

leichtes Joggen. Jetzt in der warmen Jahreszeit dürfen Sie auch mittelschwere Arbeit im Garten dazu zählen. Und wenn es Sie eher ins Fitnessstudio oder auf die Yogamatte zieht, dann machen Sie dort gezielt Bauchmuskelübungen. Diese wirken wie eine Darmmassage und fördern die Darmbewegungen.

Erst wenn dies alles nichts hilft, können Sie härtere Maßnahmen gegen die Verstopfung ergreifen: Abführmittel aus der Apotheke. Bitte denken Sie hier an die Drei-Tage-Regel: Ein starkes Abführmittel entleert den kompletten Dickdarm, das heißt, den aufsteigenden, den waagerechten und den abführenden Teil. Beim normalen Toilettengang wird nur der absteigende Teil des Darms entleert, weshalb wir meist am nächsten Tag schon wieder müssen. Nach der Komplettentleerung durch ein Abführmittel kann es daher durchaus drei Tage dauern, bis wieder Bedarf nach einem Stuhlgang besteht. Also nicht nervös werden und gleich mit der nächsten Tablette nachhelfen. Und vor allem: Nehmen Sie Abführmittel nicht über einen längeren Zeitraum ein, denn damit schaden Sie Ihrem Körper.

Weiterführende Informationen zum Thema

In diesem Heilpflanzenlexikon erfahren Sie mehr über Heilpflanzen bei Magen- und Darmproblemen: www.aponet.de/wissen/heilpflanzenlexikon/anwendungsgebiete/magen-darm

LZG

Eine gesunde
Zukunft gestalten



Liebe Leserin,
lieber Leser,

bei den meisten Menschen rangiert Gesundheit ganz oben auf der Skala der wichtigsten Wünsche. Viele Krankheiten können heute zum Glück gut behandelt werden. Doch Tabletten, Operationen oder Krankengymnastik

helfen nur dann richtig, wenn Patienten bereit sind, an ihrer Genesung aktiv mitzuwirken. Diese Selbstverantwortung spielt auch in der Vorbeugung eine große Rolle: Oft können Beschwerden und Krankheiten durch einen gesunden Lebensstil vermieden sowie Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit durch eigenes Zutun wirksam erhalten werden.

Wie bleibt man also gesund? Was macht krank? Welche Möglichkeiten gibt es, mit gesundheitlichen Problemen umzugehen? Gesundheit braucht Information – damit Sie selbst aktiv werden können und die richtigen Entscheidungen treffen. Die Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG) ist Ihre Partnerin, wenn es um Fragen rund um Gesundheitsförderung und Prävention geht.

Gesundheit! ist eine Reihe, die Sie in einem gesunden Lebensstil unterstützen will. **Gesundheit!** greift verbreitete Krankheiten und Beschwerden auf, weist auf Möglichkeiten der Vorbeugung hin und beantwortet häufig gestellte Fragen.

Ich freue mich, wenn wir mit unserem Angebot Ihr Interesse wecken – und: Bleiben Sie mir gesund!

Ihr Sanitätsrat **Dr. Günter Gerhardt**
Vorsitzender der Landeszentrale für
Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG)

Impressum

Herausgeberin:

Landeszentrale für Gesundheitsförderung
in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG)
Hölderlinstraße 8
55131 Mainz
Telefon 06131 2069-0
Telefax 06131 2069-69
www.lzg-rlp.de

Text:

Dr. Beatrice Wagner
www.beatrice-wagner.de

Redaktion:

Marielle Becker, LZG

V.i.S.d.P. :

Dr. Matthias Krell, Geschäftsführer LZG

Grafische Gestaltung:

allergutendinge

Bildnachweis:

fotolia.com
(7activestudio, al62, fahrwasser, Diana Vyshniakova)

Druck:

I.B. Heim GmbH, Mainz

LZG

Landeszentrale für
Gesundheitsförderung
in Rheinland-Pfalz e.V.



Gesundheit!

Chronische Verstopfung oder falsche Erwartung?

Die besten natürlichen Tipps

LZG

Landeszentrale für
Gesundheitsförderung
in Rheinland-Pfalz e.V.

Chronische Verstopfung

Manchmal geht gar nichts mehr. Man sitzt und drückt – und doch ist keine Erleichterung in Sicht. Die Paradesituation, wenn man gerade am Urlaubsort angekommen ist. Es dauert dann ein paar Tage, bis sich alles wieder eingespielt hat und der Toilettengang keine Probleme mehr bereitet. Anders ist es aber bei einer chronischen Verstopfung. Diese wird heute nicht nur als Befindlichkeitsstörung, sondern als Krankheit eingestuft, die zu einer gravierenden Beeinträchtigung der Lebensqualität führen kann. Zehn bis zwanzig Prozent der Erwachsenen in Deutschland leiden unter einer chronischen Verstopfung, Frauen sind doppelt so häufig davon betroffen wie Männer.

”

Es ist eine weit verbreitete Ansicht, man müsse jeden Tag Stuhlgang haben. Es gibt auch viele Menschen, die nur jeden zweiten oder dritten Tag ‚müssen‘ und sich trotzdem wohl fühlen – man spricht hier von sogenannten Langsam-Transportierern. Diese Menschen sind nicht krank und müssen auch nicht therapiert werden.“

Dr. med. Günter Gerhardt, Vorsitzender der LZG

oder falsche Erwartung?

Von einer chronischen Verstopfung spricht man, wenn Betroffene seltener als dreimal pro Woche Stuhlgang haben. Hinzu kommt, dass der Stuhl oft hart ist und in nur kleinen Portionen nach außen befördert werden kann – und das auch oft nur mit Tricks und Hilfsmitteln. Blähungen, Völlegefühl und der Eindruck, man habe sich nicht komplett entleert, vervollständigen die Symptomatik. Doch bei allem ist die Erkenntnis, dass man nicht jeden Tag „müssen muss“, besonders wichtig. Denn es gibt auch Menschen, die nur jeden zweiten oder dritten Tag Stuhlgang haben und sich trotzdem wohl fühlen – man spricht hier von sogenannten Langsam-Transportierern. Diese Menschen sind nicht krank und müssen auch nicht therapiert werden.

Wenn allerdings die Verstopfung plötzlich kommt oder besonders lange dauert, sollte eine Ärztin oder ein Arzt aufgesucht werden. Es könnte beispielsweise ein unerkannter Diabetes oder ein Schilddrüsenproblem dahinter stecken. Auch neurologische Erkrankungen wie Multiple Sklerose oder Morbus Parkinson können mit hartnäckigen Verdauungsbeschwerden einhergehen. Des Weiteren können unterschiedliche Störungen des Darms oder des Beckenbodenbereichs eine Verstopfung verursachen.

Auch Medikamente kommen als Ursache in Frage – wie beispielsweise Opiate, Antidepressiva und einige Bluthochdruckmittel. Eine wichtige Ursache liegt allerdings auch in unserer Lebensweise: Wenn wir viel sitzen, uns ballaststoffarm ernähren und wenig trinken, rebelliert der Dickdarm und verlangsamt seine Arbeit.

Was kann man tun? Bei leichteren Formen der Verstopfung hilft es, wenn Sie drei Prinzipien berücksichtigen: mehr Ballaststoffe, mehr Flüssigkeit und mehr Bewe-

gung. Unter den Ballaststoffen liefern Flohsamenschalen und Trockenpflaumen die besten Ergebnisse. Beide ziehen zudem Flüssigkeit in den Darm, sodass dessen Inhalt geschmeidiger wird. Ballaststoffe alleine bringen allerdings wenig, wenn Sie nicht genug trinken. Erst mit genügend Wasser quellen die Ballaststoffe auf und regen die Darmmuskulatur zur Arbeit an. Diese Methode wirkt allerdings nicht von heute auf morgen, die volle Wirkung setzt erst nach zwei bis drei Tagen ein.

Außerdem ist der Stuhlgang eine Gewohnheitssache, der Sie nachgehen sollten, wenn es drängt. Am aktivsten ist die Darmmuskulatur morgens, direkt nach dem Frühstück. Wenn Sie es aber eilig haben und den Stuhl drang unterdrücken, trainieren Sie den Darm entsprechend. Als Resultat kann es immer schwerer werden, erfolgreich auf Toilette zu gehen, wenn Sie müssen. Am besten also, Sie planen morgens noch ein bisschen Zeit für das stille Örtchen ein.



Ballaststoffe



Flüssigkeit



Bewegung

Neben diesen Tipps sollten Sie auch auf eine gesunde Darmflora achten, denn diese unterstützt ebenfalls die Verdauung. Bei der Entwicklung einer gesunden Darmflora, auch Darmmikrobiota genannt, helfen Probiotika und Präbiotika. Das sind lebendige Bakterien, die in Joghurt, Brottrunk und Sauerkraut enthalten sind. Auch in der Apotheke gibt es entsprechende Präparate zu kaufen.

”

Bei leichteren Formen der Verstopfung hilft es, wenn Sie drei Prinzipien berücksichtigen: mehr Ballaststoffe, mehr Flüssigkeit und mehr Bewegung. Vor allem dreißig Minuten Bewegung am Tag feuern den Darm wirksam an. Abführmittel aus der Apotheke sollten nur in seltenen Ausnahmefällen genommen werden und nicht zur Regel werden.“

Dr. med. Günter Gerhardt,
Vorsitzender der LZG

Kommen wir nun zum anstrengendsten Teil, um den Darm wieder auf Trab zu bringen, der Bewegung. Einfach nur ein paar Extra-Spaziergänge durchzuführen, hilft nämlich leider wenig. Studien haben gezeigt, dass Sie tatsächlich regelmäßig Sport machen sollten, um den Darm zu eigenständigen Bewegungen anzufeuern. Regelmäßig heißt, pro Tag etwa dreißig Minuten strammes Spazierengehen, flottes Radfahren oder