

Das Reizdarm Syndrom

Das Reizdarm Syndrom hat viele Namen. So ist es auch unter Irritabler Colon oder unter der Abkürzung IBS (irritable bowl syndrom) bekannt. Dabei kommt es zu **Beschwerden bei der Stuhlentleerung, die Stuhlfrequenz und –konsistenz** sind verändert. Auch **Blähungen** mit einem Völlegefühl gehören zum Beschwerdebild.

Dazu werden **Begleitsymptome** wie Kopf- und Rückenschmerzen, Muskel- und Gelenksbeschwerden, Probleme mit dem Wasser lösen sowie gynäkologische Symptome bei Frauen gehäuft beobachtet.

Es handelt sich dabei um eine sog. **funktionelle Störung**. D.h. der Arzt kann keine körperliche Ursache für körperlichen Beschwerden finden. Nur wenn diese **Ausschlussdiagnose** erstellt ist, sollte von einem Reizdarm Syndrom ausgegangen werden, da sich verschiedene organische Störungen mit diesen Symptomen äussern können.

Man unterscheidet **4 verschiedene Untergruppen**:

- **Schmerz- und Blähungstyp**: Blähungen mit oder ohne Schmerz, Völlegefühl
- **Durchfalltyp**: Breiig-wässriger Durchfall mit Stuhldrang, Blähungen
- **Verstopfungstyp**: Harter Stuhl mit erschwelter Darmentleerung, Pressen
Es kommt nicht selten vor, dass sich Durchfall und Verstopfung abwechseln.
- Typ bei dem **alle drei oben genannten Formen** in ganz unregelmässiger Reihenfolge vorkommen.

In der **Schulmedizin** steht der Ausschluss einer ernsteren Erkrankung im Vordergrund. Therapeutisch werden diverse Medikamente (z.B. Psychopharmaka) und allgemeine Ratschläge wie Ernährungsumstellung, genügend Bewegung und Stressabbau empfohlen.

Aus **Sicht der Chin. Medizin** werden auch vier Stadien unterschieden, welche jedoch einer chin. Musteridentifizierung folgen (z.B. Milz- und Magenschwäche).

Die Behandlung richtet sich nach der Diagnose. Es werden **individuelle Kräutermischungen** und falls indiziert auch **Akupunktur mit Moxa** angewendet. Diese Kombination hat sich als sehr wirksam bewährt und ist meist 4-8 Wochen sinnvoll.

Da es sich bei einem Reizdarm Syndrom um eine vegetative (nervliche) Störung des Verdauungstraktes handelt, ist eine **Regulierung des „Nervenkorsetts“** äussert wichtig! Daher sollte im Verlauf einer Therapie die Lebensführung, die Ernährung und der Umgang mit negativ erlebtem Stress thematisiert werden, um den Behandlungserfolg zu sichern. Ausserdem können dabei niedrig dosierte Langzeit-Kräutermischungen eine grosse Hilfe sein.

Mit diesen Massnahmen kann eine gute Lebensqualität wiedererlangt werden!

Termine für eine Beratung können Sie an der Rezeption des Gesundheitszentrums vereinbaren. Die Therapie ist über die Zusatzversicherung „Alternativ“ gedeckt.

Naturarztpraxis Philipp Ehram

Kant. appr. Naturarzt für Traditionelle Chinesische Medizin & allg. Naturheilkunde

Gesundheitszentrum, Gewerbestrasse 3, 4416 Bubendorf Tel. 061 / 933 00 40