

Endlich ausgereizt

Welche rezeptfreien Heilmittel helfen wirklich? Wann fragen Sie besser den Arzt? Das verrät diese Serie. Diesmal: **Reizdarm**

Bei manchen Menschen treten die Beschwerden aus heiterem Himmel auf. Manche erwischt es nach einer Magen-Darm-Infektion. Andere bekommen ausgerechnet vor einer Reise oder einer Prüfung Symptome wie Blähbauch, Völlegefühl, Verstopfung, Durchfälle oder einen sehr unregelmäßigen, oft weichen Stuhlgang. Noch konnten die Ursachen des Reizdarmsyndroms, das manchmal auch Schmerzen im Rücken, den Gelenken oder im Kopf auslösen kann, nicht vollständig geklärt werden. Doch Studien zeigen, dass bei den rund zwölf Millionen deutschen Patienten die natürlichen Bewegungen des Darms gestört sind. Und die Darmschleimhaut reagiert besonders sensibel auf Reize aller Art, auch auf Stress oder Kummer. Bei milden Formen hilft oft eine Ernährungsumstellung: Horchen Sie in sich hinein und meiden Sie alles, wogegen Sie einen Widerwillen verspüren, außerdem blähende Lebensmittel wie Kohl und Bohnen. Verbannen Sie Zwiebeln, Knoblauch und scharfe Gewürze. Entspannungstechniken wie Yoga oder Progressive Muskelentspannung bauen Stress ab und lindern die Symptome. ■

Präparat	 Enteroplant	 tetesept Magen-Darm Entspannung	 Orthomol Immun pro	 Iberogast Flüssigkeit	 Buscopan plus
Preis*	50 Weichkapseln 15,90 Euro	20 Kautabletten 3,99 Euro	30 Tagesportionen 69,95 Euro	50 ml 18,90 Euro	20 Filmtabletten 10,33 Euro
Wirkstoff(e)	Pfefferminzöl und Kümmelöl	Simeticon, Bitter- fenchel-, Sternanis- und Pfefferminzöl	Mikronährstoffe wie Vitamine, Spurenelemente, Inulin	9 Heilpflanzen wie Kümmel, Melisse, Schöllkraut, Kamille	Paracetamol, krampflösendes Butylscopolamin
Wird empfohlen bei	leichteren Krämpfen im Magen-Darm-Bereich, bei Verdauungsstörungen wie Blähbauch, Durchfällen oder Völlegefühl	Unwohlsein und Schmerzen beim Stuhlgang. Auch bei Blähungen und Aufstoßen durch starke Gasbildung im Darm	Störungen der Darmflora und dem Reizdarmsyndrom . Stützt das Immunsystem nach Allergie-Attacken	rebellischen Darmnerven , häufigen, unklaren Schmerzen im Bauchbereich, Übelkeit und regelmäßigem Völlegefühl	krampfartigen Schmerzen in Darm, Magen, Galle und Hamwegen . Bei Gelenk- und Rückenschmerzen
Das sollten Sie beachten	Nicht anwenden bei Kindern unter zwölf Jahren , weil noch keine ausreichenden Untersuchungen dazu vorliegen	Der Wirkstoff kann längere Zeit eingenommen werden. Bei einer Zuckerunverträglichkeit Rücksprache mit dem Arzt halten	Das diätische Lebensmittel für spezielle medizinische Zwecke ersetzt keine ärztliche Therapie oder Medikation	Inhaltsstoff Fucomarin macht die Haut lichtempfindlich – ausreichend vor Sonne schützen. Enthält 31 Prozent Alkohol	Maximal vier Tage einnehmen. Nicht zu empfehlen bei Herzrasen, Herzrhythmusstörungen oder Leberproblemen

Die besten Hausmittel Bei Darmkrämpfen, Bauchschmerzen oder Blähungen 5 bis 6 Kümmelkörner oder Fenchelsamen kauen. Ihre ätherischen Öle lindern die Beschwerden. Bei nervösem Darm beruhigt ein Süßholzte: 2 TL der zerkleinerten Wurzel mit 200 ml kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen und nach dem Essen trinken. Gegen einen Reizdarm über Nacht eine Kalmuswurzel (Apotheke) in 1 Tasse kaltem Wasser ansetzen. Über den Tag verteilt 6-mal einen Schluck trinken.

► Im nächsten Heft: **Probleme im Mund**



Alle Folgen finden Sie auf www.vital.de/selbstmedikation