


Christian B. Schreiber

Am Reizdarm nicht verzweifeln

**Praktische Alltagstipps für
Betroffene**

 tredition®
The background of the book cover is a photograph of two women. In the foreground, the back of a woman's head and shoulders are visible. She has dark hair tied in a ponytail with a small white fabric flower. She is wearing a dark-colored top with a vibrant floral pattern of orange, red, and white flowers. In the background, another woman with long blonde hair is standing and looking towards the camera, wearing a similar floral patterned top. The scene is indoors with soft lighting.

Christian B. Schreiber

Am Reizdarm nicht verzweifeln

**Praktische Alltagstipps für
Betroffene**

Rechtliche Hinweise | Haftungsausschluss

Die in diesem Buch enthaltenen und erwähnten Ratschläge, Tipps und Hinweise sind vom Autor unter größter Sorgfalt geprüft und bedacht worden. Gleichwohl bieten sie in keiner Weise Ersatz für eine umfassende, kompetente und fachlich versierte medizinische Beratung. Die Verwendung dieses Buches sowie die Umsetzung darin enthaltener Informationen erfolgt daher ausdrücklich auf eigenes Risiko. Weder der Autor noch der Verlag können für etwaige Schäden jeder Art, die sich durch die Befolgung darin genannter Tipps und Ratschläge ergeben (z. B. aufgrund fehlender Sicherheitshinweise) eine Haftung übernehmen.

Sämtliche Ausführungen, Informationen und Angaben in diesem Buch erfolgen ohne jegliche Gewährleistung bzw. Garantie des Autors. Eine Haftung des Autors und/oder des Verlages oder der im Zusammenhang mit dieser Buchproduktion stehenden Beauftragten für Personen-, Sach- und/oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Ferner können Druckfehler und/oder Falschinformationen nicht vollständig ausgeschlossen werden. Weder der Autor noch der Verlag übernehmen irgendeine Haftung für die Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit der Inhalte dieses Buches.

Christian B. Schreiber

Am Reizdarm nicht verzweifeln

Praktische Alltagstipps für Betroffene

© 2018 Christian B. Schreiber
Umschlagfoto by Taylor Smith on Unsplash
Grafiken von Majella Cross, Berlin

Verlag & Druck: tredition GmbH, Hamburg

ISBN

Paperback 978-3-7469-4806-5

Hardcover 978-3-7469-4807-2

e-Book 978-3-7469-4808-9

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Kapitel 1 | Reizdarm? Viel gehört, wenig gewusst

Drei RDS-Typen sind die Regel

Nicht nur im Bauch zu merken

Manchmal eine halbe Stunde auf dem WC

Nur selten nachts

Im Sommer schlimmer?

Kann ein Leistenbruch hinter dem Reizdarm stecken?

Kapitel 2 | Die Weißkittel-Odyssee: Am Anfang steht fast immer ein Ärzte-Marathon

Der Hausarzt als erster Anlaufpunkt

Viele andere Erkrankungen müssen zunächst ausgeschlossen werden

Kapitel 3 | Probieren geht oft über Studieren: Was hilft, was schadet?

Der Klassiker: Wärme!

Toilettenhocker

Zwischenmahlzeiten

Vorsicht bei der Darmsanierung!

Manche Lebensmittel werden prima vertragen

Was die Speisereihenfolge für Auswirkungen hat

Fünf Buchstaben sorgen für viel Wirbel: FODMAP

Yoga für RDS-ler?

Kapitel 4 | Pillen & Co: Medikamente sind leider nur selten eine Lösung

Krampflöser (Spasmolytika)

Entschäumer

Abführmittel/Medikamente gegen Verstopfung

Durchfallmittel

Probiotika

Antidepressiva

Pfefferminzöl

Eine Warnung muss leider noch sein

Kapitel 5 | Offensiv sein: Freunde und Kollegen sollten Ihr „Geheimnis“ kennen!

Wie man ein Gespräch über Reizdarm beginnen kann

In der Familie:

Am Arbeitsplatz:

Unter Freunden:

Auf Partnersuche:

Führen Sie den Menschen deutlich vor Augen, was Sie plagt und was Sie bewegt

Wie Ihnen das Betriebliche Eingliederungsmanagement (BEM) helfen kann

Kapitel 6 | Veränderungen wagen: Kurze Wege bringen Entlastung

Ein neuer Tätigkeitsbereich innerhalb der Firma

Wenn ein Beruf nicht mehr ausgeübt werden kann

Können Sie vielleicht umziehen?

Kapitel 7 | Keine Angst vorm Urlaubs-Stau: Zum Auto gibt es Alternativen!

Auf vielen Strecken möglich: Mit der Eisenbahn zum Ziel

1. Schicken Sie Ihre Koffer an den Urlaubsort voraus!
 2. Nutzen Sie günstige Tickets, aber verzichten Sie auf eine Zugbindung!
 3. Reservieren Sie Plätze in bestimmten Waggons bzw. Zugbereichen
 4. Verschaffen Sie sich beim Hotel eine kostenlose Stornierungsmöglichkeit!
- Wie wär's mit einem Wohnmobil?