOS Klinikum Ueckermünde, ein. Häufiger betroffen von dieser funktionellen Störung des Darms, so der Mediziner, sind Frauen. Zudem trete das Problem vornehmlich bei jungen Erwachsenen zwischen 30 und 50 Jahren auf. Betroffene seien unter anderem geplagt von unangenehmen Bauchschmerzen, wiederkehrendem Durchfall, Verstopfungen, Blähungen oder einem Stuhl drang. „Auf dieser Grundlage wird in der Medizin in drei große Typen, die an einem Reizdarmsyndrom leiden, unterschieden: Den Durchfalltyp, den Verstopfungstyp und den Mischtyp.“ Die Störung des Darms, so wisse man inzwischen, wird durch Stress verstärkt. „Der Darm verliert also im wahrsten Sinne des Wortes die Nerven“, so Julius Bok. „Von einem Reizdarm spricht man allerdings erst dann, wenn Patienten mindestens einmal in der Woche Bauchbeschwerden haben und das über mindestens drei Monate“, erläutert der Oberarzt. „Der Stuhlgang ist bei einem Reizdarm das vorherrschende Thema. Betroffene berichten oft, dass danach eine Besserung der Beschwerden auftritt.“



Ein gereizter Darm kann große Probleme im Alltag bedeuten.

Foto: Adobe Stock

mehrere Faktoren ursächlich sein können. „Dazu zählen psychosoziale Probleme, Angststörungen oder eine Depression genauso wie Stress. Aber auch genetische Faktoren, die Ernährung oder eine Erkrankung können eine Ursache sein. Manche Patienten entwickeln beispielsweise nach einem Magen-Darm-Infekt ein Reizdarmsyndrom.“



MUDr. Julius Bok, Oberarzt der Klinik für Innere Medizin Foto: AMEOS

Dieses Syndrom, das eigentlich ungefährlich ist, sei jedoch nicht zu unterschätzen, warnt der Oberarzt. „Denn ein Reizdarm ist der zweithäufigste Grund für krankheitsbedingte Ausfälle in Deutschland. Zudem sind 50 Prozent der Patienten, die einen Bauchspezialisten aufsuchen, Menschen, die letztlich vom Reizdarmsyndrom betroffen sind.“ Der Leidensdruck dieser Patienten sei vergleichbar mit jenen

Betroffenen, die an einer „echten“ Darmkrankheit leiden. „Sie entwickeln soziale Phobien und bleiben lieber zu Hause.“

Was tun, wenn der Bauch schmerzt?

Julius Bok empfiehlt Betroffenen zunächst den Weg zur Hausärztin oder zum Hausarzt, die eine genaue Befragung durchführen. Auch eine Blutentnahme für ein Blutbild könne eventuell mehr Aufschluss geben. „Doch Patienten, die an einem Reizdarmsyndrom leiden, haben meist ein unauffälliges Labor. Der nächste Schritt wäre ein Bauchultraschall und letztlich eine Endoskopie. Ist alles ohne Befund, kann man die Diagnose Reizdarmsyndrom – eine eigentlich ungefährliche Erkrankung – stellen“, erklärt der Oberarzt.

Möglichkeiten der Therapie

Ein erster Ansatz sei eine Ernährungstherapie mit einem individuellen Plan, denn jeder Patient sei anders. „Aber auch Bewegung,

Sport oder Medikamente können Linderung schaffen“, erläutert der Facharzt für Innere Medizin. Für besonders wichtig erachtet Julius Bok allerdings die psychologische Unterstützung durch den Hausarzt oder gar einen Psychologen. „Es ist die Aufgabe eines guten Hausarztes den Reizdarm-Patienten ihre Ängste davor zu nehmen, dass sie doch etwas Schlimmes haben könnten, wenn ernsthafte Erkrankungen ausgeschlossen worden sind.“

Möchten Sie noch mehr über das Reizdarmsyndrom erfahren? Dann merken Sie sich jetzt schon mal den 25. Juni 2025 vor. Dann nämlich hält Oberarzt Julius Bok im Rahmen des Medizinforums Gesund am Stettiner Haff einen Vortrag zu genau diesem Thema. Los geht's um 15.30 Uhr im Sport- und Veranstaltungssaal (Haus 4) im AMEOS Klinikum Ueckermünde. Gern dürfen Sie dann auch Ihre Fragen an den Mediziner richten.

Von Uta Hertzfeldt

Was sind Ursachen für das Reizdarmsyndrom?

Julius Bok berichtet, dass es keine einzelne Ursache für das Reizdarmsyndrom gibt, sondern



AMEOS Klinikum Ueckermünde

Klinik für Innere Medizin

Ravensteinstraße 23 • D-17373 Ueckermünde

Telefon: 039771 41-301 • Fax: 039771 41-309

E-Mail: sekr.med@ueckermuende.ameos.de • Internet: ameos.eu/ueckermuende