

WOHLFÜHL-REZEPT

Entspannung und ein Kräutertee sind genau das Richtige für einen sensiblen Bauch



ZITRONENSAFT, KÜMMEL & CO.

REIZDARM – das hilft wirklich!

Wenn der Darm mit uns spricht, ist dies selten freundlich. Er rumort, sticht und drückt, bläht sich auf und schmerzt. Der Stuhl spiegelt die Unruhe im Inneren wider: Mal ist er wässrig, dann wieder steinhart. Findet der Arzt keine eindeutige Ursache, fällt die Diagnose in der Regel auf Reizdarm-Syndrom.

Gestört. Erst jetzt entdeckten Forscher: Betroffene haben eine krankhafte Zusammensetzung der Flora. Es mangelt z. B. an Bakterien, die Entzündungen hemmen und die Bildung des Botenstoffs Serotonin unterstützen. In der Folge wird die Schleimhaut geschwächt. Sie reagiert auf schwer verdau-

liche Lebensmittel genauso heftig wie auf starke Emotionen.

Heilsam. Zudem wird bei einem Mangel an Serotonin die Vorwärts-Bewegung des Speisebreis beschleunigt. Durchfall tritt auf, das häufigste Symptom des Reizdarms. Spezielle Bifidobakterien können helfen (z. B. in „Kijimea Reizdarm“/Apotheke). Sie legen sich wie ein Pflaster auf die wunden Stellen.

Medikamente sind in der Therapie umstritten

Auch Antibiotika werden in der Behandlung gegen Durchfall eingesetzt. Die Idee dahinter: Nach der Abtötung des Mikrobioms kann sich das alte Gleichgewicht wieder einstellen. Die Methode ist oft erfolgreich, kann aber auch gefährliche Keime fördern.

FINGER WEG!

Sultaninen lösen u. a. durch den hohen Zuckergehalt häufig Beschwerden aus



Speiseplan. Besonders gut wirkt sich eine Nahrungsumstellung aus. Reduzieren sollte man fette, blähende und treibende Speisen, unreifes Obst, alles Süße, Brot, Gebäck, Alkohol sowie Kaffee (Liste: www.nahrung-kann-krank-machen.de). Auch der Entzündungsstoff Histamin, der in bearbeiteten und gelagerten Lebensmitteln wie Käse, Wurst oder Trockenfrüchten steckt, verstärkt die Symptome. Vitamin C kann die Wirkung jedoch auffangen.

Hilfe. Im Akutfall lindern Kümmel und Pfefferminze Blähungen und Krämpfe (konzentriert in „Carmenthin“/Apotheke). Auch Kamillentee und Wärme wirken beruhigend. ■

SÄURE BESÄNTIGT

Zitronen lindern Durchfall, Krämpfe und Blähungen. Ihr Vitamin C hemmt den Reizstoff Histamin



Das Neueste aus der Medizin

Allergiemittel schwächt das Gedächtnis

Übelkeit, Schmerzen, Depressionen, Allergien oder Reizblase – das Einsatzgebiet von sogenannten „anticholinergen“ Wirkstoffen ist groß. Millionen Menschen nehmen sie ein, z. B. Cetirizin bei Heuschnupfen. Nun warnen US-Forscher: Die Arzneimittel stören die Hirnleistung drastisch und verursachen vielleicht sogar Alzheimer. Es wird geraten, mit dem Arzt über Alternativen zu sprechen.

Wie giftig sind Apfelkerne tatsächlich?

Wohl jeder von uns wurde bereits gewarnt: „Iss bloß die Apfelkerne nicht mit – die sind giftig!“ In der Tat enthalten sie Amygdalin, eine Vorstufe der gefährlichen Blausäure. Die Mengen sind jedoch so gering, dass sie nicht schaden können. Anders verhält es sich mit den Kernen von Kirschen und Aprikosen. Sie haben derart viel Blausäure, dass man Kinder davor schützen sollte.

Mehr Infos und Downloads zum Thema jetzt auf

mylife.de

– die neue große Health-Plattform für Deutschland

SOS-Tipp: bei häufigem Durchfall auf Zink achten! Reizdarm-Patienten leiden oft unter Zink-Mangel. In der Folge werden sie anfällig für Infekte. Das Spurenelement steckt in Fleisch, Fisch und Käse oder hoch dosiert in Präparaten (z. B. „Zink Verla“/Apotheke).

URSACHE

Betroffenen fehlt es an manchen Bakterien. Dadurch kommt es leichter zu Entzündungen

