

Verstopfung/Obstipation

Bei einer akut und kurzfristig aufgetretenen Verstopfung ist auch nur eine kurzfristige Hilfe erforderlich. Oft genügen schon ein Paar Löffel Leinsamen oder Haferkleie, gemischt mit einigen Backpflaumen oder Feigen, um den Darm wieder flott zu bekommen. Bleibt dieser Versuch erfolglos, kann auch für einige wenige Tage ein pflanzliches oder synthetisches Abführmittel versucht werden.

Bei chronischer Verstopfung und zur Dauereinnahme sind diese Mittel zur Beseitigung der Beschwerden aber eher ungeeignet. Vielmehr führen sie bei den meisten Menschen zu einer Gewöhnung des Darmes daran. Der alte Zustand der chronischen Verstopfung stellt sich wieder ein - meist in noch schwerer Ausprägung.

Nicht genug damit. Dass der Darm seine normale Arbeitsanforderungen verlernt - es werden ihm auch durch die abführmittelbedingten Durchfälle und den damit verbundenen Flüssigkeitsentzug wichtige Mineralstoffe entzogen. Ein Mangel an bestimmten Mineralstoffen, insbesondere Kalium, verringert die Fähigkeit der Arbeitsmuskulatur, die für die normale Beweglichkeit des Darmes und die unbeschwerte Stuhlentleerung unentbehrlich ist.

Hilfe bei Verstopfung

1. Der Darm kann zu einer regelmäßigen Entleerung erzogen werden. Dabei hilft es, den Stuhlgang nicht zu unterdrücken und sich ausreichend Zeit auf der Toilette zu lassen.
2. Ballaststoffreiche Ernährung sollte im Speiseplan enthalten sein. Regelmäßiges Essen in stressfreier Atmosphäre und ausreichend langes Kauen der Speisen sind hilfreich.
3. Es sind mindestens eineinhalb Liter Flüssigkeit notwendig, um die Stuhlkonsistenz weich zu halten. Je mehr Flüssigkeit, umso günstiger das Resultat. Am besten geeignet ist Mineralwasser.
4. Mit körperlicher Aktivität kann der Darm fit gehalten werden. Spazieren gehen, Radfahren und Schwimmen sind besonders geeignet.

5. Bei sich ankündigender Verstopfung hilft es, wenn Quellmittel wie Weizenkleie oder Leinsamen der normalen Ernährung beigegeben werden. Dazu ist besonders viel Flüssigkeit aufzunehmen.
6. Eine leicht Massage der Bauchdecke kann die Darmtätigkeit unterstützen.
7. Auf chemisch-synthetische, drastisch wirkende Abführmittel sollte möglichst verzichtet werden. Sie erzielen nur ein kurzfristigen Erfolg und verschlechtern langfristig das Problem der Verstopfung.
8. Großen Nutzen zur Unterstützung der Darmentleerung bei Verstopfung bringen Substanzen mit hoher Wasserbindungsfähigkeit. Sie erreichen, dass das sie gebundenes Wasser im Dickdarm verbleibt, wo es zur Stuhlerweichung und zur Erhöhung des Stuhlvolumens kommt. Dadurch wird auch die Darmbeweglichkeit reflektorisch erhöht und so auf natürlichem Weg der erforderliche Entleerungsreiz erzeugt. Es eignen sich Flohsamenextrakte z.B. Plantocur oder Macrogol z.B. Forlax 4000

Bestimmt sind Ihnen die zahlreichen Tipps zur Umstellung Ihrer täglichen Gewohnheiten gut bekannt: Mehr Ballaststoffe, mehr Bewegung usw. Am besten ist es, wenn Sie für sich persönlich einige kleine Veränderungen ausprobieren. Zum Beispiel können Sie Süßigkeiten sehr gut und schmackhaft gegen leckeres Obst austauschen: Statt Schokolade lieber frische Erdbeeren: statt Kuchen und Kekse besser Aprikosen, Weintrauben und Äpfel. Zum Frühstück gibt es eine Scheibe Vollkornbrot statt eines Weizenbrötchens. Versuchen Sie auch, anstelle schwerer und fetter Fleischgerichte ab und zu einen frischen Gemüseeintopf zu genießen.