



Das hilft gegen Verstopfung »Stau« im Darm

Manchmal liegt es an den Hormonen oder an der Einnahme von Medikamenten, bisweilen tritt sie auch als Folge einer Erkrankung auf. Die Mehrzahl der Betroffenen leidet jedoch unter anhaltender Verstopfung, ohne dass ein Auslöser ermittelt werden kann. In diesem Fall ist es meist die Lebensweise, die den »Stau« im Darm verursacht.

Von Dr. Nina Schreiber

Die Mediziner haben Verstopfung klar definiert: Danach besteht eine Obstipation – so der Fachbegriff –, wenn die Darmentleerung seltener als ein- bis zweimal pro Woche erfolgt. Für den Betroffenen sind vor allem die unangenehmen Begleiterscheinungen der seltenen Stuhlfrequenz ein Problem: Wegen der längeren Verweildauer im Darm ist der Stuhl oft hart und kann nur unter Schmerzen abgesetzt werden. Zwischen den Stuhlentleerungen leiden viele unter Blähungen und (krampfartigen) Bauchschmerzen; nicht selten macht ihnen zusätzlich ein aufgeblähter Bauch und/oder ein lästiges Völlegefühl zu schaffen. Hat es mit dem Stuhlgang endlich geklappt, besteht oft das Gefühl, als sei die Entleerung nur unvollständig erfolgt. Sogar Komplikationen sind möglich: Ist der Stuhl extrem hart, können Kotsteine entstehen, die im Darm festsitzen und die Darmpassage behindern; im Extremfall rufen sie eine Divertikulitis oder gar einen Darmverschluss hervor.

Was ist die Ursache?

Verstopfung ist keine Krankheit, sondern ein Symptom. Als solches kann sie eine vorübergehende Erscheinung sein, aber auch über Monate

und Jahre bestehen und so die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen. Häufige Gründe für eine akute Darmträgheit sind z. B. eine Änderung des Tagesrhythmus oder eine Kostumstellung auf Reisen. Im Alltag sind es meist Faktoren wie Stress oder Hektik, die zu Entleerungsproblemen führen. Bei Frauen, die bis zu dreimal häufiger von Verstopfung betroffen sind als Männer, sind oft die Hormone Schuld: In Zeiten von Hormonumstellungen, etwa kurz vor der Menstruation, aber auch in der Schwangerschaft oder nach der Menopause, nimmt die Darmaktivität und damit auch die Häufigkeit der Stuhlentleerung ab. Ebenso lösen manche Grunderkrankungen eine Verstopfung aus, so z. B. Depressionen, Nierenversagen, Diabetes oder Schilddrüsenunterfunktion; beim Reizdarmsyndrom tritt Verstopfung oft im Wechsel mit Durchfall auf. Enddarmkrankungen wie Hämorrhoiden werden einerseits durch eine chronische Verstopfung begünstigt, andererseits fördern sie ihrerseits die Verringerung der Stuhlfrequenz: Aus Furcht vor Schmerzen während des Stuhlgangs neigen gerade Menschen mit ausgeprägten Hämorrhoiden dazu, unwillkürlich den Entleerungsreflex zu unterdrücken, bis sie ihn schließlich regelrecht verlernt haben.

Schließlich haben auch einige Medikamente als unerwünschte Wirkung eine Verstopfung zur Folge. Dazu gehören vor allem Eisenpräparate, aber auch einige Antidepressiva, Schmerzmittel aus der Gruppe der Morphine, blutdrucksenkende oder entwässernde Mittel und – nicht zu vergessen – der häufige Gebrauch von Abführmitteln.

Ungünstige Lebensweise

In den allermeisten Fällen ist jedoch eine ungünstige Lebensweise für Verstopfung verantwortlich: Durch Bewegungsmangel, eine ballaststoffarme Ernährung und ungenügende Flüssigkeitszufuhr wird der Darm träge, sodass der Stuhl nur langsam vorwärts bewegt wird und sich immer mehr verfestigt. Eine weitere häufige Ursache ist das Unterdrücken des Stuhlgangs: Wer sich nicht ausreichend Zeit für eine »Toilettensitzung« nimmt oder den Stuhl drang immer wieder unterdrückt, weil er nicht sofort die Gelegenheit hat, zur Toilette zu gehen, handelt sich über kurz oder lang fast immer eine Verstopfung ein. Von diesem Problem sind bestimmte Berufszweige besonders oft betroffen, z. B. Lehrer, Fernfahrer oder Schichtarbeiter. Letztlich ist es aber gar nicht so schwer, den Darm an regelmäßige »Entleerungszeiten« zu gewöhnen. Besonders gut geeignet ist z. B. die Zeit nach dem Frühstück: Wenn sich der leere Magen füllt, reagiert der Dickdarm mit einem Reflex. Deshalb sollte man nicht gleich nach dem Frühstück aus dem Haus stürzen, um rechtzeitig zur Arbeitsstelle zu kommen, sondern stattdessen lieber morgens eine halbe Stunde früher aufstehen, um dann in Ruhe auf die Toilette gehen zu können.

Ausgewogene Ernährung

Wichtigster Ansatzpunkt zur Aktivierung eines trägen Darms ist die Ernährung. Da in Regionen, in denen traditionell eine ballaststoffreiche Ernährung überwiegt, Verstopfung sehr viel seltener vorkommt als in Ländern, in denen ballaststoffärmer gegessen wird, lautete lange Zeit die einhellige Empfehlung, als Sofortmaßnahme die Aufnahme von Ballaststoffen deutlich zu steigern, um so den Darm wieder in Schwung zu bringen.

Inzwischen weiß man allerdings, dass nicht alle von einem Mehr an Ballaststoffen profitieren. Für manche ist eine zu rasche Umstellung auf eine ballaststoffreiche Kost sogar mit neuen Beschwerden, allen voran Blähungen, verbunden. Wer seine Verstopfung mit Ballaststoffen lindern möchte, sollte deshalb vorsichtshalber schrittweise vorgehen: Ersetzen Sie zunächst einzelne ballaststoffarme Lebensmittel durch klassische Ballaststofflieferanten, z. B. Frühstückssemmeln aus Weißmehl durch

Vollkornbrötchen oder Eiernudeln durch Vollkornnudeln. Rohkost sollte zunächst besser in den Mittagsstunden und nicht unbedingt zum Abendessen verzehrt werden. Ebenso ist es ratsam, ballaststoffreiche, aber tendenziell blähende Speisen wie Kohl- oder Hülsenfrüchtegerichte dem wöchentlichen Speiseplan allmählich zuzufügen.

Generell heißt das Schlüsselwort »ausgewogen«: Basis einer ausgewogenen Ernährung sind alle Lebensmittel, die reich sind an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen (vor allem Gemüse und Obst), viel Eiweiß (z. B. fettarmes Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte, Getreideprodukte) und Kohlenhydrate (z. B. Getreideprodukte, Kartoffeln, Hülsenfrüchte) enthalten, Zucker, Weißmehl und Fett jedoch nur in Maßen aufweisen.

So bringen Sie Ihren Darm in Schwung

■ Dörrpflaumen, getrocknete Feigen, rohes Sauerkraut sind gute Verdauungshilfen. Ein Glas Sauerkrautsaft oder Wasser mit einem Esslöffel Apfelessig, das morgens vor dem Früh-

stück getrunken wird, hat ebenfalls eine anregende Wirkung auf die Darmtätigkeit.

■ Quellstoffe wie Weizenkleie, Leinsamen, Flohsamenschalen oder indischer Flohsamen regen die Verdauung an und machen den Stuhl gleitfähiger. Sie entfalten ihre Wirkung jedoch nur, wenn sie mit viel Flüssigkeit (1 Teil Quellstoff : 10 Teile Wasser) eingenommen werden.

■ Sauer Milchprodukte wie Buttermilch, Kefir, Dickmilch oder Joghurt haben einen günstigen Einfluss auf die Darmflora und regen zudem die Darmtätigkeit an; sie sollten deshalb ebenfalls auf Ihrem täglichen Speiseplan stehen.

■ Milchzucker (Laktose) hilft bei Verstopfung, liefert jedoch auch eine Menge Kalorien.

■ Auch kaliumreiche Lebensmittel (z. B. Aprikosen, Äpfel, Erdbeeren, Kartoffeln, Avocados) wirken sich positiv auf den Dickdarm aus, insbesondere wenn jahrelang zu Abführmitteln gegriffen wurde, die dem Darm viel Kalium entzogen haben.

■ Bei hartnäckiger Verstopfung kann ein Einlauf Abhilfe schaffen.

■ Um die Stuhlkonsistenz weich zu halten, sollten Sie mindestens zwei bis zweieinhalb Liter Flüssigkeit pro Tag zu sich nehmen. Am bes-

ten geeignet sind Mineralwasser, Saftschorlen, Früchte- und Kräutertees. Alkoholische und koffeinhaltige Getränke wie Kaffee, Tee oder Cola helfen dagegen nicht.

■ Sorgen Sie für regelmäßige Bewegung. Wer regelmäßig körperlich aktiv ist, trainiert nicht nur die Muskeln, sondern auch den Darm. Am besten eignen sich leichte Ausdauersportarten, z. B. Laufen, Walking, Radfahren oder Gymnastikübungen, bei denen speziell die Bauchmuskeln trainiert werden.

Wann zum Arzt?

Grundsätzlich gilt: Jede plötzlich einsetzende Verstopfung, insbesondere, wenn sie im Wechsel mit Durchfall, mit Blutauflagerungen auf dem Stuhl, heftigen Bauchschmerzen, Fieber und/oder einem unfreiwilligen Stuhlabgang mit Winden auftritt, sollte Anlass für einen Arztbesuch sein. In diesem Fall ist es wichtig, z. B. mithilfe von bildgebenden Verfahren wie Bauchultraschall oder einer Darmspiegelung, die Möglichkeit einer schwerwiegenden Krankheitsursache, z. B. Divertikulitis oder Darmkrebs, abzuklären.

Wie geht es Ihrem Darm?

Beschwerden wie Durchfall oder Blähungen bringen die meisten sofort mit dem Darm in Verbindung. Bei Müdigkeit, Allergien, Asthma, Ekzemen, Autoimmunität, Kopfschmerzen, Fibromyalgie und vielen anderen Symptomen ist dieser Zusammenhang oft nicht so leicht zu erkennen – und doch steht ein überforderter Darm auch hier meist am Anfang.

Von Anke Neumann-Roß

Bei diffusen Symptomen geraten viele Menschen in eine Odyssee aus Untersuchungen, ohne dass dies zu wegweisenden Befunden führt. Die Probleme bleiben, kommen wieder oder verschlimmern sich. In der Naturheilkunde zeigt sich, dass zahllose Beschwerden häufig im Darm beginnen. Unser größtes Organ ist heute enormen Belastungen ausgesetzt. Stark veränderte Nahrung, Medikamente, Narkosen oder Krankheitserreger sind wichtige Einflüsse. Sie können zu Veränderungen der Darmflora, zur Zirkulationsstörung in den kleinen Blutgefäßen und Darmlymphgefäßen sowie zur Entzündung und Zerstörung der Schleimhautbarriere führen. Auch ein Mangel an Magensäure, Galle oder Enzymen der Bauchspeicheldrüse kann den Darm überlasten, da unzureichend aufbereitete Nahrung nicht vom Darm verwertet wird. Blähungen, Müdigkeit, Hautprobleme, Kopfschmerzen und entzündliche Veränderungen der Darmschleimhaut können die Folge sein; man fühlt sich irgendwie »unfit«. Ein Mangel an Magensäure ist übrigens weit verbreitet!

Menschen mit Sodbrennen glauben oft, sie hätten zu viel davon. Tatsächlich kann dies oft der Hinweis auf eine generelle Säure-Basen-Störung mit weiteren Begleiterscheinungen sein – erst recht bei regelmäßiger Einnahme von Säureblockern. Unser Darm, als Anfang und Ende der Stoffwechselkette, nimmt die Nahrung auf und ermöglicht so die Verteilung über Lymphe und Blut an alle Zellen. Umgekehrt muss er die anfallenden Abfallstoffe endgültig aus dem Körper ausscheiden. Zudem sitzt hier der größte Teil unseres Immunsystems. Kommt es zu Störungen, hat dies weitreichende Folgen für unsere Abwehr und den gesamten Stoffwechsel. Denn unterernährte Zellen und überlastete extrazelluläre Gewebe büßen auf Dauer ihre Leistungsfähigkeit ein. Dies zeigt sich oft als gemeinsamer Nenner bei vielen chronischen Erkrankungen.

Wie helfe ich meinem Darm?

Hier bietet die Naturheilkunde viele gute Behandlungsmöglichkeiten. Angefangen von Bitterstoffen zur generellen Verbesserung der Ver-

dauungsleistung, stärkt eine Darmreinigung mit anschließendem Aufbau Schleimhaut und Flora. Basenmittel oder Rechtsmilchsäure regulieren den pH-Wert in Darm und Bindegewebe, die unterstützende Gabe von Aminosäuren, Mineralien und Vitaminen ernährt das Darmgewebe und die Schleimhaut. Enzyme zur besseren Verdauung oder zum Abbau von Entzündungen helfen oft bei Schmerzen oder chronischen Darmerkrankungen.

Folgen von Narkosen oder Antibiotika lassen sich sehr gut über eine homöopathische Regulation beeinflussen, auch hier mit anschließendem Aufbau der Schleimhaut. Eigenblutbehandlungen können bei Allergien oder Autoimmunerkrankungen gute Dienste leisten. Nicht zu vergessen sind natürlich die Zirkulationssysteme am Darm, also Lymphe und Blut, die ebenfalls mit berücksichtigt werden müssen. Übrigens kann man in der Gesichtsdagnostik an den Lippen sowie am umliegenden Gewebe sehr gut erkennen, wie es Darm, Bauchlymphgefäße, Leber, Gallenblase, Magen und Bauchspeicheldrüse geht.



Nähere Infos:

Anke Neumann-Roß,
Heilpraktikerin,
Vogelweide 2c, 85375 Neufahrn
Tel: 08165/51 04
E-Mail: info@heilpraxis-an.de
www.heilpraxis-an.de