

Neue DSL-Broschüre klärt auf

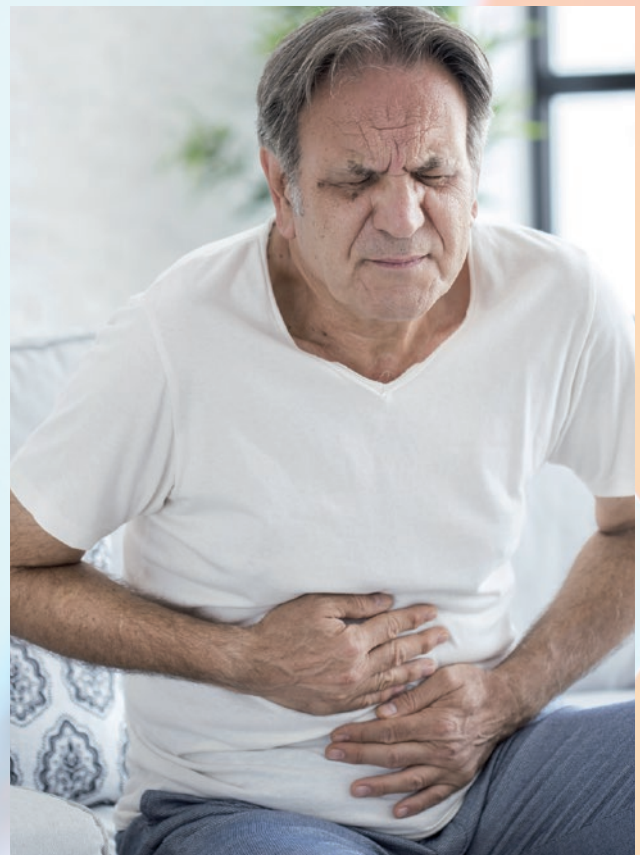
# Verdauungsstörungen im Alter

**Nicht nur Gelenke, Augen und das Bindegewebe sind dem Alterungsprozess unterworfen, sondern auch unsere Organe. Deshalb kann es passieren, dass wir im Alter plötzlich an Völlegefühl, Sodbrennen, Blähungen oder Magenschmerzen leiden, während wir früher keinerlei Beschwerden hatten. Die wichtigsten Fragen zum Thema Verdauungsstörungen im Alter beantwortet eine neue DSL-Broschüre.**

Über eine gesunde Verdauung macht man sich in der Regel keine Gedanken. Erst wenn es nicht mehr so gut klappt, dreht sich plötzlich alles darum. Denn Verstopfung, Durchfall, Blähungen oder Völlegefühl können ganz schön belastend sein. Vor allem, wenn die unangenehmen, mitunter schmerzhaften Symptome länger anhalten und immer wieder auftreten. In der Hälfte aller Fälle stecken keine organischen oder allergischen Ursachen hinter den Beschwerden, sondern funktionelle Störungen. Das bedeutet, dass die Magen- oder Darmprobleme nicht auf eine Organerkrankung zurückzuführen sind, sondern auf eine Störung des komplexen Verdauungsprozesses.

## Quälend, aber nicht gefährlich

Auch wenn funktionelle Verdauungsbeschwerden nicht gefährlich sind, bedeuten sie eine deutliche Einschränkung der Lebensqualität und beeinträchtigen die Betroffenen im Alltag. Die Ursachen sind individuell so verschieden wie die Symptome: Meist ist es eine Kombination verschiedener Faktoren. So wird die Veranlagung für einen empfindlichen Magen oder einen reizbaren Darm häufig



**Erfahren Sie mehr im Internet unter:  
[www.verdauungsstoerungen-im-alter.de](http://www.verdauungsstoerungen-im-alter.de)**

weitervererbt. In einigen Fällen ist ein längst vergessener Darminfekt verantwortlich, genauer gesagt: die dafür verantwortlichen Infektionserreger, die das Nervensystem des Darms angreifen und so die Reizverarbeitung und Steuerung des Darms aus dem Gleichgewicht bringen. Der Darm wird sozusagen überempfindlich. Als weitere Folge können die Darmbewegungen aus dem Takt kommen. Der Nahrungsbrei passiert den Magen-Darm-Trakt dann zu schnell oder zu langsam.

Hinzu kommen bestimmte Faktoren wie zum Beispiel scharfe oder fette Speisen, Stress und Kummer, die die Beschwerden verstärken können. Für den Arzt ist es nicht leicht, funktionelle Verdauungsstörungen einwandfrei zu diagnostizieren. In der Regel muss er zunächst andere Erkrankungen mit ähnlichen Symptomen ausschließen, für die es verlässliche Tests gibt.



**Fehlende Alarmsignale, eine unauffällige körperliche Untersuchung, bereits länger andauernde Beschwerden, die mit beschwerdefreien Zeiten abwechseln, und ein ausgeprägter Leidensdruck weisen mit hoher Wahrscheinlichkeit auf eine funktionelle Magen-Darm-Störung hin.**

Da es keine organische Ursache gibt, die durch bestimmte Medikamente oder eine einzige Therapieoption behoben werden könnte, besteht das Ziel darin, die Symptome zu lindern. Dabei kommen viele verschiedene Maßnahmen zum Einsatz, die bei manchen Patienten besser anschlagen als bei anderen und manchmal auch gar nicht helfen. Die Betroffenen brauchen viel Geduld und Eigeninitiative, um herauszufinden, was ihnen gut tut.

Zu den Therapiebausteinen zählen Mittel gegen Darmträgheit, Durchfall, Blähungen und Krämpfe. Es gibt beispielsweise pflanzliche Mittel wie eine hoch dosierte Wirkstoffkombination aus Kümmel und Pfefferminze, die gut verträglich sind und lindernd wirken. Auch wenn es keine spezielle Diät existiert, an die sich Betroffene halten sollten, kann

es hilfreich sein, bestimmte Lebensmittel zu meiden bzw. in einem Ernährungs- und Symptomtagebuch festzuhalten, welche Lebensmittel man besonders gut verträgt und welche eben nicht. Auch Bewegung, möglichst wenig Stress und der richtige Umgang mit den Beschwerden tragen zu einer Besserung bei.



In unserer neuen Broschüre „Verdauungsstörungen im Alter“ geben wir Antworten auf die 10 wichtigsten Fragen rund um Symptome, Diagnose und Behandlung. Zu bestellen ist die kostenlose Broschüre bei der Deutschen Seniorenliga e.V., Heilsbachstraße 32, 53123 Bonn.