

## Die häufigsten Fragen zu Reizmagen und Reizdarm

### Wo ist der Unterschied zwischen Reizmagen und Reizdarm?

Die Übergänge zwischen den Symptomen eines Reizmagens und denen eines Reizdarms verlaufen fließend. Viele Betroffene klagen darüber hinaus ohnehin über Beschwerden im Magen und im Darmbereich. Da eine Differenzierung auch in klinischer Hinsicht wenig Sinn macht, ist man dazu übergegangen, Reizmagen und Reizdarm unter dem Begriff "Reizdarmsyndrom" zusammen zu fassen.



### Wie wird ein Reizdarm diagnostiziert?

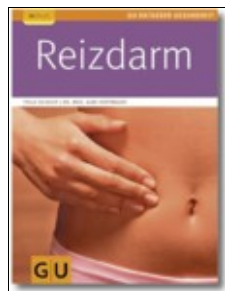
Da das Reizdarmsyndrom keine organische Erkrankung ist und daher auch keinerlei klinisch nachweisbare Veränderungen verursacht, erfolgt die Diagnose durch den Ausschluss anderer Krankheiten. Dieses Verfahren nennt man "Ausschlussdiagnose": Klassische Magen-Darm-Krankheiten wie Morbus Crohn und Colitis Ulcerosa müssen dabei ebenso ausgeschlossen werden wie Störungen der Schilddrüse, der Bauchspeicheldrüse oder etwa Diabetes. Erst wenn mit einer sehr hohen Wahrscheinlichkeit feststeht, dass keine organische Krankheit für die Beschwerden verantwortlich ist, kann der Arzt die Diagnose "Reizdarmsyndrom" stellen.

### Was sind "Trigger" und welche gibt es?

Als "Trigger" bezeichnet man alle Faktoren, die zum Ausbruch eines Reizdarms führen oder die geeignet sind, ein bereits vorhandenes Reizdarmsyndrom aufrecht zu erhalten. Die größte und am meisten unterschätzte Gruppe von Triggern sind die Ernährungsfaktoren. Dazu zählen neben den klassischen Kohlenhydrat-Malabsorptionen, deren bekannteste die Laktose-Intoleranz ist, auch der übermäßige und durchfallfördernde Fettkonsum. Aber es gibt noch viele andere, kaum als schwer verdaulich bekannte Nahrungsmittel. Alkohol, Koffein und Nikotin sind weitere potentielle Trigger, deren Bedeutung gerne unterschätzt wird. Auch Medikamente, die als Nebenwirkungen die Tätigkeit von Magen und Darm direkt oder indirekt beeinflussen, müssen in diesem Zusammenhang genannt werden. Bekanntester Vertreter sind die häufig verwendeten Antibiotika. Darminfektionen, auch wenn sie schon Monate zurückliegen, zählen ebenfalls zu den heimlichen Triggern eines Reizdarmsyndroms. Wer unter einer chronischen Magen- oder Darmkrankheit leidet, unterliegt ohnehin einem stark erhöhten Risiko, an einem Reizdarm zu erkranken.

### Kann ein Reizdarm schwere organische Krankheiten auslösen?

Nein. Zahlreiche Studien haben deutlich gezeigt: Wer unter einem Reizdarm leidet, unterliegt keiner erhöhten Gefahr, an einer chronisch entzündlichen Darmerkrankung wie Morbus Crohn oder gar an Darmkrebs zu erkranken. Grund zu übertriebener Sorge besteht also nicht, auch wenn die Beschwerden im Einzelfall sehr gravierend sind.



### Selbsthilfe oder Arztbesuch? Was ist besser bei Reizdarmsyndrom?

Die Diagnose Reizdarm sollte in jedem Fall von einem erfahrenen Arzt gestellt werden. Nur so ist sichergestellt, dass sich hinter den Beschwerden keine organische Krankheit versteckt, deren Therapie andere Maßnahmen erfordern würde. In der Praxis wird der Patient allerdings meistens nach der Diagnose allein gelassen, weil das Reizdarmsyndrom vielen Medizinern als "unheilbar" erscheint oder nach alter Lehrmeinung ein Fall für den Seelenklopfer darstellt. Aus diesem Grund bleibt den meisten Betroffenen gar nichts anderes übrig, als ohne fremde Hilfe eine Therapie einzuleiten. Bei entsprechender Anleitung ist dies aber auch gar nicht so kompliziert wie man meinen sollte (aus: [Reizdarm - Was wirklich dahinter steckt](#)).

### [weiter zur LAKTOSE-INTOLERANZ](#)

[Woran erkennt man eine Funktionelle Störung?](#) » [Was ist eine Funktionelle Störung?](#) » [Das Reizdarmsyndrom: Was wirklich dahinter steckt](#) » [Die Trigger des Reizdarmsyndroms](#) » [Erfolgreiche Therapie des Reizdarmsyndroms](#) » [Die Vier-Säulen-Therapie beim Reizdarmsyndrom](#) » [Die häufigsten Fragen zu Reizmagen und Reizdarm](#) »

[alle Meldungen](#) | [RSS-Feed](#) | [News-Suche](#)

## Aktuelle Meldungen zum Reizdarmsyndrom



### [Machen Kohlenhydrate wirklich dick?](#)

Sind Kohlenhydrate für Fettpölsterchen verantwortlich? – Kohlenhydrate sind auf unserem Speiseplan allgegenwärtig. Tatsächlich stellen Sie den größten Teil unserer ... [weiterlesen](#)



### **RDS: Seelisch und körperlich gesund**

Entspannung bei Bauchschmerzen und Reizdarmsyndrom – Sie stehen unter Stress? Sie leiden unter den Auswirkungen einer Nahrungsmittel-Unverträglichkeit? Oder haben S ... [weiterlesen](#)



### **Warum krampft der Bauch?**

Bauchschmerzen haben viele Ursachen – Bauchschmerzen können einem das Leben wirklich schwer machen. Die Ursachen für das Leiden sind vielfältig. Alltagsstress, Nah ... [weiterlesen](#)



### **Neue Hoffnung für kranke Kinder?**

Magen-Darm-Probleme bei Kindern: Ärztin durchleuchtet bedeutenden Erreger – Dr. Antje Voigt aus der halleischen Universitätsklinik und Poliklinik für Kinder- und Jug ... [weiterlesen](#)



### **Glutenfreie Diät bei Reizdarm**

Reizdarmsyndrom: Glutenfreie Ernährung kann Linderung bringen – Ein Reizdarmsyndrom ist für die Betroffenen sehr unangenehm. Bauchschmerzen, ein andauerndes Völlegef ... [weiterlesen](#)

Weitere aktuelle Meldungen finden Sie in unserem Newsarchiv.

---

**Mehr Informationen unter: <http://www.laktonova.de>**

**Gefunden unter:**

**[http://www.laktonova.de/deutsch/informationen/reizdarmsyndrom/die\\_haeufigsten\\_fragen\\_zu\\_reizmagen\\_und\\_reiz](http://www.laktonova.de/deutsch/informationen/reizdarmsyndrom/die_haeufigsten_fragen_zu_reizmagen_und_reiz)**

**Weiterführende Informationen zum Reizdarmsyndrom (Funktionelle Magen-Darm-Störung), Archiv 7:**

1. [Vierte Säule - Fitness und Wellness](#)
2. [Tipps für körperliches Wohlbefinden](#)
3. [Tipps für geistiges Wohlbefinden](#)
4. [Was können Sie tun](#)
5. [Selbsttest-Fragebogen](#)
6. [Die patientengerechte Ernährung](#)
7. [Rezeptvorschläge für eine schonende Kost](#)
8. [Milchzuckerarme Rezepte](#)
9. [Fruchtzuckerarme Rezepte Ballaststoffreiche Rezepte](#)
10. [Fettarme Rezepte Zum Nachschlagen](#)