

# Auch Junge leiden unter Reizdarm

Wenn der Bauch den Tag bestimmt, soll man möglichst gelassen bleiben. Besucher des Altstadtgesprächs erfahren, dass Medikamente und Tees helfen

Von Eva Arndt

Der Reizdarm ist ein echtes Reizthema für viele. Mehr als 60 Interessierte kamen zum Altstadtgespräch und hörten den Vorträgen von Prof. Andreas Tromm, Gastroenterologe am EvK, und Dr. Stefan Fry, Naturheilkundler an der Klinik Blankenstein, aufmerksam zu, bevor lebhaft diskutiert wurde.

Absolut locker und unverkrampft gingen die beiden Ärzte mit dem eher heiklen Thema um und nahmen den Gästen so jede Scheu, über die eigenen Probleme

zu reden. „Reizdarm – wenn der Bauch den Tag bestimmt“ hieß das Thema und viele Teilnehmer kannten das Problem aus leidvoller Erfahrung. Wenn es wirklich „nur“ ein Reizdarm sei und medizinisch abgeklärt worden sei, dass es keine bösartige Erkrankung sei, so Prof. Tromm, sei es lästig, aber harmlos.

## Bauchwickel und Einläufe

Vier Typen gebe es, die sich mit der Erscheinung auseinandersetzen müssten, sagte der Gastroenterologe: Der Blähtyp, der Durchfalltyp, der Verstopfungstyp und der

Mischtyp. Einen Reizdarm hätten nicht nur Menschen in fortgeschrittenem Alter, sondern auch auffallend junge Menschen mit 25 oder 30 Jahren.

Wenn ausgeschlossen sei, dass der Patient Darmkrebs habe, eine Milch- und Fructoseunverträglichkeit oder eine Glutenunverträglichkeit, dann müsse man sehen, wie man helfen könne, sagte Tromm. „Wenn der Arzt nichts feststellen kann, heißt es ja nicht, dass der Mensch nichts hat. Er leidet ja, man muss ihn ernst nehmen.“

Grund für die Symptome, die tat-

sächlich bei stark Betroffenen den Tag bestimmen können, seien nicht aufeinander abgestimmte Muskelbewegungen im Darm. Eigentlich ziehen sich die Muskeln nacheinander zusammen und transportieren auf diese Weise die Speisen von der Speiseröhre durch den Körper über Magen und Darm, bis sie ausgeschieden werden. Wenn diese Bewegungen, auf die man keinen Einfluss hat, aber nicht in vernünftiger Reihenfolge hintereinander geschaltet werden, kann es zu Schmerzen kommen.

Man könne einiges dafür tun, dass der Reizdarm nicht noch weiter gereizt werde. Es gebe zum Beispiel Medikamente zur Entlüftung. „So kurios es sich auch anhört“, sagte Prof. Tromm, „aber es ist auch wichtig, dass man nicht ständig verkrampft dagegen arbeitet, sondern eine gewisse Gelassenheit an den Tag legt.“

Dr. Stefan Fry zählte eine ganze Menge von natürlichen Mitteln auf – wie Bauchwickel, Tees oder Einläufe – mit denen man sich selbst gut helfen kann. Auch er betont: Man müsse vorher ärztlich abklären lassen, ob es sich „nur“ um einen Reizdarm handele.



Empfiehl Gelassenheit: Prof. Andreas Tromm, Chefarzt der Inneren Klinik am Evangelischen Krankenhaus, beim Altstadtgespräch.

FOTO: MANFRED SANDER

## Viel Bewegung und gesunde Ernährung

■ Wer einen Reizdarm hat, der sollte besonders darauf achten, **dass er nicht zu viel Stress hat.** Viel Bewegung, viel trinken, gesunde Ernährung helfen in vielen Fällen, betonen die Ärzte.

■ Und: **Man müsse nicht täglich Stuhlgang haben.** Zwischen dreimal am Tag und dreimal pro Woche sei alles völlig normal.