



Reizdarmsyndrom und homöopathische Behandlung

Stück für Stück ein unbeschwerteres Leben zurückgewinnen, in dem die Verdauung nur noch eine Nebenrolle spielt.

Veröffentlicht von Christina Rehm am 25. Juli 2017



Reizdarmsyndrom und homöopathische Behandlung

Immer mehr Menschen leiden an Verdauungsstörungen. Dass diese nicht immer nur körperlich bedingt sind, sondern sogar häufig durch die Psyche mitausgelöst werden, ist mittlerweile mehr ins Bewusstsein der Öffentlichkeit gerückt. Wenn die Beschwerden immer häufiger auftreten, bei Stress zunehmen und körperliche Ursachen ausgeschlossen sind, wird meist von einem Reizdarmsyndrom gesprochen. Doch was bedeutet das genau und wie kann die Homöopathie dabei helfen, die Verdauung wieder ins Lot zu bringen?

Man spricht von einem Reizdarmsyndrom wenn folgende Faktoren vorliegen:

- Periodische Bauchschmerzen
- 3 der folgenden Symptome an mindestens 25% der Tage
 - Veränderte Stuhlfrequenz
 - Veränderte Stuhlkonsistenz
 - Veränderte Stuhlpassage
 - Schleimbeimengung
 - Abdominales Bläh- und Spannungsgefühl
 - Schafkotartiger Stuhl

Anhand dieser Definition wird bewusst, wie unterschiedlich die Ausprägung des Reizdarmsyndroms sein kann. Oben beschriebene Symptome hat wohl fast jeder hin und wieder. Erst die Häufigkeit macht die Verdauungsbeschwerden zum Syndrom. Grob unterteilt gibt es jene, die von einem Wechsel aus Verstopfung und Durchfall betroffen sind. Oft sind hierbei auch Blähungen ein Problem. Die zweite Gruppe hat vermehrt Durchfall und Bauchschmerzen, im Extremfall nach jeder Mahlzeit.

Nicht aufgelistet, bei längerer Krankheitsdauer aber fast immer anzutreffen, sind die psychischen Auswirkungen. Bei vielen Patienten drehen sich spätestens nach ein paar Monaten ein Großteil der Gedanken um die Verdauung. Die Ernährung wird oft zwanghaft ausgewertet nach ihrer möglichen Auswirkung auf den Darm. Unterwegs müssen besonders die von Durchfall Geplagten öfters eine öffentliche Toilette aufsuchen, was oftmals unangenehm ist. So geraten viele Betroffene in eine Stressspirale. Die Verdauung „spinnt“, man macht sich viele Gedanken/hat Stress, dieser wirkt sich wieder ungünstig auf den Darm aus, und die Verdauung spielt noch mehr verrückt. Oftmals geht es Betroffenen dann zuhause besser. Und so verringert sich Stück für Stück die Teilnahme am gesellschaftlichen Leben, man zieht sich immer mehr zurück. Die Lebensqualität ist oft massiv eingeschränkt.

Der Weg zur Diagnose ist mit zunehmender Bekanntheit des Reizdarmsyndroms nicht mehr ganz so beschwerlich. Meist kommen Betroffene nach ein paar Wochen bis Monaten zum ersten Mal zum Arzt. Dort wird meist zunächst abgeklärt, ob es sich um eine Gastritis handelt, es wird ein Ultraschall gemacht. Wenn alle Befunde unauffällig sind, bleibt als Ausschlussdiagnose das Reizdarmsyndrom übrig. Schulmedizinische Therapien sind dann eine Psychotherapie und Diät halten.

Dieser Ansatz wird aber dem komplexen Beschwerdebild oftmals nicht gerecht. Eine Diät kann helfen, ist jedoch oft noch zusätzliche Belastung. Die Gruppe der von Durchfall Betroffenen berichtet oftmals, dass die Auswahl der Nahrungsmittel vollkommen egal ist, da der Durchfall unabhängig von jeglichen Nahrungsmitteln ist.

Eine Psychotherapie ist immer wertvoll beim Reizdarmsyndrom. Oftmals liegt der Beginn der Beschwerden in einer Phase des Umbruchs und/oder grosser Herausforderungen. Wohnortwechsel, Beginn einer Ausbildung/eines neuen Berufs, Liebeskummer. Grosses Thema ist das der Kontrolle. Kontrolle von einem selbst, Kontrolle über das Leben. Betroffene sind oft Anfang/Mitte 20, verlangen viel von sich selbst, zeigen ungerne Schwächen. Die Verdauung soll kontrolliert ablaufen und „wehrt“ sich. Mit der Zeit können besonders bei von Durchfall geplagten Betroffenen Zwangsgedanken aufkommen. Um zu vermeiden, unterwegs eine öffentliche Toilette aufzusuchen, verlassen viele Betroffene nur nach Stunden ihr Zuhause, essen kaum noch Dinge, die verdauungsfördernd wirken könnten. Eine Psychotherapie kann jedoch oftmals lange Zeit brauchen, bis sie merklich hilft. Zeit, in der die Lebensqualität weiterhin deutlich eingeschränkt ist.

Wie kann nun die Homöopathie helfen?

Die ganz besondere Eigenschaft der Homöopathie ist ihre Wirkung auf Seele UND Psyche. Es können somit bei der Einnahme eines Mittels gleichzeitig die Verdauungsbeschwerden zurückgehen und die Psyche sich entspannen. Wichtige Anhaltspunkte für mich als Behandlerin sind die Ursache, der Anfang der Beschwerden. Auch Ausprägung des Syndroms, ob eher Obstipation oder Diarrhoe vorliegen, sind wertvolle Informationen. Sehr interessant kann auch die Auswahl der Lebensmittel sein, die der Patient gerne noch isst. Manchmal haben Patienten Symptome, die außergewöhnlich sind, zum Beispiel das Gefühl eines engen Gürtels um den Bauch. Alle diese Informationen fließen in die Mittelauswahl, welches Sie dann einnehmen.

Die Verbesserung wird als erstes auf der seelischen Ebene zu merken sein. Die Gedanken an die Verdauung werden weniger, die Laune bessert sich. Wenig später wird der Patient spüren, dass die Verdauung ruhiger wird. Bauchschmerzen werden seltener, die Stuhlhäufigkeit wird wieder ins Gleichgewicht gebracht. Damit kann sich der „Verdauungsstress“ immer weiter lösen, bis die Gedanken an die Verdauung fast verschwinden. Am Ende sollte das Verhältnis zur Verdauung wieder positiv sein. Wie bei einem völlig Gesunden auch kann Stress sich immer wieder negativ auf den Darm auswirken, aber das sind dann nur

kurzfristige Auswirkungen und werden nach einer erfolgreichen homöopathischen Therapie als nicht so sehr beeinträchtigend empfunden.

Natürlich ist auch bei homöopathischer Therapie keine Wunderheilung zu erwarten. Je länger die Verdauungsbeschwerden chronisch sind, umso länger dauert es bis zur deutlichen Verbesserung des Zustandes. Nach ein paar Wochen bis spätestens 3 Monaten sollte eine Verbesserung aber spürbar sein. Und dies ist der Anfang Stück für Stück ein unbeschwerteres Leben wieder zu finden , in dem die Verdauung nur noch eine Nebenrolle spielt.