

---

## Low-FODMAP-Diät & Yoga: Reizdarm muss nicht sein

Immer mehr Menschen in Deutschland leiden unter Magen-Darm-Beschwerden. Eine häufige Diagnose: Reizdarmsyndrom. Eine Krankheit, die oft durch Lebensmittelunverträglichkeiten, einen Mangel an Bewegung und Stress verursacht wird. Aber schon mit ein kleinen Lebensstiländerungen ist es möglich, die Symptome in den Griff zu bekommen.

**München, 8. Oktober 2018** – Bauchkrämpfe, Durchfall und Blähungen: Das sind nur einige der Beschwerden, unter denen viele Deutsche leiden. Oft wird in diesem Zusammenhang das Reizdarmsyndrom diagnostiziert, von dem inzwischen fast jeder Vierte (23 Prozent) in Deutschland betroffen ist<sup>1</sup>. „Viele Patienten versuchen die Beschwerden medikamentös zu behandeln. Dabei gibt es natürlichere Mittel, die das Leiden lindern können und zugleich schonend zum Körper sind“, erklärt K. Matthias Rolle, medizinischer Leiter und Inhaber des OCÉANO Hotel Health Spa auf Teneriffa.

### 1. Die richtige Ernährung für einen gesunden Darm

„Wer am Reizdarmsyndrom leidet, reagiert auf viele Nahrungsmittel besonders empfindlich. Daher ist es bei dieser Erkrankung besonders wichtig, eine Ernährungsweise zu finden, die den Darm nicht zusätzlich reizt, sondern beruhigt“, erklärt Rolle. Hier kann vor allem eine Low-FODMAP-Diät Abhilfe schaffen. Hinter FODMAP, kurz für fermentierbare Oligosaccharide, Disaccharide, Monosaccharide und Polyole, verstecken sich Zuckerarten und Zuckeralkohole, die den Darm besonders reizen. Bei der Low-FODMAP-Diät wird acht Wochen lang auf Lebensmittel mit besonders hohen FODMAP verzichtet. Nach dieser Periode werden nach und nach bestimmte Lebensmittelgruppen wiedereingeführt, um zu sehen, auf welche Lebensmittel der Darm besonders gereizt reagiert. Eine Ernährungsumstellung nach diesem Prinzip führt nachweislich bei 84 Prozent<sup>2</sup> der Betroffenen zu einer Linderung Ihrer Beschwerden.

### 2. Bewegung für einen entkrampften Darm

Sport und regelmäßige Bewegung fördern die Darmbewegung und wirken wie eine Massage auf den gereizten Darm. Vor allem aber hilft Sport dabei, Stress im Alltag zu reduzieren und etwas Zeit für sich zu gewinnen. Rolle empfiehlt hier besonders Yoga als Mittel zur Linderung der Symptome: „Yoga ist für Menschen mit Reizdarmsyndrom ideal, da es klassische Bewegungseinheiten mit Achtsamkeitstraining verbindet.“

### 3. Entspannt in den Alltag

Auch Stress ist ein wichtiger Faktor, wenn es darum geht, Reizdarm-Beschwerden zu lindern. Denn häufig verschlimmern sich die Symptome des Reizdarmsyndroms erheblich, wenn Betroffene permanentem Stress ausgesetzt sind.

---

<sup>1</sup> <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/668217/umfrage/umfrage-zur-art-von-magen-und-darmbeschwerden-in-deutschland-nach-geschlecht/>

<sup>2</sup> Prof. Dr. med. Storr M. Reizdarmtherapie ohne Medikamente, in: Gastro-News 3 (2018), 23-24.

„Gegenwirken kann man beispielsweise mit Meditationsübungen. Patienten empfehle ich, bewusste Phasen der Entspannung in den Alltag einzubauen“, meint K. Matthias Rolle. Darüber hinaus ist es essentiell, dass der Körper genügend Schlaf bekommt. Im Schlaf kann der Körper regenerieren und der Darm bekommt die nötige Ruhe, um sich zu reinigen.

### **Start der Ernährungsumstellung mit einem Aufenthalt im Océano Hotel Health Spa**

Wer seine Ernährung zu Gunsten eines gesunden Darms langfristig umstellen will, sollte dies auf der Basis eines „gereinigten“ Darms tun. Grundlage für die Ernährungsumstellung kann eine F. X. Mayr Kur sein, wie sie im OCÉANO angeboten wird. Ziel der Mayr-Kur ist es, den Darm zu sanieren. Ist der Darm erst einmal wieder im Gleichgewicht, schlagen die Ernährungsumstellung und weitere Behandlungsmethoden laut Rolle deutlich besser an.

Darüber hinaus bietet das OCÉANO eine Reihe von Yoga-Angeboten an, bei der die Gäste spezielle Übungen erlernen können, die die Darmbewegung unterstützen und fördern. Die Lage direkt am Atlantik sowie die Natur, die das Hotel umgibt, laden dazu zu ausgedehnten Spaziergängen ein und lassen den Alltagsstress vergessen.

### **Über das OCÉANO Hotel Health Spa:**

Das OCÉANO Hotel Health Spa liegt im Norden Teneriffas, direkt am Atlantik und in unmittelbarer Nähe zum Anaga-Gebirge. Mit seinem breiten Angebot an ärztlich begleiteten Kuren und Behandlungen im Health Spa verbindet das OCÉANO ganzheitliche Erholung und Vitalisierung für Geist und Körper. Hier erfahren Gäste eine wohltuende Mixtur aus Entspannung, Ernährung und Anwendungen. Das OCÉANO Hotel Health Spa verfügt über 90 Zimmer und Suiten mit Balkon und Blick auf Atlantik oder Pico del Teide. Mehr Informationen unter: [www.oceano.de](http://www.oceano.de)

### **Pressekontakt:**

#### **OCÉANO Office München**

Alexandra Weber  
Schönfeldstr. 19  
80539 München  
Tel.: 089/21028601  
E-Mail: [alexandra.weber@oceano.de](mailto:alexandra.weber@oceano.de)

#### **Serviceplan Public Relations**

Katharina Bekelaer  
Briener Straße 45 a-d  
80333 München  
Tel.: 089/2050-4195  
E-Mail: [k.bekelaer@serviceplan.com](mailto:k.bekelaer@serviceplan.com)