



PRAXIS FÜR CHINESISCHE MEDIZIN

PHILIPP EHRSAM

Reizdarmsyndrom

Das Reizdarmsyndrom hat viele Namen. So ist es auch unter Irritabler Colon oder unter der Abkürzung IBS (irritable bowel syndrom) bekannt. Dabei kommt es zu Beschwerden bei der Stuhlentleerung, die Stuhlfrequenz und –konsistenz können verändert sein. Auch Blähungen mit einem Völlegefühl gehören häufig zum Beschwerdebild.

Dazu werden Begleitsymptome wie Kopf- und Rückenschmerzen, Muskel- und Gelenksbeschwerden, Probleme mit dem Wasser lösen sowie gynäkologische Symptome bei Frauen oftmals beobachtet.

Es handelt sich dabei um eine sog. funktionelle Störung. D.h. der Arzt hat keine körperliche Ursache für körperlichen die Beschwerden finden können. Nur wenn diese **Ausschlussdiagnose** erstellt ist, sollte von einem Reizdarmsyndrom ausgegangen werden, da verschiedene organische Störungen hinter diesen Symptomen stehen können.

Man unterscheidet **4 Untergruppen**:

- **Schmerz- und Blähungstyp**: Blähungen mit oder ohne Schmerz, Völlegefühl
- **Durchfalltyp**: Breiig-wässriger Durchfall mit Stuhldrang, Blähungen
- **Verstopfungstyp**: Harter Stuhl mit erschwelter Darmentleerung, Pressen
Es kommt nicht selten vor, dass sich Durchfall und Verstopfung abwechseln.
- Typ bei dem **alle drei oben genannten Formen** in ganz unregelmässiger Reihenfolge vorkommen.

In der **Schulmedizin** steht der Ausschluss einer ernsteren Erkrankung im Vordergrund. Therapeutisch werden diverse Medikamente und allgemeine Ratschläge wie Ernährungsumstellung, genügend Bewegung und Stressabbau empfohlen.

Aus **Sicht der Chinesischen Medizin** werden auch vier Stadien unterschieden, welche jedoch einer chinesischen Musteridentifizierung folgen (z.B. Milz- und Magenschwäche).

Die Behandlung richtet sich nach der Diagnose. Es werden **individuelle Kräutermischungen** und falls indiziert auch **Akupunktur** mit oder ohne Moxa angewendet. Diese Kombination hat sich als sehr wirksam bewährt und ist meist 4-8 Wochen sinnvoll.

Da es sich bei einem Reizdarmsyndrom um eine vegetative (nervliche) Störung des Verdauungstraktes handelt, ist eine **Regulierung des „Nervenkorsetts“** äusserst wichtig! Daher sollte im Verlauf einer Therapie die Lebensführung, die Ernährung und der Umgang mit negativ erlebtem Stress thematisiert werden, um den Behandlungserfolg zu sichern. Ausserdem können dabei niedrig dosierte Langzeit-Kräutermischungen eine grosse Hilfe sein.

Mit diesen Massnahmen gelingt es eine gute Lebensqualität wieder zu erlangen.

Fragen Sie mich, ich helfe Ihnen gerne!

* * *

Die Kosten für eine Therapie sind über die Zusatzversicherung
„Alternativ / Komplementär“ gedeckt.