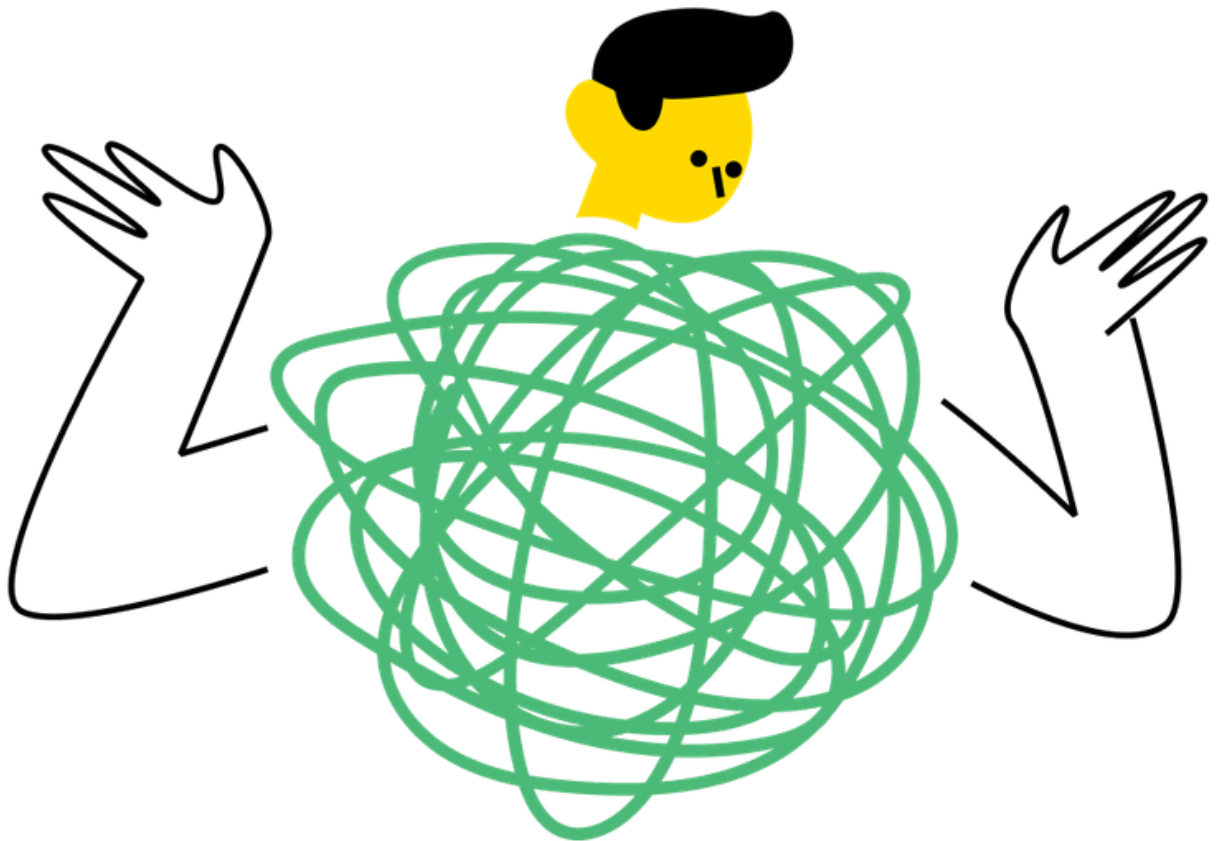




REIZ DARM

& die Diagnose



Was ist Reizdarm?

Das **Reizdarmsyndrom (RDS)** gehört zu den häufigsten funktionellen Magen-Darm-Erkrankungen. Typische Beschwerden sind über mindestens 3 Monate wiederkehrende Bauchschmerzen, Blähungen sowie Durchfall oder Verstopfung – oder beides im Wechsel.

Viele Menschen, die ein Reizdarmsyndrom vermuten, erleben ihre Beschwerden über Monate oder sogar Jahre, ohne zu wissen, was dahintersteckt. Die wiederkehrenden Beschwerden und Sorge vor unangenehmen Symptomen können den Alltag stark beeinträchtigen und zu Verunsicherung führen. Bis eine Diagnose gestellt wird, durchlaufen Betroffene oft einen langen Weg mit mehreren Arztbesuchen und Untersuchungen, während die Frage nach der Ursache ihrer Beschwerden weiterhin offen bleibt.

Warum ist es so schwierig, diese Beschwerden einzuordnen?

Das Reizdarmsyndrom kann verschiedene Beschwerden wie Bauchschmerzen, Blähungen oder Durchfall verursachen. Die Symptome unterscheiden sich von Person zu Person und können auch bei anderen Erkrankungen des Magen-Darm-Trakts auftreten. Die konkreten Ursachen sind ebenfalls individuell. **Da es keinen spezifischen Test zur Diagnose gibt, wird die Diagnose in der Regel durch den Ausschluss anderer Krankheiten gestellt.** Erst wenn Ursachen wie z.B. entzündliche Erkrankungen, Infektionen oder Nahrungsmittelunverträglichkeiten ausgeschlossen wurden, kann die Diagnose Reizdarmsyndrom als gesichert gelten. Welche Tests sinnvoll sind, entscheidet Ihre Ärztin/Ihr Arzt individuell. **Typische Untersuchungen sind: Blutuntersuchungen, Stuhldiagnostik und ein Zöliakie-Test. Weitere Untersuchungen bei Risikofaktoren:** Bei Warnzeichen oder im höheren Alter können bildgebende Verfahren oder eine Darmspiegelung sinnvoll sein. **Diese Tests schaffen Klarheit und helfen Ihnen und Ihrer behandelnden Ärztin / Ihrem behandelnden Arzt, Ihre Beschwerden besser einzuordnen.**

Wichtig: Hat eine sorgfältige ärztliche Abklärung bereits stattgefunden und wurden keine Hinweise auf andere Erkrankungen gefunden, führen weitere Untersuchungen in der Regel nicht zu neuen Erkenntnissen. Die Diagnose Reizdarmsyndrom anzunehmen kann ein wichtiger Schritt sein: Sie schafft Klarheit, ermöglicht einen gezielten Umgang mit den Beschwerden und hilft dabei, die Aufmerksamkeit von der ständigen Suche nach Ursachen auf wirksame Behandlungs- und Bewältigungsstrategien zu richten.

Warum also jetzt handeln?

Wenn Beschwerden Ihren Alltag beeinträchtigen, kann das verunsichernd und belastend sein. Indem Sie Ihre Symptome bewusst beobachten und besser einordnen, gewinnen Sie ein Stück Sicherheit und Kontrolle zurück. Oft helfen bereits erste Erkenntnisse dabei, Zusammenhänge zu erkennen, Sorgen zu reduzieren und den Weg zu mehr Klarheit und Wohlbefinden zu erleichtern.

Im Folgenden möchten wir Ihnen eine Anleitung an die Hand geben, wie Sie jetzt vorgehen können, um Ihre Beschwerden abzuklären.



Schritt 1) Symptome dokumentieren



Selbsttest

Unser Reizdarm-Selbsttest kann eine gute Grundlage geben, auf was die Symptome hinweisen könnten.

Platz für Notizen:

Symptomtagebuch und dessen Vorteile

Ein strukturiertes Symptom-Tagebuch hilft nicht nur Ärztinnen und Ärzten, Muster zu erkennen und schließlich die Diagnose zu stellen, sondern auch Ihnen dabei, Ihre Symptome besser zu verstehen.



Symptomtagebuch-Vorlage

Führen Sie ein händisches Tagebuch oder drucken Sie unsere PDF-Tagebuch-Vorlage (links über den QR-Code) aus.

Im Idealfall sollten Sie **täglich über mehrere Wochen** (z.B. 4 Wochen) alle relevanten Informationen dokumentieren, bis Sie zu Ihrem Termin bei Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt erscheinen. Dies stellt den nächsten Schritt in Ihrem Prozess dar.



Schritt 2) Besuch bei Ihrer Ärztin/ Ihrem Arzt planen

Ob Sie sich erstmals oder erneut wegen Ihrer Beschwerden an Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt wenden - **dieser Termin ist ein wichtiger Bestandteil auf dem Weg zur Reizdarm-Diagnose**. Dort werden Ihre bisherigen Befunde besprochen, Basisuntersuchungen vorgenommen und bei Bedarf Überweisungen zu entsprechenden Fachärzt*innen veranlasst.

So können Sie sich optimal vorbereiten:

Bringen Sie Ihr **Symptom-Tagebuch**, Ihre **Medikamentenliste** und **relevante Befunde** (z.B. Stuhltest, Ultraschalluntersuchung) **aus den letzten 3 Jahren** mit. Falls Sie **in den letzten 12 Monaten Antibiotika** eingenommen haben, sollten Sie dies ebenfalls dokumentieren.

Unser Tipp: Je besser Sie vorbereitet sind, desto gezielter kann die Ärztin/der Arzt vorgehen. So sparen Sie Zeit und erhalten schneller Klarheit.

Terminvereinbarung einfach gemacht - auch online!

Sie müssen nicht immer persönlich in die Praxis, um einen Termin zu vereinbaren. Viele Ärzt*innen bieten inzwischen Online-Buchungen oder Videosprechstunden an – schnell, unkompliziert und direkt von zu Hause aus.

Über Plattformen wie Doctolib oder Meliva können Sie unter anderem Ärzt*innen in Ihrer Nähe finden, verfügbare Termine einsehen und/oder Ihren Besuch online buchen.

Buchen Sie einen Arzttermin (vor Ort oder Videosprechstunde) über Doctolib



Buchen Sie einen Arzttermin (vor Ort in Meliva-Kliniken oder Videosprechstunde) über Meliva



Was kommt nach dem Arzttermin?

Wenn Sie eine Reizdarm-Diagnose erhalten haben:

Eine Diagnose bedeutet Klarheit und ist die Grundlage für eine gezielte Behandlung. Ab jetzt können Sie gemeinsam mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt die nächsten Schritte planen.

👉 **Unser Tipp:** *Cara Care für Reizdarm* ist eine verordnungsfähige digitale Therapie, die individuell auf Ihre Beschwerden zugeschnitten ist und Sie Schritt für Schritt im Alltag unterstützt. Für Ihre Ärztin/Ihren Arzt können Sie unser Infoblatt zu *Cara Care für Reizdarm* hier herunterladen:



Wenn Sie noch keine Reizdarm-Diagnose erhalten haben:

Keine Sorge – das ist völlig normal. Häufig werden mehrere Untersuchungen benötigt. Jeder Termin bringt Sie jedoch einen Schritt weiter.

Während Sie auf die Diagnosestellung warten, **können Sie selbst aktiv etwas für Ihr Wohlbefinden tun.** Wir unterstützen Sie mit:

- Hilfreichen Tipps und Artikeln rund um Reizdarm auf unserer Webseite (unter **“Blog”**)
- unserem monatlichen Newsletter, der verschiedenste Aspekte des Reizdarmsyndroms beleuchtet (Anmeldung über unsere Webseite)

Wenn Sie einen anderen Befund erhalten haben:

👉 **Unser Tipp:** Wir entwickeln neue Apps zur Unterstützung bei chronischen Erkrankungen. Diese werden derzeit in klinischen Studien untersucht. Schauen Sie gerne hier vorbei, um mehr darüber zu erfahren: laufende Studie.





Kontakt

Falls Sie Fragen haben, oder Unterstützung brauchen, ist unser Care-Team für Sie da. Sie können uns erreichen unter:

 **hallo@cara.care**
 **+49 30 30809546**

Besuchen Sie auch unsere Webseite unter **cara.care**, oder scannen Sie den QR-Code auf der rechten Seite des Kastens.



Cara Care® by HiDoc Technologies GmbH, Teil der Bayer AG
Hohe Bleichen 22
20354 Hamburg