

NOCH IMMER EIN TABUTHEMA

Seit 8 Jahren Darmprobleme: Sarah G. erzählt von ihrer Reizdarm-Odyssee

Sarah G. ist 45 Jahre alt und schon seit einigen Jahren kämpft sie immer wieder mit Bauchschmerzen und Verdauungsproblemen wie Durchfall und Blähungen. Lange Zeit wusste sie nicht, was mit ihrem Körper los war – bis die Diagnose „Reizdarmsyndrom“ (RDS) endlich Klarheit brachte.

Das Reizdarmsyndrom ist eine der häufigsten funktionellen Magen-Darm-Erkrankungen, von der etwa 11 Millionen Deutsche betroffen sind.¹ Der „gereizte Darm“ kann sich dabei auf verschiedenste Arten äußern: Sowohl wiederkehrender Durchfall oder Bauchschmerzen als auch Blähungen und Verstopfung sind mögliche Symptome.² Diese können einzeln oder in Kombination auftreten und auch in Intensität und Dauer variieren.

Obwohl dieses Beschwerdebild so weit verbreitet ist, gestaltet sich die Behandlung oft schwierig. Auch Sarah G. musste auf ihrer langen Reise durch Arztbesuche, Ernährungsexperimente und alternative Heilmethoden viele Rückschläge hinnehmen. In diesem Artikel erzählt sie, wie sie ihren Alltag mit Reizdarm gestaltet hat und was ihr letztlich geholfen hat, ihre Symptome in den Griff zu bekommen.

Reizdarm: ein dauerhafter Begleiter

„In den letzten acht Jahren hat mich das Reizdarmsyndrom ordentlich auf Trab gehalten. So ziemlich nach jeder Mahlzeit oder auch nur nach einer Tasse Kaffee musste ich abwarten, ob sich mein Reizdarm wieder meldete. Drei Mahlzeiten am Tag bedeuteten für mich: 3-mal

täglich bangen, ob ich mich danach wieder schlecht fühle. Wenn sich mein Reizdarmsyndrom meldete, bedeutete das, dass ich von jetzt auf gleich eine Toilette aufsuchen musste, weil sich Durchfall ankündigte. Und der Stressfaktor, dass ich immer ausgerechnet dann aufs Klo musste, wenn ich gerade im Stau steckte oder ein Date hatte, kam noch hinzu – das war nicht gerade förderlich!

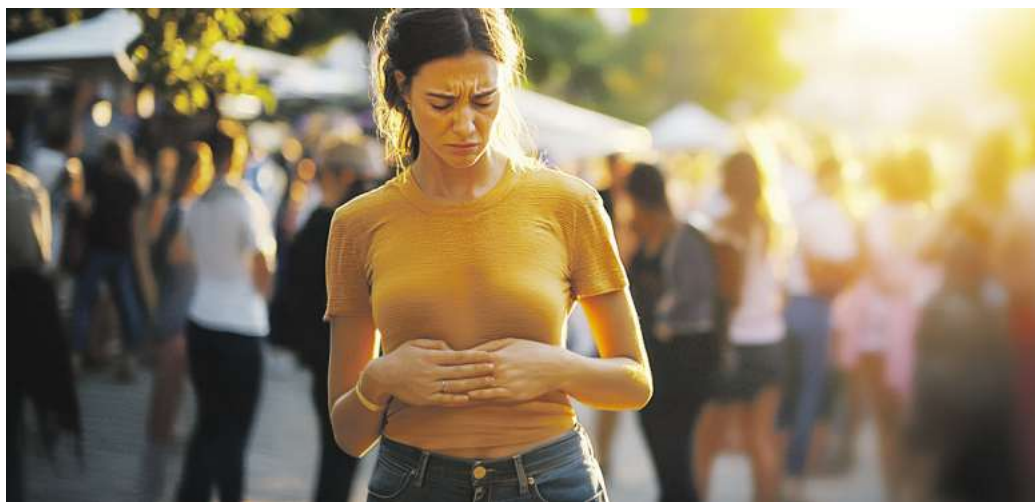


Aber als fast noch schlimmer empfand ich meine Bauchschmerzen. Ich spreche von wirklich schmerzhaften Bauchkrämpfen, die ich kaum ertrag.“

Ernährungsumstellung als Hoffnungsschimmer?

„Vor ein paar Monaten habe ich dann meine Ernährung auf FODMAP-arme Lebensmittel umgestellt, was zwar geholfen hat, aber nicht genug.“

Das FODMAP-Ernährungskonzept zielt darauf ab, schwer verdauliche Kohlenhydrate zu reduzieren, die bei Menschen mit Reizdarmsyndrom Beschwerden wie Blähungen, Bauchschmerzen und Durchfall verursachen. Zu den FODMAP-reichen Lebensmitteln zählen beispielsweise Äpfel, Milch, Weizen, Zwiebeln und bestimmte Hülsenfrüchte.



Innovativer Ansatz:

ein spezieller Bakterienstamm
„Doch dann habe ich ein Produkt mit einem bestimmten Bakterienstamm namens B. bifidum MIMBb75 ausprobiert. Ich war erst skeptisch, da ich zuvor bereits andere Bakterienstämme bzw. sogenannte Probiotika ausprobiert hatte und mein Darm gar nicht gut darauf reagiert hat. Als ich mit der Einnahme begann, erwartete ich mir sehr wenig. Aber mittlerweile bin ich echt froh, dass ich dem Ganzen eine Chance gegeben habe.“

Ein neues Lebensgefühl

„Mehr als einen Monat später habe ich nur noch selten

Reizdarmattacken (zum Vergleich: davor litt ich mindestens 4-mal pro Woche an Durchfall oder Bauchkrämpfen) und die Bauchschmerzen sind in der letzten Zeit vielleicht nur noch 5-10% von dem, was sie früher einmal waren. Das ist so eine Erleichterung, das können Sie mir glauben! Ich weiß, dass es für das Reizdarmsyndrom kein Allheilmittel gibt, aber mir hat dieser Bakterienstamm wirklich geholfen – ich bin echt begeistert. Ich werde eine weitere Packung nehmen, nur um sicherzugehen.“

B. bifidum MIMBb75 – was verbirgt sich dahinter?

Wissenschaftler nehmen heute

die reich an FODMAPs sind, vermieden werden, und einer anschließenden Wiedereinführung, um individuelle Unverträglichkeiten zu identifizieren. Das Ziel ist es, nicht dauerhaft FODMAP-frei zu leben, sondern die eigenen Verdauungsbeschwerden mit dieser Ernährungsweise besser kontrollieren zu können.



Die FODMAP-Diät besteht aus einer Eliminationsphase, in der all diese Lebensmittel,

seiner ursprünglichen als auch in seiner hitzeinaktivierten Form in zwei Goldstandard-Studien eindrucksvoll unter Beweis gestellt werden.^{4,5} Neben- oder Wechselwirkungen sind nicht bekannt.



Sarah G. ist dabei nicht die Einzige, die von der Wirkung des Bakterienstammes überzeugt ist, wie sich auch an zahlreichen positiven Online-Rezensionen zeigt. Der außerordentliche Erfolg des Produktes führte dazu, dass der Hersteller immer wieder Lieferschwierigkeiten bekam und Kijimea Reizdarm PRO zeitweise ausverkauft war. Viele Kunden berichten, dass sie vorsichtshalber meist gleich die größte Packung kaufen, damit sie nicht Gefahr laufen, die Einnahme wegen ausverkaufter Ware unterbrechen zu müssen. Zuletzt war das Produkt jedoch wieder verfügbar.

Kijimea Reizdarm PRO ist rezeptfrei in Ihrer Apotheke oder direkt beim Hersteller unter www.kijimea.de erhältlich.

Für Ihre Apotheke:
Kijimea Reizdarm PRO
(PZN 15999676)



www.kijimea.de

¹Straub C et al. Arztreport 2019 – Pressemappe. 2019. • ^{2,3}Wood JD. Effects of bacteria on the enteric nervous system: implications for the irritable bowel syndrome. J Clin Gastroenterol. 2007;41 Suppl 1:S7-S19. doi:10.1097/MCG.0b013e31802f1331. • ⁴Guglielmetti S, Mora D, Gschwendner M, Popp K. Randomised clinical trial: Bifidobacterium bifidum MIMBb75 significantly alleviates irritable bowel syndrome and improves quality of life – a double-blind, placebo-controlled study. Alimentary pharmacology & therapeutics. 2011;33(10):1123-1132. doi: org/10.1111/j.1365-2036.2011.04633.x. • ⁵Andresen V, Gschossmann J, Layer P. Heat-inactivated Bifidobacterium bifidum MIMBb75 (SYN-HI-001) in the treatment of irritable bowel syndrome: a multicentre, randomised, double-blind, placebo-controlled clinical trial. Lancet Gastroenterol Hepatol. 2020;5(7):658-666. doi:10.1016/S2468-1253(20)30056-X. • Abbildung, Name und Alter der Betroffenen geändert.

KIJIMEA®

AUS DER FORSCHUNG. FÜR DEIN LEBEN.

Thema: Nervenschmerzen

Rücken, Nacken, Kopf – Nervenschmerzen sind vielfältig

Wiederkehrende Rückenschmerzen? Nackenschmerzen, die bis in den Kopf ziehen? Sogar Migräne? Diese Beschwerden machen den Alltag von Millionen Menschen zur Qual. Vielen unbekannt: Das sind häufig Symptome von Nervenschmerzen – und hier gibt es wirksame Hilfe! Dorisol Tabletten (rezeptfrei, Apotheke) wirken mit einem speziellen Wirkkomplex den Schmerzen entgegen.

Langes Sitzen oder Stress führen oft zu verspannten Muskeln, die auf die Nerven

Diese natürliche Schmerztablette hilft wirklich!



drücken und diese reizen oder schädigen können. Eine häufige Folge: belastende Rücken- oder Nackenschmerzen. Diese können sogar bis in den Kopf



ausstrahlen und dort Kopfschmerzen oder sogar Migräne verursachen. Was die wenigsten wissen: Dahinter stecken oft Nervenschmerzen.



Verspannungen lösen, Schmerzen lindern

Dorisol vereint bewährte Wirkstoffe und kann so wirksame Hilfe speziell bei

Nervenschmerzen in Rücken, Nacken und Kopf bieten. Cimicifuga racemosa hat sich z. B. bei Verspannungen im Rücken- und Nackenbereich als hilfreich erwiesen. Zudem wirkt es stechenden Schmerzen längs des Ischiasnervs, die sich bis hin zum Oberschenkel ziehen können, entgegen. Darüber hinaus hilft der Wirkstoff laut Arzneimittelbild bei migräneartigen Kopfschmerzen. Cyclamen purpurascens wird laut Arzneimittelbild bei typischen Migränesymptomen, wie Pochen und Pulsieren im Kopf, eingesetzt. Auch

durch Migräne hervorgerufene Sehstörungen wie Augenflimmern können gelindert werden.

Fazit: Dorisol kann belastende Nervenschmerzen in Rücken, Nacken und Kopf natürlich wirksam behandeln – auch bei chronischen Schmerzen.

Für Ihre Apotheke:

Dorisol
(PZN 16792925)



www.dorisol.de

DORISOL. Wirkstoffe: Gelsemium sempervirens Trit. D2, Spigelia anthelmia Trit. D2, Iris versicolor Trit. D2, Cyclamen purpurascens Trit. D3 und Cimicifuga racemosa Trit. D2. Homöopathisches Arzneimittel bei Neuralgien (Nervenschmerzen), Kopfschmerzen, Migräne. www.dorisol.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGF GmbH, 82166 Grafelfing