

## Die Trigger des Reizdarmsyndroms

### Woher kommen die Beschwerden?

Viele Jahrzehnte machte man ausschließlich die Psyche für die Ausbildung funktioneller Störungen verantwortlich. Doch in den letzten Jahren untersuchte man die Krankheitsentstehung des Reizdarmsyndroms genauer und fand dabei eine Reihe von Faktoren, die zum Ausbruch dieser Zivilisationskrankheit führen. Man bezeichnet diese Faktoren als "Trigger".



#### Ernährung und Reizdarm

Eine besondere Bedeutung hat dabei die Ernährung, insbesondere die sehr häufigen und meist unterschätzten Kohlenhydrat-Malabsorptionen wie Laktose- und Fruktose-Intoleranz sowie auch die Histamin-Intoleranz. Aber auch übermäßiger Fettkonsum, der durch das Abbauprodukt Glycerinsäure durchfallartige Störungen provoziert, gilt als einer der wichtigsten Trigger des Reizdarmsyndroms.

#### Seelische Faktoren

Eine zumindest geringe Beteiligung der Psyche an der Entstehung eines Reizdarmsyndroms kann in vielen Fällen nicht geleugnet werden. Doch oftmals machen Patienten im Rahmen einer Therapie die Erfahrung, dass ihre seelischen Probleme eher Folge denn Ursache ihrer körperlichen Beschwerden sind. Medizinische Mittel zur Linderung der Beschwerden sind rar. Hilfe versprechen quellstoffhaltige Flohsamenschalen, die zur Stuhlregulierung von Fachärzten empfohlen werden. Auch hypnotische Verfahren zählen zu den offiziellen

Therapieempfehlungen und können von Betroffenen problemlos angewandt werden.

#### Hypnotherapie und Selbsthypnose

Selbsthypnotische Verfahren auf der Basis von Stereo-Tiefensuggestion gehören zu den Therapieempfehlungen der Deutschen Arzneimittelkommission bei Reizmagen und Reizdarm. Eine Auswahl an hochwirksamen Therapieprogrammen auf CD finden Sie in unserem Online-Shop. Bestellen Sie die Tiefensuggestionen Ihrer Wahl einfach bequem und diskret direkt zu sich nach Hause!

[weiter \(Seite 5 von 7\)](#)

---

[Woran erkennt man eine Funktionelle Störung?](#) » [Was ist eine Funktionelle Störung?](#) » [Das Reizdarmsyndrom: Was wirklich dahinter steckt](#) » [Die Trigger des Reizdarmsyndroms](#) » [Erfolgreiche Therapie des Reizdarmsyndroms](#) » [Die Vier-Säulen-Therapie beim Reizdarmsyndrom](#) » [Die häufigsten Fragen zu Reizmagen und Reizdarm](#) »

---

[alle Meldungen](#) | [RSS-Feed](#) | [News-Suche](#)

### Aktuelle Meldungen zum Reizdarmsyndrom



#### **Machen Kohlenhydrate wirklich dick?**

Sind Kohlenhydrate für Fettpölsterchen verantwortlich? – Kohlenhydrate sind auf unserem Speiseplan allgegenwärtig. Tatsächlich stellen Sie den größten Teil unserer ... [weiterlesen](#)



#### **RDS: Seelisch und körperlich gesund**

Entspannung bei Bauchschmerzen und Reizdarmsyndrom – Sie stehen unter Stress? Sie leiden unter den Auswirkungen einer Nahrungsmittel-Unverträglichkeit? Oder haben S ... [weiterlesen](#)



#### **Warum krampft der Bauch?**

Bauchschmerzen haben viele Ursachen – Bauchschmerzen können einem das Leben wirklich schwer machen. Die Ursachen für das Leiden sind vielfältig. Alltagsstress, Nah ... [weiterlesen](#)



#### **Neue Hoffnung für kranke Kinder?**

Magen-Darm-Probleme bei Kindern: Ärztin durchleuchtet bedeutenden Erreger – Dr. Antje Voigt aus der halleischen Universitätsklinik und Poliklinik für Kinder- und Jug ... [weiterlesen](#)



### **Glutenfreie Diät bei Reizdarm**

Reizdarmsyndrom: Glutenfreie Ernährung kann Linderung bringen – Ein Reizdarmsyndrom ist für die Betroffenen sehr unangenehm. Bauchschmerzen, ein andauerndes Völlegefühl ... [weiterlesen](#)

Weitere aktuelle Meldungen finden Sie in unserem Newsarchiv.

---

**Mehr Informationen unter: <http://www.laktonova.de>**

**Gefunden unter:**

**[http://www.laktonova.de/deutsch/informationen/reizdarmsyndrom/die\\_trigger\\_des\\_reizdarmsyndroms.html](http://www.laktonova.de/deutsch/informationen/reizdarmsyndrom/die_trigger_des_reizdarmsyndroms.html)**

**Weiterführende Informationen zum Reizdarmsyndrom  
(Funktionelle Magen-Darm-Störung), Archiv 4:**

1. [Wie stellt der Arzt die Diagnose?](#)
2. [Die medizinische Basisdiagnose](#)
3. [Die körperliche Untersuchung](#)
4. [Die Laboruntersuchung von Stuhl und Blut](#)
5. [Die spezielle Differenzialdiagnose](#)
6. [Wie wird das Reizdarmsyndromsyndrom behandelt?](#)
7. [Das Vier-Säulen-Programm](#)
8. [Erste Säule - Ernährungstherapie](#)
9. [Kohlenhydratunverträglichkeiten](#)
10. [Das heikle Problem Milchzucker](#)