

## Erfolgreiche Therapie des Reizdarmsyndroms



### Problem Nr 1: Zu wenig Aufklärung

Die wenigsten Betroffenen wissen, welche Mengen an unverträglichen Substanzen sie täglich zu sich nehmen. Dass der durchschnittliche Fettverbrauch in Deutschland weit über den Empfehlungen der Gesundheitsorganisationen liegt, verdeutlicht die Problematik nur allzu sehr. Wussten Sie schon, dass auch Hülsenfrüchte enorme Verdauungsprobleme bereiten? Erbsen, Bohnen oder Linsen sollten daher vom Speiseplan zumindest während einer therapeutischen Diät verschwinden. Zitrusfrüchte begünstigen Magenbeschwerden genauso wie kohlenensäurehaltige Getränke. Alkohol, Koffein, Nikotin setzen darüber hinaus Vorgänge im Körper in Gang, die der Reizdarmproblematik zuarbeiten.

### Vorsicht bei Medikamenten

Leichtfertig verordnete Medikamente und chronisch verwendete Arzneien können ebenfalls großen Schaden im Verdauungstrakt anrichten. Dies gilt natürlich ganz besonders für die viel zu häufig verwendeten Antibiotika. Auch versteckte Nahrungsmittel-Allergien werden als Ursache eines Reizdarmsyndrom häufig übersehen, ebenso wie bereits abgeklungene Darminfektionen. Dies sind nur einige Beispiele für typische Reizdarm-Trigger, die bei einer Abklärung der Krankheit unbedingt berücksichtigt werden sollten.

### Die Vier-Säulen-Therapie

Das Reizdarmsyndrom ist nach den Erkältungskrankheiten die am häufigsten diagnostizierte Krankheit in Deutschland. Jeder zweite Patient, der einen Gastroenterologen (Magen-Darm-Arzt) aufsucht, leidet darunter. Dass sich die Beschwerden funktioneller Störungen nicht durch Einzelmaßnahmen lindern lassen, weiß jeder, der es bereits auf diesem Wege versucht hat. Das Konzept zur Linderung der Reizdarmsymptomatik besteht vielmehr aus einer Kombination von Maßnahmen, die man als "Vier-Säulen-Therapie" bezeichnet (Aus: Reizdarm - Was wirklich dahinter steckt). Die Kernpunkte dieses Therapieansatzes heißen Ernährungsumstellung, medikamentöse Unterstützung, seelische Hilfe sowie körperliche Fitness und Wellness.

[weiter \(Seite 6 von 7\)](#)

---

[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/erfolgreiche\\_therapie\\_des\\_reizdarmsyndroms.h](http://www.laktonova.de/deutsch/informationen/reizdarmsyndrom/erfolgreiche_therapie_des_reizdarmsyndroms.h)**

**Weiterführende Informationen zum Reizdarmsyndrom  
(Funktionelle Magen-Darm-Störung), Archiv 5:**

1. [Worin ist Milchzucker enthalten?](#)
2. [Das heikle Problem Fruchtzucker](#)
3. [Worin ist Fruchtzucker enthalten?](#)
4. [Fettreiche Ernährung wirkt wie ein Abführmittel](#)
5. [Finger weg von Hülsenfrüchten und Kohlgemüse](#)
6. [Ballaststoffe - Fluch und Segen zugleich](#)
7. [Was Sie sonst noch beachten sollten](#)
8. [Die lieben Sünden](#)
9. [Alkohol, Koffein, Nikotin](#)
10. [Essregeln - eine sinnvolle Hilfe](#)