

Reiz- / Stressmagen : Was hilft?

Reizdarm (Colon irritabile) und Reizmagen, auch als Stressdarm bzw. -magen bezeichnet, treten meist gemeinsam auf. Es gibt keine spezielle "Reizdarm - Diät", doch die Beachtung einiger Empfehlungen kann zur Linderung führen.

Anstelle weniger großer haben sich mehrere, über den Tag verteilte kleine, fettarme Mahlzeiten bewährt. Mindestens zwei Stunden vor dem Schlafengehen sollten die Betroffenen nichts mehr essen. Vermieden werden sollten zudem scharf gebratene und/oder stark gewürzte Speisen.

Rauchen sowie Alkohol- und Kaffeegenuss können die Beschwerden verschlimmern. Daher ist es empfehlenswert, auf die "Verdauungszigarette" oder Alkohol und Kaffee zur oder nach der Mahlzeit zu verzichten. Bekleidung, die im Bereich des Magens eng anliegt, ist ebenfalls ungünstig.

Reizdarm/-magen – Symptome werden häufig durch Stress und Hektik im beruflichen oder persönlichen Alltag ausgelöst oder verschlimmert. Entspannungstechniken und Stressmanagement mit konsequenter Einhaltung von Ruhephasen und Auszeiten können erheblich dazu beitragen, die Symptome zu lindern.

Sind akute Beschwerden noch nicht so stark ausgeprägt, dass der Patient ein Medikament einnehmen möchte, so können zunächst Hausmittel wie das langsame Kauen von Weißbrot oder das Schlafen mit erhöhtem Oberkörper (plus mindestens zehn Zentimeter) Linderung schaffen. Mit Vorsicht zu genießen ist dagegen der häufige Tipp, gegen die Beschwerden vor dem Schlafengehen ein Glas warme Milch zu trinken. Etwa 15 Prozent der Erwachsenen in Deutschland leiden unter einer Laktoseintoleranz. Diese Nahrungsmittelunverträglichkeit kann nach dem Genuss von Milch und Milchprodukten Völlegefühl, Blähungen und Stuhlunregelmäßigkeiten aus. Als praktischer Selbsttest hat sich hierfür eine 3-5 Tage währende milchfreie Ernährung mit anschließender Milchbelastung (500 ml) bewährt.

Blähungen und damit einhergehenden Schmerzen können mit verschiedenen Maßnahmen bis zu einem gewissen Grad vorgebeugt werden. Dazu zählen beispielsweise der Einsatz von verdauungsfördernden Gewürzen wie Kümmel, Anis oder Koriander beim Kochen, ein Spaziergang nach dem Essen oder eine Bauchmassage. Während des Essens sollte alles vermieden werden, was ein übermäßiges Luftschlucken (Aerophagie) fördert: hastiges Essen und Trinken, unterbrochen von Gesprächen.

Schwer verdauliche Nahrungsmittel wie frisches Steinobst, zum Beispiel Pflaumen oder Kirschen, Gemüsesorten wie Blumenkohl, Kohlrabi sowie Hülsenfrüchte, zum Beispiel Bohnen, Erbsen, Linsen, sollten zurückhaltend verzehrt und durch bekömmlichere Lebensmittel, etwa Kartoffeln oder Karotten ersetzt werden.

Medikamentös werden frei verkäufliche pflanzliche Mittel (Iberogast-Tropfen®, Hingfong-Tropfen®) empfohlen, in hartnäckigen Fällen kann ein Versuch mit retardiertem Mebeverin (Duspatal retard®) oder Antidepressiva (beides rezeptpflichtig) erwogen werden.