



Reizdarmplagen ruinieren den Alltag - Durchfälle stoppen, ohne Medikamente

Von *Sabine Beuke*

Erstellt am 6 Jan 2014 - 15:06

Ständige Durchfälle sind nicht nur lästig, sondern stören auf die Dauer den allgemeinen Alltagsablauf. Der Darm reagiert plötzlich und bringt den Betroffenen oft in die Bredouille schnell zu handeln. Wer dieses Problem mit sich trägt, kennt mittlerweile sämtliche Örtlichkeiten in seiner Umgebung. Aber wie ist es unterwegs, wenn das Ziel zwar bekannt, aber die nächste WC-Einrichtung unbekannt ist? Die Betroffenen werden in ihrem Bewegungsradius stark eingeschränkt und soziale Kontakte gegen Isolation oft ausgetauscht.

Der Reizdarm ist seit über 100 Jahren bekannt und die Ursachen sind bis heute immer noch nicht vollständig geklärt. Man weiß mit Sicherheit zu sagen, dass keine organischen Störungen vorliegen, vielmehr handelt es sich hierbei um eine irritierte Darmfunktion. Betroffene klagen zumeist über Blähungen, krampfartige Bauchschmerzen während der Darmentleerung. Hierbei können spezielle Durchfallpräparate nur für den Moment helfen, aber auf lange Sicht nicht die Ursache bekämpfen.

Oft sind es psychische Belastungen wie Angst, Panikattacken oder Stress. Vor allem der alltägliche Dauerstress in der Schule, im Berufsleben oder sogar in der Freizeit kann den Darm aus dem Gleichgewicht bringen. Unsere Gesellschaft ist überwiegend an Leistung orientiert, die täglichen Aufgaben zu bewältigen wird zunehmend schwieriger. Der Spruch: „Auf den Bauch geschlagen“, birgt Wahrheit und spiegelt das tatsächliche Empfinden des Reizdarmpatienten wider. Mit Hilfe eines Langzeittagebuches kann analysiert werden, in welchen Situationen die Beschwerden auftauchen. Viele Reizdarmpatienten essen zu Ballaststoff- und Kohlenhydratreich (Zucker) in Verbindung mit viel Fett, dadurch kommt es zu einer erhöhten Vergärung mit Gasbildung und schmerzhaften Darmentleerungen sind dann die Folge.

Im menschlichen Darm befinden sich etwa einhundert Billionen Bakterien, sie unterstützen nicht nur die Verdauung, sondern übernehmen wichtige Aufgaben im Bereich der Immunabwehr. Allerdings kann es vorkommen, dass die Zahl der schädlichen Darmbakterien zunimmt und die Oberhand in der eigenen Darmflora übernimmt. Mögliche Ursachen für Störungen der Darmflora sind Infektionen, Einnahme von Antibiotika, Operationen oder Fehlernährung. Die guten Mikroben, wie 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.

Die täglichen Durchfälle zu stoppen, ohne den Griff zu Medikamenten, ist möglich mit Hilfe einer Ernährungsumstellung. Zunächst muss aber erst einmal herausgefunden werden, ob eine Lebensmittelunverträglichkeit vorliegt, denn auch Allergien lösen die bekannten Beschwerden aus. Um den Darm zu entlasten, sollte möglichst auf schlechte Kohlenhydrate verzichtet werden. Sie stecken vor allem in industrielle hergestellte Fabriknahrung - Backwaren, Fast Food, Dosen- und Trockenfertiernahrung, sowie in zuckerhaltige Getränke.

Die Autorin Beuke aus dem BoD- und Rosengartenverlag hat mit einer Umstellung auf kohlenhydratarmer Ernährung ihre über Jahre andauernden Darmprobleme in den Griff bekommen. Zum Thema Darm und Ernährung sind verschiedene Bücher veröffentlicht worden. Weitere Informationen über die Autorin und über ihre Publikationen finden sie auf ihrer Website: <http://www.sabinebeuke.de> [1]

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

E-Mail: info.beuke@gmail.com [2]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am *31 Dez 2020 - 08:23*): <http://www.medkom24.eu/node/18624>

Links:

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

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