

## GESUNDHEITS-TIPP

## Reizdarm: Wenn der Bauch rebelliert

Stress, Hektik oder ungewohntes Essen - für einen Reizdarm reicht schon wenig, um die Verdauung aus der Balance zu bringen. Das Reizdarmsyndrom betrifft Millionen von Menschen in Deutschland. Die Beschwerden treten immer wieder auf, belasten den Alltag und machen die Diagnosesuche zur Geduldsprobe.

Ein Reizdarm verweist auf eine funktionelle Störung des Darms und wird meist als Reizdarmsyndrom (RDS) diagnostiziert. Die Besonderheit am RDS ist, dass die Beschwerden in der Regel ohne sichtbare Veränderungen an der Darmschleimhaut auftreten.

Bei einem Reizdarm ist stattdessen die Darm-Hirn-Achse besonders störanfällig. Nerven und Muskeln des Darms reagieren empfindlich auf Reize wie Stress, bestimmte Lebensmittel oder Hormonschwankungen. Zudem arbeiten Darm und Gehirn über Nerven und Botenstoffe eng zusammen. Ist dieses Gleichgewicht gestört, entstehen die typischen Beschwerden.

Schätzungsweise leiden etwa 10 bis 20 Prozent der Bevölkerung in Deutschland an einem Reizdarm. Frauen sind deutlich häufiger betroffen als Männer. Oft beginnen die Beschwerden im frühen Erwachsenenalter, können aber auch erst später auftreten.

## SYMPTOME BEIM REIZDARMSYNDROM

Ein Reizdarm kann sich für Betroffene sehr unterschiedlich auswirken. Die häufigsten Beschwerden bei einem Reizdarmsyndrom sind jedoch

Bauchschmerzen, Bauchkrämpfe, Völlegefühl, Übelkeit und Blähungen. Sehr typisch ist auch ein veränderter Stuhlgang, wobei bei manchen Menschen eher Durchfall, bei anderen eine hartnäckige Verstopfung dominieren können. Aber auch der Wechsel beider Beschwerden ist häufig.

Einige Betroffene berichten zudem von starkem Stuhldrang oder Schleimauflagerungen am Stuhl. Begleitsymptome wie Müdigkeit, Schlafstörungen oder Rückenschmerzen können hinzukommen.

Die Beschwerden dauern manchmal nur ein paar Tage, bei manchen Menschen aber auch Wochen oder sogar Monate.

Ein RDS ist komplex und auch die Ursachen sind individuell verschieden. Neben einer gestörten Darm-Hirn-Kommunikation spielen häufig mehrere Faktoren zusammen:

- Darmnerven
- veränderte Bewegungen der Darmmuskulatur
- entzündliche Veränderungen der Darmwand
- gestörte Darmflora
- frühere Darminfekte oder Antibiotikatherapie
- Stress, Angst und andere psychische Belastungen
- hormonelle Schwankungen

Besonders häufig füh-

ren bestimmte Nahrungsmittel oder große Mahlzeiten zu Beschwerden. Auch der Lebensstil spielt eine große Rolle.

## DIAGNOSE RDS UND IHRE HERAUSFORDERUNG

Ein Reizdarm ist eine Ausschlussdiagnose. Das heißt, dass erst andere Ursachen wie Nahrungsmittelunverträglichkeiten, chronisch-entzündliche Darmerkrankungen oder auch gut- und bösartige Veränderungen gründlich ausgeschlossen werden müssen, bevor die Diagnose RDS erfolgen kann. Ärztinnen und Ärzte orientieren sich hierbei häufig an den sogenannten Rom-Kriterien. Demnach liegt ein Reizdarmsyndrom vor, wenn Bauchschmerzen mindestens 3 Monate lang wiederholt auftreten. Zudem sollten sie mit wenigstens zwei dieser Faktoren zusammenhängen: Bauchschmerzen bessern sich nach der Darmentleerung, Stuhlfrequenz verändert sich oder Konsistenz des Stuhls wechselt häufig.

Dennoch ist die Diagnose RDS oft nicht leicht zu stellen. Nicht selten lässt sich kein eindeutiger Auslöser für die Beschwerden finden, obwohl dennoch eine andere Ursache als ein Reizdarm dahintersteckt. Um eine klare Diagnose zu stellen, sind aufwändige Tests notwendig, zum Beispiel Blut- und Stuhluntersuchungen, Ultraschall oder auch eine Darmspiegelung. Fachleute bemängeln daher, dass manche Betroffene vorschnell die Diagnose Reizdarm erhalten.

Der Reizdarm stellt keine Gefahr für die Gesundheit dar. Die Beschwerden schränken die Lebensqualität dennoch spürbar ein. Bis-

lang ist eine Heilung des Reizdarmsyndroms allerdings nicht möglich. Wenn die persönlichen Auslöser gefunden und vermieden werden, lassen sich die Beschwerden aber eindämmen. Dabei kommt während einer RDS-Therapie der Ernährung eine Schlüsselrolle zu. Aber auch andere Ansätze sind vielversprechend und können individuell ausprobiert und in den Alltag integriert werden.

Eine sanfte Kost hilft der Verdauung und beruhigt den Darm. Menschen mit RDS vertragen deshalb vor allem leicht verdauliche Speisen. Bewährt haben sich:

- kleine, häufigere Mahlzeiten
- gekochtes Gemüse und milde Kräuter
- Ballaststoffe in gut verträglichen Mengen
- ausreichend Flüssigkeit, am besten stilles Wasser oder milde Teesorten wie Pfefferminze, Kamille oder Fenchel
- probiotische Produkte wie Kefir, die die Darmflora wieder ins Gleichgewicht bringen

Besonders zuckerreiche, fettige oder stark verarbeitete Produkte führen bei vielen Betroffenen zu Beschwerden. Auch blähende Speisen wie Hülsenfrüchte, Kohl und Zwiebeln können die Symptome verstärken und sollten gerade in beschwerdereichen Phasen gemieden oder stark reduziert werden.

Zudem ist es sinnvoll, langsam zu essen und gut zu kauen. Regelmäßige Mahlzeiten geben der Verdauung außerdem Struktur. Auch eine gezielte Ernährungstherapie

mit professioneller Begleitung, etwa eine FOD-MAP-reduzierte Diät, kann helfen.

## ENTSPANNUNG: DER DARM LIEBT PAUSEN

Neben der Ernährung wirken sich Bewegung und der Umgang mit Stress auf das Reizdarmsyndrom aus. Spaziergänge, leichtes Ausdauertraining oder Entspannungstechniken wie die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson beruhigen die überaktive Darm-Nerven-Achse und können die Spannung im Bauch gezielt lösen. Auch Wärme ist eine einfache, aber sehr effektive Maßnahme, um vor allem akute Beschwerden wie Blähungen und Bauchschmerzen zu lindern. Eine Wärmflasche oder ein warmes Körnerkissen auf dem Bauch entspannt die Muskeln und reduziert das Druckgefühl.

Halten die Beschwerden trotz bewusster Lebensweise an, können Medikamente und Arzneimittel die Behandlung von RDS unterstützen. Ärztinnen und Ärzte setzen Medikamente ein, die die Schmerzwahrnehmung dämpfen oder die Darmtätigkeit regulieren. Pflanzliche Mittel wie Pfefferminzöl entspannen die Darmmuskulatur. Bei Durchfall kommen Quellstoffe wie Flohsamenschalen zum Einsatz, bei hartnäckiger Verstopfung helfen außerdem sanfte Abführhilfen. Zudem zeigen psychologische Verfahren wie die kognitive Verhaltenstherapie oder Hypnose vielversprechende Erfolge.

Gesunde Grüße aus den Pinguin-Apotheke

## Besser die Sehkraft prüfen lassen

Regen, Nebel, Dämmerung und blendende Scheinwerfer stellen die Augen im Herbst besonders auf die Probe. Wer schlecht sieht, reagiert zu spät und gefährdet sich und andere. Regen, Nebel, Dämmerung und blendende Scheinwerfer stellen die Augen im Herbst besonders auf die Probe. Laut aktueller Allensbach-Brillenstudie zweifelt rund ein Drittel der Pkw-Fahrenden an der eigenen Sehleistung. Wer schlecht sieht, reagiert zu spät und gefährdet sich und andere. Das Kuratorium Gutes Sehen (KGS) gibt Tipps.

## TIPPS FÜR BESSERE SICHT IM HERBST

**Sehkraft prüfen lassen:** Alle zwei Jahre im Augenoptikbetrieb oder in der Augenarztpraxis, ab 60 besser jährlich. Erste Hinweise liefern kostenfreie Online-Sehtests, z. B. auf [www.sehcheck.de](http://www.sehcheck.de).

**Brillengläser optimieren:** Spezielle Autofahrerbrillen mindern Blendung, verstärken Kontraste und erleichtern den Blickwechsel zwischen Straße und Navigationssystem. Entspiegelte oder polarisierende Gläser erhöhen die Sicherheit bei Nässe und Dämmerung.

**Trockene Augen vermeiden:** Bei längeren Fahrten öfter blinzeln, Pausen einlegen und bei Bedarf Benetzungstropfen nutzen. **Sonnenbrille bereithalten:** Tönungen reduzieren die Lichtintensität, ein Polarisationsfilter verhindert zusätzlich Blendung durch Reflexionen auf nassen Straßen und bei tief stehender Sonne. Empfehlenswert ist Tönungsstufe zwei oder drei; Stufe vier ist im Straßenverkehr verboten.



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

# Gesund + fit bleiben ohne Zeitaufwand

## Druckentlastung in Gelenken und sanfte Muskelaktivierung erleben

**REINFELD.** Seit 2015 ist wellbe, die neueste Generation von Aktivschuhen, nunmehr weltweit bekannt und konnte bereits vielen Menschen helfen bei Fuß-, Gelenk- und Venenproblemen.

wellbe eröffnete in 2024 auch in unserer Region einen Shop in Shop im Hause Ruge Orthopädie Schuhtechnik, Raiffeisenpassage 5 in 23858 Reinfeld.

## Softschuhe mit Trampolineffekt energiesparend

Durch den einzigartigen Trampolineffekt der wellbe Softschuhe erleben seine Nutzer ein völlig neues Gehgefühl - energiesparend und lebend! In der Freizeit, im Beruf und beim Sport nutzen unsere Kunden die Aktivschuhe von wellbe - speziell auf hartem Untergrund.



Das Team bei Ruge Orthopädie Schuhtechnik, Raiffeisenpassage 5 in Reinfeld freut sich.

Die wellbe Softschuhe mit Trampolineffekt können den Rücken, die Hüfte, Knie, Füße gesund + fit halten, bei Hallux valgus, Fersensporn sowie bei Durchblutungs- und Venenproblemen helfen.

Eigentlich sind sie ultra leichte, weiche Komfortschuhe mit einer sanften Aktivität in der Muskulatur. So können Füße und Gelenke natürlich stabilisiert werden.

Seine Nutzer treten direkt in eine von uns gemeinsam mit erfahrenen Schuhorthopäden anatomisch perfekt geformten, weichelastischen „Mattensohle“.

Das hat sofortige und langfristige Vorteile: Sofort können der sanftweiche Auftritt den Druck aus den Gelenken nehmen und ab der 2. Woche sich Muskeln sowie Bänder in den Füßen, Fußgelenken, Knien, Hüften und sogar bis in den Rücken fit trainieren

Die wellbe Laufsohle massiert und trainiert sofort Ihre Faszien, Ihre Bänder und Fußmuskulatur, passt sich durch die Weichelastizität allen Fußformen natürlich an. Die sanfte wellbe Fußrolle kann ein Einknicken nach innen verhindern, leitet Sie Schritt für Schritt perfekt und sanft in den nächsten Schritt.

Das kommt einem „perfekten Schritt“, wie sich Orthopäden das vorstellen, sehr nahe.

## Gutschein

für eine kostenlose Fußdruck- und Körperanalyse  
(bei unserem wellbe Experten nur am Eventtag (gilt f. 2 Personen)  
Mittwoch, 1. Oktober von 10-18 Uhr

## wellbe Shop Reinfeld

Ruge Orthopädie Schuhtechnik  
Raiffeisenpassage 5  
23858 Reinfeld  
Tel. 04533-6101661



wellbe  
die Softschuhe

## Region Stormarn steht auf Softschuhen mit Trampolineffekt

wellbe erleben:  
Raiffeisenpassage 5

**REINFELD** „Wir als etabliertes Unternehmen Schuhhaus Ruge sind froh, dass wir uns die exklusive wellbe-Lizenz für die Region sichern konnten“, heißt es aus der Raiffeisenpassage 5 in 23858 Reinfeld.

Kein anderes Unternehmen in der Region habe so viele verschiedene Modelle der einzigartigen Softschuhe von wellbe sofort lieferbar.

## Gezielte Entlastung und Belastung

wellbe hat in den vergangenen sechs Jahren den Gesundheitsschuhmarkt revolutioniert.

Die Laufsohle aller wellbe Modelle bewirkt zusätzlich zu persönlichen orthopädischen Einlagen nicht nur eine gezielte Druckentlastung in den Füßen und Gelenken sondern fördert auch durch seine ausbalancierte Trainingsbelastung der Muskulatur und des Bänderapparates die Therapie seiner Nutzer.

Ganz ohne Zeitaufwand werden auch die Venen verstärkt durchblutet - eine tolle Kombination mit Kompressionsstrümpfen.



Nur am Mi., 1. Oktober vor Ort: **Holger Herzberger**, Ex-Fußballprofi und der wellbe Experte

Wir gelten als Profis für Komfortschuhe und orthopädische Schuhe in der Region - sind froh, den wellbe Shop in unserem Hause integriert zu haben.

Mit den Softschuhen von wellbe können wir unsere Kunden noch besser helfen und seine Nutzer können vielen Problemen in Gelenken und Venen vorbeugen.

Wir freuen uns auf Sie - auch Sie werden begeistert sein!