

24.10.2019

Das Leben mit einem Reizdarm – ein Erfahrungsbericht



Stuhlgang: Die natürlichste Sache der Welt. Und trotzdem ein Tabuthema.

Irgendwie auch verständlich. Nur die wenigstens Menschen reden gerne über ihren Gang zum Klo. Für Menschen mit einem Reizdarm ist dieses Thema allerdings sehr präsent und in verschiedenen Situationen kommt es dann eben doch dazu, dass man sich erklären möchte.

Wie sich das Leben mit diesem Krankheitsbild gestaltet, hat uns Sarah* (34 Jahre) in einem Interview nähergebracht.

Sarah wirkt generell recht gefasst mit ihrer Diagnose. Das liegt womöglich daran, dass sie nun bereits fast Jahrzehnte damit lebt. Sie erzählt uns, dass sie bereits im Kindesalter Probleme mit ihrer Verdauung hatte und sich daher bereits in jungen Jahren an eine bedachte Ernährung gewöhnen musste.

Wirklich dramatisch wurde es dann allerdings durch den Stress zum Ende des Studiums. Immer wieder lösten Stresssituationen Krämpfe aus. Als die Beschwerden immer heftiger wurden, suchte Sarah bei Ärzten um Rat und wurde für ein halbes Jahr krankgeschrieben.

In dieser Zeit wurden Fruktose- und Laktosetests, sowie Darmspiegelungen durchgeführt, um die Ursache zu finden und möglichst zu beheben. Zu einer Diagnose oder Erklärung kam es allerdings

nicht. Die vorgeschlagene Behandlung: Stressreduktion & Flohsamenschalen (ein pflanzliches Mittel, welches bei Durchfall oder Verstopfung helfen soll) - bei Sarah jedoch nutzlos. Sie fühlte sich von den Ärzten im Stich gelassen und sah sich zur Selbsttherapie gezwungen.

Die richtige Ernährung mit einem Reizdarm

Mit der Zeit lernt Sarah genau, was ihre Verdauungsprobleme anregt und welche Lebensmittel sie ohne Probleme essen kann. Drei Lebensmittel, die für sie sicher sind? Trocken Brot, Bananen und Hühnchen. Allgemein vermeidet sie säurehaltige Produkte, Laktose oder Bier. Sie bevorzugt trockenes Essen, ohne viel Soße. Frustriert ist sie über ihren eingeschränkten Speiseplan schon, vor allem wenn sie unterwegs ist. Wenn sie allerdings Zuhause ist, mit ihrer Toilette in der Nähe, dann „gönnt“ sie sich auch mal Lebensmittel, die sie besonders gerne isst, wie zum Beispiel Blaubeeren.

Freizeitgestaltung mit einem Reizdarm

Die eher langweilige und einseitige Ernährung ist jedoch nicht die einzige Einschränkung, die Sarah durch ihren Reizdarm erleidet. Auch ihre Freizeitgestaltung ist stark eingeschränkt. Viele ihrer Hobbies finden in ihrer Wohnung statt, wie zum Beispiel Computer spielen. Wenn sie für längere Zeit ohne Zugang zu einer Toilette unterwegs ist (wie zum Beispiel in den Öffentlichen Verkehrsmitteln) dann isst sie meist gar nichts. Präventiv. Wie bei unserem Interview, welches bis um 11:30 Uhr ging... sie hatte noch nicht einmal gefrühstückt. Auch beim Reisen werden die Ziele sehr bedacht ausgewählt. Allgemein versucht Sarah südlichere Länder, auch wegen des Essens, zu vermeiden.

Arbeiten mit einem Reizdarm

Ein weiteres Thema: Die Arbeitswelt. Für Menschen, die an einem Reizdarm leiden, eine große Belastung. Denn wer möchte schon, dass den Kollegen auffällt, dass man andauernd seinen Arbeitsplatz verlassen muss, um auf Toilette zu gehen? Jobs, bei denen man unbemerkt öfter auf Toilette huschen kann, ohne großes Aufsehen zu erregen, werden also bevorzugt. Kritisch wird es, wenn man in einem Meeting steckt und plötzlich aufspringen muss. Sarah erzählt uns, dass sie zeitweise sogar ihren Laptop mit auf Toilette nahm und dann von dort aus weiterarbeitete. Ein Job mit der Option im Homeoffice zu arbeiten, ist für Menschen mit einem Reizdarm dementsprechend sehr erstrebenswert. Auch Sarah genoss diese Freiheit bei einem ehemaligen Job, bei dem sie tatsächlich über 1,5 Jahre von Zuhause aus arbeiten konnte.

Soziale Kontakte mit einem Reizdarm

Lediglich Sarahs engsten Freunde, ihr Freund und ihre Mutter wissen von der Krankheit. Denen versucht sie das Problem kurz und knackig zu erklären. Arbeitskollegen gegenüber erwähnt sie maximal, dass sie das Essen nicht vertragen hat. Sie erzählt uns, dass besonders ihr Freund sehr verständnisvoll ist und ihr den nötigen Freiraum gibt.

Sarah hat uns gezeigt, dass das Leben mit einem Reizdarm den Alltag und damit die Lebensqualität von Betroffenen stark einschränkt. Sowohl Ursache als auch Therapiemöglichkeiten werden immer noch gesucht und erforscht. Es wird angenommen, dass allein in Deutschland 14 Millionen Menschen an chronischen Verdauungsproblemen leiden. Jedoch lässt sich nur ein Bruchteil davon einen Reizdarm beim Arzt diagnostizieren.

Leiden Sie möglicherweise auch an einem Reizdarm?

Vielleicht können wir Ihre Beschwerden lindern. Wenn Sie Interesse an einer Studienteilnahme haben, dann melden Sie sich bei unseren netten Kolleginnen am Patiententelefon unter der 030 310 136 18 und lassen Sie sich von unseren Ärzten unverbindlich zu der Studie beraten.

*Der Name wurde geändert.