

Reizdarm –

was wirklich dahintersteckt und warum man ihn doch heilen kann

von Corinna Schindler

Das Reizdarmsyndrom (RDS) ist mit mehr als 15 Millionen Betroffenen eine der häufigsten Erkrankungen des Magendarmtrakts in Deutschland. RDS ist der Sammelbegriff für die Symptome Magenkrämpfe, Schmerzen, Unwohlsein, Blähungen, Durchfall und Verstopfungen. Für die Betroffenen ist der Leidensweg oft gekennzeichnet von Fehldiagnosen, Verlegenheitsdiagnosen und umfangreicher Diagnostik. Der erfahrene britische Ernährungswissenschaftler und Naturheilkundler Benjamin Brown räumt jetzt in seinem Ratgeber – **Der reizende Darm. Ihr individueller 5-Schritte-Plan zur gesunden Verdauung** – mit den Mythen rund um Verdauungsprobleme auf. Auf der Grundlage der neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse und mit einem individuell anpassbaren Fünf-Schritte-Plan zeigt er geprüfte Wege auf, um die Darmgesundheit wieder herzustellen und damit die eigene Lebensqualität nachhaltig zu verbessern.

Mythos 1: Es ist alles nur im Kopf

In gewisser Weise stimmt das: Gehirn und Darm sind über die Darm-Hirn-Achse, einem Netzwerk aus Nerven und Hormonen, aufs Engste miteinander verknüpft. Durch die laufende Übermittlung von Signalen kann der Darm dem Gehirn mitteilen, ob wir hungrig sind, und das Gehirn den Darm benachrichtigen, wenn wir z.B. Angst haben. Eine Störung beeinträchtigt beide Bereiche. So kann Stress Verdauungsprobleme auslösen und Verdauungsprobleme Stress.

Mythos 2: Es gibt keine bekannten Ursachen

Es gibt eine Vielzahl äußerst unterschiedlicher potenzieller Ursachen und Symptome für Verdauungsbeschwerden. Deswegen ist es enorm wichtig, die tieferen Ursachen zu finden, statt nur das Etikett RDS aufgedrückt zu bekommen.

Mythos 3: Die Symptome verschwinden mit der Zeit von allein

Manchmal treten Verdauungsbeschwerden in Intervallen auf, manchmal verschwinden sie nach einiger Zeit wieder, meistens aber sind sie dauerhaft. Es gibt Hinweise, dass RDS das Risiko der sogenannten chronisch-entzündlichen Darmerkrankung (CED) erhöht, einer die Lebensqualität stark beeinträchtigenden Autoimmunstörung. Manche betrachten RDS sogar als eine milde Vorstufe von CED. Beschwerden können deswegen nicht einfach verschwinden.

Mythos 4: Probiotische Nahrungsergänzungsmittel bringen nichts

Manche Probiotika sind außerordentlich wirksam bei Darmbeschwerden, aber nicht alle funktionieren bei jedem. Bestimmte Probiotika können also bei manchen Betroffenen Symptome lindern und dazu beitragen, das Gleichgewicht der Darmbakterien zu verbessern, in deren Störung womöglich eine der tieferen Ursachen für Verdauungsprobleme liegt.

Mythos 5: Die Ernährung hat nichts damit zu tun

Leider geben diätetische Empfehlungen oftmals nur allgemeine Ratschläge für eine gesunde und ausgewogene Ernährung. Diese können aber für Betroffene von RDS ziemlich katastrophal sein. Es gibt zahlreiche scheinbar gesunde Lebensmittel, die eine Symptomverschlimmerung bewirken oder sogar die eigentliche Ursache des Problems sind. Wie heißt es so richtig: „Des einen Nahrung ist des anderen Gift.“

Mythos 6: Sie müssen mehr Ballaststoffe essen

Das galt früher. Heute weiß man, dass Ballaststoffe in manchen Fällen die Beschwerden sogar drastisch verschlimmern können und die Reduktion des Ballaststoffanteils zu einer erheblichen Symptomlinderung führen kann. Manche Ballaststoffe verschlimmern die Beschwerden, während andere sie reduzieren können.

Mythos 7: Die Symptome betreffen nur den Darm

Im Körper ist alles miteinander verbunden. Wer unter RDS leidet, hat häufig auch Symptome, die die mentalen Funktionen, die emotionale Befindlichkeit, den Schlaf, die Muskulatur, die Gelenke und die Schmerzempfindlichkeit, den energetischen Zustand des Körpers, das Wasserlassen und die Sexualität betreffen.

Mythos 8: Medikamente sind die Lösung

Es gibt keine Medikamente, mit denen sich RDS-Symptome kurieren lassen. Das liegt an der zielgerichteten Wirkung von Arzneistoffen etwa auf einen bestimmten Zellrezeptor oder biochemischen Pfad. Bei den meisten liegen den Problemen vielfältige Faktoren zugrunde, die den Darm, das Gehirn, das Immun- und Nervensystem betreffen.

Mythos 9: Es gibt keine Heilung

Jedes Verdauungsleiden kann individuell ganz unterschiedlich gelagert sein. Es gibt keine Universallösung. Werden die Ursachen beseitigt, die hinter den individuellen Symptomen des Einzelnen stecken, können dramatische Verbesserungen erzielt und das Beschwerdebild womöglich sogar ganz überwunden werden.



Buchtipp:

Der reizende Darm

Ihr individueller 5-Schritte-Plan zur gesunden Verdauung
Benjamin I. Brown / Scorpio Verlag