

## Methoden zur Linderung des Reizdarmsyndroms

### Die Vier-Säulen-Therapie beim Reizdarm

Die Diät ist die erste Säule in der Reizdarm-Therapie. Voraussetzung für ihren Erfolg ist natürlich eine umfangreiche Aufklärung, die in einer Arztpraxis schon allein aus zeitlichen Gründen kaum möglich ist. Wer darüber hinaus während einer 6-12-wöchigen Reizdarm-Diät seine Beschwerden zusätzlich mit Medikamenten lindern möchte, liegt damit auch nicht ganz falsch.



#### Aufbau der Darmflora als Bestandteil der Therapie

Die Wiederherstellung von gesunden Darmverhältnissen stellt die zweite wichtige Säule in der Gesamt-Therapie dar. Bewährt hat sich der Aufbau der Darmflora mit Aktivkulturen von Milchsäurebakterien, insbesondere Lactobacillus acidophilus und Bifidobacterium, welche nicht nur bei Reizdarm, sondern auch bei Nahrungsmittel-Intoleranzen Linderung verschaffen. Ein weiterer Bestandteil der Therapie sind Präparate aus indischen Flohsamenschalen. Diese pflanzlichen Quellstoffe führen eine sanfte Linderung der Reizdarmbeschwerden herbei. Beide Methoden stellen eine rein pflanzliche Alternative zu chemischen Arzneimitteln dar. Ihre Wirksamkeit beim Reizdarm ist durch klinische Studien zweifelsfrei belegt.

#### Die dritte Säule: Seelische Komponenten klären

Die dritte Komponente einer erfolgreichen Heilung des Reizdarms ist die seelische Unterstützung. Hier bieten sich neben der klassischen Psychotherapie besonders die Hypnotherapie durch Tiefensuggestion an, die bequem mit Hilfe von Selbsthypnose-Programmen in den eigenen vier Wänden durchgeführt werden kann. Eine komplette Psychotherapie macht nur dann wirklich Sinn, wenn die Ursache Ihrer Beschwerden auch tatsächlich (zumindest zum Teil) in diesem Bereich zu suchen ist. Als Allheilmittel taugt das Gespräch mit einem geschulten Therapeuten auch beim Reizdarm auf keinen Fall.



#### Sich wohlfühlen im Körper - wichtig bei Reizdarm

Die vierte Säule der Reizdarm-Therapie sind Fitness und Wellness. Hierzu gehören neben einer lebensbejahenden Einstellung und entsprechenden Lebensweise auch ein positives Körpergefühl, durch das bislang verborgene Energien freigesetzt werden. Ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Sport und Entspannung ist der sicherste Weg, um die Tür zu einer beschwerdefreien Zeit aufzustoßen.

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

[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\\_vier-saeulen-therapie\\_beim\\_reizdarmsyndrom](http://www.laktonova.de/deutsch/informationen/reizdarmsyndrom/die_vier-saeulen-therapie_beim_reizdarmsyndrom)**

**Weiterführende Informationen zum Reizdarmsyndrom  
(Funktionelle Magen-Darm-Störung), Archiv 6:**

1. [Zweite Säule - Arzneibehandlung](#)
2. [Medikamentöse Therapieempfehlungen](#)
3. [Reizmagensymptomatik](#)
4. [Reizdarmsymptomatik](#)
5. [Medikamentöse Therapien in der Zukunft](#)
6. [Dritte Säule - Psychotherapie](#)
7. [Das erste Gespräch](#)
8. [Die kleine Psychotherapie](#)
9. [Die klassische Psychotherapie](#)
10. [Die Hypnosebehandlung](#)