

GESUNDHEITS-TIPP

Womöglich Reizdarmsyndrom?

Leichte Magen- oder Verdauungsbeschwerden kommen bei den meisten Menschen im Laufe der Zeit manchmal vor. Oft sind die Ursachen unproblematisch und lassen sich vergleichsweise leicht beheben, zum Beispiel durch Hausmittel. Anders sieht es jedoch aus, wenn Magen-Darm-Beschwerden über einen längeren Zeitraum immer wieder auftreten. Hier besteht die Möglichkeit, dass eine Erkrankung oder Unverträglichkeit zugrunde liegt. Dazu gehört auch das Reizdarmsyndrom, das sich meistens im Alter zwischen 20 und 30 zum ersten Mal zeigt und Frauen häufiger betrifft als Männer.

Wie zeigt sich das Reizdarmsyndrom? Grundsätzlich handelt es sich beim Reizdarmsyndrom um eine Gruppe von Störungen der normalen Darmfunktion. Häufige Anzeichen sind:

- Durchfall
- Verstopfung
- Beschwerden im Bauchraum wie Schmerzen oder Unwohlsein
- Blähungen

Je nachdem, welche Beschwerden überwiegen, teilt man das Reizdarmsyndrom in verschiedene Gruppen ein, beim obstipations-prädominanten Reizdarmsyndrom überwiegt beispielsweise die Verstopfung. Es gibt jedoch auch die Form, dass sich die Gewohnheiten der Darmentleerung ändern, die Betroffenen also mal unter Durchfall und mal unter Verstopfung leiden.

Solche Beschwerden beim Arzt anzusprechen, kann schwerfal-

len, ist jedoch die einzige Möglichkeit, eine fundierte Diagnose zu erhalten. Wenn Beschwerden über einen längeren Zeitraum anhalten oder wiederkehren, ist es deswegen ratsam, sich zunächst an die Hausärztin oder den Hausarzt zu wenden.

Diagnose nur durch Ausschluss: Die Symptome sind vergleichsweise unspezifisch und können zum Beispiel auch auf eine Unverträglichkeit von Nahrungsmitteln hindeuten. Eine sichere Diagnose wird deswegen durch den Ausschluss anderer Darmerkrankungen gestellt und erfordert in aller Regel eine Reihe von Untersuchungen. Ausgeschlossen werden müssen zum Beispiel Nahrungsmittelunverträglichkeiten wie Laktoseintoleranz oder auch Krebserkrankungen.

Der Weg zur Diagnose kann darum vergleichsweise lang sein, was zu zusätzlichem psychischem Leidensdruck führen kann. Das Reizdarmsyndrom ist als solches zwar nicht gefährlich, kann jedoch Einschränkungen im täglichen Leben nach sich ziehen.

Einen wichtigen Anhaltspunkt liefern Dauer und Regelmäßigkeit der Beschwerden:

Wenn wiederkehrende Bauchschmerzen, die

über einen Zeitraum der letzten drei Monate ungefähr einmal pro Woche auftreten, mit mehreren weiteren Symptomen kombiniert sind, ist das ein Hinweis auf das Reizdarmsyndrom. Zu den weiteren Anzeichen gehören die Veränderung der Häufigkeit der Darmentleerung, der Konsistenz des Stuhlgangs oder allgemein Stuhlentleerung.

Ursache bisher unklar: Wodurch das Reizdarmsyndrom letzten Endes entsteht, ist bis heute nicht geklärt. Es gibt lediglich verschiedene Ansätze, einer davon bringt die Erkrankung mit einer erhöhten Empfindlichkeit des Darms gegenüber Gluten in Verbindung, die jedoch keine Zöliakie, also komplette Gluten-Intoleranz darstellt.

Ebenso gibt es noch keine Behandlung. Möglich ist es lediglich, die Symptome zu lindern. Betroffene sollten besonders auf eine gesunde und passende Ernährung achten, sich dazu genug bewegen und den eigenen Stresspegel in einem verträglichen Rahmen halten.

Was kann man selbst tun? Wenn man häufiger mit Magen-Darm-Beschwerden zu kämpfen hat, gibt es einiges, was man selbst tun kann, um die Probleme zu lindern oder zumindest die Diagnose zu erleichtern. Einerseits empfiehlt es sich, die eigene Ernährung im Blick zu halten. Um den Magen und den Darm gesund zu halten, ist eine vielseitige Ernährung mit ausreichend Vitaminen und Ballaststoffen wich-

tig. Weiteren großen Einfluss haben Bewegung, die Flüssigkeitszufuhr und Stress. Zu wenig zu trinken begünstigt zum Beispiel Verstopfung, zu wenig Bewegung ebenso.

Auch bestimmte Lebens- und Genussmittel haben direkten Einfluss auf die Verdauung, so zum Beispiel Alkohol, Nikotin und Koffein. Bei häufigen Problemen im Magen-Darm-Bereich ist es daher sinnvoll, diese wegzulassen. Auch zu viel Zucker kann sich negativ auf die Verdauung auswirken, es kann aber auch genau das Gegenteil zutreffen: Süßstoffe, die als Ersatz in zuckerfreien Lebensmitteln stecken können, können abführend wirken. Auch auf Stress reagieren manche Menschen mit Bauchschmerzen oder Verdauungsproblemen.

Sinnvoll ist es zu beobachten, wann die Beschwerden auftreten und wie häufig beziehungsweise regelmäßig, und besonders auch darauf, was man gegessen und getrunken hat und wie viel. Ein Ernährungstagebuch kann also helfen, einer möglichen Ursache auf die Spur zu kommen. So lassen sich beispielsweise Unverträglichkeiten schneller aufdecken. Auch auf den eigenen Stresspegel zu achten und diesen mit aufzuzeichnen ist hilfreich. All diese Anhaltspunkte können wichtige Hinweise für die Diagnose liefern.

Gesunde Grüße aus den Pinguin-Apotheken

Medizin

ANZEIGE

FULMINAN

Für sichtbar schöne und strahlende Haut



Der Wunsch einer jeden Frau: schöne Haut! Doch mit dem Alter erschlafft die Haut an den typischen Problemzonen wie Gesicht, Dekolleté, Arme und Oberschenkel. Der Grund: Die körpereigenen Kollagenspeicher leeren sich. Doch Sie können etwas tun! Der beliebte Kollagen-Drink Fulminan (Apotheke) gibt reifer Haut, was sie braucht: Er führt dem Körper bioaktive Kollagen-Peptide zu, die Kollagenspeicher werden wieder aufgefüllt!

Zusätzlich enthält Fulminan ausgewählte Vitamine und Mineralstoffe, die ein strahlendes Hautbild unterstützen können: Vitamin C fördert eine normale Kollagenbildung für eine normale Funktion der Haut. Kupfer, Zink und Biotin tragen u. a. zu einem normalen Bindegewebe bzw. zum Erhalt normaler Haut bei. Vitamin E schützt die Zellen vor oxidativem Stress.

Machen auch Sie den Kollagen-Drink zu Ihrem täglichen Beauty-Ritual und fragen Sie in Ihrer Apotheke nach Fulminan!

Mit wertvollen Vitaminen und Mineralstoffen

Für Ihre Apotheke: (PZN 13306108)



www.fulminan.de

(Abbildung Betroffenen nachempfunden)

Mysterium Nervenschmerzen

Spezielle Schmerztropfen schenken Hoffnung

Ausstrahlende Rücken-schmerzen? Brennende Schmerzen in Beinen und Füßen? Oder muskelkaterartige Schmerzen? Vielen unbekannt: Dahinter stecken häufig geschädigte oder gereizte Nerven. Doch Betroffene können aufatmen: Das Arzneimittel Restaxil bekämpft speziell Nervenschmerzen!

Mehr als 23 Millionen Deutsche klagen heutzutage über chronische Schmerzen. Was viele nicht wissen: Die Ursache sind häufig geschädigte oder gereizte Nerven! Mediziner sprechen von sogenannten Neuralgien (Nervenschmerzen). Diese können durch Stoffwechselstörungen wie Diabetes entstehen, aber auch Folge eines Bandscheibenvorfalls sein. Sogar hinter muskelkaterartigen Schmerzen können geschädigte Nerven stecken.

Nervenschmerzen anders bekämpfen

Was Betroffene oft nicht wissen: Bei Nervenschmerzen zeigen viele Schmerzmittel nur

wenig Wirkung, denn sie bekämpfen meist Entzündungen. Bei Nervenschmerzen handelt es sich hingegen häufig um geschädigte oder gereizte Nerven. Unsere Experten empfehlen daher ein rezeptfreies Arzneimittel namens Restaxil (Apotheke), denn: Restaxil wurde speziell zur Behandlung von Nervenschmerzen entwickelt.

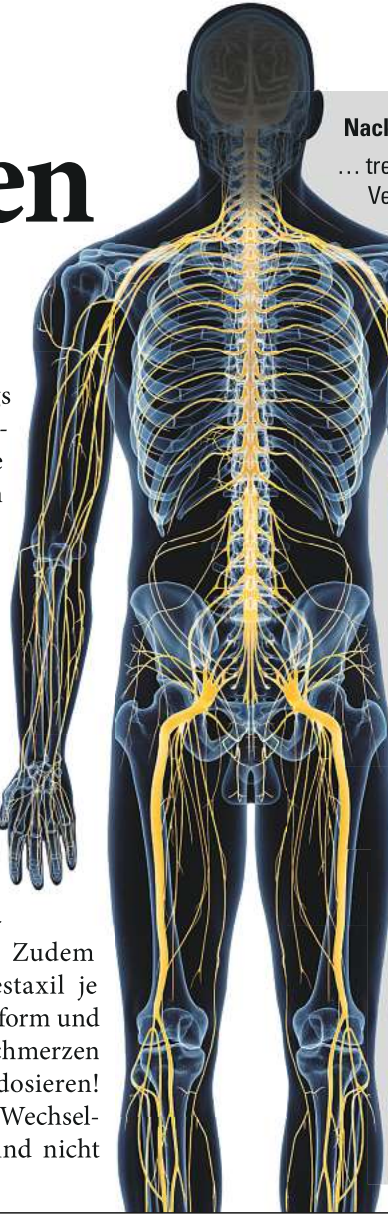
5-fach-Wirkkomplex überzeugt

Das Geheimnis hinter Restaxil ist sein 5-fach-Wirkkomplex: Die fünf enthaltenen Arzneistoffe wurden gemäß dem Ähnlichkeitsprinzip auf die zu behandelnden Nervenschmerzen abgestimmt. In unverdünnter Form können sie die genannten Symptome auslösen. In spezieller Dosierung wie in Restaxil bewirken

sie allerdings genau das Gegenteil – sie bekämpfen die Beschwerden! Ein weiteres Plus: Dank der Tropfenform des Arzneimittels werden die Wirkstoffe direkt über die Schleimhäute aufgenommen. Zudem lässt sich Restaxil je nach Verlaufsform und Stärke der Schmerzen individuell dosieren! Neben- oder Wechselwirkungen sind nicht bekannt.

Nährstoff-Power für starke Nerven

Schon gewusst? **Restaxil UMP B-Komplex** (Apotheke, PZN: 16198895) bietet mit seinem speziellen Nährstoff-Komplex die ideale Ergänzung zum bewährten Arzneimittel Restaxil. Es enthält den gesamten Vitamin B-Komplex, Calcium und Uridinmonophosphat (UMP). Vitamin **B1, B3, B6 und B12** sind beispielsweise wichtig für eine normale Funktion des Nervensystems. Calcium etwa trägt zu einer normalen Signalübertragung bei.



Nackenschmerzen

... treten oft aufgrund von Verspannungen auf. Dann drückt der verhärtete Muskel auf die Nerven, diese werden gereizt und es können Nervenschmerzen entstehen.



Wiederkehrende Rückenschmerzen

... können z. B. durch einen Bandscheibenvorfall, Unfall oder das Ischias-Syndrom bedingt sein. Die Folge: Eine Reizung oder Schädigung der Nerven, die zu Nervenschmerzen führt.



Brennende Schmerzen, Kribbeln und Taubheitsgefühle

... treten häufig in Beinen oder Füßen auf. Vor allem Diabetes-Patienten leiden darunter, denn die Stoffwechselerkrankung führt oft zu Nervenschädigungen und somit zu Nervenschmerzen.



Für Ihre Apotheke: **Restaxil** (PZN 12895108)



www.restaxil.de

Abbildungen Betroffenen nachempfunden

RESTAXIL. Wirkstoffe: Gelsemium sempervirens Dtl. D2, Spigelia anthelmia Dtl. D2, Iris versicolor Dtl. D2, Cyclamen purpurascens Dtl. D3, Cimicifuga racemosa Dtl. D2. Homöopathisches Arzneimittel bei Neuralgien (Nervenschmerzen). www.restaxil.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • Restaxil GmbH, 82166 Gräfelfing