

Reizdarmsyndrom, was ist das ?

Eine leicht zu lesende Broschüre für Leute, die kein RDS haben.

Verfasst von „Molly“ einem Mitglied des [IBS Self Help and Support Group Bulletin Board](http://www.ibsgroup.org),
<http://www.ibsgroup.org>

Als mein Arzt mir mitteilte, ich hätte RDS, dachte ich, dass alle meine Probleme vorbei wären. Endlich! Es gab einen wirklichen Grund, warum ich alle diese elenden Symptome durchmachen musste. Symptome, deren Bandbreite von nur lästig bis zum völligen außer Gefecht setzen reichten. Symptome, die keinen Regeln folgten, die plötzlich zu jeder Tageszeit auftauchen konnten, um Pläne zu durchkreuzen oder ein geselliges Zusammensein zu verderben. Nun, es war es also Wert gewesen sich allen diesen ekligen medizinischen Untersuchungen zu unterziehen, weil das Rätsel vorbei war. Lasst die Behandlung beginnen!

Dann fragte ich meinen Arzt, was denn RDS sei. Er sagte mir, es stünde für Reizdarm-Syndrom.

„Wie aufregend“, sagte ich. „Und was ist das genau?“

Er sagte: „RDS ist eine funktionelle Erkrankung des Darms und des Gastrointestinal (GI) –Trakts, charakterisiert durch Unterleibsschmerzen und Wechsel zwischen Durchfall und Verstopfung.“

Eine RDS Diagnose wurde etwa 10 bis 20 % der Erwachsenen gestellt und die Symptome von RDS sind verantwortlich für über drei Millionen Arztbesuche pro Jahr. Untersuchungen legen nahe, dass RDS eine der häufigsten funktionellen Erkrankungen des GI Trakts darstellt.

RDS tritt gehäuft bei Frauen auf; sie stellen etwa 70% der RDS Betroffenen.

„Reizdarmsyndrom“ ist die Universaldiagnose, die Menschen gegeben wird, die unter – üblicherweise chronischen – Symptomen im GI-System leiden, die nicht von einem bekannten Zustand oder einer Krankheit des GI- Traktes verursacht werden. Ein großer Prozentsatz von RDS Betroffenen hat festgestellt, dass sie es weder heilen noch sonst wie verschwinden lassen können. Das Beste was sie tun können, ist, durch Versuch und Irrtum Veränderungen an ihrer Ernährung oder Lebensführung vorzunehmen, mit dem Ziel, die Symptome soweit als möglich abzuschwächen.

Keine Angst, wir ersparen Dir die Details!

Jetzt denkst Du sicher: „Uhhh, ich möchte die Einzelheiten dieser Symptome ungefähr so gern hören, wie ich meine Mutter hören würde, wenn sie beschreibt, wie sie mit mir in den Wehen lag.“ Entspann' Dich. Wir wollen Dir die Einzelheiten unserer Symptome ungefähr so gern mitteilen, wie wir Deine Mutter hören wollen, wie sie beschreibt, wie sie mit Dir in den Wehen lag. Diese Broschüre soll nicht von RDS Symptomen handeln, sondern davon, wie diese Symptome das Leben einer Person beeinträchtigen.

Nebenbei bemerkt ist dafür in dieser Broschüre ohnehin nicht genug Platz. Zwei Leute, die beide die Diagnose RDS bekommen haben, können unter Symptomen leiden, die gegensätzlicher nicht sein können. Einer von ihnen kann möglicherweise ausschließlich bestimmte Nahrungsmittel essen, die bei der anderen Person einen schweren RDS Anfall auslösen würden. Eins der frustrierenden und gefährlichen Dinge wenn man unter RDS leidet ist: Wann immer Du einen Ratschlag bekommst, könnte es für Dich ein schlechter Rat sein. RDS ist nicht wirklich eine Diagnose, es ist ein Sammelausdruck, den die medizinische Welt benutzt, wenn sie alles andere ausgeschlossen hat. Und es sollte eigentlich stehen für: „Ich bin im Grunde genommen mit meiner Weisheit am Ende“. (Anm. d. Übers.: RDS heißt im Englischen IBS- Irritable Bowel Syndrome- und sollte nach Meinung der Verfasserin eigentlich für "I'm Basically Stumped" stehen.)

Was diese Broschüre soll

Eine Gemeinsamkeit, die die meisten RDS Betroffenen haben ist die Tatsache, dass es sehr schwer ist, den Menschen in ihrer Umgebung klar zu machen, wie es ist, mit RDS leben zu müssen. Dafür gibt es einige Gründe. Zuallererst ist das Reden über Probleme mit dem GI Trakt ein soziales Tabu. Ich meine, Igitt! Das ist ein Thema das man eher mit einem kindischen Comedy Sketch in Verbindung bringen würde, als mit einem Gespräch unter Kollegen oder zwei Menschen beim ersten Date. Zweitens verändert RDS – wie viele chronische Krankheiten - die Art und Weise, wie jemand seinen Tag bewältigt. Es macht einfache, tägliche Verrichtungen, wie auf die Toilette gehen oder die Essensbestellung im Restaurant kompliziert und schwierig. Und irgendwie anders. Und wenn Dein Tagesablauf so verschieden von jedermann um dich herum ist, kann das sehr ausgrenzend und schwer zu erklären sein.

Unglücklicher Weise stellen RDS Betroffene oft fest, dass sie ihren Zustand immer und immer wieder erklären müssen. In Restaurants, im Büro, auf Ausflügen und zu Hause. Und das, weil, obwohl 20 % der Bevölkerung an der einen oder anderen Form von GI Beschwerden leiden, die anderen 80% eine mentale Blockade haben, zu begreifen, dass das tatsächlich reell ist. Oder besser gesagt, dass es tatsächlich so schlimm ist, wie die Betroffenen behaupten; dass es einen grundlegenden Unterschied gibt, zwischen einem „verdorbenen Magen“ für ein Paar Tage und einem chronischen Zustand der sich auf Dein ganzes Leben auswirkt.

Die Top 5 Liste.

Diese Broschüre wurde mit Hilfe von Rückmeldungen aus der Internetseite der IBS Self Help and Support Group zusammengestellt. Folgende Frage wurde im Forum [IBS Self Help and Support Group Bulletin Board](#) gestellt: “Was sind die 5 wichtigsten Dinge, von denen Du wünschtest, Leute ohne RDS könnten sie verstehen?“. Die folgende Liste hat mehr als fünf Posten, aber viele Leute hatten ähnliche Gedanken und pflichteten anderen Personen bei.

Wenn Du jetzt diese Liste liest, bitte vergiss nicht, dass derjenige, der Dir diese Broschüre gab, dies nicht tat um dich eines der aufgelisteten „Vergehen“ zu bezichtigen. Er gab sie Dir, um Dir die täglichen Herausforderungen eines Lebens mit RDS deutlich zu machen. Es ist ein peinlicher Zustand und es ist eine schwierige Lebensweise die hier erklärt werden soll. Diese Broschüre ist ein Weg, Dir zu helfen, demjenigen der Dir sie gab beizustehen, Wege zu finden, sein Leben so normal und unkompliziert wie möglich zu führen. Um nicht RDS sein Leben führen zu lassen oder es gar zu zerstören.

- **RDS ist ein pflegeaufwändiger Zustand.** Man kann nicht einfach eine Pille nehmen und es damit verschwinden lassen. Und es braucht eine ständige Anstrengung, damit es sich nicht verschlechtert. Dinge wie einen Kellner nach der Zusammensetzung eines jeden Gerichts zu fragen oder sich immer zu versichern, dass eine Toilette in der Nähe ist mag vielleicht lästig erscheinen. Aber das ist nichts, verglichen mit der Unannehmlichkeit, einen RDS Anfall auszulösen, weil man unverträgliche Nahrungsmittel zu sich genommen hat, oder nicht in der Lage zu sein, rechtzeitig eine Toilette aufsuchen zu können.
- **RDS ist nichts Vorübergehendes.** Es ist nichts, was in ein Paar Tagen oder sogar Wochen ausgestanden ist. Möglicherweise wird es nie vorüber gehen.

- **Ich bin kein pingeliger Esser, ich möchte nur nicht krank werden.** Bitte dränge mich nicht, Dinge zu essen, zu denen ich schon "Nein Danke" gesagt habe. Ich weiß, was mein Magen vertragen kann und was nicht.
- **Wenn ich einen Anfall habe brauche ich Raum.** Bitte gib mir Spielraum, wenn ich auf der Toilette bin. Ich weiß deine Sorge zu schätzen, aber Du kannst nicht helfen, und dein Herumlaufen verstärkt nur meine Verlegenheit.
- **Die Regeln ändern sich ständig.** Und auch die Symptome. Medikamente, Kräuter oder eine spezielle Diät, die halfen jemandes RDS Symptome niedrig zu halten, können plötzlich ihre Wirkung verlieren. Neue Symptome tauchen häufig aus dem Nichts auf. Nahrungsmittel, die eine Person über Jahre hinweg gut vertragen hat, können plötzlich einen heftigen Anfall auslösen. Einer der Gründe, warum RDS so schwer zu erklären ist, ist, dass es sich ständig verändert.
- **Ich benutze RDS nicht als eine Entschuldigung um etwas nicht tun zu müssen.** Pläne übers Ausgehen zu machen kann ziemlich Angst einflößend sein, wenn sich die Symptome und Regeln jederzeit ändern können. Bitte respektiere, dass es Zeiten gibt, zu denen ich nicht ausgehen kann, auch wenn ich will. Und schau mich nicht komisch an, wenn ich frage, ob es an dem Ort zu dem wir gehen eine Toilette gibt. Bitte verstehe, dass mein Zustand völlig unberechenbar ist. Wenn wir zusammen ausgehen, sei darauf vorbereitet, dass ich plötzlich wegrennen könnte, um eine Toilette zu suchen.
- **Leute mit RDS sprechen nicht so viel darüber.** Es gibt nichts, was ein RDS Betroffener lieber hätte, als seinen Gesundheitszustand und seine Bedürfnisse einmal und nur einmal erklären zu müssen. Unglücklicherweise verstehen es die meisten Leute nicht beim ersten Mal. Oder sie denken, es handelt sich um ein vorübergehendes Problem, das beim nächsten Mal verschwunden sein wird. Und so sind RDS Betroffene gezwungen, das Thema beim nächsten Mal wieder anzusprechen. Und beim nächsten Mal.
- **Leute mit RDS sind nicht fixiert auf ihre Eingeweide.** Hast Du schon jemals gehört, dass jemand der an Asthma leidet und versucht seinen Zustand zu beschreiben „Atmungs-fixiert“ genannt wurde? Und Du würdest niemals hören, dass jemand den Zustand seines Herzens beschreibt und „Herz-Kreislauf-fixiert“ genannt wird. Aber weil unsere GI-Systeme solch ein Tabuobjekt darstellen, kriegen Leute, die versuchen ihre Darmprobleme zu erklären den Aufkleber „Eingeweide-fixiert“. Und das manchmal von ihren eigenen Ärzten!
- **RDS ist nicht ansteckend. Ich werde dich nicht krank machen.** Und falls wir in einer engeren Beziehung zueinander stehen, möchte ich immer noch von Dir umarmt und geliebt werden.
- **RDS ist nicht „alles-nur-psychisch“.** Es ist wahr, dass Stress die Symptome verstärken kann. Aber die „alles-nur-psychisch“ Leier fühlt sich für uns so an, als würden wir „verrückt“ genannt. Du kannst uns glauben, wir sind nicht verrückt, wir fühlen uns nur nicht wohl.
- **Es gibt zahlreiche RDS Symptome.** Manche haben noch nicht mal was mit „auf-der-Toilette-sitzen“ zu tun. Und für viele Betroffene ändern sich die Symptome häufig.
- **Nimm meinen Zustand nicht persönlich.** Nur weil ich nicht ausgehen möchte, heißt das nicht, dass ich nicht meine Zeit mit Dir verbringen möchte. Ich kann nicht immer an Orte gehen, an denen es keine Toiletten gibt, aber möglicherweise können wir irgendwohin gehen, wo es welche gibt.

- **Ich kann nicht immer vermeiden, zu spät zu kommen.** Wenn ich mich verspäte liegt es nicht daran, dass ich keine Pläne mache oder dass ich es nicht wichtig nehme. Ich kann einfach nicht anders. Wenn ich nicht zu dem Zeitpunkt da bin an dem ich sollte, kann ich auf der Toilette um die Ecke sein, aber ich versuche zu kommen.
- **Ich kann nicht beeinflussen wie oft ich krank werde.** Und wenn ich mich nicht ständig bemühen würde, meine Symptome gering zu halten, würde ich sogar öfter krank werden. Bitte beschuldige mich nicht „immer krank“ zu sein, dadurch fühle ich mich schlechter als ohnehin schon.
- **Manchmal ist Freiraum das Einzige was hilft.** Wenn ich mich nicht danach fühle, mit irgendjemandem zusammen zu sein, heißt das auch *irgendjemand* nicht nur genau Dich.
- **Es ist nicht lustig, wenn man jeden Tag damit leben muss.** Klar, jeder sollte fähig sein, über sich selbst zu lachen, aber es gibt Grenzen. Um jemanden vom [IBS Self Help and Support Group Bulletin Board](#) zu zitieren:“ Wenn ich noch einen ‚spastisches Colon‘ Witz höre, dreh‘ ich wahrscheinlich durch!“ Ein bisschen Taktgefühl zu zeigen ist manchmal auch der beste Weg, ein bisschen Mitgefühl zu zeigen.

Danke für Dein Verständnis.

Danke, dass Du Dir die Zeit genommen hast, diese Broschüre zu lesen und dafür dass Du versuchst zu verstehen wie es ist, mit dem Reizdarmsyndrom zu leben. Egal ob Du ein Familienmitglied, ein Freund oder ein Arbeitskollege eines RDS Betroffenen bist, Dein Verständnis ist für ihn sehr wichtig.

Wenn jemand RDS entwickelt, wird sein Körper ein sehr schwieriger Lebensraum. Dadurch, dass Du Dir die Zeit nahmst RDS zu verstehen, hast Du mitgeholfen, dass wenigstens seine Umgebung ein einfacherer Lebensraum wird.