



**Bauchschmerzen?
Bauchkrämpfe?
Verstopfung?
Durchfall?**

Ratgeber bei regelmäßigen Bauchbeschwerden

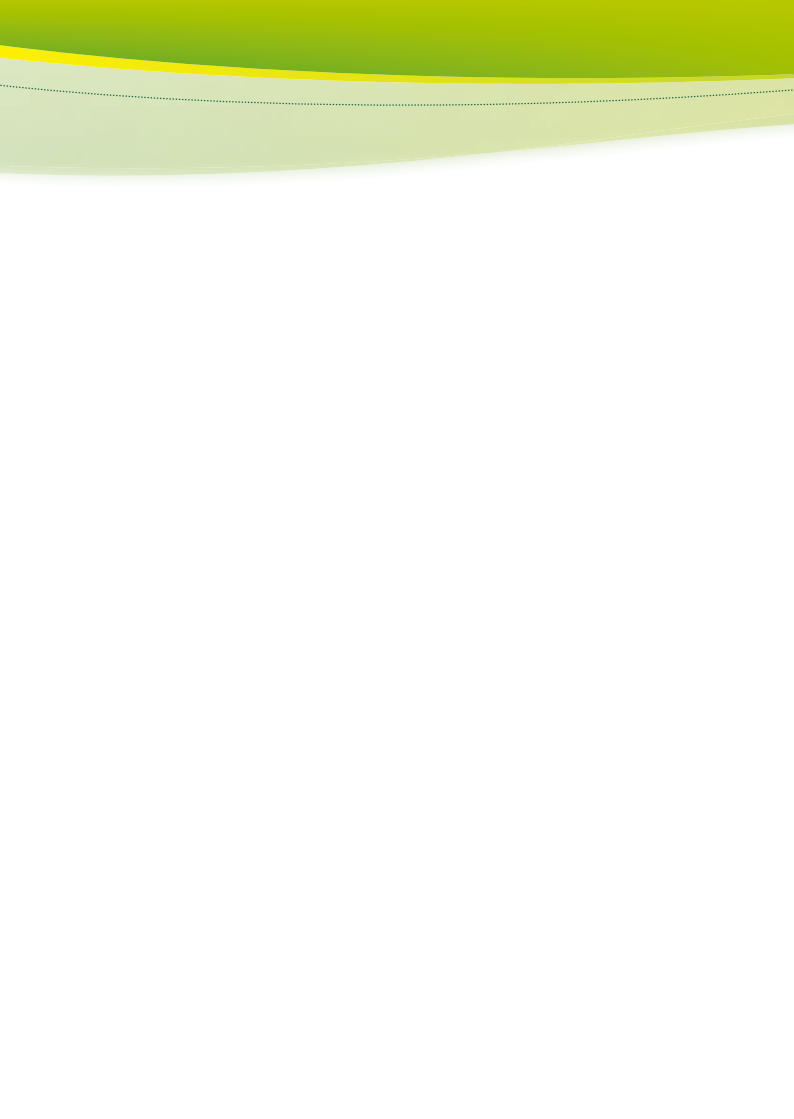
Machen Sie den
Reizdarm-Check!



Selbsttest



Persönliches Bauchbeschwerden-Tagebuch



Liebe Leserin, lieber Leser,



leiden Sie unter Bauchbeschwerden? Aber Sie sind sich nicht sicher, warum? **Vielleicht leiden Sie am Reizdarmsyndrom, einer der häufigsten Erkrankungen des Magen- Darm-Trakts.** Bis zu eine Million Arztbesuche, viel mehr als für jede andere Erkrankung des Verdauungskana-
ls, finden jedes Jahr in Deutschland wegen dieser Krankheit statt. Eine eindeutige Diagnose ist schwierig, da es keinen Test und keine Untersuchung gibt, mit denen das Vorliegen eines Reizdarms zweifelsfrei bewiesen werden kann. Weil die Erkrankung Symptome aufweisen kann, die auch bei anderen Krankheiten des Bauchraumes vorkommen, müssen diese für die Diagnose sicher ausgeschlossen sein. Die Erkrankung des Reizdarmsyndroms ist nicht mit einer Verkürzung der Lebenszeit verbunden, die Beschwerden führen allerdings zu einem erheblichen Leidensdruck und Minderung der Lebensqualität. Die Hintergründe waren lange unklar. Heute wird zunehmend die Ursache der Erkrankung im Darm-Nervensystem, dem „Bauchhirn“ des Menschen, deutlich. So können inzwischen wissenschaftlich fundierte Behandlungskonzepte entwickelt werden, meist in Form einer Ernährungsumstellung und – wenn diese allein nicht genügt – mit Hilfe von Medikamenten. Dieser kleine Ratgeber soll Ihnen helfen, äußere Faktoren, die diese Erkrankung möglicherweise verschlimmern, leichter zu identifizieren. Damit kann er nicht nur Ihnen, sondern auch Ihrem Arzt eine wertvolle Hilfe sein.

Prof. Dr. J. F. Erckenbrecht
Chefarzt am Florence-Nightingale-Krankenhaus, Düsseldorf
Klinik für Innere Medizin mit Gastroenterologie und Onkologie



Selbsttest



Persönliches Bauchbeschwerden-Tagebuch

Einleitung

Immer wieder diese **Bauchschmerzen und -krämpfe. Dazu im Wechsel Durchfall und/oder Verstopfung, Blähungen oder Völlegefühl.** Kennen Sie das? Oft kommen die Beschwerden dann, wenn man sie am allerwenigsten brauchen kann. Manchmal steckt eine Infektion dahinter, oder man hat schlicht etwas Falsches gegessen. Dann verschwinden die Symptome meist nach wenigen Tagen. Aber was ist, wenn die Bauchkrämpfe immer wieder auftreten? Was ist, wenn Blähungen, Durchfall und /oder Verstopfung den Alltag zur Qual machen? Möglicherweise steckt eine Nahrungsmittelunverträglichkeit dahinter. Oder das so genannte **Reizdarmsyndrom (RDS).**

Man vermutet, dass die **Ursache** für einen Reizdarm in der **Wechselwirkung zwischen Magen, Darm und dem eigenständigen Nervensystem** unserer Bauchorgane zu finden ist. Oft werden die Beschwerden durch Ärger oder Stress in Beruf, Familie und Haushalt verstärkt. Experten schätzen, dass **rund zwölf Millionen Menschen** in Deutschland an einem Reizdarmsyndrom leiden. Doch nur die Wenigsten suchen einen Arzt auf. Vor allem Menschen, die nur mit leichten RDS-Symptomen zu kämpfen haben, tun diese zunächst oft als Befindlichkeitsstörung ab. Zudem fällt es so manchem schwer, offen über die Probleme zu sprechen – auch weil die Betroffenen sich häufig mit ihren Beschwerden nicht ernst genommen fühlen. Viele wissen daher überhaupt nicht, dass sie möglicherweise einen Reizdarm haben.

Die RDS-Symptome können sich individuell sehr unterschiedlich äußern. Doch eins haben alle Reizdarm-Patienten gemeinsam: Ihre Lebensqualität ist meist erheblich eingeschränkt. Obwohl das Reizdarmsyndrom (derzeit) nicht heilbar ist, können die damit verbundenen Beschwerden gut behandelt werden.

Zu einem optimalen Behandlungserfolg können Sie selbst einiges beitragen. Doch erst einmal ist es wichtig, möglichst viel über die Art und Umstände Ihrer Beschwerden zu erfahren. Dabei kann dieser Ratgeber helfen. Ob sich hinter Ihren Bauchschmerzen und -krämpfen möglicherweise ein Reizdarmsyndrom verbergen könnte, darüber gibt der **Selbsttest** auf der folgenden Seite erste Hinweise. Bitte vergessen Sie nicht, dass der Test den Arztbesuch und eine entsprechende Diagnose nicht ersetzt. Das **persönliche Bauchbeschwerden-Tagebuch** in diesem Ratgeber (ab Seite 11) hilft Ihnen zu erkennen, welche Faktoren die Beschwerden auslösen oder sie verschlimmern. Vielleicht wird es Ihnen auch Hinweise darauf geben, dass eine Nahrungsmittelunverträglichkeit – und kein Reizdarm – die Ursache Ihrer Bauchbeschwerden ist.

Am besten bringen Sie das ausgefüllte Tagebuch bei Ihrem nächsten Arztbesuch mit. Denn mit den gesammelten Informationen ist es viel leichter, den Ursachen auf den Grund zu gehen und den für Sie optimalen Behandlungsweg zu finden.

Alles Gute für Ihre Gesundheit!



Selbsttest



Persönliches Bauchbeschwerden-Tagebuch

RDS-Selbsttest

Ob bei Ihnen konkrete Hinweise für einen Reizdarm vorliegen, können Sie mit Hilfe der folgenden sechs Fragen herausfinden. Bitte beantworten Sie jede Frage entweder mit „ja“ oder „nein“. Bitte beachten Sie dabei: **Dieser Test ersetzt nicht die Diagnose durch einen Arzt**, aber er kann Ihnen und Ihrem Arzt wichtige Anhaltspunkte liefern.



● Frage 1:

Leiden Sie unter krampfartigen Bauchschmerzen, Bauchbeschwerden, Blähungen oder Völlegefühl?

ja nein

● Frage 2:

Hat sich die Stuhlhäufigkeit und/oder -beschaffenheit geändert (z.B. Wechsel von weichem und hartem Stuhl, Durchfall und Verstopfung)?

ja nein

● Frage 3:

Bessern sich die Beschwerden nach dem Stuhlgang?

ja nein

● Frage 4:

Bestehen die Beschwerden schon seit mindestens drei Monaten?

ja nein

● Frage 5:

Treten die Beschwerden häufig in Stress-Situationen auf?

ja nein

● Frage 6:

Sind Sie aufgrund Ihrer Beschwerden (z. B. Bauchschmerzen und -krämpfe, Blähungen) so besorgt, dass Ihre Lebensqualität hierdurch relevant beeinträchtigt ist?

ja nein

Auswertung

Je mehr Fragen Sie mit einem „ja“ beantwortet haben, desto wahrscheinlicher ist es, dass Sie an einem Reizdarm leiden. Eine verlässliche Diagnose kann allerdings nur ein Arzt stellen. Erst wenn Ihr Arzt bei einer gründlichen Untersuchung organische Ursachen für die Beschwerden ausgeschlossen hat, spricht man von „**funktionellen Bauchbeschwerden**“, zu denen auch das Reizdarmsyndrom gehört.

Was ist ein Reizdarmsyndrom?

Von einem Reizdarmsyndrom (engl. Irritable Bowel Syndrom, IBS) spricht man, wenn über einen längeren Zeitraum, d.h. mindestens drei Monate, regelmäßige Bauchbeschwerden (z. B. Bauchkrämpfe und -Schmerzen, Blähungen) auftreten, die so stark sind, dass sie die Betroffenen belasten und deren Lebensqualität relevant beeinträchtigen. Für die Bauchbeschwerden lässt sich keine organische Ursache finden, weshalb Mediziner auch von funktionellen Bauchbeschwerden sprechen. Neben Bauchschmerzen, -krämpfen und Blähungen kann es zu Verstopfung und Durchfall kommen, die auch im Wechsel auftreten können.

Was sind die Ursachen für die Krämpfe im Bauch?

Normalerweise spüren wir die Vorgänge kaum, die sich bei der Verdauung in unserem Darm abspielen. Unser darm-eigenes Nervensystem (auch: Enterisches Nervensystem, ENS) regelt den Verdauungsprozess, so dass er für uns meist unbewusst abläuft. Bei Personen mit RDS ist **die Schmerzempfindlichkeit des Darms erhöht** und **das Zusammenspiel zwischen Darmnervensystem und Muskulatur gestört**, wodurch die normalen Verdauungsvorgänge als schmerzhaft wahrgenommen werden. Das hat zur Folge, dass sich der Darm verkrampft. Es kann zu Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfall und Verstopfung kommen. Oftmals bemerken Betroffene eine Verschlimmerung der Symptome in Stress-Situationen.

Reizdarm – was kann man tun?

In den meisten Fällen stehen Bauchschmerzen und -krämpfe im Zentrum der Beschwerden. Hier empfiehlt sich der Krampflöser Buscopan®. Er löst schnell, gezielt und gut verträglich die schmerzhaften Verspannungen im Bauchraum. Die Ausgangssubstanz des Wirkstoffs wird aus der Duboisia-Pflanze gewonnen und durch chemische Optimierung zum gut verträglichen und gezielt krampflösenden Wirkstoff Butylscopolamin. Für RDS-Patienten ist Buscopan® das Mittel der ersten Wahl bei Bauchschmerzen und -krämpfen.*



Auch gegen Durchfall, Blähungen und Verstopfung gibt es wirksame rezeptfreie Arzneimittel aus der Apotheke. Bei Verstopfung haben sich z.B. die Abführmittel Dulcolax® und Laxoberal® bewährt. Sie bringen

Ihre Verdauung zuverlässig und schonend wieder zurück ins Gleichgewicht.

Sie erhalten Buscopan®, Dulcolax® und Laxoberal® rezeptfrei in Ihrer Apotheke.

* Befragung der Deutschen Reizdarmselfthilfe e. V. von rund 4.000 RDS-Patienten. Quelle: Darm Vital, Nr. 2/2005.



Neben der medikamentösen Behandlung gibt es auch einiges, das Sie selbst tun können, um die Beschwerden zu lindern. Gibt es vielleicht bestimmte Nahrungsmittel, nach deren Verzehr Ihre Beschwerden auftreten? Dann könnte es auch sein, dass Sie an einer Nahrungsmittelunverträglichkeit leiden. Hier hilft am besten, auf die Auslöser zu verzichten. Bestimmt finden Sie nach einiger Zeit selbst heraus, welche Faktoren Ihre Symptome auslösen oder verschlimmern. Hierbei hilft Ihnen das persönliche Bauchbeschwerden-Tagebuch.

Tipps für RDS-Patienten

- Nahrungsmittelunverträglichkeiten können Bauchkrämpfe auslösen. Meiden Sie zu fette, scharfe oder sehr süße Speisen.
- Lassen Sie sich Zeit, essen Sie langsam und kauen Sie alles gut, denn die Verdauung beginnt bereits im Mund. Lernen Sie richtig zu genießen. Am besten verteilen Sie die Mahlzeiten auf mehrere kleine Portionen am Tag. So vermeiden Sie, Ihren Magen und Darm zu überlasten.
- Trinken Sie ausreichend. Und probieren Sie aus, welche Getränke bei Ihnen Bauchbeschwerden verursachen und welche nicht. Alkohol und kohlenensäurehaltige Getränke werden von manch einem schlecht vertragen. Auch Kaffee kann zu Bauchbeschwerden führen.
- Stress im Beruf und zu Hause ist oft ein Auslöser für die Symptome. Stress kann man meist nicht verhindern – aber



- man kann lernen, damit umzugehen. Finden Sie heraus, was Ihre persönlichen Stressfaktoren sind, und überlegen Sie, welche Bewältigungsstrategien Ihnen helfen könnten.
- Sorgen Sie für Bewegung. Mäßiger Ausdauersport und Entspannungübungen helfen Stress im Körper abzubauen und normalisieren die Darmtätigkeit. Und ganz nebenbei tun Sie etwas für Ihre persönliche Fitness.

Persönliches Bauchbeschwerden-Tagebuch

Um herauszufinden, unter welchen Umständen sich Ihre Symptome verschlimmern oder bessern, ist es wichtig und hilfreich, sich selbst zu beobachten. Auf den folgenden Seiten finden Sie ein persönliches Bauchbeschwerden-Tagebuch, das Ihnen die Aufzeichnungen erleichtert.

Kreuzen Sie in der Tabelle täglich die zu sich genommenen Nahrungs- und Genussmittel, die besonderen Umstände und gegebenenfalls Beschwerden an. Je nachdem können pro Tag mehrere Kästchen angekreuzt werden. Führen Sie das Tagebuch möglichst über einen längeren Zeitraum, am besten über drei Monate. Es hilft Ihnen beispielsweise zu erkennen, welche Essgewohnheiten oder Stress-Situationen bei Ihnen Beschwerden auslösen. Das Tagebuch kann später auch als Grundlage für das Gespräch mit Ihrem Arzt dienen. Weitere Tagebuchseiten zum Ausdrucken und Ausfüllen finden Sie im Internet unter www.buscopan.de.





Name _____

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr
Nahrungsmittel	Obst											
	Gemüse											
	Milch											
	Käse, Quark, Joghurt											
	Fleisch											
	Nüsse											
Genussmittel	Alkohol											
	Nikotin											
	Kaffee											
Umstände	Schlafmangel											
	Freude											
	Ärger											
	Stress											
	Arztbesuch											
Symptome	Bauchschmerz/-krampf											
	Blähungen											
	Völlegefühl											
	Durchfall											
	Verstopfung											
	Sodbrennen											



Name _____

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr
Nahrungsmittel	Obst											
	Gemüse											
	Milch											
	Käse, Quark, Joghurt											
	Fleisch											
	Nüsse											
Genussmittel	Alkohol											
	Nikotin											
	Kaffee											
Umstände	Schlafmangel											
	Freude											
	Ärger											
	Stress											
	Arztbesuch											
Symptome	Bauchschmerz/-krampf											
	Blähungen											
	Völlegefühl											
	Durchfall											
	Verstopfung											
	Sodbrennen											

Aufzeichnungen vom

bis

Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So



Name

.....

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr
Nahrungsmittel	Obst											
	Gemüse											
	Milch											
	Käse, Quark, Joghurt											
	Fleisch											
	Nüsse											
Genussmittel	Alkohol											
	Nikotin											
	Kaffee											
Umstände	Schlafmangel											
	Freude											
	Ärger											
	Stress											
	Arztbesuch											
Symptome	Bauchschmerz/-krampf											
	Blähungen											
	Völlegefühl											
	Durchfall											
	Verstopfung											
	Sodbrennen											

Weiterführende Informationen

www.buscopan.de

www.dulcolax.de

www.laxoberal.de

Nützliche Adressen und Links

Deutsche Gesellschaft für Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten (DGVS)

Olivaer Platz 7, 10707 Berlin

www.dgvs.de

Deutsche Gesellschaft zur Bekämpfung der Krankheiten von Magen, Darm und Leber sowie von Störungen des Stoffwechsels und der Ernährung (Gastro-Liga) e.V.

Friedrich-List-Straße 13, 35398 Gießen

www.gastro-liga.de

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE)

Godesberger Allee 18, 53175 Bonn

www.dge.de

Deutsche Reizdarmselfhilfe e.V.

Postfach 700218, 60552 Frankfurt am Main

www.reizdarmselfhilfe.de

Kompetenznetzwerk Darmerkrankungen

www.kompetenznetz-ced.de

Buscopan®. Wirkstoff: Butylscopolaminiumbromid. Zur Behandlung von leichten bis mäßig starken Krämpfen des Magen-Darm-Traktes, sowie zur Behandlung krampfartiger Bauchschmerzen beim Reizdarmsyndrom bei Erwachsenen und Kindern ab 6 Jahren.
Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.
Boehringer Ingelheim Pharma GmbH und Co. KG, 55216 Ingelheim am Rhein

Dulcolax®. Wirkstoff: Bisacodyl. Zur kurzfristigen Anwendung bei Darmträgheit und Verstopfung, bei Erkrankungen, die eine erleichterte Darmentleerung erfordern, sowie zur Vorbereitung von Operationen und von Maßnahmen zur Erkennung von Krankheiten.
Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.
Boehringer Ingelheim Pharma GmbH und Co. KG, 55216 Ingelheim am Rhein

Laxoberal®. Wirkstoff: Natriumpicosulfat. Zur kurzfristigen Anwendung bei Verstopfung sowie bei Erkrankungen, die eine erleichterte Darmentleerung erfordern.
Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.
Boehringer Ingelheim Pharma GmbH und Co. KG, 55216 Ingelheim am Rhein

