



WAS ENTSPANNT EINEN GEREIZTEN DARM?

Stress im Job, Streit mit dem Partner, ungewohntes Essen – und schon rumort es im Bauch? Experten sagen, was eine sensible Verdauung wieder in Balance bringt

Schon wieder dieser heftige Schmerz im Bauch, die Krämpfe, der Durchfall und dann wieder Verstopfung – woher kommt das bloß? Viele Patientinnen haben eine Odyssee durch die Arztpraxen hinter sich, bis die richtige Diagnose gestellt wird: Reizdarm. Dabei leidet jede fünfte deutsche Frau unter

der chronischen Funktionsstörung des Verdauungsapparats. Woher sie kommt, konnte die Forschung leider noch nicht klären. Deshalb gibt es auch kein Patentrezept, das allen Betroffenen hilft. Doch die richtige Ernährung, Entspannungstechniken oder eine Kur mit Probiotika können die Symptome lindern. Unsere Fachleute klären auf.

Die Ernährungsberaterin

Regelmäßige Mahlzeiten und kleine Portionen stabilisieren die Verdauung



Waltraud Hofschroer-Kruse, Diplom-Oecotrophologin aus Lingen: „Eine genaue Diagnose muss klären, ob sich hinter ständigem Darmrumoren, Durchfall und einem aufgeblähten

Bauch das Reizdarmsyndrom oder eine Unverträglichkeit z. B. gegen Laktose, Fruktose, Gluten oder Histamin verbirgt. Ein Ernährungstagebuch, in dem Mahlzeiten und Beschwerden notiert werden, macht die richtige Diagnose leichter. Wurde eine Allergie ausgeschlossen, kann man einen Ernährungsplan aufstellen, der den individuellen Sympto-

men eines Reizdarmpatienten angepasst ist.

Wer unter Durchfall leidet, sollte beispielsweise auf ballaststoffarme Kost setzen. Generell hilft es Patienten, wenn sie Alkohol, Koffein und Nikotin einschränken, da diese die Verdauungstätigkeit zusätzlich anregen. Auch Zucker, Getränke mit viel Kohlensäure, fettiges Essen oder Trockenobst belasten den Darm. Wichtig ist vor allem ein strukturierter Ernährungsalltag – ideal sind drei Hauptmahlzeiten und zwei Zwischenmahlzeiten.“

Mehr Infos: ernaehrungsberatung-lingen.de; „Schluss mit Reizdarm“ von Wolfgang Kruis (Trias, 14,95 Euro)

Der Magen- und Darmspezialist

Probiotika normalisieren eine gestörte Darmflora



Prof. Dr. Heiner Krammer, Gastroenterologe aus Mannheim: „Da die Ursachen für das Syndrom noch nicht ausreichend geklärt sind, erfolgt eine symptomatische Therapie mit dem

Ziel, Beschwerden wie Obstipation, Durchfall und Blähbauch zu lindern. Bekannt ist auch, dass Antibiotika und eine Darminfektion die Bakterienpopulation im Darm aus der Balance bringen und zu Reizdarmbeschwerden führen können. Vor allem bei diesem postinfektiösen Reizdarmsyndrom wirken Probiotika sehr gut. Darunter versteht

man nützliche Bakterien in Medikamenten (»Mutaflor«) oder speziellen Lebensmitteln (»Yacult«, »Activia«), die die Darmflora positiv beeinflussen. Die Wahl des Probiotikums hängt auch vom vorherrschenden Symptom ab. Schlägt die Kur an (wichtig ist eine tägliche Einnahme der Präparate), lassen die Beschwerden meist schon nach zwei Wochen nach. Um zu vermeiden, dass ein Antibiotikum Durchfall hervorruft, kann man Probiotika bereits prophylaktisch einnehmen.“

Mehr Infos: magendarm-zentrum.de

Der anthroposophische Arzt

Bitterstoffe und Wärme schaffen bei akuten Schmerzen Abhilfe



Martin Straube, Allgemeinmediziner aus Fischerhude: „Stress schlägt vielen auf den Magen. Wer unter einer sensiblen Verdauung leidet, sollte das Essen daher angenehm gestalten – den Tisch decken,

sich Zeit nehmen, die Gerichte appetitlich garnieren. Streitgespräche bei der Mahlzeit sind tabu! Leiden Sie akut unter Krämpfen, Durchfall oder Blähungen, schafft Hitze Linderung: Eine Wärmflasche oder Kamillentee reguliert die Magen- und Darmtätigkeit. Auch Bitterstoffe haben sich bewährt: Auszüge aus der Bitteren Schleifenblume (z. B. »Iberogast«) helfen

bei Völlegefühl, Gelber Enzian (z. B. Gentiana-Globuli) regt die Verdauung und Tausendgüldenkraut (z. B. Amara-Tropfen) die Magensaftproduktion an. Langfristig ist es ratsam, die Stressresistenz mithilfe von Achtsamkeitstraining oder Entspannungsübungen wie Yoga zu erhöhen. Werden Sie auch nachts geplagt oder liegt der Schmerz weiter vom Bauchnabel entfernt, sollten Sie zum Arzt – es besteht der Verdacht auf organische Störungen wie eine Blinddarmentzündung oder ein Gallenleiden.“

Mehr Infos: „Reizdarm“ von Thilo Schleip und Gabi Hoffbauer (GU, 12,99 Euro)