

**Thema:**            **Bauchschmerzen, Blähungen, Depressionen - 15 Millionen Deutsche leiden am Reizdarmsyndrom**

**Beitrag:**            1:45 Minuten

**Anmoderationsvorschlag:** Bauchschmerzen hat ja jeder einmal, genauso wie Durchfall oder Verstopfung. Spätestens nach einigen Tagen sind die Beschwerden in der Regel wieder verschwunden. Rund 15 Millionen Deutsche leiden aber regelmäßig an Bauchkrämpfen – oftmals in Kombination mit Verstopfung und/oder Durchfall. Ursache der Beschwerden kann das sogenannte Reizdarmsyndrom sein. Helke Michael berichtet.

**Sprecherin: Betroffene haben oft einen wahren Ärzte-Marathon hinter sich, denn das Reizdarmsyndrom ist schwer zu diagnostizieren und hat vielfältige Symptome wie Blähungen, krampfartige Bauchschmerzen, Verstopfung und Durchfall.**

**O-Ton 1 (Dr. Jörg Hüve, 13 Sek.):** „Hinzu kommen noch Beschwerden, die eigentlich nichts mit dem Verdauungstrakt zu tun haben wie Kopf- und Rückenschmerzen oder auch Schlafstörungen. Frauen sind übrigens doppelt so häufig betroffen wie Männer und in Stresssituationen verschlimmert sich das Syndrom.“

**Sprecherin: Erklärt Dr. Jörg Hüve. Gefährlich ist das Reizdarmsyndrom nicht – allerdings nimmt es den Betroffenen einiges an Lebensqualität und kann manchmal zu depressiven Verstimmungen führen.**

**O-Ton 2 (Dr. Jörg Hüve, 13 Sek.):** „Wer ständig Durchfall oder Blähungen hat, für den ist jeder Ausflug, jeder Einkauf und auch jeder Spaziergang eine wirkliche Herausforderung, weil man ja nie weiß, wo sich die nächste Toilette befindet. Und die Betroffenen ziehen sich dann oft aus dem Leben zurück.“

**Sprecherin: Stellt ein Arzt fest, dass man unter einem Reizdarmsyndrom leidet, sollte man seine Ernährung umstellen. Hülsenfrüchte, Kohl und fettige Speisen sind dann tabu.**

**O-Ton 3 (Dr. Jörg Hüve, 10 Sek.):** „Außerdem sind dann auch noch Entspannungsübungen für die Psyche wichtig und dann eignen sich auch noch pflanzliche Heilmittel wie Bekunis Indische Flohsamen, die man rezeptfrei in der Apotheke bekommt.“

**Sprecherin: Flohsamen sind doppelt wirksam. Ihre stark quellenden Schleimstoffe helfen einerseits bei Durchfall, beheben andererseits auch die Verstopfung.**

**O-Ton 4 (Dr. Jörg Hüve, 13 Sek.):** „Beschwerden, die beim Reizdarmsyndrom durchaus im Wechsel auftreten können. Reizdarmpatienten können somit bei nur einem Mittel bleiben und wechseln nicht ständig von einem Extrem ins andere und der Darm wird wieder sanft ins Gleichgewicht gebracht.“

**Sprecherin: Und Flohsamen eignen sich auch für Schwangere, Stillende und, bei entsprechender Dosierung, auch für Kinder ab sechs Jahren.**

**O-Ton 5 (Dr. Jörg Hüve, 08 Sek.):** „Das pflanzliche Heilmittel ist vegan, laktose- und glutenfrei, einfach zu dosieren und einzunehmen und auch für die langfristige Einnahme geeignet.“

**Abmoderationsvorschlag:** Indische Flohsamen können also etwa 15 Millionen Deutschen, die unter dem Reizdarmsyndrom leiden, Linderung verschaffen. Mehr Infos finden Sie in jeder Apotheke und unter [bekunis.de](http://bekunis.de).

**Thema:** **Bauchschmerzen, Blähungen, Depressionen - 15 Millionen Deutsche leiden am Reizdarmsyndrom**

**Interview:** 2:42 Minuten

**Anmoderationsvorschlag:** Bauchschmerzen hat ja jeder einmal, genauso wie Durchfall oder Verstopfung. Spätestens nach einigen Tagen sind die Beschwerden in der Regel wieder verschwunden. Rund 15 Millionen Deutsche leiden aber regelmäßig an Bauchkrämpfen – oftmals in Kombination mit Verstopfung und/oder Durchfall. Ursache der Beschwerden kann das sogenannte Reizdarmsyndrom sein, so Dr. Jörg Hüve, hallo!

**Begrüßung:** „Guten Tag!“

### **1. Herr Dr. Hüve, was sind die Symptome eines Reizdarmsyndroms?**

**O-Ton 1 (Dr. Jörg Hüve, 40 Sek.):** „Nun ja, das Syndrom ist oft nur schwer zu erkennen und viele Patienten haben oft einen richtigen Ärzte-Marathon hinter sich. Denn bevor die Diagnose Reizdarm gestellt werden darf, müssen erst mal andere Ursachen für die Beschwerden ausgeschlossen werden. Und außerdem sind die Symptome sehr vielfältig. Das können sein Blähungen, krampfartige Bauchschmerzen, die erst nach dem Stuhlgang verschwinden, Verstopfungen und Durchfall und sogar ein Druckgefühl im Unterbauch. Hinzu kommen noch Beschwerden, die eigentlich nichts mit dem Verdauungstrakt zu tun haben wie Kopf- und Rückenschmerzen oder auch Schlafstörungen. Frauen sind übrigens doppelt so häufig betroffen wie Männer und in Stresssituationen verschlimmert sich das Syndrom.“

### **2. Und was hat das für Folgen für die Betroffenen?**

**O-Ton 2 (Dr. Jörg Hüve, 27 Sek.):** „Man muss ganz klar sagen, das Reizdarmsyndrom ist nun nicht gefährlich. Es ist allerdings äußerst unangenehm und nimmt den Betroffenen einiges an Lebensqualität, führt manchmal sogar zu depressiven Verstimmungen. Sie müssen sich vorstellen, wer ständig Durchfall oder Blähungen hat, für den ist jeder Ausflug, jeder Einkauf und auch jeder Spaziergang eine wirkliche Herausforderung, weil man ja nie weiß, wo sich die nächste Toilette befindet. Und die Betroffenen ziehen sich dann oft aus dem Leben zurück.“

### **3. Was kann man gegen das Reizdarmsyndrom tun?**

**O-Ton 3 (Dr. Jörg Hüve, 30 Sek.):** „Man sollte auf jeden Fall feststellen lassen, ob es sich wirklich um ein Reizdarmsyndrom handelt. Das macht man mit einer Stuhlanalyse, mit Ultraschall oder auch mit einer Darmspiegelung. Wenn die Diagnose feststeht, sollte man seine Ernährung umstellen. Da sind dann zum Beispiel Hülsenfrüchte, Kohl oder auch fettige Speisen tabu. Außerdem sind dann auch noch Entspannungsübungen für die Psyche wichtig und dann eignen sich auch noch pflanzliche Heilmittel wie Bekunis Indische Flohsamen, die man rezeptfrei in der Apotheke bekommt.“

#### **4. Wie wirken die Flohsamen?**

**O-Ton 4 (Dr. Jörg Hüve, 28 Sek.):** „Flohsamen wurden schon im antiken Griechenland bei Magen- und Darmbeschwerden eingesetzt und sind wirklich doppelt wirksam. Denn sie enthalten stark quellende Schleimstoffe, die einerseits bei Durchfall helfen, andererseits aber auch die Verstopfung beheben – Beschwerden, die beim Reizdarmsyndrom durchaus im Wechsel auftreten können. Reizdarmpatienten können somit bei nur einem Mittel bleiben und wechseln nicht ständig von einem Extrem ins andere und der Darm wird wieder sanft ins Gleichgewicht gebracht.“

#### **5. Für wen eignen sich Flohsamen?**

**O-Ton 5 (Dr. Jörg Hüve, 19 Sek.):** „Eigentlich für alle, die unter Verstopfung und/oder Durchfall im Zuge des Reizdarmsyndroms leiden – darunter auch Schwangere und Stillende und bei entsprechender Dosierung auch für Kinder ab sechs Jahren. Das pflanzliche Heilmittel ist vegan, laktose- und glutenfrei, einfach zu dosieren und einzunehmen und auch für die langfristige Einnahme geeignet.“

**Dr. Jörg Hüve zum Thema Reizdarmsyndrom. Vielen Dank für das Gespräch!**

**Verabschiedung:** „Ich danke Ihnen!“

<p><b>Abmoderationsvorschlag:</b> Indische Flohsamen können also etwa 15 Millionen Deutschen, die unter dem Reizdarmsyndrom leiden, Linderung verschaffen. Mehr Infos finden Sie in jeder Apotheke und unter <a href="http://bekunis.de">bekunis.de</a>.</p>
--