



Die Gesundheit sitzt im Darm :

Volksleiden Verstopfung - und wie man ihm zu Leibe rückt

Rund 40 Millionen Packungen Abführmittel werden in Deutschland pro Jahr verkauft. Es gibt Untersuchungen, nach denen bis zu 25 Prozent der Männer und 60 Prozent der Frauen unter Stuhlverstopfung leiden. Gründe für eine träge Verdauung sind in der Regel ungünstige Ernährungsgewohnheiten und zu wenig Bewegung. Aber auch eine zu geringe Flüssigkeitszufuhr, eine durch Anspannung und Stress eingeschränkte Atmung, der regelmäßige Gebrauch von Abführmitteln, bestimmte Krankheiten und Medikamente, sogar Partnerschaftsprobleme und eine Reihe weiterer Einflüsse können die Verdauung stark beeinträchtigen. Bei vielen Menschen kommt es zu einer chronischen Verstopfung. In diesem Dossier erfahren Sie alles über die Verdauung, von der Nahrungsaufnahme bis zur Ausscheidung. Entsprechend dem MEDIZIN-WELT-Motto „Gesund durch Wissen“ werden alle Zusammenhänge von Ursache, Wirkung und Abhilfe genau erklärt. Es zeigt sich: auch Menschen, die chronisch verstopft sind, haben durchaus die Möglichkeit, ihr Leiden Schritt für Schritt zu bessern.



Von Arnulf H. Clarenbach

MW - Ein gleichmäßig gebräunter Bauch lächelt von der Mattscheibe. Die Werbung hat ihm ein freundlich dreinblickendes Gesicht gegeben. Es soll suggerieren, wie leicht es ist, mit ein paar Löffeln vom „richtigen“ Joghurt die Verdauung zu regeln. Leider ist das nur in der TV-Werbung so. Millionen von Menschen, die unter Verstopfung leiden, würden es gerne glauben. Doch ihre Erfahrungen sprechen eine andere Sprache. Und dennoch beinhaltet der Reklamespot aus dem Fernsehen auch ein Stück Wahrheit, wenn er verkündet: „Wenn's dem Bauch gut geht, geht es uns auch gut.“

Bei vielen Menschen geht es dem Bauch gar nicht gut. Rund 40 Millionen Packungen Abführmittel werden in Deutschland pro Jahr verkauft. Es gibt Untersuchungen, nach denen bis zu 25 Prozent der Männer und 60 Prozent der Frauen unter Stuhlverstopfung leiden. Frauen sind demnach deutlich häufiger betroffen. Zu 90 Prozent sind es auch Frauen, die in solchen Fällen nach einem Abführmittel greifen. Sie fühlen sich besonders unwohl, wenn nach ausgiebigem Essen Völlegefühl

auftritt. Außerdem machen sich Frauen mehr Sorgen um ihre Figur und versuchen den sichtbar vollen Bauch möglichst rasch wieder leer zu bekommen.

Das Wunderwerk unseres Verdauungstrakts

Wäre er nur ein glattes Darmstück, seine Oberfläche würde ungefähr 0,3 Quadratmeter betragen. Dann gingen die meisten lebenswichtigen Stoffe ungenutzt hindurch. Die Schleimhaut des Dünndarms ist jedoch in Falten gelegt, die quer zur Transportrichtung verlaufen. Diese etwa acht Meter lange Ziehharmonika ist besetzt von Millionen fingerähnlichen Ausstülpungen, den so genannten Darmzotten. Und diese Zotten weisen unter dem Mikroskop ihrerseits eine unglaublich dichte Faltenstruktur auf. Dadurch erreicht der gesamte Dünndarm statt der seiner Länge eigentlich entsprechenden 0,3 bis 0,4 Quadratmeter eine tatsächliche Oberfläche von sage und schreibe 400 Quadratmetern. Das ist die Grundfläche von vier stattlichen Einfamilienhäusern und die größte Kontaktfläche eines Körperorgans überhaupt – unsere gesamte Außenhaut hat dagegen nur etwa zwei Quadratmeter Fläche.

100 Billionen Darmbakterien – 80 Prozent des Immunsystems

Unsere Darmflora ist eine unvorstellbare Ansammlung von Kleinstlebewesen. Rund 400 verschiedene Arten tummeln sich darin. Ihre Gesamtzahl ist zehnmal höher als die aller Körperzellen und erreicht die gigantische Summe von 100 Billionen. Sie leben fast allesamt im Dickdarm, verhindern, dass krankmachende Keime sich im Darm ausbreiten und von dort aus invasionsartig in den übrigen Körper gelangen können. Sie trainieren das Immunsystem des Verdauungstrakts, produzieren Vitamine, zerlegen Ballaststoffe und körpereigene Substanzen, wie zum Beispiel die Gallensäure, bauen Cholesterin und Umweltgifte ab. Wenn dieses Heer dezimiert wird, etwa durch Rückstände von Antibiotika, leidet nicht nur die Verdauung, sondern der ganze Organismus. Die Leber wird von Keimen angegriffen, die sich wegen der geschwächten Darmflora ausbreiten können, auch die Harnwege werden in Mitleidenschaft gezogen, die Haut und viele andere Bereiche des Körpers. Im Darm werden rund 80 Prozent aller Leistungen unseres Immunsystems erbracht. Wenn er krank ist, ist unsere Gesundheit stark bedroht.

Kranker Darm – kranker Körper

Sogar für Krankheiten wie Rheuma, Polyarthrit, Akne, Psoriasis, hohen Blutdruck und Migräne ist häufig ein nicht richtig funktionierender Darm verantwortlich. Die Schleimhaut des Dickdarms ist das erste und auch das wichtigste Verteidigungssystem gegen Giftstoffe - an zweiter Stelle erst folgen Leber, Nieren, Lymphe, Lunge und die Hautoberfläche. Doch obwohl die Bedeutung des Darms für die Gesundheit seit dem Altertum bekannt ist, wird gerade auf diesem Gebiet auch Tausende von Jahren danach noch immer schwer gesündigt. Sogar die Erkenntnisse des deutschen Nobelpreisträgers Otto Warburg (1931), dass ein geschwächtes Immunsystem im Darm die Entstehung und Ausbreitung von Krebszellen im Organismus wesentlich begünstigt, hat daran nichts geändert.

Wann ist es wirklich Verstopfung?

Stuhlverstopfung ist ein Leiden unserer Zivilisation. Jeder hat irgendwann einmal damit zu tun. Die Übersetzungen der dafür in der Medizin gebräuchlichen Begriffe „Konstipation“ und „Obstipation“ beschreiben, worum es geht, nämlich um „zusammendrängen“ und „stopfen“. Es hat auch gar keinen Sinn, darum herum zu reden: Es ist nun einmal so, dass bei einer trägen Verdauung der Darminhalt auf seinem Weg durch den Dickdarm (Kolon) übermäßig zusammengepresst wird - je länger er sich darin befindet, um so mehr. Der Stuhl (Kot) lagert sich an den Dickdarmwänden an

und wird mit dem normalen Stuhlgang nicht mehr ausgeschieden. Kaum jemand ahnt, wie viel verhärteter Kot regelmäßig in seinem Verdauungstrakt zurückbleibt, die Ausscheidungsvorgänge behindert, bis es schließlich zur Verstopfung kommt.

Eine echte Verstopfung diagnostizieren Ärzte dann, wenn mindestens drei Tage jeglicher Stuhlgang ausgeblieben ist. Gefährlich wird es, wenn sich dieser Zustand immer wiederholt, auch dann, wenn nach akuten Maßnahmen zur Behebung, wie Abführmittel oder Einlauf, wieder Verstopfung auftritt. Wenn über mehr als drei Monate der Stuhlgang regelmäßig auch am vierten Tag ausbleibt und starkes Pressen erforderlich ist, um den Darm zu entleeren – wenn trotzdem ein Gefühl der unvollständigen Darmentleerung bestehen bleibt – dann ist die Verstopfung unverkennbar chronisch. - Wenn es dagegen mal ein oder zwei Tage lang nicht klappt, braucht diese Verzögerung noch nicht krankhaft zu sein. Auf Dauer ist jedoch ein regelmäßiger, täglicher Stuhlgang anzustreben.

Chronische Verstopfung betrifft besonders oft Frauen

Eine chronische Verstopfung entwickelt sich in den meisten Fällen schleichend. Am Anfang ist der Stuhlgang meist nur hin und wieder unregelmäßig. Dann verzögert er sich immer öfter. Wenn dann tagelang nichts mehr geht, greifen die Betroffenen in aller Regel nach Abführmitteln, um sich Erleichterung zu verschaffen. Das ist allerdings kein Weg, um dauerhaft etwas zu bessern. Denn der Verdauungstrakt gewöhnt sich rasch an die Mittel, und sie lassen in ihrer Wirksamkeit nach. Oft werden dann stärkere Medikamente und höhere Dosierungen gewählt. Der Körper verliert dadurch aber nicht nur wertvolle Spurenelemente wie Kalium und Kalzium, die unter dem Einfluss dieser Mittel verstärkt ausgeschieden werden, sondern er wird mit der Zeit in seiner gesamten Verdauungsfunktion abhängig von den jeweils eingesetzten abführenden Medikamenten. Vor allem Frauen sind von chronischen Verstopfungen betroffen.

Was Abführmittel bewirken

Das Wirkprinzip der meisten Abführmittel beruht auf einer Irritation des Darms, der dadurch zur Entleerung angeregt werden soll. Die klassischen Abführmittel verhindern, dass der Körper die Spurenelemente (man spricht auch von Elektrolyten oder Blutsalzen) Natrium, Kalium und Magnesium, sowie Wasser aus dem Darm aufnimmt (antiabsorptive Wirkung). Diese Mittel fördern im Gegenteil das Einströmen von Wasser und von den bereits genannten Elektrolyten (Natrium, Magnesium, Kalium) aus dem Körper in den Darm. Diese einströmenden Elektrolyte erzeugen nun zusammen mit den im Darm zurückgehaltenen Elektrolyten eine hydragogische (stark abführende) Wirkung. Sie führen praktisch einen künstlichen Durchfall herbei. Die wertvollen Elektrolyte werden dabei ausgeschieden, gehen also verloren.

Bei einer Anwendung solcher Abführmittel über längere Zeit führt dieser ständige Verlust von Kalium, Magnesium usw. nicht nur zu einer Schädigung der Darmmuskeln und des Nervengeflechts, das die Darmfunktion steuert (Plexus myentericus). Es wird dadurch nach einiger Zeit auch sehr zuverlässig eine Verstopfung herbeigeführt, die diese Abführmittel doch eigentlich beseitigen sollten. Es klingt zunächst paradox, doch der Vorgang ist auch für den Laien ziemlich leicht zu durchschauen: die künstliche Erhöhung des Spiegels der Spurenelemente (der genannten Elektrolyte) wirkt abführend. Dadurch werden dann viel zu viele dieser Stoffe ausgeschieden. Und durch den anschließenden Mangel kommt es wieder zu einer neuerlichen Verstopfung. Es entsteht

also eine Art Teufelskreis. Er führt zu einer immer weiter steigenden Abhängigkeit von Mitteln und zu einer chronischen Verstopfung.

Beim normalen Stuhlgang wird außerdem jeweils nur ein kleiner Dickdarmabschnitt entleert. Bis zur nächsten natürlichen Stuhlentleerung dauert es so lange, bis dieser Abschnitt wieder gefüllt ist. Ein Abführmittel leert jedoch den gesamten Dickdarm oder sogar Teile des Dünndarms. Daher vergeht bis zum nächsten natürlichen Stuhlreflex mehr Zeit als gewohnt. Aus Ungeduld greifen viele Betroffenen erneut zum Abführmittel, was auch den gewünschten Erfolg bringt. Durch die häufige, unnatürliche Darmentleerung gehen dem Körper aber viel Wasser und vor allem der Mineralstoff Kalium verloren. Fehlt Kalium im Körper, wird der Darm träge und ist wieder verstopft. So schließt sich der Teufelskreis.

Vom Mund bis zum Anus– wie die Verdauung funktioniert

Unser Verdauungstrakt ist auf fortlaufende, regelmäßige Funktion angelegt. Wie auf einem Förderband wird die Nahrung dabei wellenförmig durch den Körper geschoben, verwertet und schließlich ausgeschieden. Die Verdauung beginnt schon in der Mundhöhle mit dem Kauen. Hier werden bereits die ersten Verdauungsenzyme zugesetzt. Über die Speiseröhre gelangt alles was wir zu uns nehmen, in den Magen (griechisch „gaster“, daher Gastroenterologie für die Behandlung von Erkrankungen des Magen-Darm-Trakts). In diesem Hohlorgan wird die Nahrung mit Hilfe von Muskelbewegungen und Säurezusatz zerkleinert und zersezt. Vom Magenausgang (Pförtner) bis zum After (med. Anus)) zieht sich dann der Verdauungsstrang, den wir pauschal als Darm bezeichnen und in dem sich der Verdauungsbrei vorwärts bewegt.

Der Dünndarm leistet die Hauptarbeit der Verdauung

Der sich an den Magen anschließende Dünndarm (unterteilt in Zwölffingerdarm, Leerdarm und Krummdarm) leistet die Hauptarbeit der Verdauung. Hier werden die Nahrungsbestandteile wie Kohlenhydrate, Fette, Eiweißarten, Salze und Vitamine resorbiert und dem Organismus zugeführt. Am Beginn dieses Prozesses im Dünndarm wird die Nahrung mit Gallensäure aus der Leber und den Sekreten der Bauchspeicheldrüse vermischt. Diese körpereigenen Sekrete dienen der weiteren Aufspaltung der Nahrungsbestandteile. Nach der Aufnahme der Nährstoffe durch die Darmwand gelangen diese in die Leber, wo sie gereinigt und danach ins Blut geleitet werden.

Während des Verdauungsvorganges schiebt der Darm mittels seiner Falten und Zotten – siehe Kasten „Das Wunderwerk...“ – den Speisebrei allmählich in den Dickdarm (bestehend aus Wurmfortsatz, Blinddarm und Enddarm, welchen man noch einmal in Grimmdarm und Mastdarm unterteilt). Man bezeichnet den gesamten Schlauch, durch den unsere Nahrung vom Magen zum Ausgang transportiert wird in der Medizin als „Gastrointestinaltrakt“, hergeleitet wieder von griechisch „gaster“, der Magen und lateinisch „intestinum“, der Darm.

Eine träge Verdauung verzögert die Darmpassage und erzeugt harten Stuhl

Zunächst ist der Nahrungsbrei noch flüssig – vor allem im Bereich des Dünndarms, der sich an den Magen anschließt. Mittels Muskelbewegungen (Peristaltik) wird die Masse durch diesen vielfach gekrümmten Darmabschnitt transportiert. Nachdem er den Dickdarm erreicht hat, wird ihm dort die

Feuchtigkeit entzogen. Je länger der Transport dauert, umso trockener wird, wie eingangs schon erwähnt, der Stuhl und umso stärker wird er gepresst. Er wird klebrig, zum Teil hart und lässt sich schließlich nur noch mit einem gewissen Kraftaufwand in Richtung Mastdarm und dessen Endabschnitt, dem Rektum transportieren und über den Anus ausscheiden. Dagegen geht Stuhl, der den Darm zügig passiert hat, mühelos ab. Hier haben wir also bereits eine erste Erklärung für eine mögliche Verstopfung: die Trägheit des Darms, die den Verdauungsvorgang viel zu lange andauern lässt.

Ist der Enddarm mit dem eingedickten Stuhl gefüllt, melden Darmrezeptoren an das Gehirn, dass es Zeit ist für eine Entleerung. Der Drang, die Toilette aufzusuchen, stellt sich ein. Wird dieser abgestimmte Rhythmus durch äußere oder innere Veränderungen gestört, kann es zu Funktionsstörungen kommen.

Je weniger wir beispielsweise trinken, umso mehr Wasser versucht unser Darm aus den Rückständen des Speisebreis zu resorbieren, um sie dem Organismus zur Verfügung zu stellen. Und je mehr Wasser dabei vom Darm herausgepresst wird, umso fester wird der Stuhlgang und umso mehr Mühe macht es, die Endprodukte schließlich loszuwerden.

Wenn die Krankheit im Darm sitzt

Entleert sich der Darm nur schleppend, kommt es zu einer so genannten Rückvergiftung. Diese wird zwar von einem Teil der Schulmedizin als unwissenschaftlich abgetan, aber dass Stoffwechselendprodukte aller möglichen Art nicht immer ungefährlich sind, räumen moderne Ernährungswissenschaftler inzwischen ein.

Solche mit Schadstoffen behafteten Verdauungsprodukte – manche sprechen auch von „Schlacken“ - die zu lange im Körper verweilen, greifen die empfindliche Darmschleimhaut an und begünstigen möglicherweise Krebs. Bei lang anhaltenden Verdauungsproblemen mit chronischer Verstopfung steigt nach Ansicht vieler Experten deshalb die Gefahr von Dickdarmkrebs aber auch anderen Krebsarten stark an. - „Der Tod sitzt im Darm“ lehrte einst der begnadete Denker und Arzt Paracelsus im 16. Jahrhundert. Diese Erkenntnis hat in unserer Zeit nichts von ihrer Richtigkeit verloren.

Was Stuhlverstopfung alles anrichten kann

Wenn der Stuhlgang nicht funktioniert, ist das Wohlbefinden gestört. Je länger die Verstopfung andauert, umso stärker. Bauchschmerzen, Blähungen, Völlegefühl, Übelkeit, Müdigkeit, Schweißausbrüche, Appetitlosigkeit, Mundgeruch, starke Körperausdünstung, depressive Verstimmung, innere Unruhe bis hin zu Angstgefühlen können durch eine Obstipation hervorgerufen werden. An den Verdauungsorganen selbst treten bei lang andauernder, chronischer Verstopfung Schäden und Verletzungen auf, die von Hämorrhoiden bis zum Mastdarmvorfall (Rektumprolaps) reichen. In schlimmen Fällen muss sogar der Chirurg eingreifen, um die entstandenen Beschwerden lindern oder heilen zu können. Wenn die Verstopfung so stark ausgeprägt ist, dass sich im Darm so genannte Kotsteine bilden, die den Mastdarm vollkommen verschließen, hilft oft nur noch ein Klistier oder das Ausräumen des Verdauungstraktes durch den Arzt.

Wie ein Reizdarm die Verdauung beeinträchtigt

Mal rumort er, mal verursacht er Blähungen, mal äußert er sich durch Verstopfung, ein anderes Mal kommt es zu Durchfall. Die Rede ist vom so genannten Reizdarm. Eine Bezeichnung für unspezifische, chronische Beschwerden des Verdauungstraktes, die die Lebensqualität der Betroffenen zum Teil massiv beeinträchtigen können.

Nach medizinischen Untersuchungen leiden in den Industrieländern bis zu 24 Prozent aller Frauen und 19 Prozent aller Männer darunter. War man früher der Meinung, die Symptome würden durch Stress oder Angstzustände ausgelöst, weisen neueste Forschungsergebnisse darauf hin, dass der Reizdarm durch einen Mix aus genetischen- und Umweltfaktoren verursacht wird.

Die Ursachen des Reizdarms sind nicht eindeutig

Es gibt keinen Test, der die Diagnose Reizdarm liefert. Der Arzt muss die Erkrankung differenzialdiagnostisch einkreisen, indem er andere Erkrankungen, die ähnliche Symptome hervorrufen, systematisch ausschließt. Denn die genannten Symptome können sich ebenso bei einer Laktose- oder Gluten-Unverträglichkeit, bei einer Dickdarmentzündung oder bei Darmkrebs zeigen.

Die Ursachen des Reizdarms sind nicht eindeutig geklärt. Zum einen scheint eine hohe Vererbbarkeit zu bestehen, zum anderen zeigen medizinische Studien, dass etwa 20 Prozent der Reizdarm-Betroffenen sich diesen als Spätfolge einer schweren Magenverstimmung oder Lebensmittelvergiftung zugezogen haben. Als weitere Ursache gilt Unverträglichkeit von bestimmten Lebensmitteln. Wissenschaftler haben herausgefunden, dass im Blut von Reizdarm-Patienten erhöhte Antikörper gegenüber Weizen- und Sojaprodukten sowie Rind- und Schweinefleisch nachgewiesen werden.

Was tun, wenn der Reizdarm plagt

Zunächst: Ein Reizdarm ist kein Grund zur Beunruhigung. Es handelt sich nicht um eine schwere oder gar lebensbedrohende Erkrankung, wenngleich er mitunter heftige Beschwerden verursachen und das tägliche Leben beeinträchtigen kann.

Um herauszubekommen, was bei Ihnen den Reizdarm verursacht bzw. seine Symptome verschlimmert, sollten Sie zunächst Buch über Ihre Ernährungsweise führen. Schreiben Sie mindestens vier Wochen lang alles auf, was Sie essen und trinken. In Ihr Ernährungs-Tagebuch sollten Sie zudem die beobachteten Symptome, sowie deren Häufigkeit und Stärke notieren.

Möglicherweise finden Sie allein oder mit Hilfe Ihres Arztes auf diese Weise bereits heraus, welche Lebensmittel oder Inhaltsstoffe bzw. Kombinationen Ihnen Probleme bereiten, die Sie also in Zukunft meiden sollten.

Wenn sich Hämorrhoiden bilden

In der Schleimhaut des unteren Enddarmabschnitts befinden sich ausgeprägte Venengeflechte, die auch als Schwellkörper bezeichnet werden. Sie sind für den sicheren Abschluss des Afters wichtig. Wenn sich diese Schwellkörper erweitern, entweder durch starken Blutandrang oder durch erschwerten Blutabfluss, spricht man von Hämorrhoiden (griechisch hämorrhoidos = Blutfluss). Eine Ursache dafür ist die chronische Verstopfung, bei der die Stuhlentleerung nur noch durch starkes

Pressen zustande kommen kann. Es entsteht dadurch ein verstärkter Blutandrang, der auf Dauer zur Bildung Ausbuchtungen der Blutgefäße, zu so genannten Hämorrhoidalknoten führt. Diese können sehr schmerzhaft sein, sich entzünden oder auch nach außen hervortreten. Solange sie keine Schmerzen verursachen werden sie oft erst dann bemerkt, wenn sie einreißen und eine hellrote Blutaufgabe auf dem Stuhl und dem Toilettenpapier hinterlassen. Solche Hämorrhoiden gehören grundsätzlich in ärztliche Behandlung. Unerlässlich ist außerdem die Normalisierung des erschwerten Stuhlgangs durch ausreichende Aufnahme von Ballaststoffen mit der Nahrung und durch viel Bewegung.

Wenn Divertikel entstehen

Diese kleinen sackförmigen Schleimhautausstülpungen, die sich vor allem im Dickdarm bilden, können ebenfalls durch chronische Verstopfung hervorgerufen werden. Wenn nämlich die Darmwand aufgrund der ständigen Überdehnung bei zu seltener Stuhlentleerung an Elastizität verliert, bilden sich an immer mehr Stellen solche Säckchen. Darin können sich Reste des Darminhalts ansammeln, die ein gefährliches Depot für Entzündungskeime darstellen. Wenn sich diese Divertikel nicht entleeren, kann es zu Infektionen kommen, die eitrig verlaufen und in besonderen Fällen auch zu einer Blutung führen können. Oft ist eine solche entzündliche Divertikulitis von starken Schmerzen begleitet. Manchmal führt sie zu Darmverschluss oder auch zu einem Darmdurchbruch. Die Folge ist eine fieberhafte und lebensgefährliche Bauchfellentzündung.

Wenn der Kopfschmerz aus dem Bauch kommt

Es ist, als hätte man kräftig über den Durst getrunken. Der Schädel brummt. Die Kopfschmerzen treten mal stechend im Hinterkopf auf und verteilen sich von da über die gesamte Region, mal fahren sie migräneartig nur in eine Kopfhälfte. Es kommt zu Übelkeit, manchmal auch zu Erbrechen und zu Schwindelanfällen. Dieses Katergefühl wird durch eine Vergiftung des Körpers hervorgerufen, die als Folge des zu lange im Organismus verbleibenden Stuhls entsteht. Der Vorgang ist durchaus vergleichbar mit dem alkoholischen Kater. Denn auch übermäßiges Trinken führt zu Vergiftungserscheinungen im Stoffwechsel und in der Folge davon zu Kopfschmerzen etc. Wer häufig unter Migräneattacken und Kopfschmerzen leidet, sollte deshalb auf alle Fälle auch auf eine gut funktionierende Verdauung achten und Stuhlverstopfung vermeiden.

Wenn die Haut ganz alt aussieht

Chronische Verstopfung aber auch eine lang andauernde Darmträgheit schaden dem Aussehen der Haut enorm. Häufig wird der Teint grau, manchmal auch fettig. Es treten Hautunreinheiten auf wie Pickel, Mitesser und vergrößerte, gereizte Poren. Wichtig ist es, viel zu trinken, um die Verdauung in Schwung zu halten.

Wenn die Seele leidet

Körperliches Unwohlsein, das von einem verstopften Verdauungssystem ausgelöst wird, kann auch leicht zu einer psychischen Belastung werden. Menschen, die unter chronischer Verstopfung leiden, sind oft antriebschwach, verlieren den Spaß am Leben, werden nachlässig, unlustig und depressiv. Das hängt damit zusammen, dass der Darm über das vegetative Nervensystem großen Einfluss auf die Psyche hat. Auch die Produktion verschiedener Neurotransmitter (neuronaler Botenstoffe) wird

über den Verdauungstrakt angeregt und gesteuert. Wer zum Beispiel fastet, kann erleben, dass er in Hochstimmung gerät, weil die stimmungsaufhellenden Endorphine („Glückshormone“) verstärkt ausgeschüttet werden. Umgekehrt hemmen die giftigen Substanzen, die bei chronischen Verstopfungen im Darm entstehen, die Produktion solcher Glückshormone und beeinträchtigen dadurch unsere Gefühlswelt enorm. Es ist nicht übertrieben zu sagen: Wenn der Darm verstopft ist, trauert auch die Seele.

*

Die vielfältigen Ursachen einer Verstopfung

Unser menschlicher Verdauungstrakt ist vielerlei Einflüssen ausgesetzt und kann daher aus unterschiedlichsten Gründen Probleme bekommen. Das gilt natürlich auch für eine mögliche Verstopfung.

Verstopfung, weil die Muskelspannung im Darm gestört ist

Verstopfung ist nicht gleich Verstopfung. In der Medizin wird unterschieden zwischen Verstopfungen, die auf organische Veränderungen im Verdauungstrakt zurückgehen, zum Beispiel auf Tumore oder Divertikulitis etc. (siehe oben), auf Erkrankungen an anderen Organen wie Schilddrüse, Niere und Leber, oder auf Funktionsstörungen des Darms selbst. Die Verstopfungen, von denen hier vor allem die Rede ist, betreffen letzteres, also die im Darm angesiedelten Funktionsstörungen. Denn darum geht es im täglichen Leben vor allem.

Wenn die einwandfreie Funktion des Verdauungstraktes gestört ist, geht dies meistens auf zwei Hauptgründe zurück. Zum einen auf ein Nachlassen der Spannung (Tonus) in der Darmmuskulatur. Dadurch wird der Stuhl zu langsam transportiert. Die Ärzte sprechen von einer atonischen Obstipation.

Die zweite Möglichkeit: Die Darmmuskulatur verkrampft sich zu sehr, die Spannungen sind zu stark. Man spricht dann von spastischer Obstipation. Dabei wird ebenfalls der Weitertransport des Stuhls behindert.

Die Folge ist in beiden Fällen der bereits geschilderte, besonders starke Wasserentzug, in der Folge Stuhlverhärtung, erschwerte Ausscheidung verbunden mit dem Gefühl, dass der Darm nie richtig entleert ist. Zuwenig Spannung oder zuviel Spannung: in beiden Fällen funktioniert der Stuhlgang nicht mehr richtig.

Und hier eine ganze Reihe weiterer Ursachen, die im Laufe eines Lebens oder von Zeit zu Zeit immer mal wieder auftreten können. Kaum etwas anderes wirkt sich zum Beispiel so sehr auf unsere Verdauung aus, wie die tagtägliche Ernährung und die Bewegung im Alltag. Dies gilt jedenfalls, solange keine Krankheit hinter Verdauungsproblemen steckt, sondern es um die optimale Funktion eines weitgehend gesunden Darms geht. Hier also diejenigen Ursachen, die in unserem eigenen, unmittelbaren Verhalten ihre Ursache haben:

Verstopfung, weil zu wenig getrunken wird

Alte Menschen und Kranke trinken oft zu wenig. Auch Frauen neigen dazu.

Ernährungswissenschaftler geben als Minimum der täglichen Flüssigkeitsaufnahme eineinhalb bis zwei Liter an. Drei Liter wären noch besser. Wer zu wenig Durst hat, sollte einfach nach Plan trinken, alle Stunde eine Tasse (0,2 Liter). Das macht in zehn Stunden zwei Liter. Wer deutlich weniger trinkt, riskiert einen harten Stuhl, der den Transport erschwert und den Darm verstopft.

Verstopfung, weil es an Bewegung fehlt

Die meisten Menschen verrichten ihre Arbeit heutzutage im Sitzen. Durch die Bewegungsarmut wird die Muskulatur immer schlaffer. Das gilt auch für die des Bauches. Gerade die Bauchmuskeln aber sind es, die bei der Stuhlentleerung eine wichtige Rolle spielen. Deshalb sollte jede mögliche Pause genutzt werden, um den träge gewordenen Körper durch Bewegung wieder zu straffen und in Schwung zu bringen. Treppensteigen, auf Zehenspitzen laufen, dabei die Hände über den Kopf gestreckt halten, Rumpfbeugen und strecken, auf dem Rücken liegend Strampelbewegungen machen, wie beim Fahrradfahren, Schwimmen, Joggen, Tennisspielen - das sind alles Möglichkeiten, um die Bauchmuskulatur zu straffen.

Verstopfung, weil der Stuhlgang unterdrückt wird

Es gibt nicht wenige Menschen, die sich davor ekeln, unterwegs eine Toilette zu benutzen oder die sich scheuen, nach einer Toilette zu fragen, weil sie sich schämen über ihren Stuhldrang zu sprechen und anderen Menschen Umstände zu machen. Sie unterdrücken ihr Bedürfnis, bis sie wieder zu Hause sind. Manche glauben einfach keine Zeit zu haben, anderen mangelt es an Gelegenheit (Ladenkassiererinnen, Handwerker, Fernfahrer), wenn es gerade soweit wäre. Solche Stuhlverhaltungen können sehr unangenehme Folgen haben. Denn der Mastdarm wird dadurch überdehnt, er gewöhnt sich an die übermäßige Füllung und dadurch wird diese dann auf Dauer nötig, um überhaupt noch einen Stuhldrang auszulösen. Das heißt, es kommt immer seltener zur Stuhlentleerung mit all den beschriebenen Folgen (starker Flüssigkeitsentzug etc.). Außerdem treten bei sehr langer Verweildauer des Stuhls auch eine Art Fäulnisprozesse auf, die nicht nur ausgesprochen üble Gerüche verursachen, sondern auch zu der beschriebenen Rück- oder Selbstvergiftung führen können (Autointoxikation).

Verstopfung, weil falsch geatmet wird

Auch eine zu flache Atmung kann die Verdauung beeinträchtigen und zu einer Verstopfung beitragen. Wichtig für die positive Anregung des gesamten Darmtraktes ist eine möglichst tiefe Bauchatmung. Sie bewirkt ein ständiges Heben und Senken im Bauchraum und sorgt dadurch für die ideale Bewegungstherapie und Massage der Verdauungsorgane. Bei einer flachen Brustatmung tritt dieser Effekt nicht ein, der Transport des Darminhalts wird dadurch nicht gefördert. Menschen, die enge Gürtel oder Mieder tragen, engen sich ein und behindern die wohltuende Bauchatmung. Wer zu Verstopfungen neigt, sollte in jedem Fall dafür sorgen, dass durch die Kleidung keine Behinderung von Atmung, Darmmassage und Stuhltransport erfolgen kann.

Verstopfung, weil Abführmittel benutzt werden

Das betrifft besonders Frauen, die oft sehr schnell zu Abführmitteln greifen. Wer einmal damit angefangen hat, regelmäßig Abführmittel zu nehmen (auch pflanzliche), kommt davon nur noch schwer los. Die Betonung liegt aber auf regelmäßig. Denn der Dickdarm verlässt sich, wie schon beschrieben, ziemlich bald auf den Reiz des Abführmittels, um einen Stuhlgang einzuleiten. Ohne diesen Reiz funktioniert er gar nicht mehr und es kommt erst recht zur Verstopfung. Auch häufig durchgeführte Einläufe können den normalen Bewegungsablauf im Dickdarm empfindlich stören und am Ende zu einer Verstopfung führen.

Noch mehr Ursachen für eine Verstopfung

Zusätzlich zu den Gründen, die im eigenen Verhalten liegen, gibt es für eine Verstopfung auch eine ganze Reihe von solchen, die nicht so ohne weiteres beeinflussbar sind. Das sind zum Beispiel:

Verstopfung, weil Krankheiten dahinter stecken

Der Vollständigkeit halber sollen diese möglichen Ursachen ebenfalls genannt werden, auch wenn ihnen durch Selbstmedikation mit natürlichen Mitteln in der Regel nicht beizukommen ist. Wer an einer der folgenden Erkrankungen leidet, sollte dennoch wissen, dass dadurch sein Verdauungssystem beeinträchtigt sein kann, eine Stuhlverstopfung also möglicherweise die Folge davon ist. Das gilt bei vielen Erkrankungen des Nervensystems, des Stoffwechsels, des Hormonhaushalts und auch bei organischen Erkrankungen im Darm. Verstopfungen treten zum Beispiel auf im Gefolge von Multipler Sklerose, Parkinson, Schlaganfall, Rückenmarksverletzungen, Diabetes, Störungen der Schilddrüsenfunktion, Nierenversagen, der krankhaften Quellung des Bindegewebes (Sklerodermie), der tuberkulösen Hautflechte (Lupus), einer Gewebsverhärtung in Leber, Milz und Nieren (Amyloidose) und, wie schon gesagt, bei Dickdarmkrebs, Divertikulitis und bei großen Darmpolypen. Auch entzündliche Operationsnarben verursachen nicht selten chronische Verstopfungen.

Verstopfung, weil Medikamente eingenommen werden müssen

Viele Arzneimittel, die wir einnehmen, verändern den Mineralstoffgehalt im Darm. Es gehen, wie bei Abführmitteln (siehe dort), vor allem Magnesium, Kalium und auch Kalzium verloren. In der Folge gerät die Verdauung durcheinander und es kommt zu Verstopfungen. Das geschieht besonders bei der Einnahme von Hustensäften und Schmerzmitteln, die Kodein enthalten. Sie legen in kurzer Zeit den Darm lahm. Auch Beruhigungsmittel und Antidepressiva wirken sich auf diese Weise aus. Manche Medikamente gegen Bluthochdruck oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen können ebenfalls zu einer Verstopfung führen. Vor allem die Mittel aus der Gruppe der Kalziumantagonisten machen den Darm träge. Medikamente gegen zuviel Magensäure, die z.B. bei Sodbrennen eingenommen werden, können ebenfalls zu Verstopfung führen. Diese sogenannten Antazida, vor allem das preiswerte und sehr wirksame Kalziumkarbonat, beeinträchtigt bei übermäßigem Gebrauch den Stuhlgang. Wer zu Verstopfung neigt, sollte lieber magnesiumhaltige Säurestopper einnehmen. Sie haben eine eher abführende Wirkung.

Verstopfung, weil es auf Reisen einfach nicht klappt

Änderungen im Lebensrhythmus können unser Verdauungssystem ziemlich durcheinander bringen. Bei Reisen in ferne Länder ist die Umstellung meistens besonders groß. Nicht nur der Speisezettel ist ein völlig anderer, sondern die Mahlzeiten finden auch zu anderen Zeiten statt, wenn wir unterwegs sind. Die Zeitumstellung tut ein übriges. Wenn Mahlzeiten wegen eines übertollen Tagesprogramms ganz ausgelassen werden, schrumpft der Magen und regt dadurch den Darm nicht mehr zur Entleerung an. Andererseits findet man auf Reisen auch nicht immer optimale sanitäre Einrichtungen. Wenn es dann klappen würde, ist vielleicht die verfügbare Toilette nicht sauber und man wartet lieber, bis man wieder im komfortablen Hotel ist. Durch diese Stuhlverhaltung (siehe oben) und durch die anderen genannten Umstände kommt es auf Reisen gar nicht selten zu Verstopfungen, keineswegs nur zu Durchfällen. Wenn die genannten Faktoren schon nicht auszuschalten sind, sollte man gegen die Reiseverstopfung wenigstens viel trinken, allerdings nicht gerade schwarzen Tee, sondern kohlenensäurehaltige Getränke. Kohlensäure regt die Verdauung an.

Verstopfung, weil es beim Sex nicht stimmt

In Beziehungskrisen oder nach Partnerverlusten kann es zu schweren Stuhlproblemen kommen. Auch die Ablehnung sexueller Betätigung, der Verlust der Libido, führen nicht selten zu Verstopfung. Genau sind die Zusammenhänge nicht geklärt. Aber sie sind, vor allem bei Frauen, ziemlich ausgeprägt. Wenn bei ihnen ein gestörtes Sexualleben in Ordnung kommt und wieder Orgasmen erlebt werden, haben viele Frauen plötzlich auch kein Stuhlproblem mehr.

Verstopfung, weil immer vor der Regel nichts mehr geht

Viele Frauen leiden unter dem so genannten Prämenstruellen Syndrom (PMS). Neben ziehenden Schmerzen, die bis weit in den Rücken hinauf ausstrahlen können, depressiver Verstimmung, Kopfschmerz, Übelkeit und Brechreiz kommt es oft auch zu einer Verstopfung. Sie wird meist von Verkrampfungen ausgelöst, deshalb kann hier Wärme helfen, zum Beispiel ein 120 °C heißes Kirschkernsäckchen, das auf den Unterleib gelegt wird. Außerdem wichtig: viel trinken und sich bewegen, Bauchgymnastik machen und Bauchmassagen durchführen.

Verstopfung, weil Frauen schwanger sind

Während der Schwangerschaft wird im weiblichen Organismus vermehrt das Gelbkörperhormon Progesteron freigesetzt. Es soll die Gebärmutter entspannen. Doch dabei wird auch die Spannung der Darmmuskulatur verringert. Dadurch verlangsamt sich der Stuhltransport. Außerdem verringert das größer werdende Baby den Raum, den der Darm zur Verfügung hat. In dieser beengten Bauchhöhle kommt es immer wieder zu Behinderungen beim Abtransport des Stuhls. Dennoch sollte gerade in der Schwangerschaft auf antiabsorptive Abführmittel verzichtet werden, weil manche wehenanregend wirken. Das gilt auch für einige pflanzliche Mittel, zum Beispiel solche, die Aloe enthalten. Eine ausreichende Bewegung und ausgewogene Ernährung mit viel Flüssigkeitsaufnahme sind allemal besser.

Auch die Überdehnung des Beckenbodens bei der Geburt spielt eine Rolle. Es kommt dadurch zu einer Senkung (Descensus), die nicht nur die Gebärmutter betrifft, sondern auch andere innere Organe nach unten sinken lässt, zum Beispiel die der Verdauung. Ein falsch gelagerter Darm kann

aber nicht mehr richtig arbeiten. Auch deshalb leiden viele Frauen nach einer Entbindung plötzlich an Verstopfung, auch wenn sie normalerweise damit kein größeres Problem haben. Diese Beschwerden vergehen nach kurzer Zeit meist von selbst wieder.

Verstopfung, weil sich das Alter bemerkbar macht

Mit zunehmendem Alter lässt häufig die Muskelspannung des Darmes nach – der Darm altert! Dadurch nimmt auch die Transportgeschwindigkeit des Stuhls ab. Oft ist sie soweit herabgesetzt, dass es zu Verstopfungen kommt. Wer seinen Darm allerdings zeitlebens gut trainiert und stets für einen regelmäßigen Stuhlgang gesorgt hat, bekommt auch im Alter weniger Probleme damit. Wichtig ist, dass bei den kleineren Portionen, die Senioren zu sich nehmen, dennoch genügend Ballaststoffe enthalten sind und dass die täglich aufgenommene Flüssigkeitsmenge nie unter zwei Liter sinkt. (Auf die Ballaststoffe wird später noch ausführlich eingegangen).

Verstopfung, weil der Darm gereizt ist

Der Reizdarm ist eine weit verbreitete Form von funktioneller Störung im Dickdarmbereich. Diese Störung kann mit krampfartigen Bauch- und Unterleibsschmerzen, Völlegefühl, Blähungen, Durchfall und Verstopfung verbunden sein. Ein Reizdarm ist bei einer Untersuchung kaum zu erkennen. Meistens erfolgt die Diagnose durch Befragung und wird anhand der Beschwerden gestellt. Diese verlaufen chronisch. Der Stuhl ist stark verändert, wenn es zu einer Verstopfung kommt, ist er im Allgemeinen hart. Manchmal geht Schleim mit ab. (Siehe Kasten).

Eine weitere Hauptursache: Verstopfung, weil die Ernährung nicht stimmt

Eigentlich ist es doch sehr nahe liegend, dass durch die tagtägliche Ernährung der Verdauungstrakt am nachhaltigsten beeinflusst wird. Dennoch greifen viele Patienten bei Problemen zu Hausmitteln oder gar Abführpillen, anstatt sich Gedanken über ihre Ernährungsgewohnheiten und deren negative Auswirkungen auf ihre Verdauung zu machen. Dabei gibt es neue wissenschaftlich gesicherte Erkenntnisse, bei deren gezielter Berücksichtigung sich viele Verdauungsprobleme vermeiden ließen.

Wenn leckere Brötchen Verdauungsprobleme machen

Weißmehlprodukte stehen seit langem in Verruf. Und das nicht zu Unrecht. So lecker sie schmecken, so negativ können sie auf die Verdauung einwirken. Denn vor allem Backwaren aus weißem Mehl machen den Darm träge. Dies aber nicht nur wegen der mangelnden Ballaststoffe, die für eine aktive Darmbewegung unentbehrlich wären. Neuere Untersuchungen haben ergeben, dass der Verdauungstrakt durch Weizenmehl regelrecht eingeschläfert wird. Das liegt an den so genannten Exorphinen, die im Weizeneiweiß enthalten sind. Sie sind zwar nur in Spuren vorhanden, haben sich aber als bis zu hundertmal stärker erwiesen, als der Betäubungsstoff Morphin (Morphium), der aus dem Opium gewonnen wird. – So gesehen sind Brötchen und andere Weißmehlprodukte Gift für eine gesunde Verdauung.

Wenn zum Beispiel die Ballaststoffe fehlen

Für Funktionsstörungen, die zu einer Darmverstopfung führen, ist meist eine faserarme Ernährung mit einem geringen Ballaststoffanteil der Hauptgrund, neben Bewegungsmangel und zu geringer Flüssigkeitsaufnahme. Ballaststoffe sind Bestandteile der Nahrung, die so gut wie nichts zur Nährstoffversorgung beitragen, sondern tatsächlich als faserreicher „Ballast“ lediglich den Darm füllen.

Eine Ernährung die vor allem aus Weißmehlprodukten, Fett, Eiern, Fleisch (gleich welcher Art), Süßigkeiten, Käse, Sahne, Torten, Cremes, Mayonnaise, Quark oder Joghurt besteht, enthält konzentrierte Nährstoffe, aber kaum die genannten Faserstoffe, die für Volumen sorgen. Anders ist dies bei Gemüse, bei Vollkornprodukten, Salaten, Hülsenfrüchten. Sie enthalten viele unverdauliche Bestandteile. Diese faserigen Ballaststoffe dehnen den Darm, verhindern ein Verkleben des Stuhls, verbessern die Konsistenz, beugen der Verhärtung und Austrocknung vor. Allerdings verträgt nicht jeder beliebig viele Ballaststoffe. Bei manchen verursachen sie Blähungen, unangenehmes Aufstoßen und Völlegefühl. Es kommt deshalb darauf an, herauszufinden, welche Art von Ballaststoffen man am besten verträgt. Bei besonderer Empfindlichkeit können auch Quellstoffe – z. B. aus indischem Flohsamen - als Nahrungsergänzung eingenommen werden.

Ohne Ballaststoffe gibt es jedenfalls keine gesunde Ernährung. Viele Pflanzenfasern haben ein hohes Wasserbindungsvermögen. Sie quellen bereits im Magen auf. Dadurch vergrößern sie das Volumen des Nahrungsbreis. Und dies wiederum löst Reize auf die Darmwand aus, die diese zu verstärkter Bewegung anregen. Der Transport im Verdauungskanal wird dadurch beschleunigt. So kann man der Darmträgheit und der Verstopfung vorbeugen oder sie beseitigen.

Faserreiche Ballaststoffe verzögern durch ihr Quellvermögen außerdem die Entleerung des Magens und später die Aufnahme von Einfachzuckern (z. B. „Glucose“, zu der auch Traubenzucker gehört, oder der Fruchtzucker „Fructose“) durch die Darmwand. Das hat zum Beispiel für Diabetiker den Vorteil, dass diese Zucker nicht so rasch ins Blut gelangen und weniger Insulin gebraucht wird. Es gibt deshalb viele Diabetologen, die bei der Ernährung ihrer Patienten ganz besonders darauf achten, dass genügend Ballaststoffe mit der Ernährung aufgenommen oder dass Quellstoffe zur Nahrungsergänzung zugeführt werden.

Aber auch Nichtdiabetiker profitieren von einer reichlichen Ballaststoffaufnahme. Denn durch die langsamere Glucose-Aufnahme wird auch bei Gesunden weniger Insulin ausgeschüttet. Der Zucker wird langsamer abgebaut. Das Hungergefühl, das sich nach dem Zuckerabbau regelmäßig einstellt, tritt später auf. Und das ist gut für die Linie.

Was sind ballaststoffreiche Nahrungsmittel?

Zu den ballaststoffreichen Nahrungsmitteln zählen in erster Linie pflanzliche Produkte. Die Fasern, die für die Pflanze das Gerüst aus Stütz- und Füllgewebe bilden, sind für den Menschen unverdaulich. Mit 300 Gramm Vollkornbrot oder 200 Gramm Linsen nimmt man die von Ernährungswissenschaftlern empfohlene Tagesmenge an Ballaststoffen von etwa 25 bis 35 Gramm zu sich. Statistisch gesehen enthält jedoch die Nahrung, die in Deutschland verzehrt wird, viel weniger davon: bei Frauen durchschnittlich nur 18,4 Gramm und bei Männern 21,4 Gramm.

Wer bisher eine faserarme Kost mit viel Fleisch, Käse, Milchprodukten bevorzugte, sollte seine Ernährung langsam und quasi einschleichend umstellen, denn bei einer abrupten Einführung faserreicher Kost kann es zu Blähungen und Völlegefühl kommen. Es muss außerdem bei ballaststoffreicher Ernährung ganz besonders auf genügend Flüssigkeitsaufnahme geachtet werden, weil die Ballaststoffe mit ihren quellenden Fasern eben sehr viel Wasser an sich binden.

Welcher Anteil an Ballaststoffen steckt in welcher Nahrung?

Ballast- oder Faserstoffe sind für eine geregelte Verdauung und für die Bildung eines gut geformten Stuhls, sowie für einen gesunden Darm von entscheidender Bedeutung. Zusammen mit reichlich Flüssigkeit bilden sie die „Füllstoffe“ für den Darm, die ihm zum optimalen Volumen aufdehnen. Die dadurch ausgelösten Reflexe machen den Darm aktiv.. Wichtig ist dabei eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr – mindestens zwei Liter täglich.

Der Ballaststoff-Anteil in verschiedenen Lebensmitteln:

Weizenkleie: 53 Prozent
Weiße Bohnen : 18 Prozent
Roggenvollkornmehl Typ 1800: 17 Prozent
Knäckebrötchen: 14 Prozent
Weizenvollkornmehl Typ 1700: 12 Prozent
Linsen: 11 Prozent
Vollkornnudeln: 8 Prozent
Roggenvollkornbrot: 7 Prozent
Vollkorn-Haferflocken: 6 Prozent
Roggenbrot: 5 Prozent
Weizenvollkornbrot: 5 Prozent
Naturreis: 4 Prozent
Rohes Rosenkohl: 4 Prozent
Weizen-Weißbrot: 3 Prozent
Ungeschälte Äpfel: 3 Prozent
Birnen: 3 Prozent
Rohe Karotten: 3 Prozent
Rohes Sauerkraut 2 Prozent
Rohe Paprika: 2 Prozent
Rohe Tomaten: 2 Prozent
Grüner Salat: 2 Prozent
Rohe Zucchini und Gurken: 2 Prozent

Hilfe aus der Küche: Der Speisezettel besiegt die Verstopfung

Ernährungsgewohnheiten werden oft schon in der Kindheit geprägt. In dieser Zeit entwickelt sich auch der Geschmack, der darüber entscheidet, was uns schmeckt. Aber nicht alles, was wir seit

früher Kindheit gewohnt sind, muss gut sein für die Verdauung. Oft wurde im Elternhaus so gekocht, dass die Ernährung auf eine anstrengende Tätigkeit des Vaters abgestimmt war.

Aus dieser Zeit, in der beim Arbeiten noch viele Kalorien verbraucht wurden, stammt manche Vorliebe für deftiges Essen. Inzwischen üben aber die meisten Menschen eine sitzende Tätigkeit aus und können eine solche Kost gar nicht mehr „verarbeiten“. Diese führt dann nicht nur zu Übergewicht, sondern auch zu einer Überlastung des Darms, der zum Beispiel unter Bewegungsmangel leidet.

Ein anderer Grund sind so genannte Leichtprodukte, Fastfood und Fertiggerichte, die kaum etwas anderes enthalten, als Nährstoffe und Bindemittel. Viele Milchprodukte, die uns von einer geschickten Werbung schmackhaft gemacht werden, füllen den Darm nicht, wirken klebrig bei der Verdauung, erzeugen keine oder nur eine geringe Darmbewegung. Dazu gehören auch die vielen Quark- und Joghurtprodukte. Gerade sie sind es, die den Stoffwechsel verlangsamen.

Ballaststoffreiches Sauerkraut bringt die Verdauung in Schwung

Wer es erfunden hat, weiß niemand so genau. Aber es ist in ganz Eurasien zu Hause, in China und Russland ebenso wie in unseren Breiten. Und das seit Jahrtausenden. Das „Powerkraut“, wie es von seinen Fans mit einem modischen Superlativ genannt wird, stand in Deutschland früher recht häufig auf dem Speisezettel. In Anspielung darauf nennen die Engländer uns bis heute „The Krauts“. Besonders in den Wintermonaten, wenn frische Gemüse nicht zur Verfügung standen, war Sauerkraut ein wichtiger Vitaminspender. Immerhin enthalten 100 Gramm rohes Sauerkraut 20 Milligramm Vitamin C und ebensoviel Vitamin A. Zum Vergleich: Zitronen enthalten pro 100 Gramm 50 Milligramm Vitamin C. Aber wer isst schon Zitronen? 100 Gramm rohes Sauerkraut dagegen ist eine Gabel voll oder zwei – und ein Gaumenkitzel.

Sauerkraut ist indes nicht nur als Vitaminspender von großer Bedeutung. Denn es enthält darüber hinaus viele Faserstoffe (Ballaststoffe), die man beim Verzehr regelrecht spüren kann. Außerdem macht der hohe Gehalt an Milchsäurebakterien im rohen Sauerkraut diese pikant-schmackhafte Nahrung zu einem der wertvollsten Mittel zur Darmpflege. Man sollte mehrmals in der Woche eine kleine Menge davon essen - schon ein paar Gabeln genügen. Dadurch wird das Immunsystem unterstützt, sogar krebsauslösende Prozesse werden von Sauerkraut im Darm gestoppt.

Noch ein Vorteil: das knackige Gemüse hat nur 80 Kalorien pro 100 Gramm aufzuweisen. Es ist die reine Schlankheitskost. Bereits geringe Mengen sättigen und lassen dadurch die Pfunde schwinden. Und Sauerkraut reinigt den Darm. Es wird deshalb seit altersher als „Darmbesen“ bezeichnet. Es regt die Verdauung kräftig an, beugt der Verstopfung vor oder beseitigt sie. Sauerkraut sollte wieder viel öfter auf dem Speiseplan stehen, vor allem als Rohkost. Es ist trotz seiner archaischen Herkunft ein Gemüse, das in unsere gesunde Schlankheitsküche passt, als wäre es dafür erfunden worden.

Ballaststoffe in Form von Rohkost können Probleme machen

Das darf man nicht verschweigen: Ballaststoffe, die als reine Rohkost auf den Tisch kommen, werden nicht immer gut vertragen. Sauerkraut ist ein vergorenes Gemüse und hat einen Prozess, den Rohkost im Darm absolviert, schon im Fass erlebt. Aber völlig rohe Gemüse, und seien sie noch

so fein geraspelt oder geschnitten, können Blähungen auslösen, weil sich Gärgase im Dickdarm bilden. Viele Rohkostler kennen solche Blähungen und damit verbundene Schlafstörungen, vor allem wenn sie abends noch Rohkost zu sich nehmen.

Auch wenn die Verdauung bereits chronisch geschädigt und erschöpft ist, kann man sie mit größeren Mengen Salat, Körnern und Rohgemüse überfordern.

Und außerdem gilt: Je später der Tag, umso weniger Rohkost - das ist die Faustregel für alle, die Probleme mit einer bereits geschwächten Verdauung haben. Nachmittags und vor allem abends sollte man wertvolle und leicht verdauliche Kohlehydrate, schonend gedünstetes Gemüse oder vorgequollenes Getreide zusammen mit Gemüse verzehren. Allenfalls zarte Blattsalate sind in kleinen Mengen noch als Rohkost zu empfehlen.

Rohkost hat mehr Vitamine, Rohkost hat viele Ballaststoffe, Rohkost ist einfach gesund – diese Formel ist also zu einfach. Zwar herrscht diese Meinung seit vielen Jahren unter gesundheitsbewussten Menschen vor. Dabei wird aber oft völlig übersehen, dass Rohkost sehr schwer verdaulich ist. Zum Teil wird sie deshalb auch nur unvollständig verwertet und unverdaut wieder ausgeschieden. Rohkost belastet dabei den Stoffwechsel, indem sie ihn spürbar verlangsamt. Bei langsamem Stoffwechsel – und das ist die Tragik - machen jedoch auch schon kleinere Mengen auf dem Teller dick. Bei Rohkostdiäten oder einer Überbetonung von Rohkost auf dem Speiseplan werden die Verdauungsorgane stark beansprucht. Rohkost beginnt oft im Darm zu gären, bildet Säuren und Gase.

Dinkel ermuntert den trägen Darm

Dinkel ist das ideale Getreide für Magen und Darm. Wer Probleme mit seiner Verdauung hat und zu Verstopfung neigt, sollte deshalb Dinkelprodukte ganz bewusst in seinen Ernährungsplan aufnehmen, ob gekocht, zu Brot gebacken oder im Salat. Dinkel ist jederzeit gut und leicht verdaulich, auch seine Ballaststoffe. Es ist ein diätetisches Lebensmittel von höchster Qualität. Am besten setzt man das uralte Getreide dreimal täglich auf den Speiseplan.

Dinkelrezepte gegen Verstopfung

Beispiel für ein **Dinkelfrühstück**: Habermus nach Hildegard v. Bingen. **Zutaten**: 1 Tasse Dinkelschrot, Dinkelgrütze oder Dinkelflocken, 2-3 Tassen Wasser, 1 TL Honig, je 1 Messerspitze Galgant, Bertram, Zimt, 1 geschnittener Apfel, 1TL süße gehackte Mandeln, 1TL Flohsamen, den Saft einer halben Zitrone. **Zubereitung**: Dinkelschrot in das Wasser einrühren, unter ständigem Rühren zum Kochen bringen. Jetzt den Honig und die Gewürze zugeben und sachte weiter köcheln lassen, bis das Mus nach 5-10 Minuten ausgequollen ist. In den letzten Minuten die Apfelschnitze hineingeben und das fertig gekochte Mus mit Mandeln und Flohsamen bestreuen. Die halbe Zitrone darüber auspressen. Das Mus wird warm gegessen. Anstelle von Äpfeln kann man auch andere Früchte, zum Beispiel Himbeeren oder Birnen verwenden. Diabetiker sollten auf jeden Fall den Honig durch ½ TL Fruchtzucker ersetzen.

Zum Mittagessen: Als Vorspeise Dinkelkopfsalat. **Zutaten**: 1 Kopfsalat, 3 gehäufte EL gekochte, kalte Dinkelkörner. **Zubereitung**: Kopfsalat waschen, trocken schwenken, Dinkelkörner darunter mischen, mit 2EL Wein- oder Waldhimbeeressig, 2 EL Sonnenblumenöl und 1 Prise Zucker anmachen.

Als Hauptgericht Dinkel mit Frühlingsgemüse. **Zutaten (für 4 Personen)**: 300 g Dinkelkörner,

500 g weißer Spargel, 250 g Zuckerschoten, 250 g junge Möhren, 1 Bund Frühlingszwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 1 EL Butter, 100 g Sahne, 50 g frisch geriebener Parmesan, ½ Bund Dill, Pfeffer, Salz. **Zubereitung:** Die Dinkelkörner mit gut ½ l Wasser zum Kochen bringen, zugedeckt 1 Std. bei mittlerer Hitze garen lassen, dabei evtl. etwas Wasser nachfüllen. Danach auf der abgeschalteten Herdplatte noch etwa 25 Minuten quellen lassen. In dieser Zeit den Spargel waschen, schälen und in Stückchen schneiden, die Spargelspitzen beiseite legen. Zuckerschoten waschen und von den Enden befreien. Möhren schälen und der Länge nach vierteln. Einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und darin die Spargelstücke 10 Minuten, Spargelspitzen und Möhren je 5 Minuten, Zuckerschoten 3 Minuten blanchieren. Jeweils kalt abschrecken und abtropfen lassen. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und fein schneiden. Knoblauch schälen und hacken. Jetzt die Butter in einem Topf erhitzen, Frühlingszwiebeln und Knoblauch darin andünsten, Dinkel dazugeben und leicht anbraten, das blanchierte Gemüse untermischen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zuletzt die Sahne halbsteif schlagen und den Parmesan unterheben. Den gewaschenen Dill zerkleinern (abzupfen). Nun das Dinkelgemüse auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit etwas Parmesansahne und Dill garnieren und die restliche Käsesahne getrennt dazu servieren. Geschmacklich passt dazu ausgezeichnet ein Glas leichter Weißwein.

*

Endlich Hilfe bei Verstopfung: die umfangreichste Informationssammlung über Verstopfungsursachen und deren Behandlung

Wenn durch Ernährungsfehler, Krankheit oder Stress die Verdauung einmal nicht oder nur schlecht funktioniert, bedarf es möglichst einfacher und natürlicher Mittel, um für Abhilfe zu sorgen. Hier werden sie vorgestellt.

Fruchtsaft, grobes Brot und Bohnenkaffee

Das hat schon vielen geholfen, die Probleme mit ihrem Stuhlgang hatten: Morgens beim Aufstehen auf nüchternen Magen ein Glas eisgekühlten Fruchtsaft trinken. Zum Frühstück Bohnenkaffee und grobes Brot. Sowohl die beiden Getränke als auch das Brot stimulieren die Darmbewegungen und sorgen so zum Tagesanfang bereits für eine aktive Verdauung.

Manchmal hilft schon warmes Wasser

Es ist ein ausgezeichnetes Hausmittel, einfach aber sehr wirkungsvoll und vor allem gut verträglich: Morgens nach dem Aufstehen auf nüchternen Magen ein großes Glas angewärmtes Wasser trinken. Das warme Wasser wird dazu mit einem gestrichenen TL Kochsalz oder Karlsbader Salz versetzt oder ersatzweise mit 1 TL Bienenhonig gesüßt. Wichtig ist, dass es vor dem Frühstück eingenommen wird. Dadurch wird nach einiger Zeit im Darm der Entleerungsreiz ausgelöst, wenn keine schwereren Störungen vorliegen.

Auch Mineralwasser kann eine Menge bewirken

Es ist auch ein einfaches Mittel und kann doch sehr nützlich für die Verdauung sein. Denn die im Mineralwasser enthaltene Kohlensäure beschleunigt die Darmbewegungen und aktiviert dadurch die

Verdauung. Am besten wirkt Mineralwasser, wenn man vor den Mahlzeiten und danach je 1 bis 2 Gläser eines stark kohlenensäurehaltigen Wassers trinkt. Wenn es um die Verdauung geht, ist es besser als die stillen Wässer. Auch mit etwas Fruchtsaft gemischt tut das prickelnde Getränk seine Wirkung. Bei Neigung zur Verstopfung nicht geeignet sind dagegen colahaltige Getränke. Cola entzieht dem Stuhl größere Mengen an Wasser und macht ihn dadurch fest.

Kefir für die Darmpflege

Kefir enthält Bitterstoffe, die der Verdauung auf die Sprünge helfen. Die bitteren Bestandteile regen die Verdauungssäfte von Mund, Magen und Bauchspeicheldrüse an. Außerdem beschleunigen sie die Darmbewegungen. Bis die Wirkung einsetzt, vergeht etwa eine halbe Stunde. Es empfiehlt sich deshalb Kefir schon vor einer Mahlzeit zur Verdauungseröffnung einzunehmen. Kefir gibt es heute in jedem Supermarkt.

Auch Wein darf es sein

Wenn die Verdauung träge ist und man zu Verstopfung neigt, kann ein Glas Wein zum Essen oft Abhilfe schaffen. Denn Wein regt die Darmtätigkeit an, solange er in Maßen getrunken wird. Am besten geeignet ist ein leichter, junger Weißwein. Er kann auch schädliche Darmbakterien beseitigen und damit der Verdauung einen weiteren guten Dienst erweisen. Bei älteren Menschen mit nachlassender Magensekretion kann ein säurehaltiger Weißwein (Riesling) dieses Manko ausgleichen.

Die Kirschenkur - eine wohlschmeckende Hilfe

Eine der angenehmsten Arten, seine Verstopfung loszuwerden, ist eine Kur mit den prallen, süßen Früchten des Kirschbaums. In früheren Zeiten, als Hausmittel oft noch mehr galten als jedes Medikament, verordneten die Hausärzte diese Kur ihren übergewichtigen und zu Verstopfung neigenden Patienten. (Auch solchen, die an Gicht und Rheuma litten). Und so einfach geht sie, die Kirschenkur: Täglich wird ein Kilo Kirschen verzehrt (es darf auch ein kleines bisschen mehr sein), sonst gibt es nichts. Kirschen enthalten fast kein Natrium (Salz), aber viel Kalium. Dadurch wird die Nierentätigkeit kräftig angeregt und es kommt zu einer beachtlichen Entwässerung. (Kalium unterstützt gleichzeitig die Herzfunktion). Am besten gegen Verstopfung wirken Glas- und Sauerkirschen. Sie enthalten zwar annähernd die gleiche Menge Fruchtzucker wie Süßkirschen, aber wesentlich mehr Fruchtsäure. Und die wirkt besonders bakterienfeindlich, sekretions- und verdauungsfördernd. Damit wird der Darm gereinigt und die Verstopfung beseitigt. (1 Kilo Süßkirschen hat übrigens 720 Kalorien, 1 Kilo Sauerkirschen 620).

Wie Himbeeren helfen

Seit Jahrtausenden kennt man sie als Heilpflanzen. Ihr hoher Vitamin C-Gehalt stärkt das Immunsystem. Himbeeren wirken außerdem wunderbar stimulierend auf die Verdauung. Sie schmecken mit Sahne, Joghurt oder Quark, ihr Aroma wird von Kindern und Erwachsenen gleichermaßen geliebt. Auch Himbeersaft eignet sich hervorragend zur Anwendung bei Verstopfungsneigung. Es gibt sehr gute Qualitäten im Reformhaus. Zur Ankurbelung der Verdauung sind Kombinationen von Himbeer- mit Rhabarbersaft (Mischungsverhältnis etwa 4:1) oder Traubensaft (3:1) ebenso geeignet.

Ho, Ho, Holundersaft

Der dunkle Saft der Holunderbeeren ist seit alters her als zuverlässiges Mittel gegen Verstopfungen bekannt. Bewährt hat sich die Dosis von zwei Gläsern pro Tag zu den Mahlzeiten.

Holunderbeerensaft ist reich an Vitaminen (C, B, Provitamin A), Kalium (entwässernd) und dem Radikalfänger Rutin. Wem der Holundergeschmack nicht zusagt, der kann mit Himbeersaft oder Kirschsafte mischen. Der Zusatz von Mineralwasser mit Kohlensäure verstärkt noch den Anti-Verstopfungs-Effekt.

Die Birne macht den Darm gesund

Die saftig süße Frucht schmeckt nicht nur herrlich, sondern ist auch ein hervorragendes Mittel zur Darmregulierung. Mit Birnen wird man eine Verstopfung los, und der Darm wird gründlich entschlackt. Durch den hohen Flüssigkeitsgehalt der Birnen gelangt außerdem viel Wasser in den Körper, was zu ihrer guten entschlackenden Wirkung beiträgt. Besonders ältere Menschen, die Probleme haben, ausreichende Mengen zu trinken, sollten häufig Birnen essen. Über die Verdauungsregulierung hinaus haben Birnen weitere wertvolle gesundheitliche Wirkungen. Die Mineralstoffkombination in der Birnenfrucht sorgt zum Beispiel für die Bindung und für die unschädliche Ausscheidung von Schwermetallen wie Blei oder Quecksilber. Birnen enthalten zudem viel von der wertvollen Folsäure. Mit diesem wichtigen Baustein unserer Glückshormone sorgen sie für gute Stimmung.

Weiche Pflaume - pflaumenweicher Stuhl

Getrocknet sind sie das ganze Jahr über zu haben und als Backpflaumen oder Dörrzwetschgen gehören sie in vielen Küchen ohnehin zur normalen Vorratshaltung. Wer abends zwei oder drei davon in etwas Wasser einweicht, kann sie morgens mit Kefir, Joghurt oder Quark genießen. Sie enthalten viele Ballaststoffe, entschlacken damit den Darm und helfen, eine lästige und ungesunde Verstopfung auf sanfte Weise wieder loszuwerden. Pflaumen oder Zwetschgen wirken außerdem entwässernd. Im Darm binden sie überschüssige Fette, die dann mit dem Stuhl ausgeschieden und nicht mehr als Polster unter der Haut angelegt werden.

Auch der Pfirsich sorgt für schnellere Darmpassage

Die leckeren, saftigen Früchte regen den Darm an und lösen Verstopfungen auf sanfte Weise. Besonders gut schmecken Pfirsiche mit cremigem Joghurt, im Müsli und in Obstsalaten.

Die Traubenkur hilft fast immer

Wertvolle Mineralien, Vitamine und Polyphenole (Flavonoide) enthalten die saftigen, prallen Trauben in reichem Maße. Das Immunsystem wird gestärkt, die Knochen bleiben stabil und freie Radikale werden dadurch gefangen, ehe sie im Organismus Unheil anrichten können. Die Ballaststoffe in Kernen und Schalen bringen den Darm und damit die Verdauung in Schwung. Weinreben gehören nicht nur zu den ältesten Kulturpflanzen der Welt, sondern sind auch eine der frühesten Naturheil- und Hausmittel. Die unvergorenen Trauben sind eine ideale Herbstdiät. Sie ergänzt die Kirschendiät vom Sommer und hilft ebenso beim Abspecken und bei der Regulierung des Stuhlgangs. Entweder isst man eine Woche lang täglich ein Pfund Trauben und nimmt noch etwa 1000 Kalorien aus

anderen Nahrungsmitteln zu sich, oder man beschränkt sich auf die reine Traubenkur. Ein Kilo Trauben pro Tag, sonst nichts. Das macht runde 1400 Kalorien, ideal zum Abnehmen, und für einen wunderbar entschlackten Verdauungstrakt.

Verdauungshilfe Apfelessig

Essigsäure ist ein sehr gutes Mittel, um den Darm von schädlichen Bakterien und anderen Krankheitserregern freizuhalten. Da Keime die Verdauung empfindlich stören und auch zu Verstopfung führen können, ist die regelmäßige Einnahme von Apfelessig eine gute Vorbeugemaßnahme. Empfehlung: Vor jeder Mahlzeit ein Glas Mineralwasser mit 1 EL Apfelessig vermischt trinken.

Erleichterung durch heiße Auflagen

1. Der Heublumensack: Schon der berühmte Wasserpfarrer Sebastian Kneipp empfahl ihn, um eine Verstopfung zu lösen. Durch die Wärme wird die Durchblutung im Bauchraum angeregt. Dadurch kommt auch der träge Darm wieder in Bewegung. Und so wird es gemacht: entweder ein fertiges Heublumensäckchen im Reformhaus kaufen oder 500 g Heublumen aus dem Kräuterhaus in ein Säckchen von Sitzkissengröße einfüllen (Füllhöhe etwa zwei Drittel) und zubinden. Nun das Säckchen über Wasserdampf erhitzen. Dazu zwei Kochlöffel über den Wassertopf legen und das Säckchen daraufpacken. Wenn es etwa 50 °C erreicht hat auf den Bauch legen, mit einem Baumwolltuch und anschließend eine Wolldecke bedecken. Etwa eine knappe Stunde einwirken lassen.

2. Das Kirschsteinsäckchen: Wie beim Heublumensack (siehe oben) regt auch hier die Wärme den Darm an. Kirschsteinsäckchen in der Backröhre oder in der Mikrowelle etwa auf 120 °C bis 160 °C erhitzen und in ein Baumwolltuch gewickelt auf den Bauch packen. Mit einer Wolldecke abdecken.

3. Das Dinkelkissen: Bei kaltem Bauch mit gestörter Verdauung und Verstopfung hilft Wärme. Deshalb ein Dinkelkissen in der Backröhre auf 100 °C bis 120 °C aufheizen. Das Kissen in die Mitte des Bettes packen und sich bäuchlings darauflegen. Zur Verstärkung kann - zum Beispiel in der Höhe des Oberbauches, wo Leber und Galle wirken - ein heißes Kirschsteinsäckchen (siehe oben) in das Dinkelkissen gedrückt werden, ehe man sich darauf legt.

Krampflösung durch kalte Leibwickel

Bei chronischer Verstopfung wirkt ein kalter Wickel um den Leib entkrampfend und stabilisierend auf die Verdauungsorgane. Dazu braucht man drei große Badehandtücher (etwa 70 x 190 cm). Eines der Tücher quer auf das Bett breiten. Das zweite auf etwa 60 cm einschlagen und in kaltem Wasser tränken. Dann von den Oberschenkeln bis zu den Brustwarzen fest um den Körper wickeln. Jetzt das zweite Tuch herumwickeln, mit dem Rücken auf das Tuch im Bett legen und dieses ebenfalls um den Körper schlingen. Zugedeckt ganz entspannt liegenbleiben, bis sich der Wickel erwärmt, danach abnehmen. Die anregende Wirkung auf die Verdauung tritt nach 30 bis 60 Minuten ein.

Auch ein kaltes Fußbad hilft

Man sollte es regelmäßig gegen Verstopfung durchführen. Zur Anwendung: Eine hohe Fußbadewanne oder einen Eimer mit kaltem Wasser füllen. Füße hineinstellen, dass die Beine bis zur Hälfte der Unterschenkel bedeckt sind. Die Beine etwa zwei Minuten baden und dabei ständig die Füße in Bewegung halten. Danach abtrocknen und Socken anziehen.

Knoblauch: schützt vor Vampiren und vor Verstopfung

Knoblauch vertreibt nicht nur Vampire, sondern er tötet schädliche Darmbakterien und schont die, die für unsere Verdauung wertvoll sind. Er hilft gegen Wurmerkrankungen und löst Verstopfungen. Besonders frischer Knoblauch bewirkt in kräftiger Dosierung eine Lähmung der Darmparasiten, so dass sie ausgeschieden werden können. Er regt die Bildung von Verdauungssäften an. Die Nahrung wird dadurch schneller und besser verdaut. Knoblauch hemmt die Gärungsprozesse im Darm und wirkt krampflösend auf die Darmmuskulatur, so dass die Darmpassage schneller vonstatten gehen kann.

Tees und Kräuter für den Stuhlgang

Bei sehr hartnäckigen Stuhlproblemen wird oft ein Tee aus abführenden Pflanzenteilen aufgebriht, den die Oma schon gekannt hat. Zum Beispiel Sennesblätter-Tee oder ein Aufguss mit Faulbaumrinde. Diese Abführmittel können, obwohl rein pflanzlich, dennoch Nebenwirkungen haben, die recht unangenehm sind. Erstens kann man sich auch an solche Abführmittel gewöhnen. Und zweitens kann es manchmal zu Brechreiz kommen oder zu Komplikationen in der Schwangerschaft. Im Zweifel fragen Sie vor der Anwendung Ihren Arzt oder Heilpraktiker.

Hier das Rezept für einen milden Abführtee: Zu gleichen Teilen getrocknete Kreuzdornbeeren, geschnittene und getrocknete Faulbaumrinde, sowie Fenchel Früchte und Hollunderblüten. Davon 1 gehäuften EL mit $\frac{1}{4}$ L. Wasser überbrühen und 15 Minuten ziehen lassen. Im akuten Fall morgens und abends je eine Tasse trinken.

Samen, die den Darm in Schwung bringen

Neben Kräutern, Tees und Wurzeln eignen sich vor allem die folgenden Samenkörner zur Anregung der Verdauung: Leinsamen, Flohsamen, Weizen. Diese Samen sind keine eigentlichen Abführmittel und reizen deshalb auch nicht die Darmschleimhaut. Sie üben aber spezielle Wirkungen auf den Verdauungstrakt aus, die den Stuhlgang wesentlich erleichtern können.

o Leinsamen enthält einen Schleimstoff, der im Darm aufquillt und so als Füllmittel wirkt, womit das Darminhaltsvolumen vergrößert wird. Zusammen mit dem ebenfalls im Leinsamen enthaltenen Leinöl, das als Gleitmittel wirkt, befördert Leinsamen den Stuhl rascher durch die Darmpassage. Bewährt hat es sich, den Leinsamen vor der Anwendung grob zu schroten. Diesen Leinsamenschrot kann man in Wasser einrühren und nach dem Aufquellen trinken. Danach noch kräftig nachspülen. Anfänglich sollte man morgens, mittags und abends je 1 bis 2 EL Leinsamenschrot einnehmen. Später, wenn die Verstopfung sich zu lösen beginnt, reichen zwei Einnahmen täglich. Zur Darmpflege sollten nach normalisierter Verdauung weiterhin 1 bis 2 EL jeweils abends eingenommen werden. Leinsamen lässt sich sehr gut mit Joghurt, Müsli oder Apfelsmus verrührt

einnehmen. Zum Beispiel 1 bis 2 EL in 150 Gramm Naturjoghurt mit 1 EL Honig mischen und als Frühstück essen.

o Flohsamen ist – wie schon mehrfach erwähnt - ebenfalls ein Quell-Abführmittel. Die glatten Samen dieser mit dem Spitzwegerich verwandten Pflanze haben eine flohähnliche Form. Durch ihren hohen Schleimgehalt quellen sie in Flüssigkeit auf das mindestens zehnfache Volumen auf und füllen den Darm wunderbar aus. Zur Anwendung lässt man 2 gehäufte Teelöffel voll mit ein wenig kaltem Wasser einige Minuten vorquellen und trinkt diesen Ansatz jeweils morgens und abends mit 2 Gläsern Wasser.

o Weizenkleie ist ein diätetisches Nahrungsergänzungsmittel aus dem Weizenkorn und besteht fast zur Hälfte aus unverdaulichen Ballaststoffen. Der hohe Rohfaseranteil und der starke Gehalt an Schleimstoffen sorgen dafür, dass der durch die Quellung vergrößerte Darminhalt beschleunigt durch die Darmpassage gleitet. Über den Tag verteilt sollten etwa 3 EL voll Weizenkleie zusammen mit Joghurt, Apfelsmus und viel Flüssigkeit eingenommen werden.

Wie das Naturprodukt Molke hilft

o Milchzucker: Er ist ein Naturprodukt, das aus dem Milchbestandteil Molke gewonnen wird. Milchzucker wird im Dickdarm von Bakterien in Traubenzucker und Galaktose zerlegt und dann zu Milchsäure und Essigsäure abgebaut. Diese beiden Säuren wirken sehr ähnlich auf den Darm wie Bittersalze und Glaubersalz, jedoch etwas milder. Bei Verstopfung Milchzucker pur über den Tag verteilt in einer Dosis von 1 bis 4 EL einnehmen. Oder folgendes Rezept: 1 EL Leinsamen, 1 EL Weizenkleie, 1 EL Milchzucker mit Joghurt, Milch oder Apfelsmus zu einem Brei verrühren. Danach reichlich Tee oder Mineralwasser trinken. Die Wirkung ist sehr zuverlässig.

o Molke pur: In der Molke sind neben Milchzucker wertvolles Eiweiß, Milchsäure, B-Vitamine, Vitamin C und E, Spurenelemente und Mineralstoffe wie Eisen, Magnesium, Kalium, Kalzium, Kupfer, Zink enthalten. Die Darmpassage der Nahrung wird durch Molke wesentlich verkürzt und die Stuhlentleerung gefördert. Außerdem wird der Darm entgiftet und von schädlichen Bakterien befreit, die in dem von der Molke verursachten Milchsäuremilieu nicht überleben können. Molke gibt es übrigens nicht nur im Reformhaus. Auch im Kühlregal von Supermärkten ist sie bereits zu finden.

Schwedenkräuter - der Naturcocktail

Diese altbewährte Kräutermischung haben schon unsere Großmütter zur Verbesserung der Verdauung und als Mittel gegen Verstopfung eingesetzt. Die in dem Pflanzenextrakt enthaltenen Bitter- und Schleimstoffe regen die Tätigkeit von Magen und Darm kräftig an. Sie beseitigen Blähungen und Darmkrämpfe. Im Allgemeinen genügen 1 bis 2 EL, um solche Störungen und Verstopfungen zu beseitigen. Man kann die Auszüge der Schwedenkräuter als „Schwedenbitter“ in der Apotheke kaufen.

*

Weitere Tips zur Vermeidung von Verstopfung

o Den Darm zur Regelmäßigkeit erziehen. Gemeint ist, den Weg zur Toilette niemals aufschieben. Da kann ein Anruf auch mal warten – oder eine Besprechung etwas später beginnen – Gesundheit geht vor! Es ist vorteilhaft, sich für den Gang auf das stille Örtchen wenn möglich eine bestimmte Tageszeit anzugewöhnen – und sich dann auch genügend Zeit dafür zu nehmen. – Aber stressen sollte man sich damit natürlich nicht, wenn die Uhrzeit sich mal verschiebt. Psychischer Druck, weil man glaubt jetzt müsste es sein, ist genau so schädlich wie zwanghaftes Aufschieben. Locker bleiben – dann funktioniert auch die Verdauung ungezwungen.

o Massagen. Sie können eine „bewegungslose“ Verdauung mit kaltem Bauch etc. wieder in Gang bringen. Dabei ist darauf zu achten, dass sie entlang der Darmpassage, d. h. im Uhrzeigersinn erfolgt.

o Grüner Tee. Ihm werden vielfältige Wirkungen nachgesagt, einschließlich einer Schutzfunktion vor Krebs. Auf jeden Fall wirkt er nicht stopfend, wie schwarzer Tee, sondern verdauungsfördernd und außerdem ist er ist auch bei Magendrücken zu empfehlen.

o Gänseblümchen. Sie galten im Mittelalter fälschlicherweise als Mittel für Abreibungen und waren aus den Gärten der Fürstenhäuser verbannt. Heute ist bekannt: Sie enthalten frisch oder getrocknet verdauungsfördernde Bitterstoffe, Saponine (diese binden Cholesterin und gelten als vorbeugende Stoffe gegen Darmkrebs), Inulin (ein prebiotischer Ballaststoff) und ätherisches Öl. Diese Stoffe fördern allesamt die Verdauung. Da Gänseblümchen von Januar bis Dezember das ganze Jahr anzutreffen sind, hat man immer ein sanftes Mittel gegen Verstopfung frisch zur Verfügung. Zum Beispiel als Tee zubereitet: 2 TL Gänseblümchenkraut auf 1 Tasse heißes Wasser geben und 15 bis 20 Minuten ziehen lassen, abseihen und pro Tag zwei Tassen davon trinken.

o Weitere Informationen im MEDIZIN-WELT-Dossier [„Bitterstoffe – die idealen Schlankmacher“](#).

o Preiselbeeren. Frisch können sie Verstopfungen lösen. Preiselbeerblätter als Tee zubereitet senken den Blutzuckerspiegel. (2 TL Blätter mit ¼ Liter Wasser aufkochen und 3 Minuten ziehen lassen).

o Äpfel. Wer unter dem Reizdarmsyndrom leidet, sollte nur „sanfte“ Ballaststoffe zu sich nehmen, wie sie in Äpfeln (Pektine) und leichtverdaulichen Gemüsen wie Karotten vorliegen. Von Hülsenfrüchten und Kohlarten, die sehr viele Ballaststoffe enthalten, muss abgeraten werden. Bei ihrer Zersetzung durch Bakterien entstehen im Dickdarm größere Gasmengen, die zu Auswölbungen der Darmwände führen können. Reizdarmpatienten mit ihrem empfindlichen Verdauungstrakt leiden dann unter Bauchschmerzen und es kann zu starkem Stuhldrang und Durchfall kommen.

Ein Apfel am Tag hält den Arzt fern, sagt eine Volksweisheit. Der Apfel gehört zum Lieblingsobst der Deutschen. Nicht weniger als 30 Sorten werden auf dem Markt angeboten. Ein Bundesbürger etwa 40 Kilo pro Jahr. Äpfel gehören zu den kalorienarmen Lebensmitteln, sind leicht und bekömmlich. Der Ballaststoff Pektin wirkt förderlich auf die Verdauung, wird deshalb auch gerne bei Verstopfung empfohlen, und senkt den Cholesterinspiegel. Bei Durchfall sollte man den Apfel schälen und gerieben essen.

o Frischkornbrei. Damit kommt Bewegung in den Darm. Er ist ein einfaches Mittel, das aber erstaunlich gut wirkt. Die Zutaten: 2 EL frisch geschrotetes Getreide. Die Sorte ist Geschmacksache, man sollte aber immer mal wechseln. Dazu 2 EL Leinsamen, 2 EL zerkleinerte Nüsse (alle außer Erdnüsse) und 2 TL fein geschnittenes Trockenobst, wie etwa Dörrzwetschgen, Hutzeln, Rosinen oder Feigen. Zur Zubereitung in ein Schälchen füllen und mit Wasser aufgießen, bis alles bedeckt ist. Über Nacht quellen lassen und zum Frühstück mit etwas Dickmilch zusammen verzehren.

o Heilerde. Sie ist mit die älteste Arznei der Welt. Heilerde kann äußerlich und innerlich angewendet werden. Man schreibt ihr die Wirkung zu, Gifte, Schadstoffe und sogar Bakterien zu „binden“. Andererseits gibt sie wertvolle Mineralstoffe und Spurenelemente ab. Heilerde in Tee gelöst oder in lauwarmem Wasser und morgens auf nüchternen Magen getrunken, kann die Darmflora normalisieren, entgiften und entsäuern, entschlacken und sowohl den Stoffwechsel als auch das Immunsystem anregen. Sie wirkt dadurch u. a. als sanftes Mittel gegen Darminfektionen, Verstopfung und Sodbrennen. Eine bewährte Dosis: ½ bis 1 TL Heilerde täglich. Am besten 30 bis 60 Minuten vor dem Frühstück einnehmen. Bei besonders starken Beschwerden kann man auf 3 bis 4 TL erhöhen. (Maximale Tagesdosis sind 5 TL – das entspricht knapp 30 Gramm).

o Schüßler-Salze. Bei schlaffem Darm – übrigens auch bei Hämorrhoiden - hat sich das Schüßler-Salz Nummer 1, Calcium fluoratum D12 recht gut bewährt. Man nimmt am besten stündlich eine Tablette davon ein, um die Verdauung auf sanfte Weise anzuregen und den Darm zu stärken. Sollten zur Darmträgheit noch Hitze im Mastdarm und Kreuzschmerzen dazukommen, empfiehlt sich zusätzlich die Einnahme von stündlich 1 Tablette Salz Nummer 3, Ferrum phosphoricum D12. Ist eine Stuhlverstopfung mit Blähungen verbunden, sollte man es mit der „Heißen Sieben“ versuchen: Vom Schüßler-Salz Nummer 7, Magnesium phosphoricum D6 gibt man 10 Tabletten in ein Glas heißes Wasser, löst sie auf und trinkt die Mischung schluckweise. (Schüßler-Salze gibt es in Apotheken und in manchen Reformhäusern).

o Weitere Informationen im MEDIZIN-WELT-Dossier [„Heilsame Mineralien: Schüßler-Therapie - Zwölf Salze müssen es sein.“](#)

o Kneipp-Lehre. Sie verordnet Patienten als grundlegende Heilhilfe Bewegung, Anregung der Hauttätigkeit durch Waschungen und Bürstenmassagen, Leibmassagen, Bäder, Atemübungen. Insbesondere die tiefe Bauchatmung und die so genannte Darmschaukel sind hilfreich. Bei letzterer wird im Liegen durch entsprechendes Atmen und durch Bewegen der Bauchdecke der gesamte Darm hin und hergeschaukelt. Auch spezielle Turnübungen helfen, den Verdauungstrakt in Bewegung zu versetzen und damit anzuregen. Geeignet sind insbesondere Beinheben, Beinkreisen im Liegen, Anheben des Oberkörpers zur Kräftigung der Bauchmuskulatur und Bauchschnellen – also Muskulatur anspannen und kraftvoll nach vorne schnellen. Sehr gut sind auch Schwimmen, Rudern, Reiten und Radfahren.

o Fasten. Gut bewährt hat sich ein wöchentlich durchgeführter halber Fastentag mit nur einer Mahlzeit, viel Früchtetee und der Einnahme von dreimal täglich einem Löffel reinen Olivenöls.

o Pflanzensäfte: Sauerkrautsaft, Möhrensaft oder Gemüsesaft mit einem EL frisch gepresstem Saft von Petersilie, Schnittlauch, Kresse, Radieschen, Knoblauch oder Zwiebeln mischen. Gut kühlen und das erste Glas mit Mineralwasser zur Hälfte verdünnt bereits auf nüchternen Magen trinken. Im Laufe des Vormittags insgesamt 4 bis 6 Gläser davon trinken. Diese Getränke haben eine ziemlich

zuverlässige Abführwirkung und verursachen auch bei längerem Gebrauch keine Schädigung der Darmflora. Sie versorgen den Dickdarm mit den für ihn so wichtigen Spurenelementen und Mineralien. Besonders vergorene Säfte, wie zum Beispiel der Sauerkrautsaft, enthalten zusätzlich Milchsäure, welche die Darmaktivität äußerst positiv beeinflusst.

o Probiotika. Hilfreich sind auch bestimmte Probiotika. Das sind lebende Mikroorganismen wie Lactobacillus Casei Shirota (zum Beispiel in „Yakult“) oder Bifidobakterien (zum Beispiel in „Activia“).

o Frischer Ingwer. Diese Gewürzpflanze ist ein hervorragendes Mittel, um Völlegefühl und Blähungen zu beseitigen. Er hat außerdem eine den Stoffwechsel anregende Wirkung und hilft daher, Übergewicht abzubauen.

o Wickel und Auflagen. Sie sind als sanfte Methoden vor allem zur Unterstützung bei einer Darmsanierung sehr geeignet. Wickel und Auflagen können bestimmte Körperfunktionen stimulieren. Die Reize von Kälte, Wärme und Feuchtigkeit verändern dabei vor allem die Nervenaktivität, den Stoffwechsel und die Durchblutung. Bei Verstopfung hilft die heiße Rolle: 4 Frotteetücher der Länge nach falten. Das erste Tuch so aufwickeln, dass auf einer Seite eine gerollte Spitze entsteht und an der anderen sich ein Trichter bildet. Die anderen 3 Tücher nacheinander so darumwickeln, dass der Trichter immer größer wird. Dann 1 Liter heißes Wasser langsam in den Trichter gießen. Wenn er gut gewickelt ist, läuft nichts heraus, und das Wasser wird langsam vollständig aufgesogen. Anschließend ein trockenes Frotteetuch herumwickeln. Die Rolle über den bloßen Bauch wälzen. Wenn das jeweils äußerste Tuch der Rolle kühl wird, entfernen. Das letzte Tuch dann noch eine Weile auf dem Bauch liegen lassen und eine wärmende Decke darüber breiten.

o Bewegung. Der Mensch ist für die Bewegung geschaffen. Sein Organismus braucht sie von der Struktur her häufig und regelmäßig. Bewegung ist Leben - das gilt heute wie vor Jahrtausenden. Durch viel Bewegung lassen sich erstaunlich oft Gesundheitsstörungen bessern oder beseitigen. Durch regelmäßige Bewegung arbeitet unser Stoffwechsel schneller. Die Muskeln werden besser durchblutet. Das allgemeine Wohlbefinden steigt. Die inneren Organe erfahren eine starke Anregung. Das Verdauungssystem bekommt durch Körperbewegungen eine Art Massage und dadurch steigert sich seine Tätigkeit. Bewegung ist übrigens eine der am besten wissenschaftlich abgesicherten Maßnahmen, um den Stuhlgang zu beschleunigen.

o Weitere Informationen im MEDIZIN-WELT-Dossier [„Statt manchmal Sport – immer in Bewegung.“](#)

Der Autor

Sie erreichen **Arnulf H. Clarenbach** unter a.clarenbach@medizin-welt.info.

Die Texte, die in MEDIZIN-WELT veröffentlicht werden, sind sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autoren noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den in MEDIZIN-WELT-Beiträgen gemachten theoretischen und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.