# Reizdarm

*Ihren Bauch verstehen und im Alltag beruhigen*

Ein reizbarer Darm ist kein kranker Darm: Er ist empfindlich. Dieses Blatt sammelt die einfachen Handgriffe, die ihn beruhigen, die Fallen, die ihn auslösen, und die richtige Art zu essen, wenn alles eine Krise zu starten scheint.

## IN KÜRZE

Das Reizdarmsyndrom betrifft etwa jeden zehnten Menschen: Schmerzen, Blähungen, ein launischer Stuhlgang, ohne jede Verletzung. Es ist weder eine ernste Krankheit noch « Einbildung »: Es ist ein gestörter Dialog zwischen Ihrem Gehirn, Ihrem Darm und Ihrem Teller. Die gute Nachricht: Essgewohnheiten gehören zu den wirksamsten Stellschrauben, vorausgesetzt, Sie spielen auf Regelmäßigkeit und Sanftheit statt auf Verbote.

## DAS WICHTIGSTE

- Essen Sie zu regelmäßigen Zeiten, sitzend, in Ruhe: Das ist die wirksamste und billigste Maßnahme.
- Bevorzugen Sie Heißes und Gekochtes: Ihr Darm verdaut am besten, was am wenigsten Mühe verlangt.
- Kein Lebensmittel ist lebenslang verboten: Entscheidend sind die Menge, die Häufigkeit und Ihre Verträglichkeit im Moment.

## WAS IHNEN HILFT

**Ruhige, regelmäßige Mahlzeiten** : drei richtige Mahlzeiten zu festen Zeiten, ohne ständiges Snacken: Der Darm liebt Routine.

**Heiße, gekochte Gerichte** : Suppen, Schmorgerichte, Kompott, Porridge: Das Garen erledigt einen Teil der Verdauungsarbeit für Sie.

**Tee aus Pfefferminze oder Fenchel** : nach angespannten Mahlzeiten: die beiden großen karminativen Pflanzen, nützlich gegen Krämpfe und Blähungen.

**Sanfte Ballaststoffe** : Hafer, Flohsamen, Chiasamen, Kiwi: Sie regulieren den Stuhlgang in beide Richtungen, schrittweise eingeführt.

**Reis und Breie** : Congee, gut gekochter Reis, Grieß: Die beruhigende Basis an Tagen, an denen der Darm empfindlich ist.

## WAS VERSCHLECHTERT

**Stehend oder in Eile essen** : die unter Anspannung verschluckte Mahlzeit landet in einem angespannten Darm: das ist der erste Auslöser für eine Krise.

**Kaffee in Serie** : Kaffee beschleunigt den Stuhlgang und rührt den Darm auf: Jede Tasse zu viel kann die Krise wiederholen.

**Sehr große Portionen** : selbst ein « erlaubtes » Lebensmittel wird in zu großer Menge zum Problem: Die Dosis macht das Symptom.

**Limonaden und Blähungen** : Sprudelgetränke und zu viel Rohkost blähen einen bereits empfindlichen Darm auf.

**Produkte « ohne Zucker »** : Süßstoffe (Sorbit, Xylit, Mannit) gehören zu den schlimmsten bekannten Blähern: Lesen Sie die Etiketten.

**Zartes gekochtes Gemüse** : Möhre, Zucchini, Kürbis, Spinat: gut garen und in vernünftigen Portionen, sie nähren ohne zu reizen.

**Definitive Verbotslisten** : eine dauerhaft strenge Diät verarmen das Mikrobiom und löst nichts: Wir testen, wir führen wieder ein, wir individualisieren.

IM ALLTAG

## Die Gewohnheiten, die den Unterschied machen

1. **Machen Sie das Frühstück warm**

   ein Porridge, eine Schüssel Milchreis, eine Butterstulle mit einem heißen Getränk: der Griff, der den Tag des Darms regelt, vor allem morgens.

2. **Setzen Sie sich hin und kauen Sie**

   zwanzig Minuten pro Mahlzeit, die Gabel zwischen den Bissen abgelegt: ruhiges Essen ist schon die halbe Heilung.

3. **Führen Sie ein Zwei-Wochen-Mini-Tagebuch**

   notieren Sie Mahlzeiten, Stress und Symptome: Die wahren Auslöser zeigen sich fast immer, und es sind nicht die, die man vermutet.

4. **Führen Sie Ballaststoffe sanft ein**

   beginnen Sie klein (ein Löffel Flohsamen, ein Kiwi pro Tag) und steigern Sie schrittweise: Der Darm passt sich an, er wird nicht überrumpelt.

5. **Erkunden Sie mit Ihrem Therapeuten die FODMAP-Spur**

   bestimmte fermentierbare Zucker füttern Gas und Blähungen: Ein Protokoll in drei Schritten (Reduktion, Wiedereinführung, Individualisierung) kann Ihre finden: nie lebenslang, immer begleitet.

Dieses Blatt begleitet die Ratschläge Ihres Therapeuten, es ersetzt sie nicht. Suchen Sie ohne Verzögerung einen Arzt auf, wenn Blut im Stuhl, unerklärlicher Gewichtsverlust, Fieber, nächtliche Schmerzen oder Symptome nach dem 50. Lebensjahr auftreten.

*Yin Shi · Reizdarm · Ausgabe vom 19. November 2026 · Dokument aufbewahren*