

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
Kapitel 1 Reizdarm? Viel gehört, wenig gewusst.....	13
Drei RDS-Typen sind die Regel	17
Nicht nur im Bauch zu merken.....	18
Manchmal eine halbe Stunde auf dem WC.....	19
Nur selten nachts	20
Im Sommer schlimmer?	21
Kann ein Leistenbruch hinter dem Reizdarm stecken?	22
Kapitel 2 Die Weißkittel-Odyssee: Am Anfang steht fast immer ein Ärzte-Marathon....	27
Der Hausarzt als erster Anlaufpunkt.....	28
Viele andere Erkrankungen müssen zunächst ausgeschlossen werden.....	30
Kapitel 3 Probieren geht oft über Studieren: Was hilft, was schadet?	32
Der Klassiker: Wärme!	34
Toilettenhocker	35
Zwischenmahlzeiten	36
Vorsicht bei der Darmsanierung!	37
Manche Lebensmittel werden prima vertragen...	39
Was die Speisereihenfolge für Auswirkungen hat	39
Fünf Buchstaben sorgen für viel Wirbel: FODMAP	41
Yoga für RDS-ler?	43

Kapitel 4 Pillen & Co: Medikamente sind leider nur selten eine Lösung	47
Krampflöser (Spasmolytika)	48
Entschäumer.....	49
Abführmittel/Medikamente gegen Verstopfung.....	49
Durchfallmittel.....	51
Probiotika.....	53
Antidepressiva	54
Pfefferminzöl.....	55
Eine Warnung muss leider noch sein	56
Kapitel 5 Offensiv sein: Freunde und Kollegen sollten Ihr „Geheimnis“ kennen!	61
Wie man ein Gespräch über Reizdarm beginnen kann.....	62
In der Familie	63
Am Arbeitsplatz.....	64
Unter Freunden.....	67
Auf Partnersuche	67
Führen Sie den Menschen deutlich vor Augen, was Sie plagt und was Sie bewegt.....	69
Wie Ihnen das Betriebliche Eingliederungsmanagement (BEM) helfen kann	71
Kapitel 6 Veränderungen wagen: Kurze Wege bringen Entlastung.....	76
Ein neuer Tätigkeitsbereich innerhalb der Firma.....	77
Wenn ein Beruf nicht mehr ausgeübt werden kann	78
Können Sie vielleicht umziehen?.....	81

Kapitel 7 Keine Angst vorm Urlaubs-Stau:	
Zum Auto gibt es Alternativen!.....	85
Auf vielen Strecken möglich: Mit der Eisenbahn zum Ziel.....	86
1. Schicken Sie Ihre Koffer an den Urlaubsort voraus!.....	86
2. Nutzen Sie günstige Tickets, aber verzichten Sie auf eine Zugbindung!.....	87
3. Reservieren Sie Plätze in bestimmten Waggons bzw. Zugbereichen.....	88
4. Verschaffen Sie sich beim Hotel eine kostenlose Stornierungsmöglichkeit!.....	89
Wie wär's mit einem Wohnmobil?.....	90
Darf es etwas Meer sein? Die Kreuzfahrt als Highlight für RDS-Patienten.....	91
Kapitel 8 Von Münzen und Schlüsseln:	
Kleine Helfer für unterwegs.....	95
50-Cent-Stücke in der Geldbörse sind unverzichtbar!.....	95
„Die nette Toilette“ zeigt, dass es auch gratis geht.....	96
Der Schlüssel zum WC.....	98
Weitere unverzichtbare Utensilien für unterwegs.....	100
Kapitel 9 Gute Planung ist alles: Auch Autotouren sind oft möglich.....	103
Wegstrecken vor der Reise genau ansehen!.....	103
Die eigene Toilette im Auto.....	105
Essen und Trinken auf der Reise.....	106
Kapitel 10 Auch wenn es manchmal zum Ver zweifeln ist: Den Mut nicht verlieren!.....	109
Ein sehr persönliches Wort um Schluss.....	111