

verstopfung

EINE GUTE VERDAUUNG IST DIE GRUNDLAGE FÜR WOHLBEFINDEN, ENERGIE UND LEBENSFREUDE.

Die Verdauung beginnt bereits im Mund mit dem Zerkleinern und Einspeichern der Nahrung. Anschließend legt sie einen langen Weg durch Magen- und Darmtrakt zurück, währenddessen ihr die verwertbaren Bestandteile entzogen werden und die Reste zur Ausscheidung gelangen (das kann zwischen zweieinhalb und fünf Tage dauern). Manchmal braucht die Nahrung einfach etwas länger. Erst, wenn die Intervalle zwischen der „Zielankunft der Nahrung“ (Stuhlgang) größer als 3 Tage sind, spricht man von Verstopfung.

AKUTE VERSTOPFUNG

Bei Menschen die normalerweise einen geregelten Stuhlgang haben und plötzlich unter einer Verstopfung leiden, ist die Ursache meist ein persönliches Problem, und soll unbedingt medizinisch untersucht werden.

CHRONISCHE VERSTOPFUNG

Betroffen sind häufig Frauen, insbesondere schwangere Frauen, Kleinkinder und ältere Menschen. Diese Personen leiden meistens unter Völlegefühl und einem allgemeinen Unwohlsein. Der Bauch kann angeschwollen sein. Häufig ist der Stuhlgang schwierig und oft schmerzhaft. Meistens werden kleine und harte Bröckchen ausgeschieden. Bei vielen entsteht auch ein Gefühl der nicht völligen Darmentleerung.

URSACHEN EINER VERSTOPFUNG

Auf ihrem „Slalom“ durch den Verdauungstrakt wird der Nahrung ununterbrochen Feuchtigkeit und vor allem die verwertbaren Nährstoffe entzogen. Am Ende ihres Weges steht die relativ feste Masse des Kots. Ihr Weitertransport durch den Darm ist dabei besonders wichtig. Er wird durch das ringförmige Zusammenziehen und wieder Loslassen der Darmmuskulatur erreicht. Es entsteht eine Welle, die den Nahrungsbrei vor sich her schiebt.

Sind die Muskelbewegungen zu langsam, so bleibt die Nahrung sehr viel länger im Darm. Der Darm stellt aber seine anderen Funktionen nicht einfach ein. Die ganze Zeit wird dem Nahrungsbrei weiterhin Flüssigkeit entzogen. Er härtet aus. Das Ergebnis ist eine Verstopfung.

ERNÄHRUNGSFEHLER

Die weitaus häufigste Ursache für eine Verstopfung ist eine Ernährung, die arm an Ballaststoffen und Wasser und reich an Fett und Zucker ist. Wir essen zu viel Fleisch, Käse, Eier und Süßes und unser Darm wird durch die ungünstige Zusammenstellung der Lebensmittel immer träger. Vielfach tragen auch noch Kalium- und Magnesiummangel dazu bei.

Ballaststoffe und Quellstoffe sind äußerst wichtig für die Verdauung, sie machen den Stuhl weich und gleitfähig. Allein durch ihre Volumszunahme wird die Darmtätigkeit angeregt.

verstopfung

Sie müssen jedoch darauf achten, Ballaststoffe immer mit ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen, da andernfalls diese Quellstoffe unweigerlich selbst zur Verstopfung führen können. Auch eine Übersäuerung kann eine Verstopfung auslösen.

BEWEGUNGSMANGEL

Sie fragen sich sicher, was Bewegung mit der Verdauung zu tun hat?

Der Darm ist damit durchschnittlich drei Tage beschäftigt. Um die Darmtätigkeit anzuregen ist eine „Massage“ der Bauchdecke hilfreich. Bei Bewegungsmangel verlieren die Bauchmuskeln schnell an Spannung und Elastizität. Etwas Bauchmuskeltraining wirkt sich daher förderlich auf die Darmtätigkeit aus. (Den selben Effekt hat die Bauchatmung, die heute fast in Vergessenheit geraten ist.)

PSYCHISCHE FAKTOREN

Viele Menschen machen sich ihre (chronische) Verstopfung selbst.

Das kann der Fall sein, bei Personen, die peinlich genau auf ihre Sauberkeit achten. Verspüren sie einen Stuhldrang und es steht nur eine fremde „unsaubere“ Toilette zur Verfügung, wird dieser Drang oft unterdrückt. Die Abneigung, eine fremde Toilette zu benutzen kann so groß sein, dass tagelang verhalten wird. Der Stuhl dickt ein, härtet aus, Resultat Verstopfung. Hektische Menschen, die unter Stress stehen, bilden sich oft ein, für etwas so „Unwichtiges“ wie den Stuhlgang keine Zeit zu haben. Auch sie unterdrücken in entsprechenden Situationen den Stuhlgang und schaffen sich so ihre Verstopfung selbst. Andere versuchen darauf zu achten, dass ihr Stuhlgang regelmäßig ist. Sie gehen auf die Toilette, auch wenn sie gar nicht müssen. Da sie aber glauben, dass der Stuhlgang pro Tag sein muss, schaffen sie sich häufig Misserfolgserlebnisse. So geraten sie in einen Teufelskreis von Erwartung und Misserfolg, der auch zu einer Verstopfung führen kann.

Das Auftreten einer Verstopfung bei Reisen oder nach einem Umzug gilt als normale Anpassungserscheinung und ist kein Grund zur Besorgnis. Meistens reguliert sich der Stuhlgang nach einer Weile ganz von selbst.

MEDIKAMENTE

Viele Medikamente können als Nebenwirkung eine Verstopfung begünstigen. Sie können sich gerne bei uns in der Apotheke darüber informieren.

Der Missbrauch von Abführmittel führt in jedem Fall zu einer Verstopfung. Wer häufig Abführmittel nimmt, gewöhnt nicht nur seinen Darm an diese Hilfe, sondern provoziert auch noch den Verlust an wichtigen Mineralstoffen und Spurenelemente, die für eine geregelte Darmmotorik unerlässlich sind. Die Folge ist, dass der Darm der ohnehin schon träge war, jetzt noch fauler wird. Das kann sogar dazu führen, dass der Darm seine Funktion völlig einstellt. Dieser Teufelskreis gilt auch für pflanzliche Abführmittel und den häufigen Gebrauch von Einläufen.

verstopfung

Beherzigen sie eine Tatsache:

Mit zunehmendem Alter wird der Darm träger. Achten sie daher schon in jungen Jahren darauf, dass sie auf Abführmittel (so weit es geht) verzichten.

(Da Abführmittel über längere Zeit eingenommen die Darmträgheit begünstigen.)

EINIGE TIPPS

- Ballaststoffreiche Ernährung
- Viel trinken. Ihr Körper braucht täglich 2-3 Liter Wasser. Das macht auch ihren Stuhl weich
- Regelmäßige Bewegung hilft dem Darm auf die Sprünge. Schon ein täglicher Spaziergang von einer halben Stunde wirkt sich positiv auf ihren Stuhlgang aus.
- Vermeiden Sie Stress und erlernen Sie Entspannungstechniken.
- Kinder sprechen auch sehr gut auf Entspannungstechniken an.
- Oma's Hausmittel Sauerkraut auch Sauerkrautsaft, Feigen und Trockenpflaumen wirken abführend.
TIPP: weichen Sie Pflaumen ein und essen Sie sie dann mit etwas Joghurt.
- Stuhlgang nicht unterdrücken
- Abführmittel nur über einen begrenzten Zeitraum einnehmen.

VERSTOPFUNG BEI ÄLTEREN MENSCHEN

Ältere Menschen leiden fünf mal häufiger an Verstopfung als jüngere Erwachsene. Dafür gibt es viele

GRÜNDE:

Falsche Ernährung, zu geringe Flüssigkeitsaufnahme, Bewegungsmangel, schlechte Toilettengewohnheiten und die vermehrte Einnahme verschiedener Medikamente im höheren Alter. Alleinstehende ältere Menschen, z. B. verwitwete Partner, haben oft wenig Interesse am Essen. Das führt nicht selten zu einem erhöhten Verbrauch an fertigen Mahlzeiten. Fertignahrung enthält häufig wenig Ballaststoffe und stellt keine ausgewogene Ernährung dar. Weiche, fertige Kost wird auch oft von Menschen bevorzugt, die keine Zähne mehr haben. Des öfteren wird auch die Flüssigkeitsaufnahme vernachlässigt. So können sich verschiedene mögliche Ursachen zu einer Verstopfung summieren. Ältere Menschen (aber auch Jüngere) haben eine falsche Vorstellung über die notwendige Häufigkeit der Darmentleerung. Das hat zur Folge, dass oft verfrüht Abführmittel genommen werden.

VERSTOPFUNG BEI KINDERN

Grundsätzlich kommen für Kinder alle Ursachen in Frage, die auch für Erwachsene gelten. Am häufigsten sind falsche Ernährung, Bewegungsmangel und schlechte Toilettengewohnheiten die Ursache. Kinder können ihren Stuhlgang eine lange Zeit unterdrücken. Dafür gibt es sehr unterschiedliche Gründe. Oft mag ein Kind keine andere Toilette benutzen, als die eigene zu Hause. Stress wirkt sich bei Kindern oft

verstopfung

sehr nachhaltig aus. Besonders Ärger mit den Eltern oder in der Schule kann Kinder dazu bringen, ihren Stuhldrang zurückzuhalten.

Eine Verstopfung kann dazu führen, dass der Stuhlgang schmerzhaft ist (Analfissuren), daraus kann ein Kreislauf entstehen:

Das Kind leidet unter Verstopfung - Es entstehen Analfissuren die mit Schmerz verbunden sind - Daher kommt es wieder zu einer Verstopfung, da das Kind die Schmerzen vermeiden möchte.

Aus diesem Grund sollte man mit Kindern bei einer Verstopfung ehest möglich zum Arzt gehen.

EINIGE PRODUKTE, DIE EINE VERSTOPFUNG VORBEUGEN, SOWIE DIE BEHANDLUNG EINER CHRONISCHEN VERSTOPFUNG UNTERSTÜTZEN:

- Weizenkleie, Leinsamen, Flohsamen,...
- Basenpulver (bei einer Übersäuerung)
- div. Pflanzliche Arzneimittel
- Magnesium

Einige Produkte, die den Darm bei einer chronischen Verstopfung, eher schonend entleeren:

- Lactulose- Produkte
- Ballaststoffpulver
- div. Einläufe oder Klistiere

Homöopathische Produkte:

- Informieren sie sich bei uns oder bei ihrem Homöopathen
Achtung bei einer Einnahme von homöopathischen Mitteln müssen sie auf Produkte, die ätherische Öle, Menthol oder Kampfer beinhalten verzichten. Da sie über die Schleimhäute wirken, sollten Sie 10 Minuten vor- und nach der Einnahme nichts essen und trinken.
- Tee´s
The chambard, Sennesblätter, Faulbaumrinde ... NUR KURZFRISTIG
div. Entschlackungstees, Magen- Darmtees, Angurate-Tee, sowie Kümmel, Kamille, Tausendguldenkraut oder Pfefferminze werden unterstützend gerne getrunken.

BALLASTSTOFFE

Ballaststoffe enthalten keine Kalorien, haben aber eine wichtige Funktion im Rahmen einer gesunden Ernährung.

verstopfung

Die unlöslichen Ballaststoffe sind dank ihres hohen Quellvermögens für die Verdauung sehr wichtig. Das heißt, sie binden Flüssigkeit, vergrößern dadurch das Volumen des Darminhalts, wodurch wiederum die natürliche Darmbewegung (Peristaltik) beschleunigt und die Verweildauer des Speisebreis im Darm verringert wird. Beim Passieren des Darmtraktes nehmen die Ballaststoffe außerdem schädliche Abbauprodukte mit und tragen so auch zur Entschlackung und Entgiftung des Organismus bei. Die löslichen Ballaststoffe binden Gallensäure sowie andere Stoffwechselprodukte und sorgen für deren Ausscheidung. Auf diese Weise gelangt weniger Cholesterin ins Blut und der Cholesterinspiegel sinkt. Generell haben Ballaststoffe bei vielen ernährungsbedingten Krankheiten eine günstige Wirkung. Ein Erwachsener sollte täglich mindestens 30g Ballaststoffe, besser 40g, zu sich nehmen: Dann kann man allgemeinen getrost auf Abführmittel verzichten.

Zu beachten ist, dass bei ballaststoffreicher Kost viel getrunken werden muss, da die Ballaststoffe viel Flüssigkeit zum Quellen benötigen.

Ballaststoffe sind ausschließlich in pflanzlichen Produkten enthalten und hier insbesondere in Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Gemüse, Salaten, Sprossen und Obst. Mit ballaststoffreichen Produkten wie Leinsamen, Weizen- und Haferkleie kann man viele Speisen und Getränke anreichern.

HIER EINE LISTE DER WICHTIGSTEN BALLASTSTOFF- LIEFERANTEN MIT DEM GEHALT AN UNVERDAULICHEN KOHLENHYDRATEN IN G AUF JEWEILS 100g NAHRUNGSMITTEL:

Weizenkleie	48-50 g	Möhren	3,4 g
Knusper-Leinsamen	25,6 g	Naturreis.....	2,9-4 g
Weizenkeime.....	24,7 g	Sellerieknolle	4,2 g
Hülsenfrüchte i.D.	17 g	Grüne Erbsen.....	5,2 g
Ballaststoff- Müsli.....	15 g	Roggenvollkornbrot	7,7 g
Knäckebrot.....	14 g	Vollkornnudeln.....	8 g
Weizenvollkornmehl.....	12,9 g	Vollkornhaferflocken	9,5 g
Pumpernickel	9,8g		

NOCH EIN PAAR TIPPS FÜR IHRE INTAKTE VERDAUUNG:

- Ballaststoffreich essen: Vollkornmüsli, Vollkornbrot, frisches Obst, Gemüse, Rohkost;
- Viel trinken: stilles Mineralwasser, Kräutertees, Obst- und dunkle Gemüsesäfte, Sauermilchprodukte wie Dickmilch, Joghurt, Buttermilch, Kefir;
- Kost und Getränke mit Weizenkleie und Leinsamen anreichern
- Viel körperliche Aktivität: Spazieren gehen, Joggen, Schwimmen, Radfahren, Gymnastik...

FÜR WEITERE FRAGEN STEHEN WIR IHNEN GERNE ZUR VERFÜGUNG!