



### Unser Team

In der Tagesklinik für Psychiatrie und psychotherapeutische Medizin begleitet und unterstützt Sie ein multiprofessionelles Team aus Ärztin, Psychologin, Diplomierter Gesundheits- und Krankenpflege sowie MitarbeiterInnen der Bereiche Physiotherapie, ernährungsmedizinische Beratung, Musiktherapie, Kunsttherapie, Ergotherapie und Sozialarbeit.

Unser individuelles Behandlungskonzept beruht auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen und auf einem 3-Säulen-Modell.

### Zuweisung

Zuweisung an die Psychosomatik durch die internistische Fachärztin/den internistischen Facharzt mit bedarfsweiser Voreinstellung auf verträgliche Darmtherapeutika oder die Hausärztin/den Hausarzt nach internistischer Abklärung und Diagnosestellung Reizdarmsyndrom.

### Terminvereinbarungen

Terminvereinbarungen zu einem ambulanten Vorgespräch erfolgen ausschließlich über die Psychosomatische Leitstelle. Es werden jeweils fünf tagesklinische Behandlungsplätze in einem sechswöchigen Zyklus angeboten.

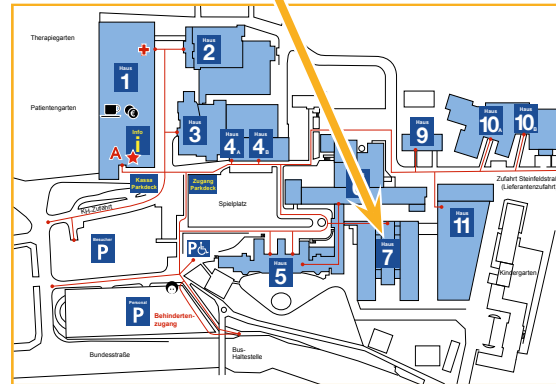
### Psychosomatische Leitstelle

Telefon: 05 055466-26593, Fax: 05 055466-26504  
E-Mail: PsychosomatikTagesklinik.sr@gespag.at  
Öffnungszeiten: Mo–Fr, 8:00–15:30 Uhr

### Tagesklinik Reizdarm

Abteilung für Psychiatrie u. psychotherapeutische Medizin  
Sierninger Straße 170, 4400 Steyr

### Psychiatrische Tagesklinik, Haus 7, EG



Eine Gesundheitseinrichtung der **gespag**  
Universitäts-Lehrkrankenhaus

### Landes-Krankenhaus Steyr

Sierninger Straße 170, 4400 Steyr  
Tel.: 05 055466-0

### Impressum: Medieninhaber und Herausgeber:

Oö. Gesundheits- und Spitals-AG (gespag), Goethestraße 89, 4020 Linz  
Für den Inhalt verantwortlich: LKH Steyr/Abteilung für Psychiatrie und psychotherapeutische Medizin; Layout: Contentschmiede, Kremsmünster  
Fotos: gespag, Ines Öhlinger; Druck: Datapress, Linz; V1\_07.2018

Eine Gesundheitseinrichtung der **gespag**  
Universitäts-Lehrkrankenhaus

# Reizdarm

Information  
für Menschen  
mit Reizdarm-  
symptomatik



### Psyche

**Studien zeigen deutliche Zusammenhänge zwischen psychosozialen Faktoren und Verdauungsapparat. Dies liegt an der engen Verbindung zwischen dem Darmnervensystem und dem Gehirn.**

Beim Reizdarm kommt es in dieser Darm-Hirn-Achse zu Abstimmungsschwierigkeiten und somit zu erhöhter Schmerz Wahrnehmung und den typischen Reizdarmsymptomen. Hier setzt die therapeutische/psychologische Behandlung an. Auch gilt es Stressreaktionen aufgrund psychosozialer Belastungsfaktoren und/oder Persönlichkeitsfaktoren zu eruieren und zu behandeln.

Unsere Behandlungsangebote reichen von Klinischer Psychologie, Kunsttherapie, Musiktherapie sowie Ergotherapie bis hin zu Achtsamkeitstraining, Hypnose und Klinischer Sozialarbeit.



### Bewegung und Entspannung

**Bewegung ist Leben und ein wichtiger Bestandteil eines gesunden, bewussten Lebensstils.**



Unser individuelles Trainingsprogramm wird in Form von Bewegungs- und Entspannungsgruppen durchgeführt und soll Ihnen nicht nur helfen, Freude und Spaß an der (gemeinsamen) Bewegung zu erfahren, sondern Ihnen auch die Möglichkeit bieten, ruhig zu werden, zu sich zu kommen, damit Sie einen achtsameren Umgang mit sich und Ihrem Körper finden.

Voraussetzung für die Teilnahme ist der Ausschluss von organischen Erkrankungen im Vorfeld und die durch eine internistische Fachärztin/ einen internistischen Facharzt erstellte Diagnose Reizdarmsyndrom (RDS).

### Ernährung

**Die richtige Ernährung ist das Fundament für Körper, Geist und Seele. Sie stellt den Bezug zum Leben her: „Essen hält Leib und Seele zusammen.“**

Bewusste Ernährung bedeutet, dass man sich möglichst allen Gegebenheiten und Fragen achtsam zuwendet.

Ganzheitliches Lernen mit allen Sinnen, Zubereiten von Speisen, Farbe, Schmecken, Riechen, Gustieren stehen im Vordergrund.

Eine Änderung der Ernährungsweise ist ein Weg, um eine Linderung der Beschwerden zu erreichen. Die „Low-FODMAP-Diät“ dient heute als ein Eckpfeiler zur Behandlung von ReizdarmpatientInnen.

