

## **Verstopfung – Sitzungen mit viel Druck und wenig Output**

Ich war noch nie ein leidenschaftlicher Leser, umso mehr frage ich mich, weshalb viele Leute Zeitschriften oder Bücher in ihren WCs stapeln. Denn selbst für Leseratten gibt es doch bestimmt gemütlichere Orte, um ihrer Lieblingsbeschäftigung zu frönen. Wer wie ich, glücklicherweise so gut wie nie unter Verstopfungen leidet, stellt sich eben solche Fragen.

### **Dick oder dünn – im Wesentlichen eine Frage des Tempos**

Vereinfacht kann der Weg unserer Nahrung durch den Körper so zusammenfasst werden:

Mund	mechanisches Zerkleinern
Magen	chemische Zersetzung
Zwölffingerdarm	weitere chemische Zersetzung
Dünndarm	Aufnahme der Nahrungsbestandteile über Darmzotten ins Blut und ins Lymphsystem
Dickdarm	Ein Teil des verbleibenden Wassers wird dem Speisebrei entzogen.

Je länger die Verweildauer des Speisebreis im Dickdarm, desto mehr Wasser wird entzogen und umso dicker wird der Stuhlgang. Ein zu schnelles Passieren des Dickdarms hingegen führt zu Durchfall.

### **Was hilft Verstopfungen zu vermeiden?**

Bevor Medikamente zum Einsatz gelangen, gibt es eine ganze Reihe von Massnahmen, welche ich vorher prüfen würde. Übrigens können Verstopfungen auch Nebenwirkungen von Medikamenten sein (z.B. Eisen- oder Zinkpräparate oder Schmerzmittel).

- Genügend Flüssigkeit: Ausreichend Wasser oder ungesüssten Tee trinken kann gegen Verstopfungen helfen.
- Nahrungsfaserreiche Kost: Was früher „Ballaststoffe“ genannt wurde, kann in Sachen Stuhlgang sehr zur Entlastung beitragen. Nahrungsfasern quellen mit Flüssigkeit auf und binden diese auch während der Darmpassage. So bleibt der Stuhlgang eher geschmeidig. Zudem regen sie die Darmperistaltik an, was die Fortbewegung des Speisebreis begünstigt. Ganz nebenbei binden Nahrungsfasern auch Giftstoffe im Darm, die dann ausgeschieden werden. Ein wichtiger Beitrag zur Krebsprävention.  
 ⇒ Aber Vorsicht: Zu Vollkornprodukten oder anderen quellenden Lebensmitteln wie Leinsamen, Flohsamen oder Feigen, ist es besonders wichtig, genügend Wasser zu trinken, sonst wirken diese in der Regel stopfend!
- Darmmassage von innen: Sorgen Sie für genügend Bewegung. Das steigert Ihre Atemfrequenz. Mit der Auf- und Ab-Bewegung des Zwerchfells – unserem Hauptatemmuskel – werden unsere Verdauungsorgane im Bauchraum sanft massiert.
- Darmmassage von aussen: Ein sanftes Massieren der Bauchdecke im Uhrzeigersinn kann ebenfalls helfen, die Darmtätigkeit anzuregen. Das hilft auch bei Kleinkindern.
- Entspannungsübungen und in Ruhe essen: Unter Stress ist die Tätigkeit des gesamten Verdauungstrakts reduziert. Neben Verstopfungen können auch weitere Verdauungsprobleme die Folge sein.
- Esspausen: Wenn Sie Zwischenmahlzeiten zu sich nehmen, essen Sie wirklich nur Leichtes und in kleinen Portionen. Zeitspannen von vier bis fünf Stunden zwischen den Mahlzeiten sind ideal, damit auch der Verdauungstrakt mal Pause machen kann.