Hinweise für Patienten mit Reizdarmsymptomen

Liebe Patientin, lieber Patient,

für Ihre chronischen Magen- oder Darm-Beschwerden haben Fachärzte alle organischen Ursachen, auch Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder -allergien, bereits ausgeschlossen. Dennoch haben Sie weiterhin Probleme? Die folgenden Hinweise sollen Ihnen Linderung bringen und Ihnen helfen, sich nicht entmutigen zu lassen.

Nahrungsmittel-Zutaten. Gewöhnen Sie sich an, bei allen Nahrungsprodukten, die Sie kaufen, die Zutatenlisten zu lesen. Konsumieren Sie keine Produkte mit naturfremden Zusatzstoffen (Essen Sie nichts, was Ihre Großmutter nicht gekannt hätte). Vermeiden Sie insbesondere alle Zuckeraustauschstoffe, Aromen (auch naturidentische), Konservierungsstoffe und modifizierte Stärke. Die Langzeitwirkung dieser Stoffe auf eine Darmflora, die bereits aus dem Gleichgewicht geraten ist, ist nicht ausreichend untersucht. Daraus geht leider hervor, dass Sie möglichst selten aus fremden Küchen essen sollten, bei denen Sie die Zubereitungsart nicht kennen.

Wenig Rohkost. Essen Sie keine großen Mengen Rohkost, vor allem nicht abends. Das Kochen macht die Nahrung bekömmlicher. Der Gehalt an Vitaminen wird dadurch zwar teilweise verringert, aber nicht komplett zerstört. Wenn Sie sich deshalb dennoch sorgen, können Sie täglich einen (Bio-)Apfel essen.

Extreme meiden. Ihre Nahrung sollte nicht eiskalt oder zu heiß, zu scharf, zu salzig, zu süß oder zu fett sein. Auch sollten Sie nicht zu viel auf einmal essen.

Gesund würzen. Versuchen Sie sich das Würzen mit bewährten Magen-/Darm-Heilpflanzen anzugewöhnen und stellen Sie dazu diese als Gewürze griffbereit neben den Herd: Fenchel, Kümmel, Kreuzkümmel, Schwarzkümmel, Anis, Zimt, Nelken, Kurkuma, Ingwer und Galgant. Abwechslungsreich zu würzen kann man lernen, indem man experimentiert. Auch hier gilt: weniger ist mehr. Das Essen sollte nicht überwürzt sein.

Essgewohnheiten. Sorgen Sie für einen regelmäßigen Essensrhythmus und ausreichend Abstand zwischen den Mahlzeiten sowie für Ruhe und Frieden beim Essen.

Magen-Darm-Tee. Das Prinzip der Abwechslung gilt auch für Heilpflanzen, die Sie als Tee konsumieren. Trinken Sie keinen käuflichen Magen-Darm-Tee über mehrere Monate. Vor allem Kamillentee sollte nicht länger als 4 Wochen ohne Unterbrechung getrunken werden. Danach eine Pause von 2 Wochen einlegen. Trinken Sie bitter schmeckende Tees nur dann, wenn Sie keine akuten Magenprobleme haben und eine Gastritis ausgeschlossen wurde.

Darmflora. Bei unvermeidlichen Antibiotikabehandlungen ist es von Beginn an wichtig, gleichzeitig ein anerkanntes Probiotikum einzunehmen. Lassen Sie im Anschluss eine Darmsanierung von einem Heilkundigen durchführen, der sich mit mikrobiologischer Therapie auskennt.

Mundhygiene. Eine konsequente Mundpflege ist sehr wichtig. Gehen Sie zweimal jährlich zum Zahnarzt, benutzen Sie täglich Zahnseide und kaufen Sie spätestens alle drei Monate eine neue Zahnbürste. Eine Solezahncreme und/oder das Ölziehen als schadstoffausleitende Methode sind empfehlenswert. Vermeiden Sie chemisch-synthetische Mundwässer und erkundigen Sie sich nach heilpflanzlichen Alternativen.

Schlaf. Bemühen Sie sich um einen regelmäßigen Schlafrhythmus. Regelmäßigkeit ist wichtiger als die Schlafdauer selbst, da diese von Mensch zu Mensch recht unterschiedlich ist.

Auszeit. Wählen Sie eine Beschäftigung – ein Hobby oder eine Sportart –, der Sie gerne nachgehen und mit der Sie auch die Seele streicheln können. Gönnen Sie sich damit mindestens einmal wöchentlich eine Auszeit. Jeder hat das verdient, und niemand braucht deshalb ein schlechtes Gewissen zu haben! ▪

HP Dr. rer. nat. Iris Eisenmann-Tappe,
Sommerhausen

Dieser Artikel ist online zu finden:
http://dx.doi.org/10.1055/a-0581-2092

Mit den besten Grüßen überreicht:

Praxisstempel/Unterschrift

Dieses Dokument wurde zum persönlichen Gebrauch heruntergeladen. Vervielfältigung nur mit Zustimmung des Verlages.