



Reizdarm - Symptome, Ursachen und Mittel

Autor: Carina Rehberg

Fachärztliche Prüfung: Gert Dorschner

Aktualisiert: 11 Dezember 2020

Viele Menschen erhalten die Diagnose Reizdarm, leiden in Wirklichkeit aber an einem ganz anderen Problem. Wir erklären die Symptome und möglichen Ursachen des Reizdarm-Syndroms und stellen die passenden ganzheitlichen Mittel vor, unter anderem die bei einem Reizdarm besten Kräutertees.

Nicht jeder mit Reizdarm hat auch tatsächlich einen Reizdarm

Der Reizdarm (auch Reizkolon oder Colon irritabile genannt) gehört zu den psychosomatisch bedingten funktionellen Darmerkrankungen. Das bedeutet, dass "lediglich" die Funktion des Darmes gestört ist, nicht aber das Organ an sich. Im Grunde handelt es sich also um die Bezeichnung für eine Gruppe von Symptomen, für die dem behandelnden Arzt keine andere Diagnose einfällt. Übrig

bleibt infolgedessen die Vermutung, dass wohl alles psychisch bedingt sei, da keine Ursachen gefunden werden (1).

Interessant ist hier jedoch, dass die meisten Menschen, die die Diagnose "Reizdarm" erhalten haben, in Wirklichkeit gar kein Reizdarm-Syndrom haben. Denn für die typischen Reizdarm-Symptome kann es Ursachen geben, die mit den üblichen Diagnoseverfahren gar nicht entdeckt werden (1).

Die Diagnose des Reizdarms

Zur Diagnose eines Reizdarmes bzw. zum Ausschluss anderer Erkrankungen werden zahlreiche Untersuchungen durchgeführt. Meist werden Magen- und Darm-Spiegelungen vorgenommen, es werden Ultraschalluntersuchungen angeordnet und natürlich wird auch das Blut analysiert. Wenn dabei alles in Ordnung ist, also keine Ursachen gefunden werden, gilt der Patient organisch als völlig gesund, bekommt aber – da er definitiv unter den typischen chronischen Darmbeschwerden leidet – die Diagnose Reizdarm (1).

Einerseits ist das für den Patienten natürlich sehr beruhigend, wenn man ihm mitteilt, dass er KEINEN Darmkrebs hat, KEINE chronisch-entzündliche Darmerkrankung, KEINE bedenkliche Lebererkrankung und seine Organe auch sonst KEINEN auffälligen Befund zeigen.

Dramatisch daran ist jedoch, dass die Symptome allein durch den Ausschluss dieser ernsthaften Erkrankungen keineswegs verschwinden, sondern nach wie vor – und zwar meist sehr nachdrücklich – präsent sind, den Alltag des betreffenden Menschen enorm beeinträchtigen und der Patient jetzt – wo er weiss, dass er anscheinend vollständig gesund ist – keine Ahnung hat, was er als Nächstes tun soll.

Die Symptome beim Reizdarm-Syndrom

Die Symptome des Reizdarms umfassen insbesondere

- immer wiederkehrende [Blähungen](#) mit und ohne Blähbauch,
- [Verstopfung](#) oder auch
- [Durchfall](#) (mit überwältigendem, also plötzlichem und kaum zurückhaltbarem Stuhldrang) sowie
- Bauchkrämpfe, die jedoch nach dem Stuhlgang vorübergehend besser werden.

Nachts sind die meisten (echten!) Reizdarm-Patienten beschwerdefrei. Zusätzlich können auch Beschwerden wie Sodbrennen und Übelkeit dazu kommen.

Folgende Reizdarm-Typen gibt es

Es gibt drei verschiedene Reizdarm-Typen:

- Menschen mit einem Durchfall-Reizdarm (Diarrhoe-prädominantes Reizdarm-Syndrom)
- Menschen mit einem Verstopfungs-Reizdarm (Obstipations-prädominantes Reizdarm-Syndrom)
- Menschen mit einem Reizdarm, bei dem Verstopfung und Durchfall abwechseln

Bei manchen Menschen äussert sich das Reizdarm-Syndrom also bevorzugt in Verstopfung (mit Blähungen und Bauchschmerzen), bei anderen Menschen hingegen überwiegt der Durchfall (wiederum mit Blähungen und Bauchschmerzen) und die dritte Gruppe leidet abwechselnd unter Durchfall und Verstopfung und hat ebenfalls Blähungen und Bauchschmerzen.

Die Ursachen der Reizdarm-Symptome

Bei der Mehrheit der Menschen mit Reizdarm-Diagnose liegt kein Reizdarm-Syndrom vor, sondern eine der folgenden Problematiken, die allesamt - zur grossen Erleichterung der Patienten - therapierbar sind.

Daher sollte sich kein Patient mit der Diagnose Reizdarm zufrieden geben, solange nicht die nachfolgenden Möglichkeiten - die sich ebenfalls in den typischen Verdauungsbeschwerden äussern können - ausgeschlossen wurden.

Liegt eine Bauchspeicheldrüsenschwäche vor?

Zunächst könnte an eine [Bauchspeicheldrüsenschwäche](#) oder an eine Gallenfunktionsstörung gedacht werden. Bei diesen beiden Möglichkeiten - die mit einer preiswerten Stuhluntersuchung ausgeschlossen oder bestätigt werden können - treten die Beschwerden insbesondere nach fetten Speisen auf (1).

Liegt eine Nahrungsmittel-Intoleranz vor?

Sehr häufig leiden die sog. Reizdarm-Patienten in Wirklichkeit an einer oder mehreren Nahrungsmittelintoleranzen. In diesem Fall treten die Symptome meist sehr spezifisch, also ausschliesslich nach dem Verzehr der entsprechenden Lebensmittel auf. So zeigen sich Blähungen, Bauchschmerzen und Durchfall bei der [Fructoseintoleranz](#) nach Früchten oder zuckerhaltigen

Mahlzeiten und bei der [Histaminintoleranz](#) häufig nach einem Glas Rotwein, nach Käsewürfelchen oder Sauerkraut.

Ähnliche Symptome zeigen sich bei der [Laktoseintoleranz](#) unmittelbar im Anschluss an eine milchhaltige Mahlzeit; und eine Sorbitintoleranz meldet sich, wenn sorbithaltige Kaugummis gekaut oder andere sorbithaltige (Diät- oder Light-)Nahrungsmittel gegessen oder getrunken werden.

Eine [Zöliakie](#), die ebenfalls die typischen Darmbeschwerden nach sich zieht und beim Genuss von glutenhaltigen Back- und Teigwaren auftritt, wird meist bereits im Zuge der üblichen Diagnoseverfahren ausgeschlossen, nicht aber eine [Glutenintoleranz](#) (auch Glutensensitivität genannt). Gluten findet sich insbesondere im Weizen, Dinkel, Roggen und Kamut sowie in der Gerste.

Zwar spricht sich die Existenz von Nahrungsmittelunverträglichkeiten langsam herum, doch gibt es immer noch sehr viele Ärzte, die sich damit nicht auskennen und bei einem Reizdarm-Syndrom erst dann die entsprechenden Tests durchführen, wenn der Patient darauf besteht.

Weiss der Patient jedoch selbst nichts über diese Thematik, dann kann er auch keine Tests veranlassen und ist womöglich unwissend Tag für Tag jene Lebensmittel, die seine Beschwerden auslösen.

Liegt eine Allergie vor?

In manchen Fällen leidet der Patient auch unter einer [Nahrungsmittelallergie](#) auf eines oder einige verschiedene Nahrungsmittel. Ein Ernährungstagebuch kann hier wertvolle Dienste leisten, um mögliche Zusammenhänge zwischen bestimmten Nahrungsmitteln und den auftretenden Beschwerden aufzuspüren. Blanko-Vorlagen für ein Ernährungstagebuch finden Sie zahlreich im Netz zum Download.

Beachten Sie dabei, dass manche allergischen Reaktionen nicht unbedingt unmittelbar nach dem Verzehr des betreffenden Nahrungsmittels auftreten müssen, sondern auch zeitversetzt, also z. B. erst am nächsten oder übernächsten Tag in Erscheinung treten können.

Liegt eine Medikamentenunverträglichkeit vor?

Auch sollte an eine mögliche Unverträglichkeit von Medikamenten gedacht werden, die regelmässig eingenommen werden. So sind Fälle von Patienten bekannt, die jahrelang Acetylsalicylsäure (ASS) nahmen, "plötzlich" Darmbeschwerden entwickelten und schliesslich ein kompetenter Therapeut herausfand (über die Allergiediagnostik), dass genau dieses Präparat beim

betreffenden Patienten zu einer Darmentzündung geführt hatte und diese wiederum die Entstehung von [Nahrungsmittelallergien](#) begünstigen konnte.

Liegt ein Mastzellaktivierungssyndrom vor?

Inzwischen gibt es Hinweise darauf, dass viele Patienten zwar die Symptome eines Reizdarmes zeigen oder auch einer Fibromyalgie, aber in Wirklichkeit weder am einen noch am anderen leiden, sondern bei ihnen das sog. [Mastzellaktivierungssyndrom \(MCAS\)](#) vorliegt. Ein MCAS aber könnte recht gut behandelt werden (siehe voriger Link), was für manche Patienten bedeutet, dass sie jahrelang leiden mussten, obwohl es eine unkomplizierte Therapie für ihre Beschwerden gäbe, sie diese nur deshalb nicht erhalten, weil niemand an die entsprechende Diagnose denkt bzw. dachte.

Liegt ein Vitaminmangel vor?

Es ist kaum vorstellbar, dass ein einfacher Vitaminmangel Symptome wie die eines Reizdarmes auslösen können soll. Doch hat sich gezeigt, dass sowohl ein Vitamin-D-Mangel als auch ein Vitamin-B12-Mangel besonders häufig bei Reizdarmpatienten vorliegen. Beim Vitamin B12 könnte man nun davon ausgehen, dass bei einem Reizdarm eben die Resorption gestört ist und es somit als Folge des Reizdarms zu einem B12-Mangel kommt.

Ein Vitamin-B12-Mangel kann aber auch zu mentalen Problemen führen, wie Depressionen, Stimmungsschwankungen und Angstzuständen, was daran liegt, dass das Vitamin an der Bildung der entsprechenden Neurotransmitter (Serotonin und Dopamin) beteiligt ist. Besteht hier ein Ungleichgewicht, treten psychische Störungen auf. Diese aber können sich nun über die sog. Darm-Hirn-Achse umgehend auf den Darm auswirken und so u. U. auch ein Reizdarm-Syndrom auslösen.

In der Praxis jedenfalls bessert sich ein Reizdarm-Syndrom häufig, wenn ein bestehender Vitamin-B12-Mangel behoben wird, so dass es sich in jedem Fall lohnt, einen entsprechenden Test machen zu lassen und, falls sich ein Mangel ergibt, diesen zu beheben. Genauso sollte natürlich auch ein [Vitamin-D-Mangel überprüft und ggf. behoben werden](#).

Erst wenn sich all die oben genannten Möglichkeiten nicht bestätigen, könnte tatsächlich ein echtes Reizdarm-Syndrom vorliegen.

Diese Ursachen kann das echte Reizdarm-Syndrom haben

Ein Viertel aller Reizdarm-Syndrome soll sich interessanterweise infolge von Antibiotika-Therapien entwickelt haben, die gegen entzündliche Magen-Darm-Probleme eingenommen wurden.

Da Antibiotika nicht nur die Darmflora, sondern auch die Darmschleimhaut schädigen können, ist davon auszugehen, dass Reizdarm-Patienten in den meisten Fällen unter einer gestörten Darmflora und in manchen Fällen unter Schäden der Darmschleimhaut leiden, so dass diese beiden Aspekte in die Therapie miteinbezogen werden sollten.

Ein weiterer sehr grosser Teil der Patienten berichtet von ernsthaften Traumen (z. B. Missbrauch in der Kindheit), so dass das echte Reizdarm-Syndrom auch die Folge von seelischen Konflikten und Belastungen aus der Vergangenheit, aber auch - und sicher nicht selten - die Folge von Dauerstress in der Gegenwart darstellen kann.

Was kann man beim echten Reizdarm tun?

Wenn Nahrungsmittelunverträglichkeiten etc. ausgeschlossen wurden, dann empfehlen sich beim echten Reizdarm-Syndrom die folgenden Massnahmen:

Darmreinigung beim Reizdarm-Syndrom

Eine Darmreinigung hilft dabei, die Darmflora aufzubauen sowie die Darmschleimhaut zu regenerieren. Eine effektive [Darmreinigung](#) besteht aus drei Komponenten: [Bentonit](#) (oder Zeolith), [Flohsamenschalen](#) und einem [Probiotikum](#). Flohsamenschalenpulver führte in einer Studie mit Reizdarmpatienten beim Grossteil der Teilnehmer zu einer Verbesserung des sog. Symptomscores um 90 Punkte (Kleie führte nur zu einer Verbesserung um 58 Punkte) (2).

Bentonit und auch Zeolith sind Mineralerden, die eine hohe Bindungsfähigkeit besitzen und daher nicht nur Toxine, sondern auch Darmgase binden und diese unauffällig ausleiten helfen. Gemeinsam mit dem Flohsamenschalenpulver sorgen die Mineralerden ausserdem für die Stuhlregulierung und für eine leichte Ausscheidung des Stuhls, sie reinigen die Schleimhautzotten, beruhigen die Darmschleimhaut und begünstigen die Ansiedlung der hilfreichen Darmbakterien aus dem Probiotikum. Lesen Sie die Details zur Durchführung einer Darmreinigung im obigen Link unter "Darmreinigung".

Bei Vorliegen eines Reizdarm-Syndroms sollte mit niedrigen Dosen der Darmkur-Komponenten begonnen werden, um auszutesten, wie die einzelnen Bestandteile vertragen werden. Starten Sie also nicht mit der üblichen Einnahmeempfehlung, sondern höchstens mit der halben Dosierung.

Ein besonderer Ballaststoff hilft beim Reizdarm-Syndrom

Aus der Guarbohne lässt sich ein Ballaststoffpräparat herstellen (GuarCura), das sich beim Reizdarm-Syndrom als sehr wirksam erwiesen hat. Es hilft bei Verstopfungen, macht den Stuhl voluminöser und fördert die Darmperistaltik. Bei Durchfall hingegen absorbiert der wasserlösliche Ballaststoff überflüssige Flüssigkeit im Darm und bremst so die zu schnelle Ausscheidung.

GuarCura kann also sowohl bei Durchfall als auch bei Verstopfung regulierend eingreifen, da der Stoff eine gesunde Verdauung fördert, u. a. indem er präbiotisch wirkt, also die Darmflora fördert, aber auch den pH-Wert im Dickdarm reduziert, wo stets ein etwas saurer pH-Wert herrschen sollte, während im oberen Dünndarm noch ein basischer Wert vorliegt.

Eine erste Studie mit dem Guarbohnen-Ballaststoff stammt bereits aus dem Jahr 2005 (3). Damals gab man Reizdarmpatienten 12 Wochen lang entweder 5 oder 10 g des Ballaststoffs, der mit PHGG oder AP01 abgekürzt wird.

In beiden Gruppen besserten sich bereits nach 4 Wochen sowohl die Verdauungsbeschwerden als auch die mit dem Reizdarm-Syndrom in Verbindung stehenden psychischen Beschwerden. Als man überprüfte, wie es sich noch einige Wochen nach dem Ende der AP01-Kur verhielt, zeigte sich, dass die Besserung der Symptomatik nicht auf Dauer anhielt, man also den Ballaststoff immer wieder kurweise einsetzen sollte, wobei aber bereits eine Dosis von täglich 5 g genügte. Man nimmt im Allgemeinen zweimal täglich je 2,5 g.

Zehn Jahre später erschien eine weitere Studie (4) zur Wirkung von AP01 beim Reizdarm-Syndrom. Teilnehmer waren Patienten, die insbesondere an einem Reizdarm mit Verstopfung litten. Sie nahmen 4 Wochen lang das Ballaststoffpräparat mit AP01 ein.

Das Ergebnis war, dass die Reizdarmbetroffenen eine deutliche Verbesserung ihrer Beschwerden erlebten. Sie benötigten weniger Abführmittel oder Einläufe, hatten also regelmässig Stuhlgang (ohne nachhelfen zu müssen, hatten eine bessere Stuhlkonsistenz, weniger Blähungen,

Im Jahr 2016 gab man in einer weiteren Studie 108 Reizdarmpatienten 12 Wochen lang täglich 6 g AP01 oder ein Placebopräparat (5). Hier zeigte sich ebenfalls eine Besserung der Symptomatik, insbesondere nahmen die Blähungen ab. Der positive Effekt hielt sogar noch 4 Wochen nach Absetzen des Präparates an. Nebenwirkungen wurde keine festgestellt. Entsprechend stiegen in der AP01-Gruppe auch viel weniger Teilnehmer vorzeitig aus der Studie aus als in der Placebogruppe.

Denken Sie daran, bei der Einnahme von Ballaststoffen sehr viel Wasser dazu zu trinken, da Ballaststoffe auf ein Vielfaches ihres Volumens aufquellen und dazu Wasser nötig ist.

Leinsamen beim Reizdarm-Syndrom

Auch Leinsamen kann beim Reizdarm-Syndrom eingesetzt werden. Der Effekt war in einer Untersuchung aus dem Jahr 2012 jedoch eher gering (6). Vierzig Teilnehmer wurden in drei Gruppen eingeteilt und erhielten 4 Wochen lang entweder täglich 2 EL ganze Leinsaat, 2 EL gemahlene Leinsaat oder keine Leinsaat. Es wurde goldene Leinsaat eingesetzt.

In der Leinsaat-Gruppe besserten sich insbesondere die Blähungen, wobei es keine Rolle spielte, ob man nun ganze oder gemahlene Leinsamen einnahm. In Sachen Stuhlkonsistenz oder Stuhlganghäufigkeit ergab sich keine Änderung.

Auch bei der Einnahme von Leinsaat ist die Aufnahme von viel Wasser erforderlich (pro EL am besten 400 bis 500 ml).

Magnesium beim Reizdarm-Syndrom

[Magnesium](#) reduziert grundsätzlich die Neigung zu Krämpfen und so auch die Neigung zu Bauchkrämpfen. Da Magnesium ab bestimmten, individuellen Dosen zu dünnem Stuhl führen kann, eignet es sich besonders für Patienten mit obstipations-prädominantem Reizdarm.

Doch auch Reizdarmpatienten mit Durchfall müssen nicht an Magnesiummangel leiden und können versuchen, ihren Magnesiumspiegel mit Hilfe von chelatiertem Magnesium (z. B. Magnesiumglycinat) zu heben. Chelatiertes Magnesium ist leichter verträglich und führt selten zu Magen-Darm-Irritationen. Weitere Informationen zur Wahl des richtigen Magnesiumpräparates finden Sie hier: [Das beste Magnesium-Präparat](#)

Psychotherapie beim Reizdarm-Syndrom

Eine begleitende Psychotherapie ist in jedem Fall empfehlenswert, da nicht nur alle Problematiken, die möglicherweise zum Reizdarm-Syndrom geführt haben, mit einem versierten Therapeuten besprochen werden können, sondern auch jene, die erst durch das Reizdarm-Syndrom entstanden sind.

Johanniskraut beim Reizdarm-Syndrom

Da das Reizdarm-Syndrom (zum jetzigen Stand der Wissenschaft) eine psychosomatische Erkrankung darstellt, leiden die Betroffenen häufig unter Depressionen - ob diese nun die Ursache oder die Folge des Reizdarm-Syndroms sind, dürfte nicht einheitlich zu klären sein.

Reizdarm-Patienten jedenfalls wird oft ein Antidepressivum verschrieben. Wenn dieses nach einigen Wochen zu einer Besserung der Beschwerden führt, gilt das als Bestätigung der Reizdarm-Diagnose. In einem solchen Fall könnten - in Absprache mit dem behandelnden Therapeuten - die nebenwirkungsärmeren Johanniskrautpräparate die üblichen Antidepressiva ersetzen.

An Stressmanagement und Entspannung denken

Da kaum ein Organ so unmittelbar auf Stress reagiert wie der Darm, sind ein effektives Stressmanagement und wirksame Entspannungstechniken (Autogenes Training, entspannende Bäder, Massagen, [progressive Muskelentspannung nach Jacobson](#) etc.) unumgänglich.

Akute Beschwerden (Durchfall, Blähungen) können sich schon allein aufgrund einer einzigen aufregenden Situation ergeben. Durch anhaltende Stressphasen jedoch können sich - vor allem, wenn zusätzlich auch die Ernährung zu wünschen übrig lässt - chronische Magen-Darm-Beschwerden entwickeln.

Die besten Tees und Kräuterpräparate beim Reizdarm-Syndrom

Beruhigende Kräuterpräparate, die beim Reizdarm-Syndrom zum Einsatz kommen können, sind z. B. Hopfen, Baldrian, Melisse, Passionsblume und Pfefferminze.

1. Pfefferminztee und Pfefferminzöl bei Reizdarm

Die [Pfefferminze](#) ist die bekannteste Heilpflanze für das Reizdarm-Syndrom. Bei Studien zeigte die Pfefferminze deutlich lindernde Auswirkungen auf die beim Reizdarm-Syndrom auftretenden Bauchschmerzen (7 - 11). Da der dafür verantwortliche Wirkstoff in Tees jedoch nur schwach dosiert ist, wird ein spezielles, höherdosiertes Pfefferminzöl-Fertigpräparat empfohlen, das in der Apotheke erhältlich ist (10, 12, 13). Achten Sie darauf, dass es sich um magensaftresistente Kapseln handelt, damit das Öl erst im Dünndarm wirkt (also nicht schon im Magen).

In einem Review von 2014 zeigte sich beispielsweise, dass die Pfefferminze beim Reizdarm-Syndrom die Beschwerden deutlich besser lindern konnte als Placebopräparate. Ausgewertet wurden in dieser Arbeit neun Studien mit insgesamt über 700 Patienten, die jeweils mindestens zwei Wochen lang ätherisches Pfefferminzöl nutzten (in magensaftresistenten Kapseln) (14).

Das krampflosende Öl konnte die typischen Reizdarmbauchschmerzen bessern. Gelegentlich berichteten die Probanden von Sodbrennen, was jedoch bei einem Pfefferminztee nicht auftreten wird, da dessen Konzentration an ätherischen Ölen geringer ist. Dennoch ist seine beruhigende Wirkung auf den Darm bewiesen. So haben Studien gezeigt, dass Pfefferminztee Bauchkrämpfe lindert und die Leber bei der Entgiftung unterstützen kann (15).

Inhaliert man das Pfefferminzöl oder reibt man es - verdünnt in ein Basisöl (Mandelöl, Avocadoöl, Jojobaöl) - in die Haut, ist das Öl ebenfalls nebenwirkungsfrei (15).

2. Kurkuma und Kurkumatee bei Reizdarm

[Kurkuma](#) ist eine weitere Heilpflanze, die beim Reizdarm-Syndrom zum Einsatz kommen kann. In einer Studie aus dem Jahr 2005 untersuchte man die Wirkung von Curcumintabletten auf die Symptome des Reizdarm-Syndroms. Die Teilnehmer nahmen 1 bis 2 dieser Tabletten über 8 Wochen hinweg. Anschliessend zeigte sich, dass die Bauchschmerzen besser waren und zwei Drittel der Probanden von einer allgemeinen Besserung ihrer Symptome berichteten (16).

Eine aktuellere Studie von 2016 stellte fest (allerdings nicht am Menschen), dass Kurkuma bei Darmerkrankungen entzündungshemmende Wirkung hatte. Wer keine Curcuminpräparate einnehmen möchte, kann Kurkuma verstärkt in den Speiseplan einbauen, da auch das natürliche Gewürz (die frische Wurzel oder das Pulver) bekannt dafür ist, Entzündungen zu lindern und antioxidative Eigenschaften mit sich zu bringen - was beides gerade bei einem gereizten Darm eine Wohltat ist (17, 18).

Da Kurkuma - wenn in grösseren Mengen verzehrt - das Blut u. U. „verdünnen“ könnte und den Gallenfluss anregt, sollten Menschen, die Blutverdünner nehmen oder Gallenprobleme haben, vor der Anwendung von Kurkuma oder Curcumin mit ihrem Arzt sprechen (15).

Aus Kurkuma lässt sich überdies wunderbar ein Tee zubereiten, ja, es gibt ihn sogar bereits in Teebeuteln zu kaufen. Wirkungsvoller dürfte er jedoch sein, wenn man ihn aus der frischen Wurzel oder dem gemahlene Kurkumapulver herstellt. Zur Geschmacksverbesserung kann man Kurkuma hervorragend mit Kardamom, Vanille und Ingwer mischen. Ein [Rezept](#) dazu finden Sie in unserer Rezeptrubrik, das umso interessanter ist, da auch Ingwer eine bewährte Heilpflanze beim Reizdarm-Syndrom darstellt (15).

3. Ingwertee bei Reizdarm

[Ingwer](#) wird in vielen östlichen Heilweisen - sei es im Ayurveda oder der Traditionellen Chinesischen Medizin - bei Beschwerden infolge eines nervösen Verdauungssystems verordnet.

Überzeugende wissenschaftliche Studien zum Einsatz des Ingwers beim Reizdarm-Syndrom fehlen noch, doch weiss man, dass der Ingwer entzündungshemmend wirkt, die Magenschleimhaut stärkt und sich positiv auf die Darmperistaltik auswirkt - und damit schon allein drei Eigenschaften mit sich bringt, die ein Reizdarm-Syndrom bessern könnten (11, 15).

Ingwertee wird am einfachsten so hergestellt: Man nimmt pro Tasse (250 ml) ein daumennagelgrosses Stück frischen Ingwer, gibt es in den Mixer, giesst heisses (nicht kochendes) Wasser darüber, mixt eine halbe bis ganze Minute und trinkt das Ingwerwasser sofort in kleinen Schlückchen.

4. Fencheltee bei Reizdarm

Auch Fencheltee ist ein sehr empfehlenswerter Tee beim Reizdarm-Syndrom. [Fenchel](#) entspannt die Darmwände und wirkt gegen Blähungen (15, 19). Fencheltee schmeckt mit seinem süssen Aroma zudem sehr angenehm und kann beispielsweise mit Kurkuma gemischt werden.

In einer Studie wurde genau diese Kombination - Fenchel und Kurkuma - untersucht. Dazu erhielten 121 Teilnehmer einen Monat lang die ätherischen Fenchel- und Kurkumaöle und erlebten eine deutliche Besserung ihrer Reizdarmsymptome, was in der Placebogruppe nicht der Fall war (20).

5. Kamillentee bei Reizdarm

[Kamillentee](#) ist wohl DER traditionelle Magen-Darm-Tee schlechthin. Er gilt als beruhigend und entspannend, obwohl es nicht viele Studien gibt, die dies bestätigen. In der Volksheilkunde jedoch zeigen die jahrhundertealten Erfahrungswerte, dass Kamillentee einen nervösen Magen beruhigt und auch ein Reizdarm-Syndrom äusserst positiv beeinflussen kann, insbesondere wenn dieses stressbedingt ist (15).

Die genannten Tees sind in den meisten Fällen gut verträglich und weisen kaum Nebenwirkungen auf. Will man hingegen zu den jeweiligen ätherischen Ölen oder anderen Extrakten der Heilpflanzen greifen, z. B. in Kapselform, sollte man eine solche Anwendung stets mit dem Arzt oder Heilpraktiker besprechen. Liegt eine Schwangerschaft vor, sollte die Einnahme von Heilpflanz Zubereitungen ebenfalls mit dem Arzt besprochen werden.

Meiden Sie Glutamat und Zucker

Sowohl Glutamat (Geschmacksverstärker) als auch Zucker führen zu einer Art Abhängigkeit nach ungesundem Essen. Mit Glutamat gewürztes Essen löst häufig Lust auf Alkohol, auf Kaffee, auf Nikotin und auch auf Zucker aus - und umgekehrt, ist also bei einer gesunden Ernährung nicht gerade hilfreich.

Glutamat ist in vielen Fertiggerichten und auch Gewürzmischungen enthalten. Der Stoff ist unter den folgenden Bezeichnungen auf dem Zutatenetikett zu finden: Mononatriumglutamat, Würze, E620 bis E625 etc.

Würzen Sie daher besser mit frischen oder getrockneten Kräutern oder etwas Meersalz und meiden Sie in jedem Fall Gewürz-Fertigmischungen. Sie können sich Ihre Würze auch selbst herstellen, z. B. [mit diesem Rezept](#).

Statt Zucker und zuckerhaltigen Speisen können Sie sich Ihre Süßigkeiten und Desserts selbst herstellen. Rezepte finden Sie dazu auf unserer Seite: [Desserts](#) und [Süßspeisen](#) (Desserts sollten gerade bei empfindlichem Verdauungssystem besser allein für sich, z. B. als Zwischenmahlzeit gegessen werden und nicht nach einer üppigen Hauptmahlzeit).

Auch im Bio-Supermarkt finden Sie viele gesunde Naschereien. Doch auch dort sollten Sie auf die Zutatenliste achten, damit das gewählte Produkt auch wirklich vertragen wird.

Die empfehlenswerte Ernährung bei einem Reizdarm-Syndrom

Um eine Ernährungsumstellung kommt kein Reizdarm-Patient herum. Ideal ist [eine basenüberschüssige Ernährung](#) aus frischen Zutaten - natürlich unter Berücksichtigung möglicher Unverträglichkeiten und Intoleranzen.

Da die Wahl der richtigen Ernährung immer ein individuelles Unterfangen ist, kann es durchaus auch sein, dass Sie eine andere Ernährungsform besser vertragen, z. B. [die FODMAP-Ernährung](#), bei der insbesondere blähende Zutaten gemieden werden.

Wenn Sie zusätzlich jene äusserst wichtigen und nachfolgend beschriebenen Massnahmen berücksichtigen, die eigentlich - schon zur Vorbeugung von Magen-Darm-Problemen - selbstverständlich sein sollten, sehr oft aber leider völlig unterschätzt und daher häufig vernachlässigt werden, dann wird sich Ihr Reizdarm bald wieder beruhigen:

- Kauen Sie ausführlich und gründlich!
- Essen Sie erst, wenn Sie hungrig sind und nie aus Langeweile oder weil es der Zeitplan so vorschreibt.
- Essen Sie nicht zu heiss und nicht zu kalt!
- Trinken Sie nichts zum Essen. Trinken Sie eine Stunde vor dem Essen oder erst wieder eine Stunde nach dem Essen.
- Trinken Sie ausserhalb der Essenszeiten jedoch täglich ausreichend Wasser. Je nach Wassergehalt Ihrer Nahrung wären 1,5 Liter Wasser optimal, ein Drittel kann davon als Kräutertee getrunken werden.
- Essen Sie nichts mehr am späten Abend, natürlich auch nicht mitten in der Nacht und schon gar nicht, während Sie fernsehen, chatten oder vor dem Computer sitzen. Nehmen Sie sich für die Mahlzeiten Zeit.
- Meiden Sie Fertigprodukte aller Art!
- Verzichten Sie auf mehrgängige Menüs - insbesondere dann, wenn die einzelnen Gänge aus ungesunden Speisen bestehen. Essen Sie einfacher!
- Gewöhnen Sie sich Desserts ab. Schon allein die Berücksichtigung dieser Regel wird Ihren Gesundheitszustand enorm verbessern können.
- Lösen Sie sich von den so genannten Genussgiften: Alkohol, Koffein und Nikotin.
- Bewegen Sie sich täglich! Wenn Sie nicht DER Sportstyp sind, dann gehen Sie wenigstens täglich spazieren und besorgen Sie sich ein Mini-Trampolin für die Wohnung und schwingen Sie darauf zweimal täglich 10 bis 20 Minuten. Oder wie wäre es mit einem Home- oder Cross-Trainer? Gerade der Cross-Trainer trainiert - im Gegensatz zum Hometrainer (= Heimfahrrad) - den GANZEN Körper. Man imitiert darauf in etwa jene Bewegungen, die auch beim Ski-Langlauf zum Einsatz kommen. Einen Cross-Trainer kann man übrigens ganz hervorragend vor dem Fernseher platzieren. Es gibt also keine Ausrede!
- Reinigen Sie nicht nur Ihren Körper, sondern auch Ihre Gedankenwelt! Wenn Sie zu denken pflegen, dass mit all den genannten Tipps das Leben ja gar keinen Spass mehr macht, dann könnte es sein, dass dieser paradoxe Gedanke nicht von Ihnen selbst stammt, sondern Ihnen anezogen wurde - von unserer Gesellschaft, von den Medien, von der Werbung, vom Angebot in den Läden etc. Denn warum sollte ein Leben nur dann Spass machen, wenn man Dinge tun darf, die dem eigenen Körper Schaden zufügen und dazu führen, dass man sich schlecht fühlt?

Sie finden [hier einen Erfahrungsbericht](#) eines Lesers, der sein Reizdarm-Syndrom selbst heilen konnte und heute beschwerdefrei ist.

** Dieser Artikel enthält Werbung. Unsere Website enthält Affiliate Links (* Markierung), also Verweise zu Partner Unternehmen, etwa zur Amazon-Website. Wenn ein Leser auf einen Affiliate Link und in der Folge auf ein Produkt unseres Partner-Unternehmens klickt, kann es sein, dass wir eine geringe Provision erhalten. Damit bestreiten wir einen Teil der Kosten, die wir für den Betrieb und die Wartung unserer Website haben, und können die Website für unsere Leser weiterhin kostenfrei halten.*

Quellen

- Dr. med. Volker Schmiedel, "Verdauung", 2008, Trias-Verlag.
- Bijkerk CJ et al., "Soluble or insoluble fibre in irritable bowel syndrome in primary care? Randomised placebo controlled trial." BMJ. 2009 Aug 27;339:b3154. doi: 10.1136/bmj.b3154.
- Parisi G, Bottona E, Carrara M, et al. Treatment effects of partially hydrolyzed guar gum on symptoms and quality of life of patients with irritable bowel syndrome. A multicenter randomized open trial. Dig Dis Sci. 2005;50(6):1107-1112. doi:10.1007/s10620-005-2713-7.
- Russo L, Andreozzi P, Zito FP, et al. Partially hydrolyzed guar gum in the treatment of irritable bowel syndrome with constipation: effects of gender, age, and body mass index. Saudi J Gastroenterol. 2015;21(2):104-110. doi:10.4103/1319-3767.153835.
- Niv E, Halak A, Tiomny E, et al. Randomized clinical study: Partially hydrolyzed guar gum (PHGG) versus placebo in the treatment of patients with irritable bowel syndrome. Nutr Metab (Lond). 2016;13:10. Published 2016 Feb 6. doi:10.1186/s12986-016-0070-5.
- Cockerell KM, Watkins AS, Reeves LB, Goddard L, Lomer MC. Effects of linseeds on the symptoms of irritable bowel syndrome: a pilot randomised controlled trial. J Hum Nutr Diet. 2012;25(5):435-443. doi:10.1111/j.1365-277X.2012.01263.x.
- Science Daily (Apr. 19, 2011) "How Peppermint Helps to Relieve Irritable Bowel Syndrome".
- EliasBegasa, AthanasiaTsioutsouliti et al., Effects of peppermint tea consumption on the activities of CYP1A2, CYP2A6, Xanthine Oxidase, N-acetyltransferase-2 and UDP-glucuronosyltransferases-1A1/1A6 in healthy volunteers, Februar 2017, Food and Chemical Toxicity.
- Antonella Amato, RosaLiotta et al., Effects of menthol on circular smooth muscle of human colon: Analysis of the mechanism of action, Oktober 2014, European Journal of Pharmacology.

- Oliver Grundmann and Saunjoo L Yoon, Complementary and alternative medicines in irritable bowel syndrome: An integrative view, Januar 2014, World J Gastroenterol.
- About IBS, Complementary and Alternative Treatments, Last Updated: 24. Dezember 2016.
- Grigoleit HG, Grigoleit P. "Peppermint oil in irritable bowel syndrome." Phytomedicine. 2005 Aug;12(8):601-6.
- Benjamin Kligler, Peppermint Oil, Am Fam Physician. 2007 April.
- Khanna R, MacDonald JK, Levesque BG, Peppermint oil for the treatment of irritable bowel syndrome: a systematic review and meta-analysis, J Clin Gastroenterol. 2014 Juli.
- Megan Ware, Megan Metropulos, Best teas to drink for IBS, 23. Januar 2018, Medical News Today.
- Rafe Bundy, Ann F. Walker, Richard W. Middleton, Jonathan Booth, Turmeric Extract May Improve Irritable Bowel Syndrome Symptomology in Otherwise Healthy Adults: A Pilot Study, The Journal of Alternative and Complementary Medicine Vol. 10, No. 6 Original Papers, Mrz 2005.
- Salim M. A. Bastaki et al., Effect of turmeric on colon histology, body weight, ulcer, IL-23, MPO and glutathione in acetic-acid-induced inflammatory bowel disease in rats, BMC Complement Altern Med. 2016.
- Nabavi SF et al., Curcumin: a natural product for diabetes and its complications, Curr Top Med Chem. 2015.
- Piero Portincasa, Leonilde Bonfrate, Maria Lia Scribano, Curcumin and Fennel Essential Oil Improve Symptoms and Quality of Life in Patients with Irritable Bowel Syndrome, Juni 2016, J Gastrointestin Liver Dis.
- Roja Rahimi et al., Medicinal properties of Foeniculum vulgare Mill. in traditional Iranian medicine and modern phytotherapy, Januar 2013, Chinese Journal of Integrative Medicine.

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker