



REIZDARM

Was wirklich dahinter steckt

Thilo Schleip
 GU-Verlag
 ISBN: 978-3774232266
 101 Seiten, 12,90 EUR



Was wirklich dahinter steckt

Kaum eine andere Krankheit gibt so häufig Anlass den Arzt aufzusuchen, wie das Reizdarmsyndrom. Betroffene fühlen sich ganz erheblich eingeschränkt durch häufige Bauchschmerzen, Durchfall, Kopfschmerzen, Verstopfung, Niedergeschlagenheit oder sogar Depressionen. Ganz im Gegensatz zu dem quälenden Ausmaß der Beschwerden stehen die Untersuchungsergebnisse - beim Reizdarm liegt kein organischer Befund vor. Welche Ursachen für diese Erkrankung verantwortlich sind und welche Wege man bei der Selbstbehandlung gehen kann, sind Themen dieses Buches.

Viele Auslöser für eine Krankheit: Reizdarm

Eine einheitliche Ursache für diese Krankheit ist nicht auszumachen, meistens spielen mehrere Faktoren eine Rolle: Erhöhte Empfindlichkeit von Magen- und Darmwand, Stressfaktoren, Nahrungsmittelunverträglichkeiten (Laktose, Histamin, Fructose, Sorbit; Alkohol, Nikotin) oder eine längere Einnahme von Antibiotika. Die Behandlungsmaßnahmen können demnach vielfältig und individuell unterschiedlich sein: Umstellung der Ernährung, regelmäßige körperliche Bewegung (Ausdauersport), Entspannung und Stressreduktion, medikamentöse Therapie etc. stehen beim Reizdarm zur Auswahl.

Ursachen und Krankheitsbilder

- o Wer ist betroffen?
- o Die Symptomatik bei Reizdarm
- o Wie kommt es zum Reizdarmsyndrom?
- o Darmmotorik bei Reizdarmsyndrom
- o Magen-Darm-Aktivität
- o Magen-Darm-Sensorik
- o Überempfindlichkeit von Magen und Darm
- o Fehlfunktionen des Nervensystems

Besser leben trotz Reizdarmsyndrom

- o Wie stellt der Arzt die Diagnose?
- o Differentialdiagnostik bei Reizdarm
- o Behandlung: Das Vier-Säulen-Programm

Weitere Säulen der Therapie

- o Psychotherapie und Hypnose
- o Fitness und Wellness
- o Patientengerechte Kost
- o Therapien in der Zukunft
- o Literaturtipps
- o Adressen, die weiterhelfen

Krankheitsauslösende Faktoren

- o Psychische und seelische Faktoren
- o Die Rolle der Kohlenhydrate
- o Die Milchzucker-Unverträglichkeit
- o Die Fruchtzucker-Unverträglichkeit
- o Ernährungsweise und Essverhalten
- o Alkohol, Nikotin, Koffein
- o Medikamente und ihre Nebenwirkungen
- o Nahrungsmittelallergien
- o Die Bedeutung von Darminfektionen

Ernährungstherapie

- o Kohlenhydrate und Milchzucker
- o Die Rolle der fettreichen Ernährung
- o Hülsenfrüchte und Kohlgemüse
- o Wichtige Essregeln bei Reizdarm
- o Medikamentöse Therapieempfehlungen
- o Reizmagen und Reizdarm
- o Rezepte für jeden Reizdarm-Typ
- o Selbsttest-Fragebogen

Seitenmuster:



Therapie mittels Vier-Säulen-Programm

Ein speziell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmtes Therapiekonzept hilft Ihnen, Ihre Beschwerden dauerhaft zu lindern: Es beinhaltet die Umstellung der Ernährung, ärztliche Behandlungsmöglichkeiten, Entspannung sowie Maßnahmen, die dem körperlichen und geistigen Wohlbefinden dienen.



Viele Tabellen und ein nützlicher Selbsttest-Fragebogen

Übersichtliche Tabellen informieren Sie über die Bestandteile verschiedener Nahrungsmittel, die als Auslöser in Frage kommen. Mit dem Selbsttest-Fragebogen finden Sie schnell heraus, wo die Ursachen Ihrer Krankheit liegen. Extra Rezeptteil: Mit den zahlreichen Rezeptvorschlägen können Sie sich magen- und darmschonende Gerichte leicht zubereiten.