**Nicht so gereizt, bitte!**

Mit Silicium-Gel die Körpermitte beruhigen

Ab und an mal ein Rumoren im Bauch zu spüren oder leichte Probleme mit der Verdauung zu haben, ist im Normalfall kein Grund zur Sorge. Doch was, wenn das schlechte Bauchgefühl dauerhaft anhält, wenn sich nach beinahe jedem Essen Schmerzen, Blähungen, Krämpfe bemerkbar machen und Verdauungsprobleme zum täglichen Wegbegleiter werden? Dann könnte das sogenannte Reizdarm-Syndrom dahinterstecken.

**Reizdarm-Syndrom: weit verbreitet und dennoch unbekannt**

Die chronische Erkrankung ist keine Seltenheit: Es wird vermutet, dass allein in Deutschland rund 15 Millionen Menschen betroffen sind – Frauen doppelt so häufig wie Männer. Wer denkt, dass das Reizdarm-Syndrom eine „alte-Leute-Krankheit“ ist, der liegt falsch. Denn etwa die Hälfte der Patienten ist unter 35 Jahre alt. Die genauen Ursachen eines Reizdarms sind nicht bekannt, weshalb die Erkrankung derzeit auch nicht heilbar ist.[[1]](#footnote-1) Dennoch lassen sich die lästigen Beschwerden in vielen Fällen ganz natürlich lindern – etwa mit einer Ernährungsumstellung und mit Silicium-Gel, z.B. Hübner Original silicea Magen-Darm DIRECT.

**Auch wenn es keine spezielle Reizdarm-Diät gibt, werden ein paar grundsätzliche Essgewohnheiten empfohlen:**

* Leichte Kost verzehren und auf mehrere kleine Mahlzeiten aufteilen,
* auf Fettiges und Frittiertes möglichst verzichten,
* salzige oder stark gewürzte Speisen meiden,
* in Ruhe essen, die Nahrung gut kauen,
* nicht zu spät am Abend speisen,
* kohlensäurehaltige Getränke sowie Kaffee und Alkohol meiden,
* ausreichend trinken (ca. zwei Liter am Tag).

**Endlich Ruhe im Bauch: Magen Darm Beschwerden natürlich lindern**

Neben der Ernährungsumstellung, kann rein mineralisches Silicium-Gel (=Kieselsäure-Gel) den Verdauungstrakt entlasten und Magen-Darm-Beschwerden so auf natürlichem Weg lindern. Das funktioniert auf rein physikalische Weise: Das Silicium-Gel ist feinstverteilt (kolloidal) und hat eine außergewöhnlich hohe Bindungsfähigkeit für Krankheitserreger und deren Giftstoffe. Diese werden gebunden und dann auf dem natürlichen Wege ausgeschieden. Da Kieselsäure-Gel nicht nur Krankheitserreger sondern auch Gase bindet, kann es auch lästige Blähungen und dadurch entstehendes Völlegefühl reduzieren.

Bei chronischen Beschwerden wie dem Reizdarm-Syndrom kann Hübner Original silicea Magen-Darm DIRECT auch über einen längeren Zeitraum (ca. sechs Wochen) angewendet werden. Dazu nehmen Erwachsene 3-mal täglich 1 Direktstick à 15 ml direkt oder in Wasser oder Tee nüchtern oder zwischen den Mahlzeiten ein.

**Gut zu wissen: die 3 Reizdarm-Typen**

Die Symptome und der Verlauf des Reizdarm-Syndroms können bei jedem Menschen ganz unterschiedlich sein, dennoch gibt es doch einige Klassifizierungen, denen bestimmte Krankheitstypen zugeordnet werden können.

1. **Der Diarrhö-Typ** kommt am häufigsten vor und äußert sich täglich in mehreren breiigen oder gar wässrigen Stuhlgängen, die meist unmittelbar nach dem Essen auftreten und von Betroffenen nicht gut kontrolliert werden können.
2. **Der Obstipations-Typ** bringt große Schwierigkeiten beim (morgendlich harten) Stuhlgang mit sich. Betroffene haben das Gefühl, den Darm nicht vollständig entleeren zu können und suchen die Toilette deshalb häufiger auf, als nötig.
3. **Der Schmerz-Typ** geht meist eng mit dem Diarrhö-Typ einher. Betroffene leiden unter extremen Schmerzen und Krämpfen, die in den ganzen Bauchraum bis in den Rücken strahlen können.

**Um das Durcheinander im Magen-Darm-Trakt zu beruhigen, kann Silicium-Gel in Form von praktischen Sticks eine gute Lösung sein.**



silicea Magen-Darm DIRECT ist im Reformwarenfachhandel und online bei dm erhältlich. 15 Portions-Sticks kosten 8,75 € (UVP), 30 Portions-Sticks kosten 15,95 € (UVP).

Die Sticks sind glutenfrei, lactosefrei, purinfrei, gelatinefrei, zuckerfrei, alkoholfrei, vegan und kommen ganz ohne Zusätze und Konservierungsmittel aus.

1. <https://reizdarmselbsthilfe.de/was-ist-ibs/fragen> [↑](#footnote-ref-1)