



# Reizmagen und Reizdarmsyndrom

Wissenswertes für Patienten  
und Angehörige

**Techniker Krankenkasse**  
Gesund in die Zukunft.



Autoren und Redaktion haben die Angaben zu Medikamenten und ihren Dosierungen mit größter Sorgfalt und entsprechend dem aktuellen Wissensstand bei Fertigstellung der Broschüre verfasst. Trotzdem ist der Leser ausdrücklich aufgefordert, anhand der Beipackzettel der verwendeten Präparate in eigener Verantwortung die Dosierungsempfehlungen und Kontraindikationen zu überprüfen.

Alle Rechte vorbehalten, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Herausgeber: Techniker Krankenkasse, Hauptverwaltung, 22291 Hamburg. Unter wissenschaftlicher Beratung der Arzneimittelkommission der deutschen Ärzteschaft und basierend auf deren ärztlichen Leitlinien. Text und Illustration: lege artis Gesellschaft für Publizistik, Kommunikation & Beratung mbH, Münster. Konzeption: Monica Burkhardt. Druck: Merkur Druck GmbH, Norderstedt

© Techniker Krankenkasse, Hamburg, 1. Auflage 2011

# Inhalt

Magen-Darm-Trakt und Verdauung .....	6
Funktionelle Magen-Darm-Erkrankungen – ein Überblick .....	10
Ursachen – keine gesicherten Erkenntnisse .....	14
Diagnostik – organische Ursachen ausschließen .....	17
Blick auf Ihr Leben – wie Sie sich selbst helfen können .....	21
Reizmagen – die Symptome medikamentös behandeln .....	24
Reizdarmsyndrom – die Symptome medikamentös behandeln .....	27
Die Erkrankung verstehen und akzeptieren .....	30
Glossar .....	31
Antworten zum Lese-Echo .....	36
Ihre Fragen für das nächste Arztgespräch .....	38
Nützliche Adressen .....	39

Liebe Leserin, lieber Leser,

„Das ist mir auf den Magen geschlagen“: Dieser Satz fällt manchmal, wenn wir von einem aufwühlenden Erlebnis berichten. Auch im Zusammenhang mit dem Genuss verdorbener Lebensmittel gehört die Redewendung in den Alltag. Einige Menschen leiden jedoch regelmäßig unter Magen- und Darmproblemen, ohne dafür zwangsläufig einen Grund zu kennen. Übelkeit, Durchfall, Erbrechen, Blähungen, Verstopfung: Die Liste der Symptome ließe sich noch fortsetzen.

Wenn Sie diese Broschüre in den Händen halten, sind Sie vielleicht selbst betroffen. Ihre Lebensqualität ist durch ständiges Unwohlsein und wiederholte Toilettenbesuche stark eingeschränkt. Sie haben unter Umständen eine Odyssee von Arztbesuchen hinter sich und mussten zahlreiche Untersuchungen über sich ergehen lassen. Denkbar ist auch, dass Sie den Gang in die Praxis bislang gescheut haben und hoffen, Ihre Beschwerden selbst in den Griff zu bekommen. Oder Sie sind Angehöriger, der die Situation eines nahestehenden Menschen besser begreifen und ihn unterstützen möchte.

Steht die Diagnose „Funktionelle Magen-Darm-Erkrankung“ schließlich im Raum, ist das für viele zunächst nur eine Worthülse. Genauer fallen unter diesen Oberbegriff der Reizmagen, die sogenannte funktionelle Dyspepsie, und das Reizdarmsyndrom. Welche Krankheitsbilder sich genau dahinter verbergen, wie sie erkannt und behandelt werden können, wollen wir Ihnen in dieser Patienteninformation näherbringen.

Die Besonderheit von Reizmagen und Reizdarm liegt darin begründet, dass zum einen keine gesicherten Erkenntnisse über die jeweiligen Ursachen feststehen. Zum anderen kann der Arzt die Diagnose nur stellen, indem er organische Erkrankungen ausschließt und sich den Krankheitsbildern der funktionellen Dyspepsie und des Reizdarmsyndroms immer mehr annähert.

Wir möchten Ihnen mögliche Ursachen benennen, Ihnen erklären, welche Schritte zur Bestimmung der Krankheiten führen und Ihnen zeigen, wie Sie Ihr Befinden selbst beeinflussen können. Eine Heilung der beiden Erkrankungen ist nach derzeitigem Kenntnisstand der Forschung zwar nicht möglich.

Gleichwohl können die Symptome der Patienten mithilfe verschiedener Maßnahmen wirksam gelindert werden, sodass ihr Alltag wieder an Lebensqualität gewinnt.

Für eine Auseinandersetzung mit der Erkrankung und die Gespräche mit dem Arzt ist es unerlässlich, selbst gut informiert zu sein. Deshalb bieten wir Ihnen mit dieser Broschüre verständliche medizinische Informationen über die funktionelle Dyspepsie und das Reizdarmsyndrom. Die Inhalte orientieren sich dabei an der Leitlinie der Arzneimittelkommission der deutschen Ärzteschaft (AkdÄ) und beruhen auf den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen.

Diese Leitlinie wurde von medizinischen Experten verfasst und erläutert unter anderem die wichtigsten Diagnosemethoden und Therapien. Sie wird regelmäßig überarbeitet und richtet sich im Original an Hausärzte, Fachärzte für Innere Medizin und Gastroenterologen. Ärzte sind jedoch

nicht dazu verpflichtet, die Leitlinie anzuwenden.

Wir haben die Empfehlungen der Leitlinie aus der medizinischen Fachsprache für Sie übersetzt. Auf diese Weise möchten wir Ihnen unabhängige und fachlich geprüfte Informationen zum Krankheitsbild der funktionellen Dyspepsie und des Reizdarmsyndroms vermitteln.

Ein Lese-Echo am Ende des Kapitels hilft Ihnen, die gewonnenen Erkenntnisse zu überprüfen. Denn es ist wissenschaftlich belegt, dass eine solche Wiederholung hilft, das Gelesene leichter im Gedächtnis zu behalten.

Unsere Broschüre kann das Gespräch mit Ihrem Arzt natürlich nicht ersetzen. Sprechen Sie daher mit ihm über alle Fragen zur Erkrankung und zu den Therapieformen, die Sie bewegen.

Ihre Techniker Krankenkasse

# Magen-Darm-Trakt und Verdauung

Eine ausreichende Ernährung ist lebenswichtig: Denn aus den Lebensmitteln, die wir zu uns nehmen, zieht unser Körper die Energie, die er benötigt. Mittels der Verdauung spaltet er Nährstoffe aus der Nahrung in ihre Bestandteile auf. Was der Organismus verwenden kann, wird zu den entsprechenden Bereichen transportiert. Die unverdaulichen Reste scheidet der Körper wieder aus.

## Die Verdauung beginnt bereits im Mund

Der Verdauungsapparat besteht aus einem verzweigten System, an dem mehrere Organe beteiligt sind, nämlich Mund, Speiseröhre, Leber, Magen, Galle, Bauchspeicheldrüse sowie der Dick- und Dünndarm. Die Verbindung schafft ein Muskelschlauch, der im Mund beginnt und fortan die Nahrung durch den Körper leitet.

Schon der erste Biss in ein Lebensmittel setzt den Verwertungsprozess in Gang: Beim Kauen zerkleinert der Mensch die Nahrung in der Mundhöhle und vermengt sie gleichzeitig mit Speichel. Schluckt er, wandert der Speisebrei durch den Rachen in die Speiseröhre (Ösophagus), die im Mageneingang mündet.

## Interessant zu wissen

Die drei Hauptbestandteile der Nahrung sind Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette. Dazu kommen Vitamine und Mineralstoffe. Die Aufspaltung der Kohlenhydrate beginnt bereits in der Mundhöhle. Dabei werden sie von einem bestimmten Enzym in kleinere Einheiten, etwa Traubenzucker (Glucose), geteilt.



Abbildung 1: Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette sind die drei Hauptbestandteile der Nahrung.

Normalerweise ist der Übergang durch die Muskeln der Speiseröhre und des Zwerchfells verschlossen. Ausgelöst durch das Schlucken entspannen sich die Muskeln aber, sodass die Nahrung in den Magen rutscht. Außerdem verhindert ein Schließmuskel, dass Teile davon zurück in die Speiseröhre wandern. Ist diese Schleuse nicht intakt, kann der Magensaft ungehindert in die Speiseröhre fließen – so entsteht Sodbrennen.

## Vom Magen in den Darm

Im Magen, der sich im mittleren Oberbauch befindet, wird die Nahrung weiter zerkleinert: Die Muskeln, die in seinen Wänden sitzen, bewegen den Speisebrei kraftvoll hin und her. Zusätzlich kommt die Nahrung hier mit Magensaft in Berührung, den verschiedene Drüsen in der Magenschleimhaut herstellen.

Der Saft besteht unter anderem aus Verdauungsenzymen und Salzsäure, die für die Nährstoff-

verwertung nötig sind: Zunächst zersetzt die Salzsäure die Nahrung, dann spalten die Enzyme die enthaltenen Eiweiße auf.

### Wichtig zu wissen

Enzyme sind Eiweiße (Proteine), die im Körper eine wichtige Aufgabe übernehmen: Sie sorgen dafür, dass Stoffe in ihre Einzelteile aufgetrennt und auch verändert werden können.

In kleinen Portionen gleitet der Speisebrei schließlich wie auf einem Förderband in Richtung Magenausgang und von dort in den Dünndarm.

### Interessant zu wissen

Die Drüsen in der Magenschleimhaut produzieren täglich zwischen drei und vier Liter Magensaft, der stark säurehaltig ist. Durch eine Schleimschicht, die seine Wände auskleidet, ist der Magen jedoch davor geschützt, sich selbst zu verdauen.

## Verarbeitung der Nährstoffe

Der Dünndarm besteht aus dem Zwölffingerdarm (Duodenum), der direkt an den Magenausgang anschließt, aus dem Leerdarm (Jejunum) sowie dem Krummdarm (Ileum). In diesen Abschnitten werden die Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße aus dem Nahrungsbrei in weitere Bestandteile zerlegt. Dafür sind körpereigene Enzyme zuständig, die im Mund, in der Bauchspeicheldrüse und in den Darmzellen entstehen. Die gelösten Stoffe wie Zucker oder Fettsäuren werden von den Darmzellen aufgenommen. Nachfolgend gelangen sie in den Blutkreislauf – und somit in den gesamten Körper.

Die Darmmuskulatur bewegt sich wellenförmig und befördert so den Speisebrei in den Dickdarm. Zum Dickdarm gehören der Blinddarm (Caecum) mit Wurmfortsatz (Appendix), der Grimmdarm (Kolon) und der Mastdarm (Rektum), an dessen Ende der After liegt.

Der Dickdarm entzieht den unverdaulichen Nahrungsresten, etwa Fasern von Getreide oder Gemüse, noch vorhandenes Wasser und Mineralstoffe. Danach befördert er den übrig gebliebenen Darminhalt zum Rektum: Wenn der Darminhalt dort ankommt, entsteht das Bedürfnis, auf die Toilette zu gehen.

Insgesamt hat die Nahrung vom ersten Bissen an eine weite Strecke zurückzulegen, denn allein unser Darm kann schon bis zu acht Meter lang sein. Der Transport des Speisebreis durch den Körper läuft bei Menschen, die unter einer funktionellen Magen-Darm-Erkrankung leiden, nicht reibungslos ab. Die Folge sind Beschwerden, die bei jedem Patienten individuell anders ausgeprägt sein können.

### Interessant zu wissen

Der Darm ist das größte Immunsystem des Körpers. In der Darmflora leben Millionen von Bakterien. Ihre Aufgabe ist es, die Nahrung aufzuspalten und der Darmschleimhaut wichtige Nährstoffe zuzuführen. Darüber hinaus produzieren die Bakterien das Vitamin B, nötig für die Herstellung des Blutes, und das Vitamin K für die Blutgerinnung.

## Der Magen-Darm-Trakt des Menschen

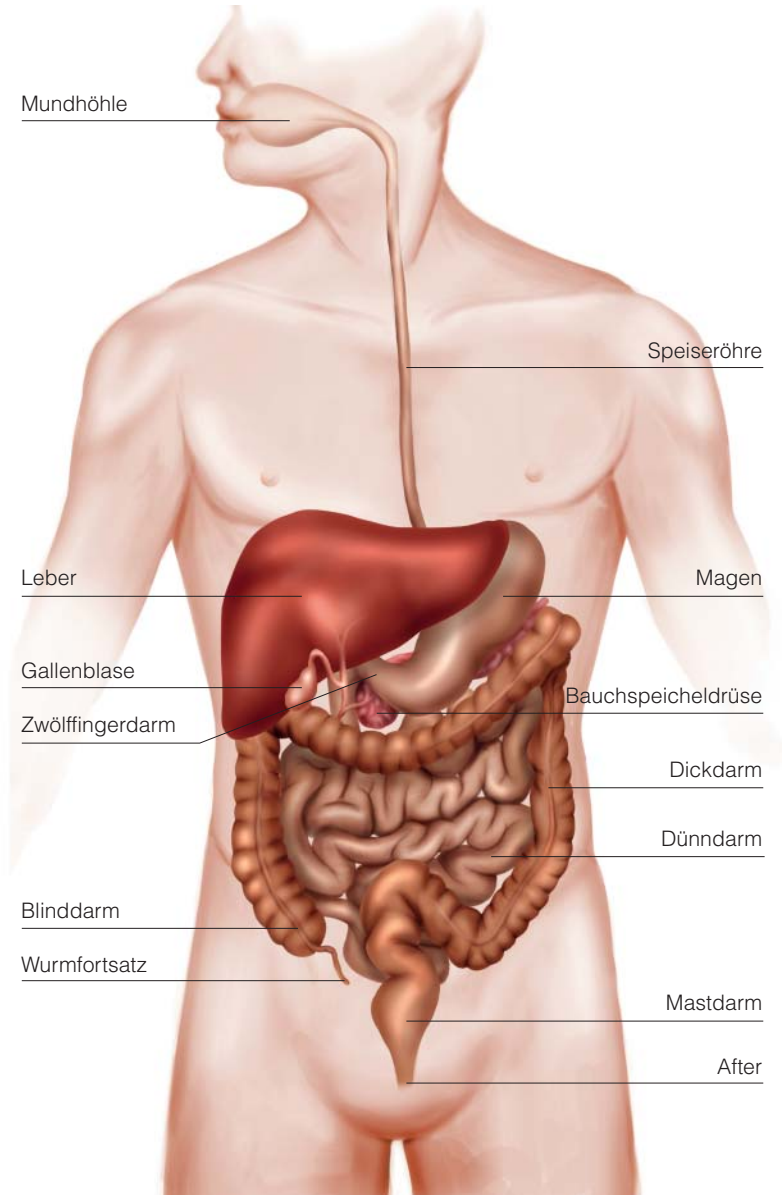


Abbildung 2: Die Verdauung beginnt bereits im Mund und endet nach vielen Stationen schließlich im Mastdarm, dem letzten Teil des Dickdarms.

# Funktionelle Magen-Darm-Erkrankungen – ein Überblick

Magen- und Darmprobleme sind einer der häufigsten Anlässe, um eine Arztpraxis aufzusuchen. Die Beschwerden können beispielsweise von einem Infekt oder einer organischen Krankheit ausgelöst werden. Es besteht aber auch die Möglichkeit, dass der Patient unter einer funktionellen Magen-Darm-Erkrankung leidet – insbesondere, wenn die Beschwerden regelmäßig über einen längeren Zeitraum auftreten.

Mediziner bestimmen das Krankheitsbild nach diesen Kriterien:

- Im oberen oder unteren Abschnitt des Verdauungsapparats treten oft starke Beschwerden auf.
- Sie halten seit mehr als zwölf Wochen in den vergangenen sechs Monaten an oder wiederholen sich.
- Eine organische Erkrankung ist ausgeschlossen. Auf Anzeichen hin überprüft werden müssen: Speiseröhre, Magen, Zwölffingerdarm, Dün- und Dickdarm, Leber, Galle, Bauchspeicheldrüse, Harn- und Geschlechtsorgane.

Um die funktionellen Magen-Darm-Erkrankungen besser erkennen und behandeln zu können, unterscheiden die Ärzte dann noch einmal zwischen Beschwerden des oberen und des unteren Verdauungsapparates. Den Magen betreffend sprechen sie

von funktioneller Dyspepsie oder Reizmagen, bei Darmproblemen vom Reizdarmsyndrom. Klinische Studien haben jedoch gezeigt, dass die Mehrzahl der Patienten sowohl von Beschwerden im Ober- als auch im Unterbauch betroffen sind.

## Interessant zu wissen

In den Industrieländern gehören Reizmagen und Reizdarmsyndrom zu den häufigsten Verdauungsstörungen. Frauen sind doppelt so oft betroffen wie Männer.

## Das Krankheitsbild funktionelle Dyspepsie (Reizmagen)

Etwa 5 von 100 Deutschen befinden sich wegen Oberbauchschmerzen in Behandlung. Die Hälfte von ihnen hat tatsächlich einen Reizmagen. Das sagt allerdings noch nicht viel aus, denn die Anzahl derer, die gelegentlich Symptome einer funktionellen Dyspepsie verspüren, ohne deswegen zum Arzt zu gehen, ist wesentlich höher: Ein Viertel der Bevölkerung hat mindestens einmal im Leben damit zu tun. Die typischen Beschwerden begleiten Patienten, bei denen ein Reizmagen diagnostiziert wurde, oft schon viele Jahre – vielleicht nicht durchgehend, aber immer wieder. Mit zunehmendem Alter kann sich

die Häufigkeit zudem verstärken. Als charakteristische Anzeichen einer funktionellen Dyspepsie gelten:

- Ständige oder wiederkehrende Schmerzen im oberen Bauch
- Völlegefühl oder das Gefühl, als läge ein großer Stein im Magen
- Nicht-saures Aufstoßen
- Magenkrämpfe
- Übelkeit, Brechreiz, Erbrechen
- Appetitlosigkeit
- Sodbrennen

Ferner können Schlafstörungen, allgemeine Mattigkeit, Kopf- oder Rückenschmerzen und psychische Störungen auftreten.

## Der Magen

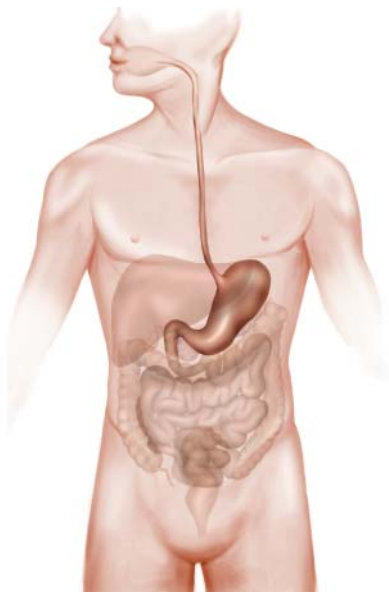


Abbildung 3: Typische Beschwerden beim Reizmagen sind unter anderem Schmerzen im Oberbauch.

## Unterscheidung nach Beschwerdetypen

Innerhalb des Krankheitsbildes der funktionellen Dyspepsie trennen Ärzte die Patienten je nach Auftreten ihrer Beschwerden in den postprandialen und in den epigastralen Typ:

- Postprandial heißt „nach einer Mahlzeit“ und bedeutet somit, dass die Symptome auftreten, nachdem der Patient etwas zu sich genommen hat. Er ist frühzeitig satt und entwickelt sehr schnell ein Völlegefühl.
- Beim epigastralen Schmerztyp dagegen entstehen Beschwerden wie Oberbauchschmerzen oder -brennen unabhängig davon, ob er etwas gegessen hat.

Die Symptome des Reizmagens gehen nicht auf einen krankhaft veränderten Magen zurück, sondern auf eine gestörte Magen-funktion.

### Wichtig zu wissen

Patienten mit einem Reizmagen oder einem Reizdarmsyndrom verbindet aufgrund ihrer Beschwerden eine große psychische Anspannung. Insgesamt können beide Erkrankungen den Alltag der Betroffenen stark beeinträchtigen. Darüber hinaus ist eine möglichst klare Diagnose von großem Wert, denn viele Patienten stehen zusätzlich unter hohem Leidensdruck, weil sie eine organische Erkrankung hinter ihren Symptomen vermuten.

## Das Krankheitsbild Reizdarmsyndrom

Auch beim Reizdarmsyndrom sprechen die Ärzte von einer Funktionsstörung – bestimmte Vorgänge im Verdauungstrakt scheinen demnach nicht fehlerfrei abzulaufen. Die Beschwerden zeigen sich über einen langen Zeitraum in ähnlicher Form und können einen Menschen Monate, Jahre, oder sogar für immer begleiten. Die Krankheit tritt meist zwischen dem 20. und 30. Lebensjahr auf. Die Häufigkeit liegt in der Bevölkerung westlicher Industrieländer bei 10 bis 20 Erkrankten von 100. Ärztliche Hilfe nimmt jedoch nur ein Viertel der Betroffenen in Anspruch.

Das Reizdarmsyndrom zeichnet sich durch folgende Symptome aus – wobei nicht alle Beschwerden auftreten müssen:

- Bauchschmerzen mit Erleichterung nach dem Stuhlgang
- Unwohlsein
- Völlegefühl
- Unregelmäßigkeiten beim Stuhlgang
- (Schmerzhafte) Blähungen
- Druckgefühl im Unterbauch

Wie bei der funktionellen Dyspepsie unterscheiden Ärzte beim Reizdarmsyndrom ebenfalls verschiedene Typen. Die Einteilung richtet sich dabei nach Auffälligkeiten des Stuhls und Ausprägung der jeweiligen Beschwerden.

### **Typ I: Diarrhoe dominant**

Durchfälle (Diarrhoe) sind das vorherrschende Problem.

### **Typ II: Obstipation dominant**

Patienten dieses Typs leiden am meisten unter Verstopfung (Obstipation).

### **Typ III: Diarrhoe und Obstipation im Wechsel**

Die Betroffenen haben abwechselnd mit Durchfall und Verstopfung zu kämpfen.

### **Typ IV: Meteorismus (Blähsucht)/Schmerz dominant**

Die Kennzeichen dieses Typs sind vermehrte Gasbildung ohne wesentlichen Abgang der Darmgase, Blähungen und Schmerzen.

## Der Darm

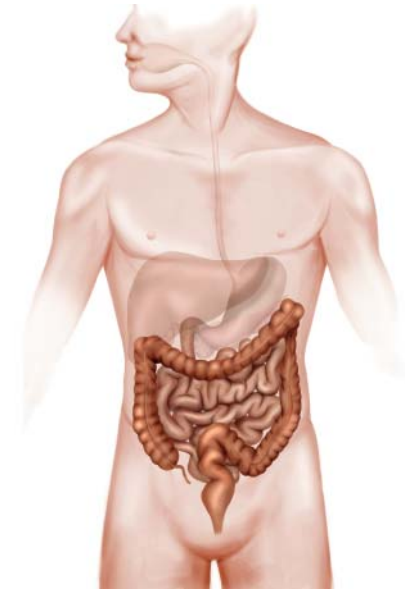


Abbildung 4: Je nach Beschwerdetyp überwiegen bei einem Patienten mit Reizdarmsyndrom Durchfall, Verstopfung oder Bauchschmerzen.

## Leser-Echo

### Frage 1:

Die funktionellen Magen-Darm-Erkrankungen gehören zu ...

- a) ... den organischen Erkrankungen
- b) ... den Stoffwechselerkrankungen
- c) ... den häufigsten Verdauungsstörungen

Die richtige Antwort finden Sie auf Seite 36.

### Frage 2:

Welche Beschwerden gehören zu den Symptomen eines Reizmagens?

- a) Übelkeit und Völlegefühl
- b) Gliederschmerzen und Schüttelfrost
- c) Appetitlosigkeit und Sodbrennen

Die richtigen Antworten finden Sie auf Seite 36.

# Ursachen – keine gesicherten Erkenntnisse

Funktionelle Dyspepsie und Reizdarmsyndrom teilen die Eigenschaft, dass Magen und Darm organisch nicht krankhaft verändert sind. In diesem Kapitel stellen wir Ihnen die Faktoren vor, durch die diese Krankheiten nach aktuellem Stand der Wissenschaft entstehen.

## Hintergründe der funktionellen Dyspepsie

Eine mögliche Ursache für den Reizmagen sind gestörte Bewegungsabläufe im Verdauungstrakt (Motilitätsstörung). Sie sorgen dafür, dass die Muskeln, die die Nahrung zerkleinern und weiterverarbeiten, langsamer arbeiten; in seltenen Fällen auch schneller.

Weiterhin vermuten die Ärzte, dass das Nervensystem des oberen Magen-Darm-Traktes überempfindlich auf verschiedene innere und äußere Reize reagiert. Auch eine verstärkte Schmerzwahrnehmung des Betroffenen kann hier hineinspielen. Studien zufolge sind außerdem genetische Faktoren ein potenzieller Grund, dass ein Reizmagen entsteht. Bei einem kleineren Teil der Patienten – vornehmlich bei jenen, die Schmerz als hauptsächliches Symptom angeben – scheint ein verstärktes Absondern von Magensäure der Auslöser zu sein: Diesen Patienten helfen nämlich Medikamente, die die Magensäure reduzieren. Auf ihre Wirkweise kommen wir später zu sprechen (S. 24).

## Das Bakterium *Helicobacter pylori* – ein Risikofaktor?

Unschlüssig sind sich die Mediziner in Bezug auf die Rolle des Bakteriums *Helicobacter pylori*, das sich in der Magenschleimhaut einnistet. Das stäbchenförmige Bakterium ruft nicht zwangsläufig Beschwerden hervor. Es wird jedoch mit dem Ausbruch verschiedener Magenerkrankungen in Verbindung gebracht, die mit einer erhöhten Abgabe von Magensäure einhergehen – zum Beispiel Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüre oder eine Magenschleimhautentzündung (Gastritis).

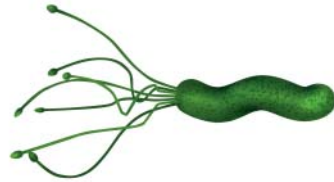


Abbildung 5: So sieht das Bakterium *Helicobacter pylori* unter dem Mikroskop aus.

Auffällig ist, dass etwa die Hälfte der Patienten mit Reizmagen auch unter einer Gastritis leidet. Einen direkten Zusammenhang zwischen *Helicobacter pylori* und der funktionellen Dyspepsie konnten Forscher bislang allerdings noch nicht nachweisen.

Außergewöhnliche psychische Belastungen wie Angst, Panik oder Depressionen, die sich auf den Magen-Darm-Trakt übertragen, sind ebenfalls ein möglicher

Auslöser der funktionellen Dyspepsie. In diesem Fall hätte die Krankheit einen psychosomatischen Hintergrund: Die seelische Anspannung äußert sich parallel oder auch zeitlich verzögert durch körperliche Beschwerden.

### Interessant zu wissen

Neue Studien legen eine weitere Erkrankungsursache nahe: So könnte der Reizmagen bei einigen Patienten von einem gestörten Immunsystem herühren und im Anschluss an eine Infektion auftreten.

## Entstehung des Reizdarmsyndroms

Wie bei der funktionellen Dyspepsie gibt es auch beim Reizdarmsyndrom keine gesicherten Erkenntnisse über den Hintergrund der Erkrankung. Die Ärzte vermuten in diesem Fall als Hauptursache, dass die Darmwand der Betroffenen empfindlicher auf Dehnung reagiert als bei gesunden Menschen.

### Einfluss der Geschwindigkeit

Transportiert die Darmmuskulatur den Nahrungsbrei zu schnell, wird ihm nicht genug Wasser entzogen – die Folge ist Durchfall. Rutscht der Speisebrei zu langsam durch den Darm, kommt es zu Verstopfung. Denn dem Nahrungsbrei wurde zu viel Wasser entzogen.

## Transport des Speisebreis durch den Darm

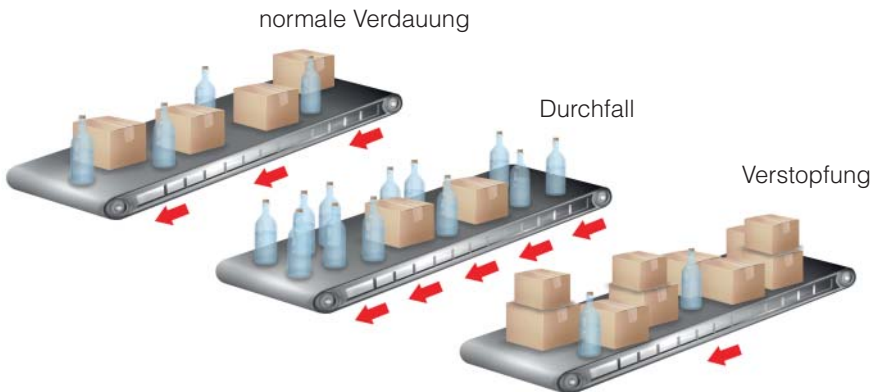


Abbildung 6: Die Geschwindigkeit, in der der Speisebrei durch den Darm transportiert wird, ist entscheidend für seine Beschaffenheit: Bei durchschnittlicher Geschwindigkeit (linke Abbildung) verläuft die Verdauung normal.

Bewegt sich der Speisebrei zu schnell, kommt es zu Durchfall (mittlere Abbildung). Wenn die Nahrung zu langsam durch den Darm rutscht, entsteht Verstopfung (rechte Abbildung).

Krämpfe entstehen, wenn sich die Muskulatur übermäßig zusammenzieht.

Die Beschwerden werden häufig noch von einer gestörten Bewegungsfähigkeit des oberen Verdauungstraktes, der Gallenwege, Harnblase und der Lungenfunktion begleitet. Vergleichbar zum Reizmagen kann das Reizdarmsyndrom bei einigen Patienten wohl auch aus einer früheren Darminfektion hervorgehen.

### **Einfluss der Psyche**

Ein weiterer Grund, dass ein Reizdarmsyndrom entsteht, könnte ein gestörter Informationsaustausch zwischen Gehirn und Darm sein: Große psychische Belastungen könnten die Darmtätigkeit vermindern oder beschleunigen. Allerdings sind sich die Wissenschaftler darüber einig, dass bei einem Teil der Patienten psychische Störungen eher die Folge des Reizdarmsyndroms sind und nicht dessen Ursache. Ist die Psyche jedoch erst einmal angegriffen, verstärken sich mitunter auch die Symptome – ein Kreislauf entsteht.

### **Einfluss der Ernährung**

Bestimmte Nahrungsmittel, die Ernährungsweise und das Essverhalten eines Patienten scheinen seinen Zustand zwar zu beeinflussen, sie lösen die Beschwerden aber nicht aus.

## **Regelkreis bei psychischen Belastungen**



Abbildung 7: Psychische Belastungen sind weniger die Ursache als die Folge eines Reizdarmsyndroms.

### **Leser-Echo**

#### **Frage 3:**

Was passiert, wenn der Speisebrei zu schnell durch den Darm transportiert wird?  
Es kommt zu ...

- a) ... Verstopfung
- b) ... Durchfall
- c) ... Erbrechen

Die richtige Antwort finden Sie auf Seite 36.

# Diagnostik – organische Ursachen ausschließen

Es gibt keine eindeutigen Merkmale, an denen Mediziner eine funktionelle Magen-Darm-Krankheit festmachen können. Erschwerend kommt hinzu, dass organische Erkrankungen ähnliche Beschwerden hervorrufen. Die Diagnose kann der Arzt letztlich nur stellen, indem er Schritt für Schritt organische Ursachen ausschließt.

## Ausführliches Arztgespräch zu Beginn

Um dem Grund für Ihre Beschwerden auf die Spur zu kommen, erhebt der Arzt zunächst eine gründliche Anamnese. So heißt das Gespräch, das er mit Ihnen führt, um mehr über die Krankheitsgeschichte zu erfahren. Er wird Ihnen viele Fragen stellen, um herauszufinden, woher die Beschwerden rühren. Dabei ist es für den Arzt eine große Hilfe, wenn Sie Ihre Symptome möglichst genau beschreiben.

Neben Auskünften darüber, wie, wo und wann sie sich äußern, sind für ihn auch Informationen zu Ihren Ernährungsgewohnheiten wesentlich. Der Arzt wird Sie eventuell sogar bitten, über einen längeren Zeitraum eine Art Tagebuch über Ihre Beschwerden zu führen. Deren Ausmaß und Häufigkeit könnten bereits den Verdacht auf eine funktionelle Magen-Darm-Erkrankung erwecken.

Weiterhin sind Angaben zu Ihren Lebensumständen wichtig: Leben Sie in einer Partnerschaft und haben Sie Kinder? Welchen Beruf üben Sie aus? Nehmen Sie regelmäßig Medikamente ein? Rauchen Sie? Wie steht es mit Ihrem Alkoholkonsum? Leiden Sie unter Schlafstörungen? Haben Sie in letzter Zeit an Gewicht verloren oder zugenommen? Liegen Allergien oder Nahrungsmittelunverträglichkeiten vor? Stehen Sie derzeit beruflich oder privat stark unter Stress?

## Annäherung an die Diagnose

Aus den gegebenen Informationen versucht der Arzt dann, erste Hinweise zu bekommen. Durch konkrete Nachfragen zu einzelnen Punkten kreist er Ihren speziellen Fall ein und grenzt ihn damit nach und nach von anderen Ursachen ab. Bösartige Tumore in der Familiengeschichte des Patienten, Blutungen oder eine starke ungewollte Gewichtsabnahme könnten beispielsweise Anzeichen einer organischen Erkrankung sein, die unbedingt näher untersucht werden müssen.

Bei Frauen wird der Arzt auch die Möglichkeit einer gynäkologischen Ursache in Betracht ziehen und die Patientin gegebenenfalls zur weiteren Abklärung an einen Frauenarzt überweisen. Ebenso muss der Mediziner die Beschwerden von chronisch-

entzündlichen Darmerkrankungen – Morbus Crohn und Colitis ulcerosa – unterscheiden. Auch Zöliakie, eine Überempfindlichkeit gegen das Eiweiß Gluten, das in vielen Getreidesorten vorkommt, kann ähnliche Symptome aufweisen und muss daher ausgeschlossen werden.

### Wichtig zu wissen

Morbus Crohn und Colitis ulcerosa sind chronisch-entzündliche Darmerkrankungen, die Bauchschmerzen und Durchfall verursachen. Bei Morbus Crohn wechseln sich entzündete und gesunde Bereiche im Darm ab, während bei Colitis ulcerosa der gesamte Dickdarm betroffen ist. Warum diese Krankheiten ausbrechen, ist noch unklar.

### Klinische Untersuchung

Nach der Anamnese, die Anhaltspunkte für das weitere Vorgehen geliefert hat, wird der Arzt Sie körperlich untersuchen. Dazu misst er Ihren Puls und Ihren Blutdruck, hört Ihr Herz und Ihre Lunge ab und betastet Ihren Bauchbereich. Außerdem nimmt Ihnen der Arzt Blut ab und wird Sie eventuell darum bitten, später eine Stuhlprobe einzureichen. Aus den Ergebnissen der jeweiligen Laboruntersuchungen kann er weitere Schlüsse ziehen. Sowohl im Blut als auch im Stuhl sind funktionelle Dyspepsie und Reizdarmsyndrom allerdings nicht nachweisbar – die Tests dienen nur dazu, andere Ursachen auszuschließen.

### Ultraschall des Bauches

Wenn Ihre Beschwerden länger als vier Wochen andauern, wird der Arzt Ihnen voraussichtlich weitere Untersuchungsverfahren vorschlagen – angefangen mit einem Ultraschall Ihres Bauchraumes, der Abdomen-Sonografie. Mithilfe dieser Methode kann der Mediziner Veränderungen an den Organen erkennen, die etwa auf einen Tumor hinweisen. Bei der völlig schmerzfreien Untersuchung liegen Sie auf dem Rücken, während der Arzt den Schallkopf bedient, der Bilder aus Ihrem Körper auf einen Bildschirm überträgt. Er bewegt den Schallkopf auf Ihrem Bauch hin und her, sodass er die Organe aus unterschiedlichen Blickwinkeln betrachten kann. Der Vorgang dauert zwischen fünf Minuten und einer Viertelstunde.

### Magenspiegelung

Eine nächste Untersuchung, die Aufschluss über die Herkunft der Beschwerden geben könnte, ist die Magenspiegelung. Der medizinische Fachbegriff dafür lautet Gastroskopie oder auch Ösophago-Gastro-Duodenoskopie. Während sich der Arzt mit dem Ultraschall Ihren Bauchraum von außen angesehen hat, betrachtet er bei der Magenspiegelung Speiseröhre, Magen und den oberen Teil des Zwölffingerdarms von innen. Dazu führt er einen sehr dünnen Schlauch über den Mund in die Speiseröhre und von dort aus weiter zu den anderen Organen.

## Blick in den Magen

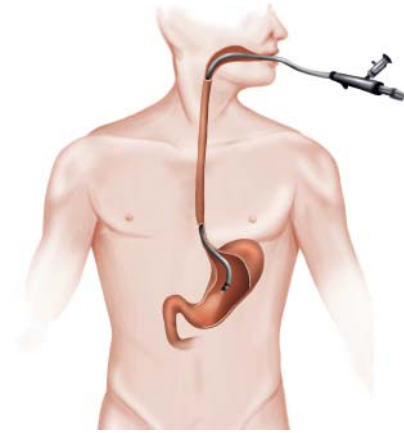


Abbildung 8: Die Magenspiegelung ist eine vielfach erprobte Diagnosemethode.

Der Patient liegt dabei auf der Seite. Um den Würgereiz zu unterdrücken, betäubt der Arzt den Rachen mit einem Spray. Unterstützend setzen Mediziner auch ein Beruhigungsmittel oder eine schwache Narkose ein.

Innerhalb des Schlauches, dem Gastroskop, befindet sich eine Kamera, die die Aufnahmen auf einen Monitor überträgt. Darüber hinaus besitzt das Instrument meist eine Vorrichtung, um Gewebeproben zu entnehmen. Diese Untersuchung, die sogenannte Biopsie, verschafft dem Arzt Gewissheit, ob eine Magenschleimhautentzündung, ein Magen- oder Zwölffingerdarmgeschwür, Magenkrebs oder auch eine Infektion mit dem Bakterium *Helicobacter pylori* vorliegen.

Die Untersuchung nimmt nur wenig Zeit in Anspruch und ist schmerzfrei. Im Vorfeld des Eingriffs dürfen Sie über einen bestimmten Zeitraum nichts mehr essen oder trinken. Bei 3 bis 4 von 1.000 untersuchten Menschen kommt es zu Komplikationen. Lassen Sie sich hierzu von Ihrem Arzt beraten.

Übrigens: Die Narkose bei dieser Untersuchung ist nur unter bestimmten Voraussetzungen als Kassenleistung abrechenbar. Bitte sprechen Sie im Vorwege mit Ihrem Arzt oder der TK.

## Darmspiegelung

Abhängig von Ihren Beschwerden wird der Arzt eine Spiegelung des Dickdarms, die Koloskopie, erwägen. Wie bei der Magenspiegelung kommt auch hier ein flexibler Schlauch (Koloskop) zum Einsatz, der in diesem Fall durch den After in den Darm geschoben wird. Mittels der Spiegelung kann der Mediziner Rückschlüsse auf Erkrankungen wie Darmkrebs oder chronisch-entzündliche Darmerkrankungen ziehen. Indem er mit dem Koloskop Luft in den Darm bläst und dieser sich nachfolgend ausdehnt, kann der Arzt das Organ besser einsehen.

Am Tag zuvor müssen Sie Ihren Darm mithilfe eines Abführmittels entleeren und zwei bis drei Liter Flüssigkeit trinken, um den Darm durchzuspülen. Danach dürfen Sie nichts mehr zu sich nehmen.

Die Spiegelung dauert insgesamt etwa 20 bis 30 Minuten. Da sie schmerzhaft sein kann, wird der Mediziner Sie fragen, ob sie ein-Beruhigungsmittel oder eine Narkose haben möchten. Auch hier darf die TK nur unter bestimmten Voraussetzungen die Kosten für die Narkose übernehmen.

### Interessant zu wissen

Für eine Magen- oder Darmspiegelung gehen Sie am besten zu einem Gastroenterologen, den Fachärzten für Innere Medizin. Der Magen-Darm-Trakt ist ihr Spezialgebiet.

In der Regel wird Ihr Arzt die beschriebenen Verfahren nutzen, je nach Ermessen aber eventuell weitere Maßnahmen ergreifen – zum Beispiel eine Computertomografie des Bauchraums anordnen. Wichtig: Die körperlichen Untersuchungen verfolgen den vorrangigen Zweck, eine organische Erkrankung aufzudecken.

### Die Diagnose

Wenn Ihr Arzt alle in Frage kommenden Organe ergebnislos auf andere Erkrankungen hin geprüft hat, steht die Diagnose funktionelle Magen-Darm-Erkrankung fest. Die darunter fallenden Krankheitsbilder Reizmagen und Reizdarmsyndrom bieten außer ihren typischen Symptomen keine weiteren Anhaltspunkte, anhand derer sie sich beweisen ließen. Für Patienten ist es daher oft ein langer Weg, bis sie wissen, was ihnen fehlt.

### Leser-Echo

#### Frage 4:

Wie stellt der Arzt eine funktionelle Magen-Darm-Erkrankung fest?

- a) Er schließt organische Erkrankungen aus
- b) Eine Darmspiegelung allein zeigt, ob der Patient betroffen ist
- c) Der Arzt weist sie durch eine Magenspiegelung nach

Die richtige Antwort finden Sie auf Seite 37.

# Blick auf Ihr Leben – wie Sie sich selbst helfen können

Wenn der Arzt die Diagnose „Funktionelle Magen-Darm-Erkrankung“ stellt, sind einige Patienten zunächst froh, dass sie nicht unter einer lebensbedrohlichen Krankheit leiden. Für andere, die sich manchmal von ihrem Umfeld oder auch von Ärzten nicht ganz ernst genommen fühlen, ist es ein Fortschritt, überhaupt eine Diagnose zu erhalten. So werden sie nicht mehr als nervöser Charakter eingestuft, dessen Beschwerden von allein wieder abklingen.

Die Diagnose ist für diese Patienten daher ein erster Schritt, einen anderen Umgang mit der Krankheit zu finden: Magen-Darm-Probleme werden generell nur ungern thematisiert, auch für mehrmalige Toilettengänge schämen sich die Betroffenen. Die Tatsache, dass eine Erkrankung die Symptome auslöst, erleichtert es ihnen bisweilen, die Angelegenheit offener anzusprechen. Ihr Arzt wird Sie im Gespräch beraten, wie Ihnen am besten geholfen werden kann. Da die Ursachen von Reizmagen und Reizdarmsyndrom noch nicht zufriedenstellend geklärt sind, fällt es Medizinern allerdings schwer, geeignete Therapien zu entwickeln: Eine allgemeine Behandlungsmethode gibt es nicht. Dennoch steht fest, dass sich das Vorgehen nach den vorherrschenden Beschwerden richtet und längst nicht alle Patienten Medikamente benötigen.

## Wichtig zu wissen

Nach dem derzeitigen Stand der Wissenschaft ist eine Heilung der funktionellen Magen-Darm-Erkrankungen nicht möglich. Das Ziel der Therapie besteht vielmehr darin, dass Sie Ihre Beschwerden langfristig in den Griff bekommen und so wieder aktiver und unbeschwerter leben können.

## Auseinandersetzung mit dem Alltag

Stress und psychische Belastungen könnten eine Ursache von Reizmagen und Reizdarmsyndrom sein – oder die Beschwerden zumindest verstärken. Wenn es also darum geht, die Symptome zu lindern, ist eine intensive Auseinandersetzung mit Ihrem Alltag unvermeidbar. Der Arzt wird Ihnen raten, Ihr Berufs- und Privatleben auf bestimmte Merkmale abzuklopfen: Welche Situationen und Umstände lösen bei Ihnen Stress oder Überforderung aus? Wie äußert sich das? Fühlen Sie sich von anderen zu stark beansprucht? Kennen Sie Wege, mit Ihrer Anspannung umzugehen?

Vielleicht gelingt es Ihnen schon im Gespräch mit dem Arzt, gewisse Schwachstellen zu benennen. Niemand ist in der Lage, Stress dauerhaft auszuweichen, aber ein bewusster Umgang

mildert ihn zumindest ab. Daher ist es wichtig, eine persönliche Strategie zu entwickeln, wie Sie Nervosität und Überlastung künftig begegnen wollen.

## Entspannung und Bewegung

Als guten Ausgleich empfinden viele Menschen Entspannungsübungen oder Stressbewältigungstrainings, etwa Autogenes Training, Hatha Yoga oder Progressive Muskelentspannung. Diese und weitere Kursangebote finden Sie unter [www.TK.de/](http://www.TK.de/) gesundheitskurse oder in Sportvereinen und Volkshochschulen. Im Rahmen der Übungen konzentrieren Sie sich ganz auf Ihren Körper und Ihre Atmung. Dadurch können Sie den Alltag für eine gewisse Zeit ausblenden. Um Anspannung abzubauen, powern sich andere dagegen lieber aus. Sportarten wie Joggen, Radfahren oder Schwimmen sind dazu besonders geeignet. Egal, für was Sie sich letztlich entscheiden: Bewegung ist ein Ventil für psychi-

schen Druck und kann Sie bei der Stressbewältigung unterstützen. Als weiteren positiven Effekt regt sie die Verdauung an.

## Ernährungsgewohnheiten auf dem Prüfstand

Nach der Diagnose besteht kein Anlass, Ihre Ernährung von heute auf morgen umzustellen. Denn Mediziner betonen: Es gibt keine spezielle Diät für Menschen mit Reizmagen oder Reizdarm. Dennoch ist es lohnenswert, das eigene Essverhalten unter die Lupe zu nehmen. In dem Zusammenhang kann der Besuch einer Ernährungsberatung sinnvoll sein. Manche Patienten beobachten beispielsweise, dass sie offenbar bestimmte Lebensmittel nicht vertragen und sich ihre Beschwerden nach dem Verzehr verschlimmern. Um einen Überblick zu erhalten, ist ein Ernährungsprotokoll nützlich: Hier können Sie eintragen, wann Sie welches Lebensmittel zu sich genommen und wie Sie sich danach gefühlt haben. Selbst

## Beispielseite eines Ernährungstagebuches

Datum: 15. September			
Uhrzeit	Menge	gegessen / getrunken	Beschwerden
08.00	2 Scheiben 1 Tasse	Toast mit Butter, Käse Schwarzer Tee	
10.00	1	Apfel	leichte Bauchschmerzen
12.30	1 Teller 1 Becher (150 g) 2 Gläser (400 ml)	Spaghetti Bolognese Himbeeryoghurt Mineralwasser	
15.00	1 (75 g)	Schokoriegel	
17.15	1 Tasse	Fruchtee	
19.00	1 2 Scheiben 1	Spiegelei Graubrot mit Salami Tomate	Übelkeit
21.30	2 EL	gesalzene Erdnüsse	

Abbildung 9: In dem Ernährungstagebuch erfassen Sie alle Lebensmittel und Getränke, die Sie am Tag zu sich nehmen und die Beschwerden, die im Rahmen des Verzehrs auftreten.

wenn keine Symptome auftreten, sollten Sie das vermerken. So gewinnen Sie nach einiger Zeit einen Eindruck davon, welche Lebensmittel Sie in der Zukunft besser meiden. Darüber hinaus empfehlen Experten, bei der Ernährung auf gewisse Aspekte zu achten:

- Nehmen Sie lieber mehrere kleine als wenige große Mahlzeiten zu sich, und verteilen Sie sie gleichmäßig auf den Tag.
- Essen Sie langsam und kauen Sie bewusst. Bestenfalls konzentrieren Sie sich nur auf Ihre Mahlzeit und lassen sich dabei nicht ablenken (laufender Fernseher, lesen, nur einen Happen im Stehen essen etc.)
- Trinken Sie ausreichend, rund eineinhalb Liter täglich.
- Meiden Sie stark gewürzte Speisen, aber auch sehr süße, salzige, scharfe, fettige und zu heiße oder zu kalte Lebensmittel.

All diese Maßnahmen – Sport, Entspannung, Anpassung der Essgewohnheiten, Stressabbau – können Ihre funktionelle Magen-Darm-Erkrankung zwar nicht heilen, aber Ihre Beschwerden lindern. Es geht weniger um Verzicht als um den Versuch, Ihren Lebensstil zu ändern und dadurch Ihre Lage positiv zu beeinflussen.

### **Wichtig zu wissen**

Auf Alkohol, Koffein und Nikotin sollten Sie weitgehend verzichten: Diese Stoffe reizen die Magen- und Darmschleimhaut zusätzlich und können die Symptome verstärken.

### **Kritische Situationen vermeiden**

Zu einem durchdachten Umgang mit der Krankheit gehört ebenso, dass Sie für sich passende Vorsichtsmaßnahmen treffen: Wenn Sie zu Durchfall neigen, suchen Sie in regelmäßigen Abständen eine Toilette auf. Lassen Sie dies etwa zur Routine werden, bevor Sie das Haus verlassen. Erkundigen Sie sich in fremder Umgebung gleich danach, wo die nächste Toilette zu finden ist. Bei Unverträglichkeiten von Lebensmitteln können Sie in Restaurants die Inhaltsstoffe eines Gerichts erfragen und um eine andere Zubereitung bitten.

Leiden Sie unter Verstopfung, sollten Sie die Toilette dagegen nicht zu häufig aufsuchen, sondern nur dann, wenn Sie wirklich Stuhldrang verspüren.

### **Lese-Echo**

#### **Frage 5:**

Welches Ziel hat eine Therapie der funktionellen Magen-Darm-Erkrankung?

- a) Die Beschwerden in den Griff zu bekommen
- b) Von der Erkrankung geheilt zu werden
- c) An Gewicht zu verlieren

Die richtige Antwort finden Sie auf Seite 37.

# Reizmagen – die Symptome medikamentös behandeln

Wie in den vorangegangenen Kapiteln beschrieben, weisen Reizmagen und Reizdarm keine allgemeinen Merkmale auf, anhand derer Ärzte die Diagnose stellen können. Außerdem ist bislang noch wenig zu den Ursachen bekannt. Auf dieser Basis ist es schwierig, die Erkrankungen zielgerecht mit Medikamenten zu behandeln. Arzneien verordnen die Ärzte daher lediglich als begleitende Therapie, um die Symptome abzuschwächen.

Die medikamentöse Behandlung ist nur kurzfristig angelegt und sollte in der Regel nicht länger als acht Wochen dauern – denn selbst Medikamente kurieren die Erkrankung nicht. Eine medikamentöse Therapie orientiert sich an der Art und am Ausmaß Ihrer Beschwerden.

## Protonenpumpenhemmer

Wenn eine medikamentöse Therapie für einen Patienten mit funktioneller Dyspepsie infrage kommt, wird in erster Linie geraten, Protonenpumpenhemmer (Protonenpumpeninhibitoren; PPI) einzunehmen. Protonenpumpen sitzen in bestimmten Zellen der Magenwand und befördern die Protonen in den Innenraum des Magens. Protonen sind der Bestandteil des Magensafts, der ihn besonders sauer – und damit aggressiv – macht. Die Arzneimittel blockieren die Pumpe und

verringern so die Produktion von Magensäure. Als eine der Ursachen von funktioneller Dyspepsie wird nämlich eine empfindliche Reaktion auf die Salzsäure des Magensafts vermutet.

### Interessant zu wissen

Saurer Magensaft besteht aus Wasserstoff und Chlorid. Der Wasserstoff setzt sich dabei aus positiv geladenen Teilchen, den Protonen, zusammen. Da die Protonen für die Säure des Magensafts sorgen, setzt der Protonenpumpenhemmer (PPI) dort an. Denn in das Mageninnere gelangen die Protonen über ein bestimmtes Enzym (H<sup>+</sup>/K<sup>+</sup>-ATPase), die sogenannte Protonenpumpe. Diese Pumpe wird durch die Einnahme des PPI-Medikaments gehemmt.

Protonenpumpenhemmer werden für gewöhnlich zur Behandlung von Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüren und bei Entzündungen der Speiseröhre eingesetzt. Sie sollen die Schmerzen lindern und die Heilung der angegriffenen Magenwand beschleunigen. Die Arznei hilft eher Patienten mit geschwürähnlichen Magenschmerzen, die unter begleitenden Symptomen wie einer entzündeten Speiseröhre leiden (Refluxkrankheit). Diese entsteht, wenn Magensaft in die Speiseröhre läuft.

# Wirkungsweise der Protonenpumpenhemmer

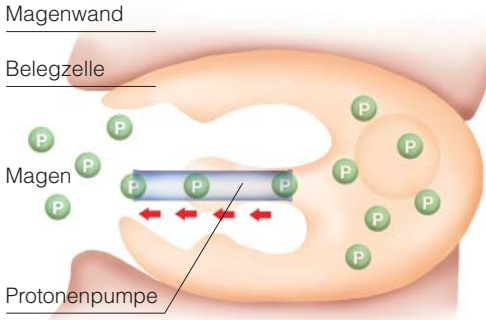


Abbildung 10a: Über die Protonenpumpe gelangen die Protonen (P) aus den Belegzellen (Salzsäure bildende Zelle der Magenwand) in das Magennere. Protonen machen den Magensaft besonders sauer.

Das Medikament kann auch Nebenwirkungen wie Übelkeit, Durchfall, Verstopfung, Schwindel, Kopfschmerzen und Müdigkeit auslösen.

## H2-Antagonisten

Nach einem ähnlichen Prinzip wie Protonenpumpeninhibitoren verfahren die H<sub>2</sub>-Antagonisten, die ebenfalls zu den Säurehemmern gehören und als zweite Wahl empfohlen werden.

H<sub>2</sub>-Antagonisten können die gleichen Nebenwirkungen wie Protonenpumpenhemmer verursachen.

## Prokinetika

Haben die bislang ergriffenen Maßnahmen die Beschwerden des Patienten noch nicht gelindert, kann der Arzt eine Therapie

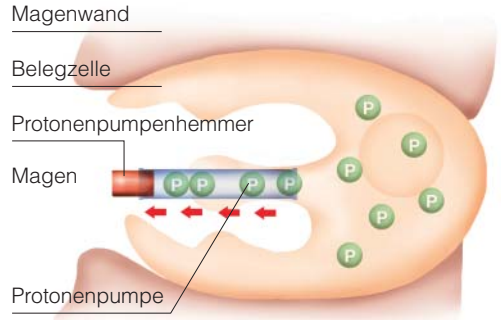


Abbildung 10b: Die Protonenpumpenhemmer blockieren die Pumpe und verringern so den sauren Anteil des Magensafts.

mit Prokinetika erwägen – vor allem, wenn der Betroffene hauptsächlich Druck- und Völlegefühl, Übelkeit und nicht-saures Aufstoßen angibt. Prokinetika regen die Beweglichkeit des Magen-Darm-Trakts an und beschleunigen somit die Darmpassage. Diese Medikamente sollten allerdings maximal vier bis acht Wochen zum Einsatz kommen.

Mögliche Nebenwirkungen sind: Kopfschmerzen, Schwindel, Unruhe, Depressionen, Störungen des Bewegungsablaufs, Veränderung des Blutdrucks, eine übermäßige Produktion des Hormons Prolaktin, das bei Frauen den Eisprung unterdrücken kann, allergische Reaktionen und Herzrhythmusstörungen.

Vorab können die Ärzte keine zuverlässige Vorhersage darüber treffen, ob bei ihren Patienten eher

säurehemmende Medikamente oder Prokinetika einen Erfolg erzielen. Es wird daher angeraten, die jeweilig andere Wirkstoffgruppe zu nutzen, falls die erste Wahl nicht anschlägt.

### **Vollständige Beseitigung des Bakteriums *Helicobacter pylori***

In besonders hartnäckigen Fällen, in denen die Säurehemmer nicht ansprechen und bei denen ein Nachweis des Bakteriums *Helicobacter pylori* (vgl. S. 14) vorliegt, besteht die Möglichkeit, eine sogenannte Eradikation durchzuführen. Diese Therapie, bei der der Patient eine Kombination aus Protonenpumpenhemmern und zwei Antibiotika über sieben beziehungsweise zehn Tage verabreicht bekommt, soll das Bakterium *Helicobacter pylori* vollständig beseitigen. Ob der Betroffene auf die Maßnahme anspricht, zeigt sich jedoch erst nach mehreren Wochen oder sogar Monaten. Damit diese Methode Erfolg erzielt, muss sich der Patient strikt an die Vorgaben zur Einnahme der Medikamente halten und darf sie auch nicht frühzeitig absetzen.

Die Eradikation kann Nebenwirkungen hervorrufen, die den Beschwerden einer funktionellen Magen-Darm-Erkrankung gleichen: Bauchschmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Durchfall und Blähungen.

### **Phytotherapeutika**

Pflanzliche Arzneimittel, die Phytotherapeutika, scheinen bei

einigen Patienten mit funktioneller Dyspepsie eine Verbesserung der Beschwerden herbeizuführen. Sie wirken beruhigend und krampflösend auf den Magen. Erfahrung gibt es mit einer Mischung aus Bauernsenf, Wermut, Enzian und Angelikawurzel in Verbindung mit Kamille, Pfefferminze, Kümmel oder Melisse. Patienten mit Sodbrennen sollten allerdings keine Arzneien mit Pfefferminze wählen. Phytotherapeutika werden beispielsweise als Tropfen eingenommen. Die für Sie passende Mischung und Darreichungsform sollten Sie mit Ihrem Arzt oder Apotheker besprechen.

Eine allergische Reaktion auf die pflanzlichen Stoffe ist möglich.

### **Wichtig zu wissen**

Je nach Zusammensetzung können Phytotherapeutika Alkohol enthalten.

### **Lese-Echo**

#### **Frage 6:**

Welche Medikamente werden eingesetzt, um die Produktion von Magensäure zu verringern?

- a) Protonenpumpenhemmer
- b) Prokinetika
- c) H<sub>2</sub>-Antagonisten
- d) Phytotherapeutika

Die richtigen Antworten finden Sie auf Seite 37.

# Reizdarmsyndrom – die Symptome medikamentös behandeln

Bei der medikamentösen Therapie des Reizdarmsyndroms orientieren sich Ärzte vorrangig an der Einteilung der Beschwerdetypen (vgl. S. 12). Arzneien, die den Stuhl regulieren, werden bei der Behandlung des Reizdarmsyndroms auch längerfristig eingesetzt. Medikamente sollten allerdings erst dann zum Einsatz kommen, wenn andere Maßnahmen erfolglos waren (vgl. S. 21).

## **Typisches Symptom: Durchfall (Typ I: Diarrhoe dominant)**

Für Patienten, die hauptsächlich von Durchfall betroffen sind, empfehlen Experten sogenannte Antidiarrhoika wie Loperamid. Das Mittel hemmt die Darmtätigkeit, sodass der Stuhl länger im Darm verbleibt und eingedickt wird.

Loperamid kann folgende Nebenwirkungen verursachen: Kopfschmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Bauchschmerzen, Verstopfung, Schwindel, Benommenheit, Mundtrockenheit und Darmverschluss.

## **Wichtig zu wissen**

Die Kosten für eine medikamentöse Behandlung des Reizmagens und des Reizdarmsyndroms mit rezeptfreien Medikamenten dürfen bei Patienten ab dem Alter von zwölf Jahren nur im Einzelfall von der Techniker Krankenkasse übernommen werden. Bei diesen Medikamenten handelt es sich überwiegend um apothekenpflichtige Arzneimittel, die Sie ohne Rezept direkt in der Apotheke erwerben können. Rezeptfreie Medikamente sind in der Regel vom Patienten selbst zu bezahlen. Sie können sich im Vorwege bei der TK informieren, ob die Kosten für Ihre medikamentöse Behandlung übernommen werden. Eine Ausnahme bildet die Therapie mit Arzneimitteln der Phytotherapie, der Homöopathie und der Anthroposophie. Diese Kosten übernimmt die TK bei ärztlicher Verordnung auf Privatrezept grundsätzlich bis zu einem Höchstbetrag pro Versicherten in Höhe von 100 Euro im Kalenderjahr.

Weiterhin sind bei diesem Typ des Reizdarmsyndroms trinkbare Quellmittel wirksam, genauer Ballaststoffpräparate aus Flohsamen. Flohsamen gehören zu den löslichen Ballaststoffen, die Wasser im Darm binden und so den Stuhl fester machen. Laut Studien verbessern sie die Beschaffenheit des Stuhls und sorgen dafür, dass der Patient seltener die Toilette aufsuchen muss. Ferner mildern sie Beschwerden wie Blähungen und Schmerzen.

Mögliche Nebenwirkungen der Flohsamenpräparate sind unter anderem krampfartige Magen-Darm-Beschwerden und Elektrolytverluste. Elektrolyte sind Mineralstoffe, die im menschlichen Körper lebenswichtige Aufgaben erfüllen – zum Beispiel Kalzium, Magnesium und Phosphat.

### Wirkungsweise der Flohsamen bei Durchfall



Abbildung 11: Flohsamen – hier als rote Bänder gekennzeichnet – binden bei Durchfall den zu hohen Anteil an Flüssigkeit im Darm und dicken so den Stuhl ein.

### Interessant zu wissen

Flohsamenpräparate wirken stuhlregulierend und können aufgrund ihrer Eigenschaften sowohl bei Durchfall als auch bei Verstopfung eingesetzt werden.

### Typisches Symptom: Verstopfung (Typ II: Obstipation dominant)

Leiden Patienten hauptsächlich an Verstopfung, empfehlen Ärzte ebenfalls Flohsamen. Diese quellen im Darm stark auf, erhöhen den Druck und kurbeln somit den Weitertransport des verbliebenen Speisebreis in Richtung Ausgang an. Der Schleim, der in den Samenschalen enthalten ist, trägt ebenfalls zu einer erhöhten Gleitfähigkeit innerhalb des Darms bei.

Neben den bereits genannten Nebenwirkungen kann insbesondere eine höhere Dosierung Blähungen auslösen.

Falls Ballaststoffe nicht helfen, sind Abführmittel der nächste Schritt.

Sie können aber unerwünschte Begleiterscheinungen wie Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfall, Übelkeit, Erbrechen und eine Störung des Elektrolyt- und Wasserhaushaltes mit sich bringen.

## Wirkungsweise der Flohsamen bei Verstopfung



Abbildung 12: Auch bei Verstopfung helfen Flohsamen: Sie erhöhen das Darmvolumen – hier als rote Streifen dargestellt – und sorgen auf diese Weise dafür, dass der Speisebrei besser fortbewegt werden kann.

### Typisches Symptom: Durchfall und Verstopfung (Typ III: Diarrhoe u. Obstipation im Wechsel)

Bei dieser Mischform zwischen Typ I und Typ II wird entsprechend dem gerade vorherrschenden Symptom behandelt: Entweder mit Antidiarrhoika (Loperamid) beziehungsweise löslichen Ballaststoffen wie Flohsamen (Typ I) oder mit wasserlöslichen Ballaststoffen (Flohsamen) beziehungsweise Abführmitteln (Laxantien) entsprechend dem Typ II.

### Typisches Symptom: Schmerzen (Typ IV: Meteorismus/Schmerz dominant)

Um die Schmerzen des Typ-IV-Patienten zu bekämpfen, hat der Arzt die Möglichkeit, krampflösende Medikamente, Spasmolytika, zu verordnen. Sie sollen die Spannung der Darmwand nach einer Mahlzeit verringern, die sich gegebenenfalls in krampfartigen Bauchschmerzen und Durchfall ausdrückt.

Auf Spasmolytika können Patienten mit Hautreaktionen, Schwindel und Müdigkeit reagieren.

## Wichtig zu wissen

Der medizinische Nutzen von pflanzlichen Präparaten, etwa Pfefferminzöl, Kümmelöl oder Produkten mit Bauernsenf, ist nicht zweifelsfrei belegt. Dennoch können die Patienten laut Expertenmeinungen ausprobieren, ob die Mittel ihre Beschwerden abschwächen.

## Lese-Echo

### Frage 7:

Flohsamen gehören zu den ...

- a) ... Elektrolyten
- b) ... wasserlöslichen Ballaststoffen
- c) ... Laxantien

Die richtigen Antworten finden Sie auf Seite 37.

# Die Erkrankung verstehen und akzeptieren

Menschen, die unter Verdauungsstörungen leiden, begleiten große Unsicherheit, Scham und vielleicht sogar Selbstzweifel: Sind meine Beschwerden nur Kopsache? Bilde ich mir das alles nur ein? Gibt es tatsächlich keine organische Ursache für meine Schmerzen? Warum versteht mich niemand? Ärzte können die funktionellen Magen-Darm-Krankheiten nicht anhand eindeutiger Tests feststellen – das macht die Diagnose so schwierig und erklärt, warum manche Patienten viele Anläufe nehmen müssen, um entsprechende Hilfe zu erhalten.

Funktionelle Magen-Darm-Erkrankungen haben dennoch eine Gemeinsamkeit: Sie verlaufen individuell. Menschen mit Reizmagen und Reizdarmsyndrom weisen eine Vielzahl von Symptomen auf, die mehr oder weniger stark ausgeprägt sind und auf unterschiedliche Auslöser zurückgehen – kein Patient ist mit dem anderen vergleichbar, jeder Krankheitsverlauf spezifisch.

Eine korrekte Diagnose ist daher der erste und eigentlich wichtigste Schritt: Das diffuse Beschwerdebild bekommt dann endlich einen Namen und der Patient Gewissheit über seinen Zustand. Steht die Diagnose fest, können Arzt und Patient auch über geeignete Gegenmaßnahmen sprechen.

Da Sie sich auf eine längerfristige, ganzheitliche Therapie einstellen müssen, ist es wichtig, einen Arzt auszuwählen, der erfahren mit dieser Art Krankheitsbild ist und dem Sie vertrauen können. Suchen Sie das Gespräch mit Ihrem Arzt, um sich eingehend über die Erkrankung, Ursachen und Therapieansätze zu informieren.

Medikamente werden bei Patienten mit funktionellen Magen-Darm-Erkrankungen hauptsächlich kurzfristig eingesetzt, um ihre Beschwerden zu lindern. Das Wichtigste ist jedoch, dass Sie sich eingehend mit sich selbst und Ihrem Alltag beschäftigen. So finden Sie mögliche Stressfaktoren und können Ihr Leben in gewissen Punkten umstellen und vor allem entschleunigen.

Das Krankheitsbild kann sich verändern, Therapien nicht anschlagen: Auch wenn die Diagnose steht, ist der weitere Behandlungsverlauf nicht immer eindeutig. In Zusammenarbeit mit Ihrem Arzt gilt es, den für Sie richtigen Weg zu finden, Ihre Erkrankung zu akzeptieren, mit den Symptomen zurechtzukommen, um letztlich wieder zu mehr Lebensqualität zurückzufinden.

## **Abdomen**

lautet die medizinische Bezeichnung für den Bauchraum, also den Bereich zwischen Brustkorb und Becken.

## **Anamnese**

ist der medizinische Fachbegriff für das Gespräch zwischen Arzt und Patient. Dabei erfragt der Arzt wichtige Informationen zur Krankheitsgeschichte und zu den Lebensumständen des Patienten.

## **Antidiarrhoika**

hemmen die Darmtätigkeit, sodass der Speisebrei länger im Darm verbleibt. Da ihm nun mehr Wasser entzogen wird, verfestigt er sich. Ergebnis: Der Patient leidet seltener unter Durchfällen.

## **Ballaststoffe**

sind Nahrungsbestandteile, die im Darm aufquellen und Wasser binden. Sie sorgen für eine festere Beschaffenheit des Stuhls.

## **Biopsie**

bezeichnet die Entnahme von Gewebeprobe. Dies kann beispielsweise im Rahmen einer Magenspiegelung geschehen, um Erkrankungen wie Magenschleimhautentzündungen oder Geschwüre auszuschließen.

## **Blutkreislauf**

Er versorgt den Organismus mit Nährstoffen und Sauerstoff, indem das Herz Blut durch den gesamten Körper pumpt. Die Nährstoffe aus den Lebensmitteln werden bei der Verdauung über die Darmzellen aufgenommen. Von dort gelangen sie – gemeinsam mit Sauerstoff – über den Blutkreislauf zu den Bereichen des Körpers, wo sie benötigt werden.

## **Chronisch**

bedeutet in der Medizin, dass eine Krankheit nicht ausheilt beziehungsweise deren Ursachen nicht beseitigt werden und körperliche und psychische Symptome zurückbleiben.

## **Colitis ulcerosa**

ist eine chronisch-entzündliche Darmerkrankung, bei der der gesamte Dickdarm von der Entzündung betroffen ist.

## **Darmmuskulatur**

Sie unterstützt durch wellenförmige Bewegungen den Transport des Speisebreis.

## **Darmspiegelung (Koloskopie)**

heißt die Untersuchung des Dickdarms, bei der ein Schlauch durch den After in den Darm eingeführt wird. Bei Verdacht auf funktionelle Magen-Darm-Erkrankungen hilft die Koloskopie, andere Ursachen auszuschließen.

**Diarrhoe**

ist der medizinische Fachbegriff für Durchfall.

**Dickdarm**

ist ein Bestandteil des Darms, der sich aus Blinddarm mit Wurmfortsatz, Grimmdarm und Mastdarm zusammensetzt.

**Dünndarm**

Teil des Darms, der aus Zwölffingerdarm, Leerdarm und Krummdarm besteht.

**Elektrolyte**

sind elektrisch leitfähige Stoffe, die Ladung transportieren. Sie beeinflussen den Wasserhaushalt des Körpers.

**Enzyme**

sind Eiweiße (Proteine), die chemische Reaktionen beschleunigen. Im Körper sorgen sie dafür, dass Stoffe in ihre Einzelteile aufgetrennt und verändert werden können. Bei der Verdauung spalten Verdauungsenzyme zum Beispiel die Eiweiße aus der Nahrung auf.

**Epigastraler Typ**

Der epigastrale Typ wird beim Reizmagen vom postprandialen Typ abgegrenzt. Er bezeichnet das Auftreten von Beschwerden wie Oberbauchschmerzen unabhängig davon, ob der Patient etwas gegessen hat.

**Eradikation**

bezeichnet eine medikamentöse Therapie, die die Bakterien eines Typs im Körper beseitigt. Im Fall des Bakteriums *Helicobacter pylori* geschieht dies, indem eine Kombination aus Protonenpumpenhemmern und zwei Antibiotika verabreicht wird.

**Flohsamen**

stammen von einer Wegerich-Art und gehören zu den löslichen Ballaststoffen. Sie entziehen dem Stuhl Wasser und sorgen für eine festere Konsistenz. Gleichzeitig quellen die Samen im Darm auf und erhöhen dadurch den Druck, den Speisebrei weiterzutransportieren. Flohsamen werden bei Reizdarmsyndrom (Typ I, II und III) eingenommen.

**Funktionelle Dyspepsie**

ist eine funktionelle Magen-Darm-Erkrankung und wird auch Reizmagen genannt. Die Krankheit zeichnet sich durch Oberbauchschmerzen aus und geht häufig mit dem Reizdarmsyndrom einher.

**Gastritis**

ist eine entzündliche Erkrankung der Magenschleimhaut.

**Gastroenterologe**

heißt der Facharzt für Innere Medizin, dessen Spezialgebiet vor allem der Magen-Darm-Trakt ist.

## **Gastroskop**

Das Gastroskop ist ein spezielles Gerät, das zur Magenspiegelung verwendet wird, um den Magen von innen darzustellen. Das Gastroskop besteht aus einem dünnen Schlauch, der eine kleine Kamera enthält.

## **H<sub>2</sub>-Antagonisten**

heißen bestimmte Medikamente, die die Produktion von Magensäure hemmen.

## **Helicobacter pylori**

ist ein Bakterium, das sich in der Magenschleimhaut einnistet. Es wird mit der Entstehung verschiedener Magenenerkrankungen in Verbindung gebracht.

## **Immunsystem**

Es umfasst alle Vorgänge, Zellen und Strukturen im Körper, die der Abwehr dienen.

## **Klinische Untersuchung**

wird auch körperliche Untersuchung genannt und beschreibt das Abtasten und Abhören von bestimmten Körperregionen.

## **Koloskop**

ist die Fachbezeichnung für einen flexiblen Schlauch mit Kamera, den Mediziner bei der Darmspiegelung einsetzen.

## **Laxantien**

lautet der medizinische Fachbegriff für Abführmittel.

## **Magenschleimhaut**

Sie kleidet den Magen von innen aus und produziert Magensäure. Gleichzeitig schützt sie die Magenwand aber auch vor dieser Säure.

## **Magensäure**

wird von Zellen in der Magenschleimhaut produziert und spaltet die Nahrung in ihre einzelnen Bestandteile auf, sodass diese weiter verdaut werden können.

## **Magenspiegelung (Gastroskopie)**

Die Magenspiegelung bezeichnet eine Untersuchung, bei der der Magen von innen betrachtet wird. Dazu führt der Arzt über Mund und Speiseröhre einen dünnen Schlauch (Gastroskop) ein. Eine Kamera im Schlauch überträgt Bilder des Mageninneren. Bei Verdacht auf funktionelle Magen-Darm-Erkrankungen hilft die Gastroskopie, organische Ursachen auszuschließen.

## **Milchzuckerunverträglichkeit (Laktoseintoleranz)**

Bei dieser Unverträglichkeit bildet der Körper zu wenig von dem Verdauungsenzym Laktase. Das Enzym ist für die Verarbeitung von Milchzucker, der in manchen Lebensmitteln enthalten ist, verantwortlich. Die Beschwerden einer Milchzuckerunverträglichkeit ähneln denen einer funktionellen Magen-Darm-Erkrankung.

## **Morbus Crohn**

bezeichnet eine chronisch-entzündliche Darmerkrankung. Dabei können gleichzeitig mehrere Teile des Darms entzündet sein, die sich mit gesunden Abschnitten abwechseln.

## **Motilitätsstörung**

Störung der Bewegungsabläufe im Verdauungstrakt. Sie löst eine zu langsame oder zu schnelle Tätigkeit derjenigen Muskeln aus, die die Nahrung zerkleinern. Motilitätsstörungen gelten als mögliche Ursache für Reizmagen und Reizdarm.

## **Nährstoffverwertung**

Der Begriff bezeichnet die Aufnahme, Zersetzung und Weiterverarbeitung von Nahrungsbestandteilen. Der Blutkreislauf transportiert die gewonnenen Nährstoffe dann zu den Zellen, die sie benötigen.

## **Obstipation**

ist der medizinische Fachbegriff für Verstopfung.

## **Phytotherapeutika**

sind pflanzliche Arzneimittel, zum Beispiel Pfefferminzöl.

## **Postprandialer Typ**

Die Symptome des Reizmagens treten auf, nachdem der Patient Nahrung zu sich genommen hat (vgl. Epigastraler Typ).

## **Progressive Muskelentspannung**

Technik, die durch bewusstes Anspannen und Lösen einzelner Muskelpartien hilft, den Körper zu entspannen.

## **Prokinetika**

sind Arzneistoffe und werden eingesetzt, um die Beweglichkeit des Magen-Darm-Traktes anzuregen und damit die Verdauung zu beschleunigen.

## **Protonen**

machen den Magensaft besonders sauer. Säurehemmende Medikamente sollen deshalb die Ausschüttung von Protonen verhindern.

## **Protonenpumpenhemmer (Protonenpumpeninhibitoren)**

sind Arzneimittel, die die Produktion von Magensäure reduzieren.

## **Refluxkrankheit**

geht meistens einher mit Sodbrennen. Bei der Erkrankung fließt Magensäure zurück in die Speiseröhre und verursacht dadurch eine dauerhafte Entzündung.

## **Reizdarmsyndrom**

ist eine funktionelle Magen-Darm-Erkrankung, die Beschwerden im gesamten Bauchraum hervorrufen kann.

## **Sonografie**

ist der medizinische Fachbegriff für Ultraschall.

## **Spasmolytika**

sind krampflösende Arzneimittel.

## **Säurehemmer**

werden eingesetzt, um die Produktion von Magensäure zu verringern.

## **Ultraschall**

Beim Ultraschall bewegt der Arzt einen Schallkopf auf der Haut im Bereich derjenigen Organe, die untersucht werden sollen. Ultraschallwellen übertragen dabei Bilder auf einen Monitor, sodass der Mediziner eventuelle Veränderungen am Gewebe feststellen kann.

## **Verdauungsapparat**

Er wird auch Verdauungstrakt genannt und besteht aus einem verzweigten System mehrerer Organe, nämlich Speiseröhre, Leber, Magen, Galle, Bauchspeicheldrüse sowie Dick- und Dünndarm. Der Verdauungsapparat dient zur Aufspaltung der aufgenommenen Nahrung und Weiterverarbeitung der Nährstoffe.

## **Zöliakie**

ist eine Überempfindlichkeit gegen das Eiweiß Gluten, das in vielen Getreidesorten vorkommt. Bei einer solchen Überempfindlichkeit ist die Dünndarmschleimhaut dauerhaft erkrankt.

# Antworten zum Lese-Echo

## **Frage 1:**

Antwort c ist richtig.

Funktionelle Magen-Darm-Erkrankungen trennen sich in die Krankheitsbilder funktionelle Dyspepsie und Reizdarmsyndrom. Sie gehören zu den häufigsten Verdauungsstörungen. Die Erkrankungen zeichnen sich durch ähnliche Symptome aus und treten häufig auch gemeinsam auf. Patienten mit einem Reizmagen leiden allerdings eher unter Beschwerden im Oberbauchbereich, während beim Reizdarmsyndrom vor allem der Unterbauch betroffen ist.

## **Frage 2:**

Antwort a und c sind richtig.

Zu den möglichen Symptomen einer funktionellen Dyspepsie zählen Übelkeit und Völlegefühl als auch Appetitlosigkeit und Sodbrennen.

## **Frage 3:**

Antwort b ist richtig.

Transportiert die Muskulatur den Speisebrei zu schnell durch den Darm, kommt es zu Durchfall, da der Nahrung nicht genügend Wasser entzogen wird.

**Frage 4:**

Antwort a ist richtig.

Es gibt bisher keine eindeutigen Merkmale, an denen Ärzte eine funktionelle Magen-Darm-Erkrankung festmachen können. Zur Diagnose müssen sie organische Ursachen ausschließen. Mediziner sprechen daher von einer Ausschlussdiagnose.

**Frage 5:**

Antwort a ist richtig.

Die Therapie soll den Patienten dabei helfen, mit ihren Beschwerden zurechtzukommen. Nach dem zeitigen Stand der Wissenschaft ist eine Heilung der funktionellen Magen-Darm-Erkrankungen nicht möglich.

**Frage 6:**

Antworten a und c sind richtig.

Protonenpumpenhemmer und H<sub>2</sub>-Antagonisten gehören zu den Säurehemmern. Sie verringern die Produktion von Magensäure, indem sie verhindern, dass die Zellen der Magenschleimhaut Säure ausschütten. Darüber hinaus sollen sie Schmerzen lindern und die Heilung der angegriffenen Magenwand beschleunigen.

**Frage 7:**

Antwort b ist richtig.

Flohsamen sind pflanzliche, wasserlösliche Ballaststoffe, die zur Behandlung des Reizdarmsyndroms eingesetzt werden können.



## Nützliche Adressen

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

Friedrich-List-Straße 13

35398 Gießen

Telefon: 06 41 - 9 74 81-0

Telefax: 06 41 - 9 74 81-18

E-Mail:

[geschaeftsstelle@gastro-liga.de](mailto:geschaeftsstelle@gastro-liga.de)

[www.gastro-liga.de](http://www.gastro-liga.de)

**Deutsche Gesellschaft für  
Ernährung e. V.**

Godesberger Allee 18

53175 Bonn

Telefon: 02 28 - 37 76-600

Telefax: 02 28 - 37 76-800

E-Mail: [webmaster@dge.de](mailto:webmaster@dge.de)

[www.dge.de](http://www.dge.de)

**Deutsche  
Reizdarmselbsthilfe e. V.**

Postfach 70 02 18

60552 Frankfurt am Main

Telefon: 018 05 - 89 61 06

Telefax: 069 - 71 37 78 86

E-Mail:

[info@reizdarmselbsthilfe.de](mailto:info@reizdarmselbsthilfe.de)

[www.reizdarmselbsthilfe.de](http://www.reizdarmselbsthilfe.de)

**Selbsthilfe bei Reizdarm**

Ralf Dieckmann

Austraße 18 a

25376 Krempdorf

Telefon: 0 48 24 - 33 21

E-Mail: [raredie@t-online.de](mailto:raredie@t-online.de)

[www.selbsthilfe-bei-reizdarm.de](http://www.selbsthilfe-bei-reizdarm.de)

# Wir sind gern für Sie da

Haben Sie Fragen zu Ihrer Krankenversicherung bei der TK?

Das TK-ServiceTeam erreichen Sie 24 Stunden täglich an 365 Tagen im Jahr unter

**Tel. 0800 - 285 85 85**

(gebührenfrei innerhalb Deutschlands)

## TK-ÄrzteZentrum

Im TK-ÄrzteZentrum sind rund 100 Fachärzte für Ihre allgemeinen Fragen zur Gesundheit am Telefon:

**Tel. 040 - 85 50 60 60 60**

(24 Stunden täglich an 365 Tagen im Jahr)

## Internet

Auf unserer Website bieten wir Ihnen ausführliche Informationen sowie exklusive Services rund um Krankenversicherung, Gesundheit und Fitness:

**[www.tk.de](http://www.tk.de)**

## E-Mail

Selbstverständlich können Sie Ihre Anfragen auch per E-Mail an uns richten. Schreiben Sie bitte an:

**[service@tk.de](mailto:service@tk.de)**



**Techniker Krankenkasse**  
Gesund in die Zukunft.