
Subject: Reizdarm was kann ich tun?

Posted by [IchBinAmEnde](#) on Wed, 03 Sep 2014 21:55:04 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo

Mal den Ha aussenvorgelassen.

Ich leide seit 2009 unter Darmbeschwerden.

Wenn es keine Toilette in der Nähe gibt bekomme ich Bauchschmerzen (aber auch oft zuhause) , also Bauchkrämpfe , das Gefühl auf Toilette zu müssen.

Nun habe ich halt oft Durchfall aber davor verstopfung.

Also es wechselt sich ab

Erst habe ich normalen Stuhlgang dann wenn der Kot rausgeflogen ist Durchfall .

Meine Symptome passen perfekt zum Reizdarm.

Aber mein Hauptproblem sind die unerträglichen Krämpfe.

Es kann 30 Minuten dauern bis ich überhaupt was ausscheiden kann und in dieser Zeit leide ich.

Horrorszenario 2012:

Ich war 15 und bekam diese Krämpfe.

Auf dem Flughafen unser Flug flog bald ab und wir mussten schnell einchecken

ich saß weinend unter druck mit krämpfen auf dem klo.

und Flieger fast verpasst.

ich denke oft an den ganzen mist und naja

was kann ich tun

Subject: Aw: Reizdarm was kann ich tun?

Posted by [SirRagusa](#) on Wed, 03 Sep 2014 22:43:16 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hey,

Kann es sein, dass es auch hier einen psychischen Hintergrund bei dir gibt? Ich meine Darm und Verdauung werden bei vielen durch Ängste aus dem Takt gebracht. Ein Szenario wo die Angst eine Rolle spielt, wäre ja wie du beschrieben hast, z.B. am Flughafen zu sein, dringend zu müssen aber nicht zu können, weil z.B. kein Klo in der Nähe ist... Und wenn man diese Situation einmal hatte kann es sein, dass man sich immer wieder in dieser Situation sieht. Z.B. auch zu Hause (wie du beschrieben hast)... Ich denke du musst dich von allem mal ablenken und am besten mal eine Zeit lang nicht alles zu googlen und stundenlang im Internet nachzulesen was man haben könnte... Ansonsten gibt es pflanzliche Magen/Darm Tropfen (in Apotheke fragen) die man nehmen kann. Die Räumen auf... Ich würde nix zur Abführung bzw. gegen Durchfall schlucken... Danach haste dann noch mehr Theater... Versuch mal abzuschalten !!!

Subject: Aw: Reizdarm was kann ich tun?

Posted by [KBEE](#) on Wed, 03 Sep 2014 23:00:35 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mir haben indische Flohsamenschalen weiter geholfen. Habe inzwischen nun keine Probleme

mehr. Würde das aber davor von einem Arzt abklären lassen. Kann allerdings nicht sagen, ob es jetzt das Mittel war oder ob es Stress war, was sich inzwischen gebessert hat.

Subject: Aw: Reizdarm was kann ich tun?
Posted by [Peder](#) on Thu, 04 Sep 2014 07:36:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

probier mal MSM

Subject: Aw: Reizdarm was kann ich tun?
Posted by [Kahlschläger](#) on Thu, 04 Sep 2014 12:53:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hab ein paar Reizdarmfälle in der Verwandtschaft. Das kann ein Problem, aber auch die Überlagerung mehrerer sein.

Was du jetzt gar nicht erwähnst, ist eine Unverträglichkeit, das sind vornehmlich Laktose und Glutenunverträglichkeiten. Das solltest du testen lassen oder selbst testen, musst dich eben etwas im Internet informieren.

Das Problem kann aber wie vieles psychosomatisch gepusht werden, insofern nicht verrückt machen und das Problem nicht zu stark Thema werden lassen, genauso wie AGA. Sind die Beschwerden stärker unter Anspannung oder v.a. wenn du dich in größeren Menschenmengen befindest oder lange unter Menschen still sitzen musst ? Schonmal Blut im Stuhl gehabt ?

Je nach Belastung solltest du dich um eine genauere Diagnose bemühen.

Subject: Aw: Reizdarm was kann ich tun?
Posted by [omer88](#) on Thu, 04 Sep 2014 14:58:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Kenne ich auch! Hatte die gleichen Beschwerden zwischen 16 und 24, 25.. Bei mir hat geholfen, vor allem Cola u Fanta wegzulassen.. Das klingt derart simpel, aber dadurch wurde meine Verdauung spürbar stabiler.. Der Rest kam von der Psyche her! Das hat etwas gedauert, aber mittlerweile habe ich absolut keine Probleme mehr damit. Also Check mal deine Ernährung!

Subject: Aw: Reizdarm was kann ich tun?
Posted by [Trinitas](#) on Thu, 04 Sep 2014 17:36:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Hatte die gleichen Beschwerden zwischen 16 und 24, 25.. Bei mir hat geholfen, vor allem Cola u Fanta wegzulassen.. Das klingt derart simpel, aber dadurch wurde meine Verdauung spürbar stabiler.. Der Rest kam von der Psyche her!

Die Frage nach Ängsten und Problemem ist gar nicht verkehrt- das schlägt sehr oft durch und äußert sich dann so, wie Du es erlebst (muß aber nicht wirklich die Ursache sein).

Lass es doch abklären, damit ist nicht zu spaßen.

Dein Magen und Dein Darm sind eine wichtige Basis für Energie und Wohlbefinden. Der Magen ist faktisch Teil des vegetative Nervensystem. Man spricht nicht umsonst davon, dass der Magen wie ein 2. Gehirn ist, auf Grund seines immensen neuronalen Nervensystems in Einheit mit zig Bakterien, welche alle zusammen Einfluss auf Stimmung und Gesundheitszustand haben.... Liebe geht durch den Magen, Prüfungen, Streß, Angst schlagen auf den Magen, usw. - das kommt nicht von ungefähr...

Subject: Aw: Reizdarm was kann ich tun?
Posted by [the_steve](#) on Thu, 04 Sep 2014 18:10:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Pfefferminzöl

Subject: Aw: Reizdarm was kann ich tun?
Posted by [PeterNorth](#) on Thu, 04 Sep 2014 19:41:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

the_steve schrieb am Thu, 04 September 2014 20:10Pfefferminzöl

gibt es als kapseln und beruhigen den Darm..

auf Dauer würde ich Sport machen, Bewegung, unter Leute gehen , nicht soviel vor dem i-net hocken, und das übliche blablablaaa