



Reizdarmsyndrom, Bauch-Hirn-Achse und Genderaspekte

Zusammenfassung

Das Reizdarmsyndrom (RDS) wird weltweit bei ca. 10-20 % der Bevölkerung beobachtet, wobei ca. 20-50 % der Betroffenen deswegen ärztliche Hilfe suchen. In den westlich industrialisierten Ländern suchen Frauen (60-75 %) häufiger ärztliche Hilfe als Männer. Das Zusammenwirken körperlicher, psychischer und sozialer Komponenten bei der Entstehung und im Verlauf des Beschwerdebildes ist besonders zu beachten. Bei einem Drittel der Betroffenen beginnen die Beschwerden nach einer schweren Infektion, bei den meisten sind vermutlich mehrere Faktoren in der Entstehung beteiligt. Psychische oder körperliche Belastungssituationen werden häufig im Vorfeld des Beschwerdebegins angegeben, manchmal spielen auch Unverträglichkeiten von Nahrungsmitteln eine Rolle bei der Symptonschwere. Typisch für das RDS sind Bauchschmerzen, Stuhlunregelmäßigkeiten (Verstopfung, Durchfall, oft abwechselnd) und häufig Blähungen. Bei Untersuchungen fehlen krankhafte oder abnorme Befunde, die die Beschwerden ausreichend erklären könnten. Tatsächlich leiden die meisten unter einer Überempfindlichkeit gegenüber normalen Reizen der Verdauung und auch einer stärkeren Schmerzempfindlichkeit im Darm. Das Reizdarmsyndrom wird auch als Störung der Bauch-Hirn-Achse begriffen, da viele Empfindungen mit einer Störung der Wahrnehmung aufgrund von mikroskopisch kaum erkennbaren Mikro-Entzündungsprozessen und einer Veränderung der Darmdurchlässigkeit („leaky gut“) begleitet werden. Dies hat vermutlich auch mit einer Veränderung der Darmbakterien zu tun, die sich nach wiederholter Antibiotika-Einnahme, nach schweren Darminfektionen und auch massiven Stressbelastungen anders verhalten oder ihre Zusammensetzung ins Ungleichgewicht bringen (Dysbiose genannt). Viele Betroffene suchen wiederholt Hilfe bei Spezialisten, insbesondere wenn das RDS nicht ausreichend erklärt oder gar keine Diagnose gegeben wurde. Dieses Beschwerdebild kann für die Betroffenen sehr beeinträchtigend und beängstigend sein.



In Spezialzentren für Verdauungskrankheiten weisen über 60 % auch psychische Beeinträchtigungen oder Störungen auf (Depressionen, Angststörungen, sozialer Rückzug usw.). Bis zu 80 % dieser psychisch sehr beeinträchtigten Betroffenen weisen in ihrer Lebensgeschichte traumatische Erlebnisse auf, die mit einer Sensibilisierung des Verdauungstraktes und einer Überempfindlichkeit gegenüber verschiedensten Reizen einhergehen. Einfache Behandlungsmaßnahmen sind symptomlindernde Medikamente wie z. B. krampflösende Mittel oder solche gegen Durchfall oder Verstopfung bei Bedarf, und individuelle Diät- bzw. Lebensstiländerungen. Eine spezielle Diätform, die sogenannte FODMAP-Diät kann über sechs Wochen versucht werden, bei der Nahrungsmittel mit fermentierbaren Zuckeranteilen weggelassen und später wieder langsam beigefügt werden. Weiters können Probiotika und pflanzliche Mittel hilfreich sein. Sind diese Therapien nicht ausreichend, haben sich psychosomatische Behandlungen, Psychotherapie und eine speziell auf den Bauch gerichtete Hypnose („Bauchhypnose“) zur Bewältigung des Leidens bewährt (Therapeutenliste und INFO-Material für die Bauchhypnose sind unter www.gabrielemoser.at abzurufen). Diese psychologischen Behandlungsformen sind der alleinigen medikamentös-symptomatischen Therapie des RDS überlegen. In schweren (therapieresistenten) Fällen können Antidepressiva eine Linderung der Beschwerden herbeiführen, da diese Medikamente einerseits direkt über das Serotonin im Darm wirken und auch zur Schmerzlinderung eingesetzt werden sowie die Darmtätigkeit beeinflussen können. Auch neuere, kürzlich zugelassene Medikamente (Linaclotid und Eluxadoline) und primär im Darm wirksame Antibiotika wie Rifaximin (RDS mit Durchfall und Blähungen) können bei schwerem RDS versucht werden.

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass das Reizdarmsyndrom zwar in manchen Fällen sehr belastend sein kann, aber in den letzten Jahren immer mehr über die Entstehung, die Bauch-Hirn-Achse und deren Behandlung bekannt wurde und in die Praxis Eingang fand.