



GOLDMANN
Lesen erleben

Buch

Der Darm ist der beste Signalmelder des Körpers. Deshalb sollte man auf ihn hören. Doch bei ständigen Blähungen, Krämpfen und Schmerzen fühlt man sich dem eigenen Körper ausgeliefert und fürchtet, mit einer Verlegenheitsdiagnose abgestempelt zu werden. Die Autoren dieses Buches informieren, mit welchen Methoden die Funktionsstörungen des Darms richtig erkannt werden und wie man selbst bestimmte Auslöser entdecken kann. Außerdem erläutern sie, wie Reizdarm und Nahrungsmittelunverträglichkeiten zusammenhängen. Ob Laktose-, Sorbit-, Histamin- oder andere Unverträglichkeiten – es ist ganz leicht, ihnen auf die Spur zu kommen und sie durch die richtige Ernährung auszuschalten. Effektive Selbsttherapie, z. B. bewusstes Essen und Entspannung, beruhigen das Bauchhirn und führen zu mehr Lebensqualität. Man muss keine Angst mehr vor Ausnahmesituationen wie Reisen oder exotischer Küche haben, denn mit den richtigen Tipps lassen diese sich richtig genießen. So gewinnt man die Unbeschwertheit im Alltag zurück.

Autoren

Prof. Dr. med. Wolfgang Kruis ist Chefarzt am Evangelischen Krankenhaus Kalk in Köln. Er ist einer der führenden Experten zum Thema Reizdarm. In der Forschung und in der Behandlung erfährt er viel über die unterschiedlichen Essgewohnheiten und wie sie den Reizdarm beeinflussen.

Dipl. oec. troph. Anne Iburg kocht seit ihrer Kindheit leidenschaftlich gern. Mit einer Ausbildung zur Diätassistentin und einem anschließenden Studium der Oecotrophologie machte sie die Ernährung zu ihrem Beruf. Schon lange berät sie auch Menschen mit Reizdarm.

Prof. Dr. med. Wolfgang Kruis
Dipl. oec. troph. Anne Iburg

Schluss mit Reizdarm

Richtige Diagnose
Geeignete Ernährung
Erfolgreiche Therapie

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von den Autoren und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autoren beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier
Classic 95 liefert Stora Enso, Finnland.

1. Auflage
Vollständige Taschenbuchausgabe Februar 2012
Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
© 2009 TRIAS Verlag in MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co. KG., Stuttgart
Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München
Umschlagillustration: Getty Images/JoSon
Redaktion: Anja Fleischhauer
Satz: Barbara Rabus
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
CB · Herstellung: IH
Printed in Germany
ISBN 978-3-442-17278-8

www.goldmann-verlag.de



Inhalt

Liebe Leserin, lieber Leser 10

Ursachen

Nicht jeder Reizdarm ist gleich 13

Was ist eigentlich ein Reizdarm-Syndrom? 14

 Modeerkrankung Reizdarm? 15

 Was ist typisch für einen Reizdarm? 15

 Welcher Reizdarmtyp sind Sie? 18

Was ist eigentlich Verdauung?	24
Was unsere Verdauung beeinflusst	25
<i>Special:</i> Wo läuft was während der Verdauung ab?	26
Stuhlgang – leider ein Tabuthema	30
Wenn der Bauch die Nerven verliert	32

Diagnose

Das Reizdarm-Syndrom unter der Lupe	37
Wie ein Reizdarm entsteht	38
Neues aus der Forschung: Überschuss an Serinproteinase	40
<i>Special:</i> Darmflora – was ist das überhaupt?	41
Medizinisches Detektivspiel	45
Was passiert beim Arztbesuch?	46
Was für und gegen einen Reizdarm spricht	49
Die körperliche Untersuchung	49
Welche Bedeutung Darminfekte haben	52
<i>Special:</i> Nahrungsmittelunverträglichkeiten & Co.	53
Reizdarm als mögliche Nebenwirkung von Medikamenten	58

<i>Special:</i> Gute Darmflora durch Probiotika?	60
Stress und Ärger verändern Darmmotorik	62
<i>Special:</i> Seelische Beschwerden haben körperliche Ursachen	64
Therapie – was Ihnen wirklich hilft	66
Wirksame Medikamente beim Reizdarm	67
<i>Special:</i> Hilfe aus dem Kräutergarten	76
Ernährung	
Genuss erlaubt: Ernährung und Reizdarm	81
Essen und sich dabei gut fühlen	82
Wie und was esse ich eigentlich?	83
Alles auf einen Blick: das Ernährungstagebuch	88
Gibt es eine Reizdarmdiät?	92
Was sind optimale Getränke?	93
Verträglichkeit von Gemüse	98
Hoffnung durch sekundäre Pflanzenstoffe	102
Wie viel Obst erlaubt ist	106
Kohlenhydrate und Ballaststoffe	114

Inhalt

Warum überhaupt Milch trinken?	122
Krämpfe und Durchfall nach Milchverzehr?	123
Fleisch, Fisch und Eier – weiterhin erlaubt?	130
Problemfall Fett	132
Mit der Auslassdiät beschwerdefrei werden	136
Ihre persönliche Unverträglichkeitsliste	137
Erfolgreich mit der Auslassdiät	140
Von der Basiskost zur Such- und Aufbaukost	145
Schonend und genussreich essen – Beispielrezepte für jede Gelegenheit	148

Therapie

Unbeschwerter Alltag	167
Leben mit dem Reizdarm-Syndrom	168
Stressmanagement	169
Seelische Belastungen aufdecken	176
<i>Special:</i> Yoga	181
Relaxen für den Darm	186
Heilung durch Heilfasten?	187

Wohltuende Darmmassage und Darmwickel	189
Bewegung macht den Darm mobil	191
Unterwegs	193
Panik am fremden Esstisch	193
Unterwegs im Ausland	195
Anhang	199
Dort wird Ihnen geholfen!	199
Rezeptverzeichnis	201
Register	202
Bildnachweis	204

Liebe Leserin, lieber Leser

Ihre Beschwerden kennen wir gut. Viele von Ihnen schildern sie in sehr verständlichen Bildern, wie »Ich habe einen Ballon verschluckt«, »Mich zerreißt es innerlich in tausend Stcke« oder »Ich komme kaum noch von der Toilette runter«.

Andere Reizdarmpatienten leiden zusätzlich sehr darunter, dass sie sich mit ihren Beschwerden weder von ihren Freunden noch von ihrem Arzt richtig ernst genommen fühlen. Verstärkt wird dies auch über Aussagen einzelner Medien wie »der Reizdarm sei eine erfundene Krankheit« und fhrt so zu einem Negativimage des Reizdarms in unserer Gesellschaft.

Ein Reizdarm ist eine ernst zu nehmende Erkrankung, auch wenn sie weder die Lebenszeit verkürzt noch eine Vorstufe einer lebensbedrohlichen Krankheit ist. Die Tatsache, dass Ihre Lebensqualität deutlich eingeschränkt ist und Sie unter permanenten Symptomen wie Bauchschmerzen, Durchfall, Verstopfungen und Blähungen leiden, reicht aus, um medizinisch behandelt und als krank wahrgenommen zu werden.

Dieses Buch will Sie über den aktuellen medizinischen Kenntnisstand zum Reizdarm praxisnah und -tauglich informieren. Einen Schwerpunkt legt das Buch auf die Ernährung, denn im Alltag fehlt Ärzten oft die Zeit, Sie ausführlich darüber zu informieren. Bestimmte Lebensmittel oder auch Inhaltsstoffe können Auslöser oder Verstärker der Symptome des Reizdarms sein. Mithilfe des Buches können Sie Ihr Wissen vertiefen und anwenden. Darüber hinaus erfahren Sie, wie Sie ins-

gesamt besser mit Ihrem Reizdarm leben können, indem wir Ihnen Entspannungstechniken und andere ganzheitliche Verfahren wie Heilfasten, Trinkkuren, Darmmassagen vorstellen und auch für Sie beurteilen, was sie wirklich leisten können.

Wir wünschen Ihnen mit diesem Ratgeber ein wirksames Heilmittel zur Selbsthilfe und möchten Sie zusätzlich ermutigen, einen Arzt zu suchen, dem Sie vertrauen und der mit Ihnen zusammen eine persönliche Strategie entwickelt, Ihre Beschwerden, insbesondere in akuten Situationen, zu lindern.

Prof. Dr. med. Wolfgang Kruis, Köln

Dipl. oec. troph. Anne Iburg, Kaiserslautern



Ursachen

Nicht jeder Reizdarm ist gleich

Sir William Oster, kanadischer Arzt, beschrieb in seinem Buch »The Principles and practice of medicine« 1892 erstmals das Reizdarm-Syndrom. Er erkannte den Zusammenhang von Psyche und Verdauung. Heute sprechen wir vom Bauchhirn und einer Kommunikationsstörung als einer möglichen Ursache des Reizdarms.





Was ist eigentlich ein Reizdarm-Syndrom?

Das Reizdarm-Syndrom (RDS) ist eine Funktionsstörung des Verdauungstrakts mit chronischen Beschwerden wie Bauchschmerzen, Durchfall und/oder Verstopfung sowie Blähungen. Ein Reizdarm ist nicht bösartig oder ansteckend. Der Reizdarm hat viele Namen: Er wird auch Irritables Darmsyndrom (IDS), Reizkolon, Colon irritabile oder nervöser Darm genannt. Hierbei handelt es sich nicht um andere Erkrankungen und spezifische Benennungen – es sind wirklich nur andere Begrifflichkeiten. Übrigens, im englischen Sprachraum wird die Erkrankung als Irritable Bowel Syndrome (IBS) bezeichnet.

Modeerkrankung Reizdarm?

Ganz bestimmt handelt es sich beim Reizdarm um keine Modeerscheinung; schon seit über 100 Jahren beschäftigt das Reizdarm-Syndrom die Medizin, und rund zehn bis 20 Prozent der Europäer und Amerikaner leiden unter einem Reizdarm. Allein in Deutschland, davon gehen Schätzungen aus, sind rund 15 Millionen Menschen von dieser Störung des Verdauungstraktes betroffen.

*Vom Reizdarm-Syndrom betroffen sind
mehr Frauen als Männer, und die meisten
von ihnen befinden sich im mittleren
Lebensalter.*

Frauen trifft es etwa doppelt so häufig wie Männer. Die genauen Gründe hierfür sind zwar nicht eindeutig geklärt, aber es wird vermutet, dass die Tatsache, dass Frauen eher zum Arzt gehen als Männer, hierbei eine Rolle spielen könnte. Etwa 40 Prozent aller Reizdarm-Patienten sind 35 bis 50 Jahre alt und etwa 50 Prozent der Betroffenen sind jünger als 35 Jahre.

Was ist typisch für einen Reizdarm?

Bauchschmerzen und ein Bauch, der sich aufgebläht anfühlt, Durchfälle und Verstopfung und Stuhldrang sind die klassischen Symptome für einen Reizdarm. Wer über einen längeren



Reizdarm weltweit

Das Reizdarm-Syndrom kommt nicht nur in der westlichen Welt vor. Es ist auf der ganzen Welt verbreitet. Es handelt sich also nicht um eine Zivilisationskrankheit, wie oft angenommen wird. Hinsichtlich der Häufigkeit von RDS lassen sich bemerkenswerte und nicht erklärbare Unterschiede feststellen: In Thailand leiden 40 Prozent der Einwohner an einem Reizdarm-Syndrom. In Japan ist etwa ein Viertel der Bevölkerung betroffen, und in Westeuropa und den USA sind zehn bis 20 Prozent der Bevölkerung am Reizdarm erkrankt.

Zeitraum an der einen oder anderen Kombination dieser Symptome leidet, der kann möglicherweise an einem Reizdarm-Syndrom erkrankt sein. Die Symptome können durchaus auch nur schwach ausgeprägt sein und in zeitlichen Abständen stets wiederkehren.

*Länger als vier Wochen Bauchweh,
Durchfall oder Verstopfung sollten Anlass
genug sein, einen Arzt aufzusuchen.*

Doch bevor Sie bei wiederkehrenden Symptomen immer wieder selbst an ihnen herumdoktern oder sich vielleicht sogar sorgen, ob es sich um eine schwere Erkrankung handelt, sollten Sie einen Arzt aufsuchen. Nur er kann über eine Ausschlussdiagnose feststellen, ob Sie an einem Reizdarm-Syndrom lei-

den. Wenn dann die sichere Diagnose gestellt ist, können Sie aus verschiedenen Therapieansätzen wählen und dabei lernen, mit Ihrer Krankheit umzugehen. Auch wenn die Arztbesuche lästig erscheinen, sind sie der sichere Weg, sich selbst erfolgreich zu helfen.

Wichtig

Was sind die Symptome?

Der Reizdarm macht sich durch eine Reihe von typischen, oft quälenden Beschwerden bemerkbar, die sich tagsüber steigern können, nachts jedoch aufhören:

- Schmerzen, Krämpfe und Missempfindungen an verschiedenen, häufig wechselnden Stellen des Bauches, die sich häufig nach Stuhlgang bessern.
- Durchfall oder Verstopfung oder Wechsel zwischen beidem, oft mit Schleimabgang.
- Veränderte Stuhlzusammensetzung (hart, wässrig oder breiig).
- Blähungen und Überblähungen.
- Entleerung des Darms wird als mühsam empfunden, gesteigerter Stuhl drang und das Gefühl der unkompletten Entleerung des Darms.

Treffen diese Symptome innerhalb eines Jahres während insgesamt zwölf Wochen zu und lassen sich keine anderen Ursachen für die Beschwerden finden, dann gilt die Diagnose Reizdarm-

Ursachen

Syndrom als gesichert. Zu den Beschwerden, die nicht den Verdauungstrakt betreffen, aber oft mit dem Reizdarm-Syndrom einhergehen, zählen:

- seelische Störungen und Erkrankungen (Angst, Depressionen)
- Schlafstörungen, Abgeschlagenheit und Konzentrationschwierigkeiten
- Kopfschmerzen, Migräne und Rückenschmerzen
- starke Schmerzen im Unterbauch vor und während der Menstruation
- Blasenbeschwerden
- unregelmäßiger Herzschlag (Herzrasen)

Welcher Reizdarmtyp sind Sie?

Da die Symptome sehr unterschiedlich sind, ist keine einheitliche Therapie möglich. Es erfolgt eine Klassifizierung nach den Symptomen, unter denen man am stärksten leidet. Ein Wechsel und Überlappungen sind bei den Symptomen nicht selten. Man unterscheidet zwischen folgenden Typen:

- Diarrhö-Typ
- Obstipations-Typ
- Schmerz-Typ
- Wechsel zwischen Diarrhö und Obstipation

Es gibt nicht die eine Therapie beim Reizdarm. Die Therapie ist sehr individuell und hängt stark von den Symptomen ab.

Zum **Diarrhö-Typ** zählen ein Drittel der Reizdarm-Patienten. Er ist am stärksten verbreitet. Kennzeichnend sind täglich mehrere breiige bis wässrige Stuhlentleerungen. Der Stuhldrang kommt sehr plötzlich, oft direkt nach dem Essen. Nachts sind die meisten beschwerdefrei. In der Regel nehmen sie trotz der massiven Durchfälle nicht ab.

Beim **Obstipations-Typ**, der bei etwa 20 Prozent der Reizdarm-Patienten auftritt, ist die Stuhlentleerung äußerst mühsam. Zusätzlich haben die Betroffenen das Gefühl, sich nicht vollständig entleert zu haben. Der Stuhl ist hart und schafkot-ähnlich, oft ist auch ein Schleimabgang festzustellen. Meist ist nur der morgendliche Stuhl hart, über den Tag hinweg ist der Stuhl in der Konsistenz normal bis breiig.

20 Prozent leiden am **Schmerz-Typ**. Er tritt meist zusammen mit dem Diarrhö-Typ auf. Besonders nach dem Essen entstehen krampfartiges Bauchweh und Blähungen.

Rund ein Drittel aller Betroffenen leiden an einem **Wechsel zwischen Verstopfung und Durchfall**.

Wie sich ein Reizdarm anfühlt

Wenn der Bauch immer wieder und auch lang anhaltend schmerzt oder Verstopfung jeden Tag der Woche verdirbt, man sich stets nur in unmittelbarer Nähe einer Toilette aufhalten kann, dann kann durchaus ein Reizdarm vorliegen. Wenn also

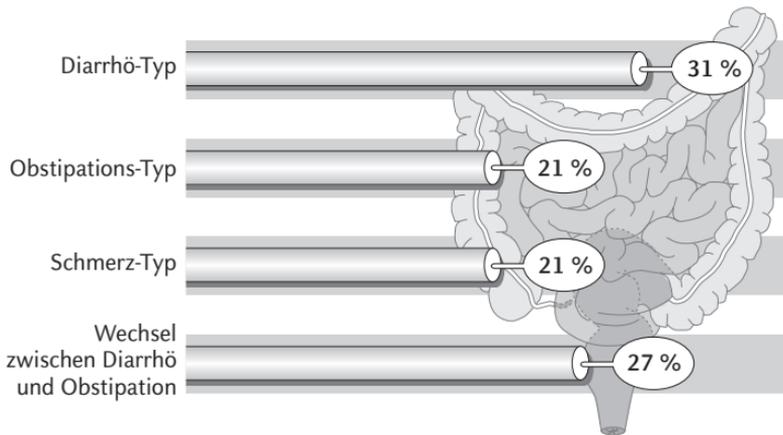
Ihr Bauch im negativen Sinne zum Mittelpunkt Ihres Lebens geworden ist, dann liegt sehr häufig keine spezielle Krankheit vor, sondern der Darm ist so »gereizt«, dass vermutlich ein Reizdarm vorliegt. Um das rauszukriegen, brauchen Sie Hilfe von einem Experten. Ein Arztbesuch ist zwingend erforderlich.

Es gehen mehr als die Hälfte aller Magen-Darm-Erkrankungen bei Erwachsenen auf das Konto des Reizdarm-Syndroms. Je früher Sie sich dem Problem stellen und sich aktive Hilfe holen, umso leichter werden Sie lernen, mit Ihrer Krankheit umzugehen.

Darbeschwerden werden von Patienten und wurden auch lange von Ärzten zu wenig ernst genommen. Das hat sich in den letzten zehn Jahren zwar geändert, aber immer noch gehen viel zu wenig Menschen mit Darbeschwerden zum Arzt.

Für seinen Reizdarm muss sich niemand schämen

In der Öffentlichkeit existieren über das Reizdarm-Syndrom leider besonders viele Vorurteile. Daher mögen viele Betroffene auch nicht über ihre Erkrankung sprechen. Der Reizdarm ist eine Krankheit wie jede andere Krankheit auch. Niemand kann etwas dafür. So muss beispielsweise ein Diabetiker auch immer wieder mit dem Vorurteil leben, dass er an seiner Krankheit selbst schuld ist, weil er zuvor zu süß gegessen hat. Das ist Blödsinn, und leider ist dieses Vorurteil natürlich immer noch nicht



ganz aus der Welt. Diabetiker haben aber mittlerweile eine Lobby. Auch Reizdarm-Patienten sollten sich verstärkt in Selbsthilfegruppen organisieren, um gegen Vorurteile wie: »Das ist ja nur ein bisschen Bauchweh!« oder »Es sind seine Nerven ... er ist halt nicht nervenstark!«, in einer starken Gemeinschaft anzugehen.

Viele haben sich mit den Beschwerden arrangiert oder schämen sich gar. Es ist absolut falsch, sich selbst so kleinzumachen. Reizdarm ist eine Erkrankung, es wird geforscht, doch leider sind die genauen Ursachen noch nicht so gut bekannt wie bei anderen Erkrankungen. Das macht die Diagnose und Therapie schwieriger, doch wie gesagt, ist das kein Grund, sich für seinen Reizdarm zu schämen.



Mein Alltag mit dem Reizdarm

»Ich bin Ines G. aus B., werde 60 Jahre alt sein, wenn das Buch erscheint, und freue mich schon darauf, denn das erste Buch von Herrn Kruis und Frau Iburg hat mir sehr viel Sicherheit im Umgang mit meiner Krankheit gegeben. Ich weiß seit sechs Jahren, dass ich einen Reizdarm habe. Darmprobleme hatte ich schon immer. Vor 20 Jahren hat man mir die Gallenblase entfernt, seither musste ich fettärmer essen. Aber im Alter von 50 Jahren nahmen Bauchweh und Durchfall so weit zu, dass ich mich kaum noch in die Schule traute – ich bin Lehrerin. Vor mir baute sich immer wieder das Bild auf, dass ich während des Unterrichts auf Toilette muss und es nicht mehr schaffen werde. Der Gedanke löste regelrechte Panikattacken aus, sodass mir die Schweißperlen im Unterricht auf der Stirn standen. Doch das war für mich noch kein Grund, einen Arzt aufzusuchen.

Erst als dieser Albtraum beinahe Realität wurde, ging ich zum Arzt. Mir ging es nach der Diagnose nicht anders als vielen anderen Betroffenen auch: Ich war mit der Therapie unzufrieden. Mein Arzt verordnete mir kein Medikament, sondern ich sollte mein Essverhalten umstellen. Selbst ist die Frau! Und dann noch alles so unkonkret. Mir fehlte der Glaube und Antrieb, meine Krankheit selbst in die Hand zu nehmen. Aber irgendwann siegte die Einsicht über meine Bequemlichkeit.

Kleine Schritte führen zum Ziel

Ich fing an, meinen Lebensstil und insbesondere mein Essverhalten zu verändern. Auf die Cola, von der ich an stressigen Tagen bis zu zwei Litern trank, ohne dabei dick zu werden, verzichtete ich. Cola war mein Energietank. Heute trinke ich noch Kaffee, aber nur morgens als Anschlag und nachmittags nach dem Unterrichten, und das war es dann mit meinen Aufputzmitteln. Mit in die Schule nehme ich Gemüse, Obst und Brot und trinke dort Mineralwasser oder Apfelschorle. Das kostet mich morgens fünf Minuten mehr Zeit, aber mein Reizdarm-Syndrom hat sich deutlich gebessert. Es gibt eine lange Liste an Lebensmitteln, die ich nicht vertrage. Sie hängt am Kühlschrank und hat sich im Laufe der fünf Jahre verändert. Einiges galt aber von Anfang an, Folgendes bereitet mir noch immer Probleme: z. B. vertrage ich absolut kein Vollkornbrot, was ich mir früher immer als gesundes Brot trotz der Darmbeschwerden auferlegt hatte, und auch keinen Knoblauch. Beides esse ich nie und bei anderen Lebensmitteln schaue ich immer mal wieder, ob es doch geht.«



Prof. Dr. med. Wolfgang Kruis, Anne Iburg

Schluss mit Reizdarm

Richtige Diagnose - Geeignete Ernährung - Erfolgreiche Therapie

Taschenbuch, Broschur, 208 Seiten, 12,5 x 18,3 cm

ISBN: 978-3-442-17278-8

Goldmann

Erscheinungstermin: Januar 2012

15 Millionen Deutsche leiden am Reizdarm-Syndrom

Der Darm ist der beste Signalmelder des Körpers, man sollte auf ihn hören. Wolfgang Kruis gibt wichtige Informationen zu Auslösern und Diagnostik, beleuchtet die Zusammenhänge mit Nahrungstoleranzen und zeigt, wie man durch Auswahldiät, die richtige Ernährung und Entspannung das Bauchhirn beruhigt und die Unbeschwertheit im Alltag zurückgewinnt.