Beschwerden gezielt lindern

GESUNDHEIT Reizdarm gezielt behandeln – Den Alltag besser bewältigen

IM NORDWESTEN/AKZ-O – Ob auf Reisen in den Sommerferien, beim Restaurantbesuch oder im Berufsalltag – Reizdarm kann Betroffene in vielen Situationen begleiten und die Lebensqualität beeinträchtigen. Umso wichtiger ist eine individuell abgestimmte Behandlung, die verschiedene Ansätze miteinander verbindet und dabei hilft, Beschwerden gezielt zu lindern.



Eine individuell abgestimmte Behandlung kann dazu beitragen, die Beschwerden eines Reizdarmsyndroms zu lindern und die Lebensqualität im Alltag zu verbessern. BILD: KI-GENERIERT/AKZ-O

Behandlung individuell abstimmen

Die gute Nachricht: „Mit einer individuell abgestimmten Behandlung ist ein Leben mit weniger Beschwerden möglich“, erklärt die Darmspezialistin Dr. med. Nicole Steenfatt, Bad Oeynhausen. Es gibt allerdings keine Universallösung, sondern gemeinsam mit dem Patienten wird eine auf die Symptome maßgeschneiderte Therapie ermittelt, die die Lebensqualität der Betroffenen deutlich verbessern kann. „Um bestmögliche Behandlungserfolge zu erzielen, werden dabei oft verschiedene Behandlungsansätze kombiniert“, so Steenfatt. Dazu gehören insbesondere pflanzliche Arzneimittel, Ernährungsumstellung, Bewegung und Maßnahmen zur Stressbewältigung.

Mehrere Beschwerden gleichzeitig behandeln

Die Auswahl der Medikamente richtet sich in erster Linie nach den jeweils vorherrschenden Beschwerden. Dabei haben sich Kombinationsarzneimittel bewährt, die mehrere Beschwerden gleichzeitig bessern können, wie beispielsweise pflanzliche Arzneimittel mit Myrrhe. Studien zeigen, dass eine Pflanzenkombination mit Myrrhe Durchfall, Blähungen und Krämpfe wirkungsvoll lindern kann. Sie wirkt entzündungshemmend sowie krampflösend und kann außerdem eine bei Reizdarm oft durchlässige Darmbarriere stabilisieren. „Neben einer langfristigen symptomorientierten Therapie spielen in der ganzheitlichen Behandlung auch Stressreduktion und die richtige Ernährung eine entscheidende Rolle“, so Steenfatt. „Auch Tipps zum Umgang mit kritischen Alltagssituationen wie z. B. Stau, Meeting, Einkaufsschlange sind für meine Patienten sehr wichtig, um wieder mehr Lebensqualität zu erlangen.“

Praktische Unterstützung im Internet

Tipps zum Umgang mit kritischen Alltagssituationen und Erfahrungsberichte von Patienten bietet zum Beispiel der „Reizdarm-Kompass“ im Internet. Hier gibt es außerdem umfassende Informationen zu bewährten Behandlungsmethoden und der richtigen Ernährung. Ein Ernährungs-Symptom-Tagebuch und eine FODMAP-Lebensmitteltabelle stehen kostenlos zum Download zur Verfügung.

Kräuter der Provence

GEWÜRZE Mediterrane Kräutermischung einfach selbst gemacht

IM NORDWESTEN/BZFE – „Kräuter der Provence“ gehören zu den beliebtesten Kräutermischungen der Mittelmeerküche. Ob Ratatouille, Ofenkartoffeln oder Tomatensoße – sie verleihen vielen Gerichten eine mediterrane Note. Die Mischung ist nach der Provence, einer Region in Südfrankreich benannt, deren sonniges und trockenes Klima ideale Bedingungen für viele der verwendeten Kräuter bietet.

Nach den „Leitsätzen für Gewürze und andere würzende Erzeugnisse“ versteht man unter „Kräuter der Provence“ eine Mischung aus getrockneten, zerkleinerten Kräutern, die üblicherweise Rosmarin, Thymian, Basilikum und Oregano enthält. Je nach Hersteller und Rezeptur werden weitere Kräuter wie Majoran, Bohnenkraut, Estragon, Kerbel, Fenchel, Lorbeer oder Lavendelblüten ergänzt. Die Mischung wird als herb-würzig bis leicht süßlich beschrieben und kann je nach Zusammensetzung bittere, leicht scharfe oder fruchtige Akzente aufweisen. Fertige Mischungen werden getrocknet im Gewürzregal angeboten. Da der Geschmack meist intensiv ist, am besten sparsam dosieren und nicht mit weiteren starken Gewürzen kombinieren.

Die Kräutermischung ist vielseitig einsetzbar und entfaltet in der Wärme ihr volles Aroma. Traditionell wird sie für französische Klassiker wie das Schmorgericht Ratatouille, provenzalisches Huhn und die berühmte Fischsuppe Bouillabaisse verwendet. Die „Kräuter der Provence“ verleihen aber auch vielen Alltagsgerichten eine besondere Note – etwa Soßen, Suppen, Eintöpfen, Aufläufen, Gemüsepfannen, Kartoffelgerichten, Pasta und Pizza. Besonders gut harmoniert die Mischung mit mediterranem Gemüse, Hülsenfrüchten, Fisch und Fleisch. Auch in Grillmarinaden, Salatdressings und Kräuterbroten sorgt sie für das gewisse Etwas. Selbst Obstsalate mit Beeren, Melonen oder Aprikosen lassen sich damit verfeinern.



Rosmarin, Thymian und Oregano bilden die Basis der Gewürzmischung „Kräuter der Provence“. Oft sind auch Lavendelblüten und diverse andere Kräuter enthalten BILD: PIXABAY

Ohne großen Aufwand lassen sich die „Kräuter der Provence“ auch selbst herstellen. Ein Originalrezept gibt es nicht. Für eine klassische Basis werden getrockneter Rosmarin, Thymian, Basilikum, Oregano und Bohnenkraut zu gleichen Teilen vermischt. Nach Belieben können weitere Kräuter wie getrocknete Lavendelblüten ergänzt werden. Wer Kräuter auf der Fensterbank, dem Balkon oder im Garten anbaut, kann sie nach der Ernte trocknen, zerkleinern und vermengen. In einem luftdicht verschlossenen, dunklen Glas hält sich die Mischung viele Monate. So entsteht eine individuelle Kräuterkombination – mild oder kräftig, fruchtig oder würzig-scharf.

