



Verdauungsbeschwerden ruinieren den Alltag – Reizdarm

Von *Sabine Beuke*

Erstellt am 10 Sep 2014 - 08:12

Zunehmend leiden Frauen mehr als Männer unter Verdauungsstörungen. Der allgemeine Alltagsablauf wird unter den Betroffenen vehement belastet. Schätzungsweise zwölf Millionen Deutsche, leiden unter ständigen Blähungen, Durchfällen, massive Bauchkrämpfe oder Verstopfung ohne dass eine organische Ursache dahinter steckt. Ärzte sprechen dann von einer irritierten Darmfunktion – dem Reizdarm. In der Gastroenterologie zählt der Reizdarm zu den häufigsten Diagnosen und Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes. Seit über 100 Jahren ist die Krankheit schon bekannt, aber die Ursachen sind bis heute immer noch nicht vollständig geklärt.

Im Darm tummeln sich etwa einhundert Billionen Bakterien, sie unterstützen nicht nur die Verdauung, sondern übernehmen wichtige Aufgaben im Bereich der Immunabwehr. 70 Prozent aller Abwehrzellen des Immunsystems befinden sich in der Dickdarmschleimhaut. Für den Transport des Darminhalts sorgen circa einhundert Millionen Nervenzellen, die sensibel auf psychische Belastungen wie Angst, Panikattacken, Dauerstress oder ungesunde Ernährung mit Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfälle oder Verstopfung reagieren. Der Spruch: „Auf den Bauch geschlagen“, birgt Wahrheit und spiegelt das tatsächliche Empfinden des Reizdarmpatienten wider.

Mögliche Ursachen für Störungen der Darmflora sind Infektionen, Einnahme von Antibiotika, Operationen oder eine geschädigte Darmschleimhaut. Die Mikroben, Laktobazillen und Bifidobakterien sind zuständig für den Erhalt des sauren Klimas im Darm, sie wirken gegen Fäulnisbakterien, Salmonellen und anderen Krankheitserregern. Menschen mit einem Reizdarmsyndrom haben oftmals eine geringere Anzahl dieser gesunden Bakterien.

Viele Reizdarmpatienten, die unter häufigen Durchfällen leiden, essen zu viele Ballaststoffe (Rohkost, Getreide) und kohlenhydratreiche Lebensmittel (Brot, Nudeln, Kuchen) in Verbindung mit gehärteten Fetten, dadurch kommt es zu einer erhöhten Vergärung mit Gasbildung und schmerzhafte Darmentleerungen sind die Folge.

Mit einer Umstellung auf kohlenhydratarme Ernährung und etwas Sport können die Verdauungsstörungen gemildert oder sogar ganz verschwinden. Daher sollten Reizdarmpatienten versuchen ihre Ess- und Lebensgewohnheiten so zu verändern, dass die Symptome des Reizdarms keine Chance mehr haben den Alltag mit schmerzvollen Durchfällen zu füllen.

Foto: Rainer Sturm / pixelio.de

Firmenportrait

Die Autorin Beuke wurde 1964 geboren und lebt mit ihrer Familie in Bremen. Mehrere Jahre arbeitete sie im Lebensmittelbereich. Vom Amtsgericht Bremen wurde sie über 20 Jahre lang als Betreuerin für eine behinderte Person eingesetzt. Zurzeit betreut sie ältere Menschen und nebenbei schreibt sie, als ehemalige Darmpatientin, Bücher mit eigenen Erfahrungsberichten und über die Ernährungsform Low Carb-kohlenhydratarmer Ernährung. Weitere Informationen zur Autorin und ihren Büchern stehen auf den Seiten von Books on Demand Verlag (BoD) und Rosengarten-Verlag.

Pressekontakt

Sabine Beuke
Kasseler Str. 46
28215 Bremen



Verdauungsbeschwerden ruinieren den Alltag – Reizdarm

Veröffentlicht auf medkom24 (<http://medkom24.eu>)

E-Mail: info.beuke@gmail.com [1]

<http://www.sabinebeuke.de> [2]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 02:45): <http://medkom24.eu/node/19449>

Links:

[1] <mailto:info.beuke@gmail.com>

[2] <http://www.sabinebeuke.de>