

Reizdarm im Praxisalltag und wie digitale Therapien wirklich helfen

Sebastian Alsleben

Facharzt für Allgemeinmedizin

MAGDA ONLINE-VERANSTALTUNG

Reizdarmsyndrom

Dienstag, 8. September 2026

19.00 bis 20.00 Uhr

Beitrag 19.20 bis 19.40 Uhr

Hinweis: Für diesen Vortrag erhalte ich ein Honorar von Cara Care.

Drei Fragen aus der Sprechstunde

1

Wie kommt Reizdarm in der Hausarztpraxis an?

Warum der Weg zur Diagnose so lang
ist und was das mit den Betroffenen
macht.

2

Warum scheitert die Therapie so oft am Alltag?

Die Leitlinie empfiehlt viel. Ankommen
tut davon in der Versorgung nur ein
Teil.

3

Was kann eine App auf Rezept leisten?

Was digitale Therapien können, für
wen sie taugen und wie Sie an sie
herankommen.

Frau K., 34 Jahre, kommt zum ersten Mal zu mir

„Ich kann nichts mehr planen. Ich weiß morgens nicht, ob ich es heute ins Büro schaffe. Und alle sagen mir, es sei nichts.“

Frau K., beim ersten Termin

Vier Jahre, fünf Praxen, keine Diagnose.

Was sie mitbringt

- Beschwerden seit rund vier Jahren
- Bauchschmerzen, Blähungen, wechselnder Stuhlgang
- Fünf Ärztinnen und Ärzte, zwei Darmspiegelungen
- Alle Befunde unauffällig
- Ein Ordner voller Ergebnisse, aber keine Antwort

Fallbeispiel anonymisiert und aus mehreren Verläufen zusammengesetzt.

Vier Jahre bis zur Diagnose



WAS DAS IM ALLTAG BEDEUTET

Reizdarm steht in keinem Laborbefund

Beruf

Fehltage, ständige
Sorge um den
nächsten Termin

Reisen

Wo ist die nächste
Toilette? Spontanität
geht verloren

Ernährung

Immer mehr Verbote,
immer weniger
Sicherheit

Freizeit

Absagen werden zur
Gewohnheit, Kontakte
werden weniger

Familie

Wenig Energie,
Erklärungsdruck, oft
schlechtes Gewissen

Deshalb reicht der Satz „Ihre Werte sind in Ordnung“ als Antwort nicht aus.

Reizdarm wird erkannt, nicht wegdiagnostiziert

1

Typische Beschwerden

Bauchschmerzen und Blähungen über mindestens drei Monate, verbunden mit verändertem Stuhlgang und deutlich eingeschränkter Lebensqualität.

2

Basisdiagnostik

Untersuchung, Basislabor und Ultraschall reichen meist aus. Eine Darmspiegelung ist nicht in jedem Fall nötig.

3

Keine Alarmzeichen

Kein Blut im Stuhl, kein Fieber, keine Blutarmut, kein ungewollter Gewichtsverlust.

Die Diagnose ist der Beginn der Therapie und nicht das Ende der Suche.

Orientiert an der S3-Leitlinie Reizdarmsyndrom (AWMF 021/016).

Die Leitlinie empfiehlt fünf Bausteine

1

Wissen und Lebensstil

Verstehen, was im Bauch passiert. Dazu Bewegung und weniger Dauerstress.

2

Ernährung

Individuell angepasst, oft nach dem Low FODMAP Prinzip, mit persönlichen Auslösern im Blick.

3

Psyche und Entspannung

Kognitive Verhaltenstherapie, bauchgerichtete Hypnose und Entspannungsverfahren.

4

Mikrobiom

Bestimmte Probiotika können helfen. Es kommt auf den einzelnen Bakterienstamm an.

5

Medikamente

Gezielt gegen das führende Symptom, also gegen Krämpfe, Durchfall oder Verstopfung.

Ernährung und Psyche sind gleichwertige Therapie und keine Nebensache.

Und was davon im Alltag ankommt

Was Frau K. gebraucht hätte

- Ausführliche Aufklärung
- Begleitete Ernährungsumstellung
- Verhaltenstherapeutische Unterstützung
- Regelmäßige Verlaufsgespräche

Was realistisch verfügbar war

- Rund zehn Minuten Sprechzeit pro Termin
- Monate Wartezeit auf einen Therapieplatz
- Ernährungsberatung nur auf eigene Kosten erreichbar
- Dazwischen: alleine im Alltag

Genau diese Lücke war für mich der Grund, mir digitale Therapien überhaupt anzusehen.

TEIL 2

Eine App auf Rezept schließt die Lücke zwischen der kurzen Sprechstunde und einer Therapie, die Begleitung braucht.

Was eine App auf Rezept ist

1

Geprüftes Medizinprodukt

Vom Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte geprüft und in ein amtliches Verzeichnis aufgenommen.

2

Ärztlich verordnet

Sie bekommen ein Rezept, so wie bei einem Medikament. Verordnen darf jede Ärztin und jeder Arzt.

3

Von der Kasse bezahlt

Für gesetzlich Versicherte eine Kassenleistung. Es fällt keine Zuzahlung an.

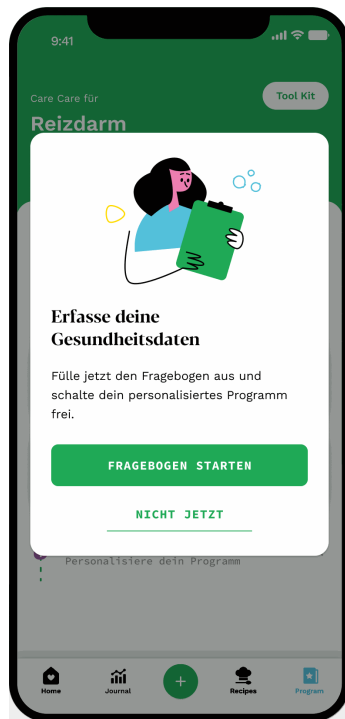
4

Inhalte aus der Leitlinie

Die Bausteine der Therapie stecken im Programm, aufbereitet für die Nutzung zu Hause.

Für das Reizdarmsyndrom ist das derzeit die App Cara Care für Reizdarm.

Vom Fragebogen zum persönlichen Plan



Bildschirmansicht aus der App Cara Care für Reizdarm.

1

Fragebogen zu Beginn

Einmalig ausfüllen. Er erfasst Beschwerden, Lebensqualität und persönliche Situation.

2

Persönliche Module

Auf dieser Grundlage werden bis zu drei passende Therapiemodule freigeschaltet.

3

Zwölf Wochen Programm

Etwa eine halbe Stunde am Tag, zu Hause, im eigenen Tempo.

DIE INHALTE

Vier Bausteine, individuell zusammengestellt

Basiswissen

Immer dabei. Verstehen, warum der Bauch so reagiert und was man selbst beeinflussen kann.

Ernährung

Schritt für Schritt durch die Low FODMAP Ernährung, mit über hundert passenden Rezepten.

Gefühle und Verhalten

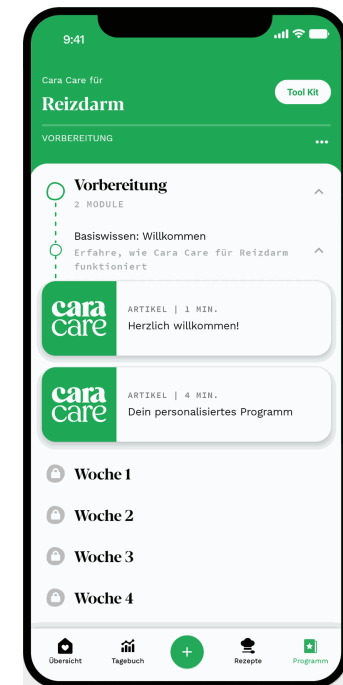
Übungen aus der kognitiven Verhaltenstherapie und Entspannungsverfahren für den Alltag.

Audio-Hypnose

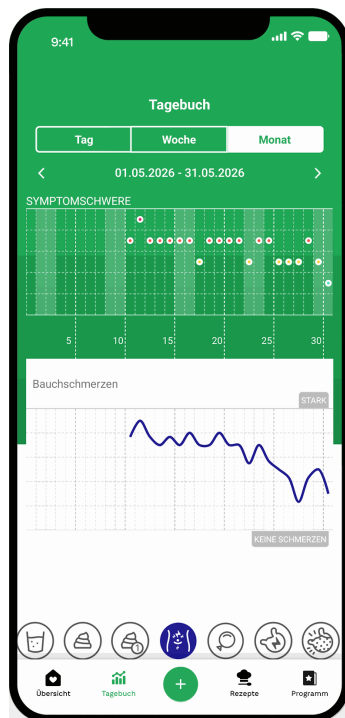
Bauchgerichtete Hypnose nach einem festen, wissenschaftlich untersuchten Protokoll.

Bis zu drei dieser Module werden für Sie freigeschaltet, passend zu Ihren Angaben.

Bildschirmansicht aus der App Cara Care für Reizdarm.



Das Tagebuch verändert das Gespräch



Bildschirmansicht aus der App Cara Care für Reizdarm. Die Einträge sind nur für Sie sichtbar.

Was eingetragen wird

Beschwerden, Mahlzeiten, Schlaf, Stress und Bewegung, in wenigen Sekunden am Tag.

Was dabei sichtbar wird

Nach einigen Wochen zeigen sich Muster. Persönliche Auslöser werden erkennbar.

Was es in der Praxis ändert

Sie kommen mit einem Verlauf in die Sprechstunde. Wir sprechen über Muster statt über Vermutungen.

Rund sieben von zehn profitieren spürbar

7 von 10

berichten nach zwölf Wochen über deutlich weniger Beschwerden und eine spürbar bessere Lebensqualität.

Wie das untersucht wurde

- 378 Teilnehmende in einer kontrollierten Studie
- Zwölf Wochen Anwendung, Vergleich mit der üblichen Versorgung
- Bewertet haben die Betroffenen selbst, mit anerkannten Fragebögen

Wichtig und ehrlich gesagt: Es geht um eine deutliche Verbesserung, nicht um Heilung.

Zulassungsstudie der DiGA Cara Care für Reizdarm, Angaben aus dem DiGA-Verzeichnis des BfArM.

Für wen das passt und für wen eher nicht

Passt gut

- Frisch Diagnostizierte, die Orientierung suchen
- Betroffene mit hohem Leidensdruck nach langem Weg
- Wer bereit ist, täglich etwas Zeit zu investieren
- Wer sein Smartphone sicher bedient
- Wenn Ernährung oder Stress erkennbar mitspielen

Passt eher nicht

- Wenn gerade keine Kraft für tägliche Übungen da ist
- Wenn der Umgang mit dem Smartphone schwerfällt
- Wenn die Diagnose noch gar nicht gesichert ist
- Bei Alarmzeichen, die zuerst abgeklärt gehören
- Zugelassen von 18 bis 70 Jahren, nicht in der Schwangerschaft

Sprechen Sie offen darüber, ob das gerade zu Ihrem Leben passt. Das gehört zur Beratung dazu.

So kommen Sie an die App

1

Ansprechen

Sagen Sie in Ihrer Praxis, dass Sie eine digitale Therapie beim Reizdarm nutzen möchten. Verordnen darf jede Ärztin und jeder Arzt, nicht nur die Gastroenterologie.

2

Rezept erhalten

Auf dem üblichen Kassenrezept oder als E-Rezept mit Papiausdruck. Der Ausdruck ist wichtig, sonst klappt das Einlösen oft nicht.

3

Freischalten und starten

Sie reichen das Rezept bei Ihrer Krankenkasse ein und bekommen einen Code. Ein zweiter Praxisbesuch ist dafür nicht nötig.

Und vereinbaren Sie gleich den Folgetermin, am besten nach sechs und nach zwölf Wochen.

ZURÜCK ZU FRAU K.

Zwölf Wochen später

„Es ist nicht weg. Aber ich weiß jetzt, was es schlimmer macht, und ich habe zum ersten Mal das Gefühl, dass ich etwas tun kann.“

Frau K., beim Folgetermin

Zwölf Wochen Programm, drei Module, ein konsequent geführtes Tagebuch.

Weniger Beschwerdetage

Die schlechten Tage sind seltener geworden und lassen sich besser einordnen.

Klare Auslöser

Zwei Lebensmittel und der Schlafmangel waren im Tagebuch deutlich zu sehen.

Ein anderes Gespräch

Der Termin bei mir dauert gleich lang, bringt aber deutlich mehr.

Fallbeispiel anonymisiert und aus mehreren Verläufen zusammengesetzt.

Drei Sätze, die ich Ihnen dalassen möchte

1

Reizdarm ist echt und behandelbar

Die Diagnose ist der Beginn der Therapie, nicht das Ende der Suche.

2

Was hilft, ist ein Bündel

Wissen, Ernährung und der Umgang mit Stress wirken zusammen, nicht einzeln.

3

Digital ist eine echte Option

Eine App auf Rezept füllt die Zeit zwischen den Terminen. Fragen Sie danach.

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

Ich freue mich auf Ihre Fragen.

Sebastian Alsleben, Facharzt für Allgemeinmedizin