

Verdauungsprobleme: Was gegen Verstopfung hilft

Schatz, ich kann heute nicht – aufs Klo! 20 bis 30 Prozent der Deutschen leiden unter Verstopfung. Insbesondere ältere Menschen sind betroffen und Frauen häufiger als Männer. Verstopfung: Wenn die Sitzung zur Strapaze wird! Wie es zu dem Massen-Leiden kommt und was Sie dagegen tun können, sagt Ihnen MEINE VITALITÄT.

01.10.2014 - von MEINE VITALITÄT Redaktion

Ein- bis dreimal täglich sucht jeder Deutsche die Toilette auf – zum „großen Geschäft“. Normalerweise! Doch organische, hormonelle und nervale Störungen können die Verdauung behindern. Im schlimmsten Fall sogar verhindern.

Ein Tabu-Thema und seine Ursachen

An einer Verstopfung leidet, wer sich innerhalb drei Tagen nicht ein einziges Mal „entleeren“ konnte. Medikamente, Drogen können für einer Verstopfung verantwortlich sein. Bewegungsmangel ebenfalls. Denn der verlangsamt die Verdauung. Als eine der Hauptursachen für Verstopfungen gilt aber eine unzureichende Ernährung. Ballaststoffarme Kost und eine zu geringe Trinkmenge können längerfristig zu Problemen beim Stuhlgang führen. Ballast- und Faserstoffe befinden sich in Hülsenfrüchten, Getreide, Obst und Gemüse. Sie werden teilweise unverändert mit dem Stuhl ausgeschieden. Warum sie so wichtig sind? Im Magen und Darm binden sie Wasser, quellen auf und steigern ihr Volumen. Das regt die Darmtätigkeit an. Der Darminhalt wird folglich schneller transportiert, was wiederum Verstopfungen verhindert. Fehlen diese Ballast- und Faserstoffe, die zusätzlich für eine gesunde Darmflora sorgen und den

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/190>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Darmbakterien als Nahrung dienen, wird der Stuhl zu hart und kann kaum mehr ausgeschieden werden. Das kann unter anderem zu Hämorrhiden führen.

Das hilft bei Verstopfungen

Wichtig ist: Sie müssen genug trinken! Am besten wirken kalorienarme Getränke wie Kräuter- oder Früchtetees sowie Wasser. Experten empfehlen über den Tag verteilt 1,5 bis zwei Liter. Der nächste Schritt: Stellen Sie Ihren Körper auf ballaststoffreiche Kost um. Nicht von heute auf morgen, sondern in kleinen Schritten! Sonst verstärkt sich die Verstopfung, da der Körper die plötzlich steigende Zufuhr an Ballaststoffen nicht bewältigen kann. Ballaststoffreiche Lebensmittel sind Vollkornprodukte, wie Vollkornbrot, Pumpernickel, Müsli aus Vollgetreide, aber auch Gemüse wie Artischocken oder insbesondere Hülsenfrüchte, also Bohnen, Linsen, Kichererbsen, Sojabohnen. Ein paar Nüsse oder ein paar Stück Trockenobst bringen ebenfalls die Verdauung in Schwung.

Fazit: Wenn täglich Vollkornprodukte, Gemüse und Obst auf Ihrem Speiseplan stehen, Sie ausreichend trinken und sich bewegen, dürfte eine Verstopfung keine Chance haben.