

Bestens beraten rund um Ihre Gesundheit

# Was hilft bei Reizdarm?

Bei einem Reizdarmsyndrom handelt es sich um eine funktionelle Störung des Magen-Darm-Systems, die mit Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfall oder Verstopfung einhergeht. Oft treten die Beschwerden unregelmäßig und wechselnd auf. Die Barrierefunktion der Darmwand ist beim Reizdarmsyndrom gestört, ähnlich wie bei ernsthafteren Darmerkrankungen wie z. B. Colitis ulcerosa oder Morbus Crohn. Deshalb ist eine exakte Diagnose zur Abgrenzung zwingend erforderlich.

### Reizdarm behandeln

Die medikamentöse Therapie zielt hauptsächlich darauf ab, Symptome zu lindern. Je nach Art der Beschwerden helfen Wirkstoffe wie Loperamid, Pektin, Flohsamen (bei Durchfall), Dimeticon (bei Blähungen), Macrogol, Bisacodyl (bei Verstopfung) oder Butylscopolamin und Paracetamol als Wirkstoffkombination (bei krampfartigen Beschwerden).

Bewährt hat sich zudem die unterstützende Behandlung mit wichtigen Nährstoffen wie Vitamin B2, B6, Folsäure, Probiotika sowie Multivitamin-Mineral-Kombipräparaten.

Diese Nährstoffe verbessern unter anderem die Darmfunktion, stabilisieren die Darmwand und gleichen Nährstoffmängel infolge von Verdauungsstörungen aus.

### Tipps zur Vermeidung von Reizdarm

Eine gesunde Darmflora kann mit Hilfe von Bifidobakterien aufrechterhalten werden. Dadurch bleibt die Barrierefunktion des Darms gegen Krankheitserreger intakt und das Risiko, an Reizdarm zu erkranken, sinkt. Achten Sie außerdem auf eine gesunde, fettarme Ernährung, eine ruhige Atmosphäre bei den Mahlzeiten, gründliches Kauen der Nahrung, eine ausreichende Trinkmenge, regelmäßige Bewegung und Sport sowie Entspannung von Körper und Seele. Es ist bekannt, dass starke psychische Belastungen den Zustand des Reizdarmsyndroms verstärken können.

Gerne beraten wir Sie in Ihrer Coda-Apotheke persönlich über die Behandlungsmaßnahmen oder Sie besuchen dazu unsere Online-Gesundheitsbibliothek.



Das Angebot ist erhältlich in folgenden Coda-Apotheken:



Apotheker  
Dietmar  
Heuchel e. K.

**St.-Josef-Apotheke**  
Josefstraße 21  
52134 Herzogenrath  
Tel. 02406 - 12500, Fax 02406 - 12520  
info@st-josef-apotheke.de  
www.st-josef-apotheke.de  
Freecall: 0800 - 7856733  
(0800-STJOSEF)



Apotheker  
Tobias  
Kreuzt e. K.

**Kreuz-Apotheke**  
Kirchstraße 35A  
52499 Baesweiler  
Tel. 02401 - 4200  
Fax 02401 - 8434  
info@kreuz-apotheke.de  
www.kreuz-apotheke.de  
Freecall: 0800 - 5738892



Apotheker  
Dr. Horst-Josef  
Pelzer e. K.

**Engel-Apotheke**  
Kaiserstraße 127  
52146 Würselen  
Tel. 02405 - 419444  
Fax: 02405 - 419445  
info@engel-apotheke-wuerselen.de

## Carmenthin® bei Verdauungsstörungen

Anwendungsgebiete: Dyspeptische Beschwerden, besonders mit leichten Krämpfen im Magen-Darm-Bereich, Blähungen, Völlegefühl. Für Erwachsene und Heranwachsende ab 12 Jahren. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.



Bitte beachten Sie die aktuellen Angebote in Ihrer Coda-Apotheke.