

Oktober 2007

Sehr geehrte Patientinnen und Patienten!

Das Thema unserer heutigen Aussendung ist das **Reizdarmsyndrom**, eine der häufigsten Erkrankungen im Magen-Darm-Trakt; etwa einer von sieben Patienten ist davon betroffen.

Colon irritabile, wie diese Erkrankung in der Fachsprache heißt, ist eine Erkrankung des unteren Verdauungstrakts, die durch **Bauchschmerzen und Stuhlunregelmäßigkeiten** (Verstopfung oder Durchfall) gekennzeichnet ist. Vor allem die Transportfunktion des Verdauungstrakts und da in erster Linie des Dickdarms (Colon) ist hierbei empfindlich gestört. **Folgende Symptome** sind bei einem Reizdarmsyndrom zu beobachten:

- +) Bauchschmerzen, oft in Beziehung zur Stuhlentleerung
- +) Veränderung der Stuhlentleerung in mind. zwei der folgenden Aspekte: Frequenz (Häufigkeit), Konsistenz (z.B. schleimiger Stuhl), Gefühl der inkompletten Entleerung, Blähungen. Auch Symptome, die sich außerhalb des Darms befinden, können hinzukommen (z.B. Kopf- und Rückenschmerzen, PMS, Müdigkeit, Reizbarkeit, u.a.m.)

Ein Warnsignal ist auch, wenn die Darmtätigkeit außerhalb der Stuhlentleerung und der Nahrungsaufnahme wahrgenommen wird.

Es gibt **einige einfache Maßnahmen**, die Beschwerden des Reizdarmsyndroms in Schach zu halten:

-) bewusstes Essen in entspannter Atmosphäre
-) möglichst selbstgekochtes, frisches Essen (keine Fertigprodukte, Tiefkühlkost ect.)
-) regelmäßiges Essen
-) Verzicht auf Brotmahlzeiten

-) Stressabbau so weit als möglich
-) wenig zuckerhaltige Nahrungsmittel und wenig Weißmehlprodukte
-) ausreichend Bewegung
-) Verzehr von gekochtem Fisch, Gemüse und Getreide
-) In der Akutphase wirkt Trennkost günstig

Folgende auch in unserem Kulturkreis **bekannte einheimische Küchen-Kräuter** haben sich in der Verbesserung des Reizdarmsyndroms sehr bewährt:

Kümmel, Fenchel, Minze, Anis, Dille, Rosmarin, Melisse, Liebstöckel und Zimt.

Auch der **Saft der Aloe Vera** hat eine beachtenswerte heilende Wirkung, da er entzündungshemmend ist und den Darm befeuchtet.

Nach der **Auffassung der TCM**, handelt es sich vor allem um eine Störung im **Funktionskreis: Mitte und Leber mit Ansammlung von Feuchtigkeit und ev. Hitze.**

Generell hat die Schulmedizin hier noch keine befriedigende Therapie gefunden, **die chinesische Kräutermedizin bietet einige Rezepturen und Ernährungsempfehlungen**, die die Symptome erheblich lindern können.

Die positive **Wirkung der TCM** konnte auch in einigen **Studien** deutlich gezeigt werden (publiziert in: Gastroenterology).

Mit herzlichen Grüßen

Dr. Sonja Laciny & Team

Sie erreichen uns:

Mo, Mi: 15 -18 Uhr und

Di, Do 9 -13 Uhr

unter: 01 - 817 24 45