

GESUNDHEITS-TIPP

Das Reizdarmsyndrom

Das Reizdarmsyndrom (RDS) ist eine funktionelle Darmstörung, die durch Symptome wie Bauchschmerzen, Veränderungen im Stuhlgang (Durchfall oder Verstopfung) und Blähungen gekennzeichnet ist. RDS verursacht keine Schäden an den Darmorganen, beeinträchtigt aber oft erheblich die Lebensqualität der Betroffenen. Studien zeigen, dass Frauen häufiger als Männer davon betroffen sind und die Symptome meist in jungen Erwachsenenjahren beginnen.

Die Diagnose „Reizdarm“ wird oft gestellt, wenn keine anderen Erkrankungen die Symptome erklären können. Sie ist eine Herausforderung, da keine spezifischen Tests existieren, die direkt auf RDS hinweisen. Dies führt dazu, dass sie manchmal vorschnell erfolgt, ohne gründliche Untersuchung anderer möglicher Ursachen wie Nahrungsmittelallergien oder -intoleranzen, entzündlichen Darm-erkrankungen oder sogar Darmkrebs.

Eine fachlich korrekte Diagnose basiert auf der Symptomgeschichte des Patienten und dem Ausschluss anderer Erkrankungen durch verschiedene Untersuchungen wie Bluttests, Darmspiegelungen und Stuhluntersuchungen.

URSACHEN UND AUSLÖSER DES RDS

Die genauen Ursachen des RDS sind nicht vollständig verstanden, aber die Störung der Darm-Hirn-Achse spielt eine zentrale Rolle. Dies beinhaltet eine fehlerhafte Kommunika-

tion zwischen dem Verdauungstrakt und dem Gehirn, was zu überempfindlichen Reaktionen auf normale Darmvorgänge führt. Stress, Ernährungsfehler, Infektionen und Antibiotikabehandlungen können die Symptome verschlimmern, indem sie die Darmflora stören oder die Darmwand irritieren.

PSYCHOLOGISCHE ASPEKTE DES RDS

Neue Forschungen legen nahe, dass psychologische Faktoren eine bedeutende Rolle bei der Entstehung und dem Verlauf des RDS spielen können. Stress, Angst und Depression sind häufige Begleiter des RDS, die die Darm-Hirn-Kommunikation beeinflussen und die Symptome verschlimmern können. Ein besseres Verständnis dieser Zusammenhänge ist entscheidend für eine effektive Behandlung.

Eine universelle Behandlung für RDS gibt es nicht, da die Symptome und Auslöser von Person zu Person variieren. Die Behandlung basiert in der Regel auf einer Kombination aus Ernährungsmanagement, Medikamenten und psychologischen Strategien:

Ernährungsumstellungen: Die FODMAP-arme Diät hat sich als effektiv



Joerg Ortmann, Inhaber der Pinguin-Apotheken, gibt Gesundheitstipps.

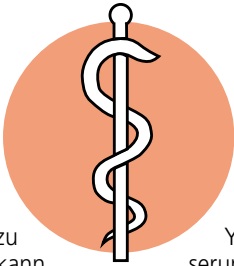
erwiesen, indem sie Nahrungsmittel eliminiert, die in kurzkettige Kohlenhydrate zerfallen und Fermentationsprozesse im Darm fördern, was zu Symptomen führen kann. Diese Diät sollte jedoch unter Anleitung eines Ernährungsspezialisten durchgeführt werden, um Nährstoffmängel zu vermeiden.

Medikamentöse Therapie: Abhängig von den vorherrschenden Symptomen können Medikamente wie Spasmolytika, Laxanzien, Antidiarrhoika oder sogar niedrig dosierte Antidepressiva zur Symptomkontrolle eingesetzt werden.

Psychologische Unterstützung: Da Stress die Symptome verschlimmern kann, sind Techniken zur Stressbewältigung, einschließlich kognitiver Verhaltenstherapie und Entspannungstechniken, wesentliche Bestandteile der Behandlung.

Innovative Therapien: Neue Behandlungsansätze wie die Darmhypnose und biofeedbackgestützte Therapien, die gezielte Entspannungsübungen und Suggestionen zur Beruhigung des Darmnervensystems verwendet, zeigen vielversprechende Ergebnisse. Solche Methoden können dazu beitragen, die Lebensqualität der Betroffenen signifikant zu steigern.

Selbstmanagement und Lebensstiländerungen: Das Management des RDS erfordert oft lebenslange Anpassungen und Selbstbeobachtung. Betroffene lernen, ihre Trigger zu identifizieren und zu vermeiden, was von der



Ernährung bis hin zu Stressmanagement reicht. Regelmäßige körperliche Aktivität, gezielte Entspannungsübungen und Yoga können zur Verbesserung der Darmfunktion und zur Reduktion von Stress beitragen.

Patienten wird oft empfohlen, ein Symptomtagebuch zu führen, um die Beziehung zwischen Lebensmittelaufnahme, Aktivitäten und den Symptomen besser zu verstehen. Dies hilft, individuelle Auslöser zu identifizieren und zu vermeiden.

DIE ROLLE DER DARMFLORA

Aktuelle Studien deuten darauf hin, dass ein Ungleichgewicht in der Darmflora wesentlich zu den Symptomen des RDS beitragen kann. Die Anwendung von Probiotika und präbiotischen Fasern zur Unterstützung einer gesunden Darmflora wird zunehmend als eine wichtige therapeutische Option betrachtet.

Die Erforschung von neuen Biomarkern und die Entwicklung zielgerichteter Medikamente, die spezifisch die neuromuskulären Funktionen des Darms beeinflussen, versprechen Fortschritte in der Behandlung des RDS. Zudem gibt es aufregende Fortschritte im Bereich der personalisierten Medizin, die darauf abzielen, Behandlungspläne auf die individuellen genetischen Profile der Patienten zuzuschneiden.

Gesunde Grüße aus den Pinguin-Apotheken

Mehr Durchblick im Straßenverkehr

Studien zufolge überschätzt die Mehrheit der Autofahrer:innen das eigene Sehvermögen. Jeder Sechste würde beim Sehtest durchfallen.

Während Berufskraftfahrer*innen ihre Sehfähigkeit alle fünf Jahre nachweisen müssen, ist bei allen anderen nur ein Sehtest beim Erwerb der Fahrerlaubnis notwendig. Das ist schwer nachvollziehbar, da die Sehleistung aller Menschen mit der Zeit nachweislich abnimmt.

Forscher warnen vor einer weltweit zunehmenden Kurzsichtigkeit unter jungen Menschen. Durch zu wenig Aufenthalt im Freien, stundenlanges Nahsehen vor Bildschirmen und längere Bildungszeiten wird das Wachstum des Augapfels angeregt. Das ist eine wesentliche Ursache für Kurzsichtigkeit. Betroffene haben Schwierigkeiten, entfernte Objekte wie etwa Verkehrsschilder, Ampeln oder Fahrzeuge zu erkennen. Unsicherheit und Fehlverhalten im Straßenverkehr sind die Folge. Schlechte Lichtverhältnisse oder ungünstige Witterungsbedingungen wie Regen oder Nebel potenzieren die Unfallgefahr.

Leider steigt das Risiko für Augenerkrankungen wie Glaukom (Grüner Star), Katarakt (Grauer Star) und Makuladegeneration, mit zunehmendem Alter nachweislich. Das wirkt sich auch auf das Sehen im Straßenverkehr aus: Ein Glaukom schränkt oft das periphere Sehvermögen ein. Dadurch können Fußgänger und Radfahrer im seitlichen Gesichts-

feld schnell übersehen werden. Die Menschen mit Linsentrübung (Katarakt) fühlen sich oft geblendet, was bei Nachtfahrten die Sicht durch entgegenkommende Fahrzeuge stark beeinträchtigt. Eine Makuladegeneration führt häufig zur Fahruntüchtigkeit. Durch die drastische Abnahme der Sehschärfe können Hindernisse oder sich schnell bewegende Objekte im Straßenverkehr nicht mehr wahrgenommen werden.

Treten Sehstörungen, Augenbeschwerden oder plötzliche Veränderungen der Sehkraft auf ist, unabhängig vom Alter, ein sofortiger Check der Augen zu empfehlen. Auch Personen mit bekannten Augenerkrankungen oder systemischen Krankheiten wie Diabetes sollten häufiger zum Sehtest und regelmäßige augenärztliche Kontrollen durchführen.

Erste Hinweise auf eine veränderte Sehleistung kann ein Selbstcheck geben. Er kann online jederzeit bequem von zu Hause aus durchgeführt werden. Mit ihm lassen sich u.a. das Fern-, Nah-, Farb- und Kontrastsehen überprüfen. Allerdings ersetzt er nicht den Gang zum Augenarzt oder Optiker.

➡ Weitere Informationen zu „Sehen im Straßenverkehr“ gibt es auf unter: www.sehen.de.

ANZEIGE

Verstopfung – Abführmittel immer die Lösung?



Jeder Siebte ist zumindest gelegentlich von Verstopfung betroffen. Neben dem schmerzhaften Stuhlgang und der unvollständigen Stuhlentleerung sind auch Hämorrhoiden häufiger Begleiter. Abführmittel stehen aufgrund des Gewöhnungseffektes in der Kritik. Eine rein pflanzliche Innovation aus Österreich stellt hier eine vielversprechende Alternative dar.

Es gibt viele Gründe, warum der Darm manchmal streikt – zum Beispiel Stress, Flüssigkeitsmangel oder auch die altersbedingte

hormonelle Umstellung in den Wechseljahren. Die Folge ist aber jedes Mal dieselbe: Auf der Toilette geht gar nichts mehr bzw. nur unter unangenehmem Pressen.

Abführmittel nur in Ausnahmefällen Abführmitteln stehen viele Betroffene zu Recht skeptisch gegenüber. Zu groß ist die Sorge vor einem Gewöhnungseffekt. In den meisten Fällen lässt sich die Darmtätigkeit mit deutlich sanfteren Methoden wieder in Schwung bringen – mit einer ausreichenden Ballaststoffzufuhr.

Wie helfen Ballaststoffe? Anders als ihr Name vermuten lässt, sind Ballaststoffe keineswegs eine „Last“. Tatsächlich haben sie die Fähigkeit große Mengen an Wasser aufzunehmen. Durch diesen Quelleffekt regen sie die Darmbewegung an und sorgen gleichzeitig wieder für eine normale Stuhlkonsistenz. Wer bereits ein Problem mit hartem Stuhl hat, sollte auf eine Kombination mehrerer Ballaststoffe setzen. Denn in idealer Dosierung ergänzen sie sich gegenseitig optimal. Auch eine Studie zeigt: Eine Bal-

laststoffmischung erzielt deutlich bessere Ergebnisse in Bezug auf die Stuhlkonsistenz als etwa ein einzelner Ballaststoff.¹ Wirksame Unterstützung bietet in diesem Zusammenhang eine rein pflanzliche Innovation: Dr. Böhm® Darm aktiv (rezeptfrei, Apotheke) ist eine ideal dosierte 5-fach Kombination pflanzlicher Ballaststoffe aus Flohsamen, Apfel, Pflaume, Gerstengras und Yaconwurzel. Das fruchtige Trinkpulver sorgt insbesondere durch die enthaltenen Flohsamen im Darm für einen natürlichen Quelleffekt, was den harten Stuhl wieder weich macht und so eine leichtere und regelmäßige Darmentleerung fördert. Es wirkt sanft und natürlich und hat keinerlei Gewöhnungseffekte.

Anwender berichten von spürbaren Erfolgen bereits nach 1–2 Einnahmen.

Darmtätigkeit anregen – leicht gemacht Die Anwendung von Dr. Böhm® Darm aktiv lässt sich ganz einfach in den Alltag integrieren: Je nach Bedarf ein- bis zweimal täglich ein Sachet in Wasser auflösen, ein paar Mal umrühren und zeitnah trinken. Unser Tipp: Durch den fruchtigen Geschmack eignet es sich auch hervorragend als fixer Bestandteil eines ausgewogenen Frühstücks.

Bestehen Sie in der Apotheke auf Dr. Böhm® Darm aktiv – nur hier ist die oben genannte 5-fach-Kombination an Ballaststoffen enthalten. Sollte es noch nicht verfügbar sein, bestellt Ihre Apotheke es gerne für Sie.

¹ Christodoulides S et al. Systematic review with meta-analysis: effect of fibre supplementation on chronic idiopathic constipation in adults. *Aliment Pharmacol Ther* 2016; 44 (2): 103–16.



Harter Stuhl – ein Thema für die ganze Familie

Im hektischen Familienalltag bleibt oft wenig Zeit für ausgewogene Mahlzeiten und somit eine ballaststoffreiche Ernährung.

Schnell zubereitete Gerichte sind zwar praktisch, bieten aber meist nur wenig Ballaststoffe. Gerade Kinder greifen generell häufig zu süßen oder ballaststoffarmen Lebensmitteln, während gesunde Optionen wie Gemüse und Vollkornprodukte oft auf der Strecke bleiben. Harter Stuhl kann somit für alle Familienmitglieder zum Thema werden – sowohl für Erwachsene als auch für Kinder. Die zusätzliche Einnahme von Ballaststoffen ist hier in jedem Fall zu empfehlen.

NEU

Die Lösung bei hartem Stuhl



PZN: 19251696 (6 Sachets)
PZN: 19105730 (20 Sachets)

- ✔ Angenehm weicher Stuhl*
- ✔ Leichter und regelmäßiger Stuhlgang
- ✔ Fruchtiger Geschmack – schmeckt auch Kindern

*Flohsamen tragen zu einem weichen Stuhl bei und erleichtern die Darmentleerung.