

# Reizdarm-Spezial: Tipps zum genießen und entspannen

präsentiert von **Curcu-Truw®**

**A**llein in Deutschland sind schätzungsweise 6 Millionen Menschen, das entspricht ungefähr 7 Prozent der Bevölkerung, vom so genannten **Reizdarmsyndrom** betroffen. Bei Frauen wird ein Reizdarm etwa doppelt so häufig diagnostiziert wie bei Männern (Quelle: Deutsche Gesellschaft für Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten e.V.). Reizdarmbetroffene haben ein besonders sensibles Bauchhirn. Wird es durch Stress oder hektisches Essen überlastet, kann es mit Reizen, die Schmerzen, Durchfall oder Verstopfung auslösen, reagieren.

## Genuss und Ruhe kann man lernen

Doch wie kommt man aus der Stress-Essfalle wieder heraus und sorgt damit auch wieder für Ruhe im Bauch? Hier sind 10 Tipps für ein stressfreieres, genussvolleres Leben.

1

### BEI STRESS NICHT AUTOMATISCH ZUM ESSEN GREIFEN

Für Psyche und Bauch ist es besser, Entspannungstechniken zu erlernen, beispielsweise Meditation, Entspannung nach Jacobson oder Autogenes Training.



2

### ABLENKUNGSMANÖVER

Statt aus Frust zu futtern, lieber aktiv etwas Positives machen: Die Lieblingsmusik auflegen und mitträllern, eine Viertelstunde in die Sonne in den Park setzen oder einfach in eine heiße Wanne mit einem Entspannungsbad gleiten.



3

### POSITIV DENKEN

Abends mindestens drei schöne Dinge Revue passieren lassen, die man erlebt hat. Das kann ein herrliches Foto sein, das man in einer Zeitschrift gesehen hat, ein lachendes Kind in der Nachbarschaft, eine zärtliche Geste durch den Partner, ein Lob von Kollegen. Wer lernt, sich auf die positiven Dinge im Leben zu konzentrieren, wird mit negativen Erlebnissen einfacher fertig.



4

### ATEMZÄHLEN

Diese Atemübung hilft, zur inneren Balance zurückzufinden. Schließen Sie die Augen und zählen Sie mit jedem Einatmen innerlich von 1 bis 10, danach mit jedem Ausatmen von 10 bis 1 zurück. Die Konzentration auf das Zählen unterstützt das Abschalten.



5

### LANGSAMER GENUSS

Wer sich mit Essen belohnen möchte, sollte dies moderat tun: Ein Stückchen Schokolade ganz genüsslich auf der Zunge zergehen lassen, statt rasch die ganze Tafel zu verputzen. Wenn man sich beim Essen viel Zeit lässt, jedes Stückchen intensiv schmeckt, isst man automatisch weniger. Der Bauch freut sich.



# Reizdarm-Spezial: Tipps zum genießen und entspannen

präsentiert von **Curcu-Truw®**

6

## ESSVERHALTEN ÄNDERN

Fast Food und fette Snacks vermeiden, stattdessen z. B. Gemüsestückchen appetitlich mit einem leichten Quarkdip auf einem Teller anrichten, Apfelchips statt fettiger Kartoffelsnacks naschen, süße Früchte wie Mango oder Kaki statt kalorienreicher Kekse. Das sorgt auch für ein angenehmes Bauchgefühl.



7

## BEWUSSTER ESSEN

Jede Mahlzeit ein bisschen zelebrieren. Nicht am Schreibtisch essen sondern mittags mit Kollegen in die Kantine gehen und dort möglichst ein leichtes Gericht auswählen. Oder bei schönem Wetter einen leichten Snack an der frischen Luft einnehmen. Daheim den Tisch schön decken, statt sich vor dem Fernseher über seine Mahlzeit zu beugen.



8

## NEUES AUSPROBIEREN

Auch Langeweile auf dem Teller kann zu einem falschen Essverhalten führen: Man weiß, was einen geschmacklich erwartet, isst oftmals ohne Neugierde und Vorfreude. Daher ruhig mal neue Rezepte nachkochen, in Zeitschriften stöbern, was einem da Appetitliches ins Auge springt. Oder mal mit Freunden kochen und sich gegenseitig inspirieren – gemeinsame Mahlzeiten sind belebend, man lacht und freut sich, die Entspannung und das gute Gefühl setzen da fast automatisch ein.



9

## FÜR STRESSAUSGLEICH SORGEN

Man kann den Anspannungen in Beruf und Privatleben nicht einfach aus dem Weg gehen. Wichtig ist es, für einen Ausgleich zu sorgen. Studien zeigen, dass regelmäßiger Sport hier besonders hilfreich ist. Vor allem leichte Ausdauersportarten wie Joggen und Nordic Walken und Schwimmen, aber auch Yoga, Thai Chi oder Bogenschießen sorgen für einen freien Kopf.



10

## AUF PFLANZENKRAFT SETZEN

Curcumawurzelstock-Extrakt (Curcu-Truw® aus der Apotheke) verbessert die natürliche Fettverdauung, wirkt entblähend, beruhigt die Darmmuskulatur und eignet sich daher als Unterstützung beim Reizdarmsyndrom. Eine Kapsel mit etwas Flüssigkeit vor jeder Hauptmahlzeit einnehmen. Curcu-Truw® ist in Packungsgrößen von 30, 60 oder 120 Stück erhältlich. 30 Kapseln kosten ca. 12,95 € (unverbindliche Preisempfehlung).

Curcu-Truw®: Hartkapsel. Wirkstoff: Trockenextrakt aus Curcumawurzelstock. Bei Verdauungsbeschwerden (dyspeptischen Beschwerden), besonders bei funktionellen Störungen des ableitenden Gallensystems. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

