

Gesundheit ist  
das neue Glück.

- Eva Fellner-Guyot  
Inhaberin



Mit dem E-Rezept  
ist alles wie immer.  
Nur digital.

#unverzichtbar  
Ihre Apotheken – Ihre E-Rezept-Experten

Jetzt  
App downloaden!



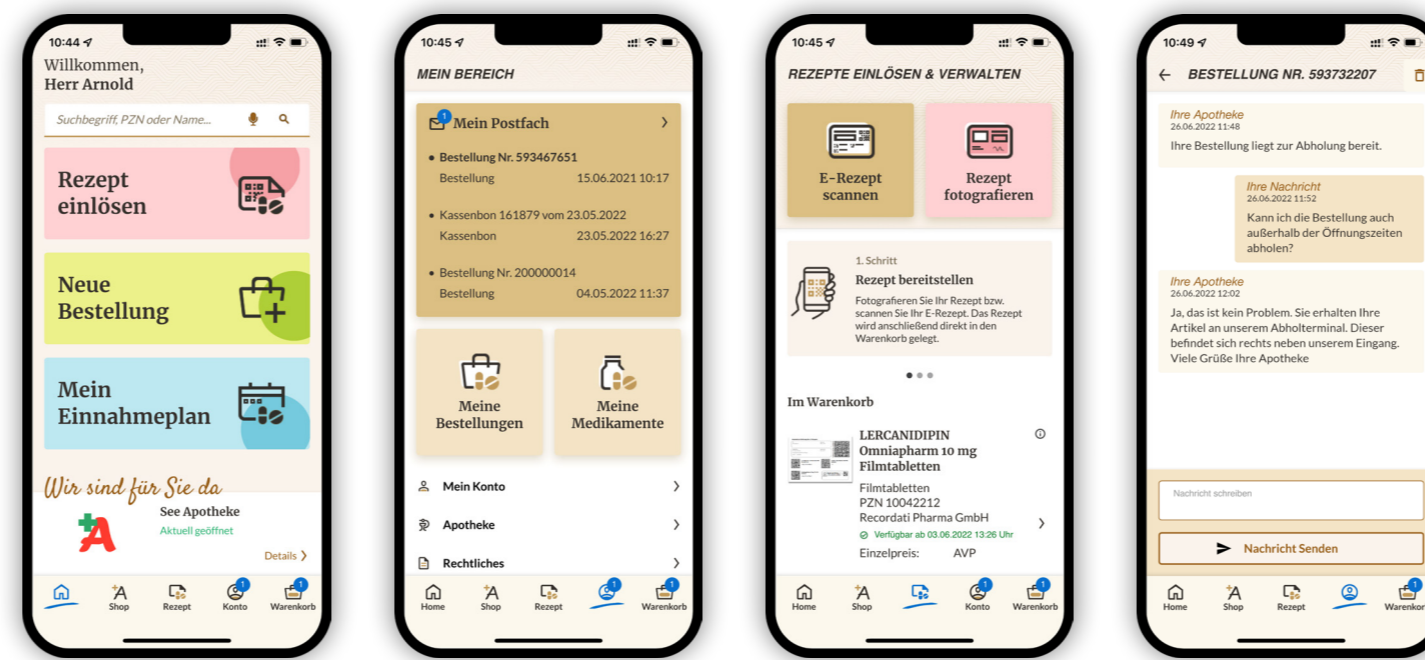
## DEINE MEINUNG ZÄHLT

Sollten Sie zufrieden mit unserem Service, den Produkten und unserem Personal sein, freuen wir uns über eine positive Bewertung bei Google. Einfach QR Code scannen & Bewertung schreiben.



# REIZDARM-SYNDROM

Gesundheitsheft - Ausgabe 01



## Verstärkung (m/w/d) gesucht - Jetzt bewerben!

Wir sind ein junges, innovatives und zukunftsorientiertes Unternehmen mit einem ehrgeizigen und motivierten Team. Du hast eine abgeschlossene Ausbildung zur PTA, PKA oder ein abgeschlossenes Pharmazie-Studium und willst Teil unseres innovativen Teams werden? Dann bewirb Dich bei den guyotapotheken.

Schreib uns eine Email an [info@guyot-apotheken.de](mailto:info@guyot-apotheken.de)

Bewirb  
Dich!

Impressum

Herausgeber:  
Reichsstadt Apotheke  
Inh. Eva Fellner-Guyot  
Hauptstraße 8 | 73441 Bopfingen  
Tel. 07362-96340  
[info@guyotapotheken.de](mailto:info@guyotapotheken.de)

Druck: WirmachenDruck GmbH  
Gestaltung: media & marketing Uli Guyot  
Texte: Eva Fellner-Guyot, Stephan Guyot, Uli Guyot  
Bilder: Unsplash, media & marketing Uli Guyot

reichsstadtapotheke

Reichsstadt-Apotheke  
Hauptstraße 8  
73441 Bopfingen  
Tel. 07362-96340  
[reichsstadt@guyotapotheken.de](mailto:reichsstadt@guyotapotheken.de)  
[www.guyotapotheken.shop](http://www.guyotapotheken.shop)  
[www.guyotapotheken.de](http://www.guyotapotheken.de)

engelapotheke

Stadtapotheke zum Engel  
Marktplatz 19  
86720 Nördlingen  
Tel. 09081-4634  
[engel@guyotapotheken.de](mailto:engel@guyotapotheken.de)  
[www.guyot-coaching.com](http://www.guyot-coaching.com)

deiningertorapotheke

Apotheke am Deiningertor  
Deiningertor Straße 15  
86720 Nördlingen  
Tel. 09081-29770  
[deiningertor@guyotapotheken.de](mailto:deiningertor@guyotapotheken.de)



fellnerkosmetik

fellner kosmetik  
Hauptstraße 8  
73441 Bopfingen  
Tel. 07362-963414  
[info@parfuemerie-fellner.de](mailto:info@parfuemerie-fellner.de)  
[shop.parfuemerie-fellner.de](http://shop.parfuemerie-fellner.de)  
[www.parfuemerie-fellner.de](http://www.parfuemerie-fellner.de)

Gesundheit ist Vertrauenssache!

guyotapotheken

## DAS REIZDARM SYNDROM

### Darm in Not

Übelkeit, Druckgefühl, Blähungen, krampfartige Bauchschmerzen und eine veränderte Stuhlfrequenz und -konsistenz prägen häufig den Alltag von Patienten mit einem Reizdarmsyndrom (RDS). Einige Betroffene stehen permanent unter massivem Leidensdruck, andere wiederum nur leicht oder in bestimmten Situationen. Die funktionellen Störungen der Darmmotorik können jedoch weitreichende Folgen für die Lebensqualität haben.

Mediziner gehen davon aus, dass Reizdarmpatienten ähnlich wie Patienten mit Reizmagen empfindlicher auf die Signale des Darms reagieren als gesunde Menschen. Eine eigentliche normale Darmaktivität wird von ihnen als schmerzhaft empfunden. Untersuchungen weisen zudem auf eine veränderte Zusammensetzung der Darmflora gegenüber Gesunden hin. Meist kann eine vorausgegangene bakterielle Darminfektion kann verantwortlich sein (postinfektiöses RDS). Die „guten“ Bakterien werden durch Infektionen oder Arzneimittel (Schmerzmittel, Pille, Antibiotika) vermindert, so dass sich mehr „schlechte“ Keime ansiedeln können. Dadurch kommt es auch zur veränderten Bildung von Überträgerstoffen an der Darm-Hirn-Achse, was zu einer erhöhten Schmerzempfindlichkeit und Depressionen führen kann.

Für eine sichere Diagnose sollten andere Erkrankungen mit ähnlicher Symptomatik ausgeschlossen werden, unter anderem Zöliakie, Morbus Crohn, Colitis ulcerosa oder Darmkrebs. Eine Intoleranz gegenüber Lactose oder Fructose kann über den Wasserstoff-Atemtest diagnostiziert werden – beide sind auch häufig gemeinsam mit einem RDS anzutreffen. Betroffene sollten auch mit dem Arzt über eventuelle psychosomatische Probleme sprechen und wie sie diese angehen können.

Das Reizdarm-Syndrom gehört zu den häufigsten Erkrankungen im Verdauungstrakt. In den wenigsten Fällen liegen dabei Schäden an Organstrukturen vor. Vielmehr handelt es sich um eine funktionelle Störung mit folgenden Anzeichen:

- Bauchschmerzen oder Mißempfindungen, die nach dem Stuhlgang besser werden oder die mit Veränderungen der Häufigkeit oder der Form des Stuhlganges einhergehen

Damit man von einem Reizdarm-Syndrom sprechen kann, müssen folgende Beschwerden mindestens drei Monate bestehen oder in gewissen Abständen wieder auftreten. Außerdem sollten mindestens zwei dieser Beschwerden an mindestens 25 Prozent aller Tage vorhanden sein:

- aufgeblähter Bauch mit stechenden Schmerzen

- veränderte Häufigkeit des Stuhlganges (mehr als 3x/Tag oder weniger als 3x/Woche)
- veränderte Stuhlgewohnheiten (Preßzwang, StuhlDrang, nicht vollständige Entleerung)
- Schleimabsonderung aus dem After.

Wichtig ist, dass durch eine Darmspiegelung eine strukturelle Darmerkrankung (Polyp, Entzündung, Tumor) ausgeschlossen wurde.

### AUSLÖSER DES REIZDARMSYNDROMS

Für das Reizdarm-Syndrom gibt es mehrere Auslöser:

#### 1. Nahrungsmittelallergien oder – unverträglichkeiten

Vor allem Unverträglichkeit von Milchzucker, aber auch von Sorbit, Fruchtzucker oder anderen Zuckern.

#### 2. Medikamenten-Nebenwirkungen

Bestimmte Medikamente können Darmprobleme verursachen. Hierzu gehören Antibiotika, die die Verdauungsfunktionen einschränken. Abführmittel legen die Darmtätigkeit lahm. Verschiedene Schmerzmittel, Blutdruckmedikamente und Antidepressiva können Verstopfung verursachen. Auch nach Operationen kann es zu Problemen kommen, da hierbei häufig Antibiotika eingesetzt werden. Allerdings können Antibiotika die Reizdarm-Beschwerden in bestimmten Fällen auch lindern, nämlich wenn Keime die Probleme verursachen.

#### 3. Psyche

Häufig sind Stress, Ärger und Kummer ursächlich beteiligt bei einer Reizdarm-Problematik. Hier kann eine Langzeitbehandlung durch Entspannungstechniken wie Autogenes Training, Hypnose, Meditation oder Licht-Klang-Therapie helfen. Psychische Probleme können Mit-Ursache sein, aber niemals die alleinige.

#### 4. Darmflora

Alle Bakterien, die in der Darmflora vorhanden sind, bilden normalerweise eine Lebensgemeinschaft, in der jeder Keim seine Aufgabe hat. Wird durch äußere Einflüsse oder Medikamente dieses Gleichgewicht gestört, kann es zu Schäden des immunologischen Gleichgewichts im Darm kommen. Durch die Gabe von nützlichen Bakterien kann die Darmflora wieder hergestellt werden. Eine abnorm zusammengesetzte Darmflora bereitet häufig den Boden für ein Reizdarm-Syndrom

## 5. Durchfallerkrankungen

Reizdarm-Syndrome treten häufig nach Durchfallerkrankungen auf. Diese können vielfältige Ursachen haben. In jedem Fall verliert der Körper große Mengen an Flüssigkeit, Mineralien und Nährstoffen, sodass für einen ausreichenden Ersatz gesorgt werden muß.

### TYPISCHE SMYPTOME DES REIZDARMSYNDROMS

Die diffuse Schmerzempfindlichkeit beim Reizdarm-Patienten ist charakteristisch. Die Dehnung des Darmes etwa durch Gasbildung oder Druck von außen durch engen Hosenbund oder Gürtel kann nur schlecht vertragen werden. Typisch für das Reizdarm-Syndrom ist auch die Eigenbeweglichkeit des Darms. Beim gesunden Menschen wird der Speisebrei durch rhythmische Bewegungen des Darmes weitertransportiert, die sich vom Dünndarm in Richtung Dickdarm immer weiter fortpflanzen. Bei Reizdarm-Patienten treten dagegen nur kurze und schnell aufeinander folgende Darmbewegungen und damit eine gestörte Eigenbeweglichkeit des Darmes auf.

Zum Reizdarm-Syndrom gehört das Gefühl der vermehrten Gasbildung und -ansammlung im Bauch. Luft, die beim hastigen Essen oder Trinken verschluckt wird, oder Kohlensäure in Getränken tragen zur Luftbelastung des Darmes bei. Aber auch der Körper produziert bei der Verdauung Gase. Sie werden durch Aufstoßen, durch Blähungen oder durch Aufnahme ins Blut und Abtransport über die Leber entsorgt. Heilpflanzen, zum Beispiel Kamille, Fenchel, Pfefferminze, Kümmel, Anis und bestimmte Bitterstoffe, helfen dabei, die Gasproduktion so gering wie möglich zu halten. Gute Wirkung zeigen unser hauseigener Magen-Darm-Tee, unser Bitterstofftee und unsere Leber-Galle-Tee.

So können durch den gezielten individuellen Einsatz von verschiedenen Verfahren der Naturheilkunde Menschen mit Reizdarmsyndrom Linderung und/oder Heilung erfahren.

### REIZDARMPATIENTEN

Sie haben durch die gestörte Mikroflorazusammensetzung eine Darmschleimhaut, die stark gereizt und durchlässig ist. Das Immunsystem ist aktiviert, chronische Entzündungen entstehen: Als Folge davon treten meist Dünndarmüberwucherungssyndrom, Gallensäureverlustsyndrom oder / und eine Laktose-Fruktose-Gluten- und Histaminunverträglichkeit auf. Die dadurch auftretenden Fettstühle führen zu einem Mangel an fettlöslichen Vitaminen A, D, E, K mit Osteoporosegefahr und Schwäche des Immunsystems (Vitamin D, Calciummangel), Blutungsneigungen (Vitamin K), An-

ämien (Vitamin B12, Eisen, Zink, Selen).

Daher ist es wichtig, dass Reizdarmpatienten Ihren Vitamin-D Spiegel überprüfen und neben einer ausgewogenen, reizarmen (FODMAP- und histaminarmen) Ernährung auch auf die ausreichende Zufuhr von B12, Zink, Selen und Vitamin C achten.

### FODMAPS REDUZIEREN

Kohlgemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse, Stein- und Beerenobst sowie Milchprodukte, Kaffee und Alkohol verursachen häufig Beschwerden. Auch zu viel Rohkost am Abend kann den Darm überfordern. Fettreiche, gebratene Speisen wirken zudem bei vielen wie ein Abführmittel. RDS-Patienten sollten die Nahrungsmittel identifizieren und vermeiden, die bei ihnen Beschwerden auslösen. Wie beim Reizmagen sollten hier über einen Zeitraum von vier bis sechs Wochen sowohl die Speisen mit Uhrzeit als auch die daraus – meist erst nach Stunden – resultierenden Symptome mit Art, Dauer und Intensität notiert werden. Dadurch können die Zusammenhänge zwischen Ernährung und dem körperlichen wie seelischen Wohlbefinden aufgedeckt werden.

Aktuelle Erkenntnisse deuten darauf hin, dass eine FODMAP-reduzierte Ernährung die Beschwerden lindern kann. FODMAP ist die Abkürzung für „Fermentierbare Oligo-, Di-, Monosaccharide und Polyole“. Gemeint sind Mehrfach-, Zweifach- und Einfachzucker sowie mehrwertige Alkohole, die in zahlreichen Lebensmitteln stecken.



FODMAPs werden im Dünndarm nicht ausreichend abgebaut und gelangen nahezu unverändert in den Dickdarm. Dort werden sie mikrobiell vergoren, wobei Gase entstehen. FODMAP-reiche Lebensmittel sind beispielsweise Getreide wie Weizen, Dinkel und Roggen, einige Obstsorten wie Äpfel, Birnen oder Trauben und bestimmte Gemüsesorten, beispielsweise Brokkoli, Mais und Zwiebeln. Um eine FODMAP-arme Ernährung korrekt umzusetzen, ist die professionelle Hilfe durch uns oder eine andere Ernährungsfachkraft empfehlenswert. Aber auch in einem ersten Schritt kann die Ausschlussdiät schnelle Linderung bringen: Das Weglassen von verdächtigen Lebensmitteln über vier bis sechs Wochen und die anschließende Wiedereinführung in den Speiseplan bringt Klärung.

Gegen die Beschwerden wie Blähungen helfen in erster Instanz pflanzliche Arzneimittel. Pfefferminzöl, Kümmel, Anis und/oder Fenchel entkrampfen den gereizten Darm und lösen die Gasansammlungen (Magen Darm Tee). Die Ballaststoffe von Flohsamenschalen quellen, mit ausreichend Flüssigkeit eingenommen, im Darm auf und wirken so darmregulierend – sowohl bei Verstopfung als auch bei Durchfall. Akazienfasern verursachen im Gegensatz zu Flohsamen keine Blähungen und füttern schleimbildende Keime an.

Mit probiotischen Produkten (Probiotik-9) kann zudem die Balance der Darmflora wiederhergestellt werden. Die Darmflora profitiert neben Ballaststoffen ( Akazienfasern) auch von einer polyphenolreichen Ernährung, empfehlenswert sind Heidelbeeren und andere dunkle Beeren sowie Äpfel und Birnen – vorausgesetzt, der Darm toleriert die Lebensmittel.

Wir beraten Sie gerne, messen Ihren Vitamin D-Spiegel oder führen professionelle Stuhlanalysen durch.

Bitte vereinbaren Sie dazu einen Termin.

Eva Fellner-Guyot

