Hilfsmaßnahmen bei Reizdarm:

Aloe Vera kuriert Reizdarmsyndrom:
Die Polysaccharide in der Aloe-Vera-Pflanze wirken heilend bei vielen Verdauungsstörungen. Das Internet ist eine reine Schatzkammer von Information und Berichten darüber, dass Aloe Vera Reizdarmsyndrom, Magengeschwüre, Morbus Crohn und andere Verdauungsstörungen kuriert. Es ist eine der bekanntesten Anwendungen des Aloe-Vera-Gels.
Natürlich ist die Einnahme von Aloe kein Allheilmittel. Ihre Krankheit verschwindet nicht, wenn Sie nur ein einziges Glas Aloe Vera trinken. Aloe muss regelmäßig angewendet werden. Die meisten Betroffenen berichten je nach Erkrankung über positive Ergebnisse nach drei bis 30 Tagen.[1]

Kümmel etc:
Beruhigend auf den Darm wirken Heilkräuter wie Kümmel, Pfefferminze und Fenchel. Kräutertees mit diesen Heilkräutertees sollte man regelmäßig trinken. Schützend auf die Darmschleimhaut können sich Heidelbeeren auswirken. Getrocknete Heidelbeeren sollten besonders anfällige Menschen im Büro immer dabei haben. Gegen Darmkrämpfe können Flohsamen wirken. Ein Teelöffel auf hundert Milliliter Wasser wird empfohlen. Bierhefe aus dem Reformhaus ist ein bekanntes Heilmittel gegen Darmreizungen, allerdings kann Bierhefe auch Blähungen verursachen. Wärme tut dem Magen und Darm in der Regel gut. Ein Wärmekissen auf dem Bauch gelegt, wirkt sich sehr beruhigend aus. Homöopathische Komplexmittel wie Diarrheel SN Tabletten können bei vielen Verdauungsproblemen wie Durchfall helfen.[2]

Reizdarm-Syndrom:
In eine hinweisgebende, multizentrische, randomisierte, doppelblinde Studie wurden 116 Patienten mit Reizdarmbeschwerden einbezogen. Die Behandlung über 7 Tage erfolgte mit 4 x 2 Kapseln pro Tag Plazebo (N=41), einer aktiven Kontrolle (N=36) und 2000 mg Kurkuma-Pulver aus getrockneter Wurzel (N=39).
Die Besserung unter den aktiven Behandlungen war statistisch signifikant und klinisch relevant (Thamlikitkul et al., 1989).
In einer randomisierten, unkontrollierten, einfachblinden Studie, in die 207 Patienten mit einem Reizdarmsyndrom eingeschlossen wurden, waren die Beschwerden und die krankheitsspezifische Lebensqualität
unter einer Kurkumabehandlung (72 bzw. 144 mg Extrakt, keine Angaben zu DEV, Lösungsmittel und Kurkumingehalt) um 41 bzw. 57% gebessert, ohne dass ein Bezug zur verabreichten Dosis erkennbar war (Bundy et al., 2004). Da ein Plazebo-Arm nicht mitgeführt wurde, kann keine Aussage zur Wirkgröße der Kurkumazubereitung gemacht werden. In zwei unkontrollierten, offenen Studien erhielten insgesamt 661 Patienten mit Reizdarm-Syndrom 162 mg Kurkuma-Extrakt (DEV 13-25:1, Auszugsmittel 96% Ethanol, Dosis entsprechend etwa 2,8 g Droge) über bis zu 12 Wochen. Die Beschwerden besserten sich unter der Therapie. Wie hoch der Verum- bzw. der Plazeboeffekt war, lässt sich nicht abschätzen.[3]

---

[1] http://info.kopp-verlag.de/neue-weltbilder/lebenskunst/mike-adams/die-wunderpflanze-aloe-vera-ein-natuerliches-mittel-bei-krebs-hohem-cholesterinspiegel-diabetes-.html
[2] http://www.gesundheitsaspekte.de/themenforum/naturheilkunde-im-beruf-und-alltag/reizdarm.html
[3] https://www.uniklinik-freiburg.de/fileadmin/mediapool/08_institute/rechtsmedizin/pdf/Addenda/2016/Kurkuma_-_Wissenschaftliche_Zusammenfassung_2015.pdf