



Massnahmen bei Verstopfung:

1. Sprechen Sie zuerst mit Ihrem Arzt darüber.

Dadurch können ihre individuellen Ursachen und eventuell bestehende Begleiterkrankungen erkannt und berücksichtigt werden. Dann können wir ein persönlich auf Sie abgestimmtes Behandlungskonzept erstellen.

2. Ernährung:

Bereichern Sie Ihren Speiseplan mit Ballaststoffen! (siehe unsere Ballaststofftabelle).

Reduzieren Sie eventuell vorhandenes Übergewicht. Wer zuviel isst, hat zuviel Stuhlgang, der zu lange im Darm verweilt. Das führt neben Blähung und Verstopfung auch zu Unwohlsein.

3. Getränke:

- Trinken Sie mindestens 2,5 Liter am Tag
- Ein Glas lauwarmes Wasser am Morgen ist ein altes Hausrezept (lauwarm ist besser als kalt (sogar in der indischen Ernährungslehre wird bei kalten Getränken das Verdauungsfeuer, Agni, gelöscht))
- Ein Glas Sauerkrautsaft für einige Wochen
- Buttermilch führt ab

4. Bewegung:

Bettlägerige haben weniger Stuhlgang, da ihr Darm auch bettlägerig ist und sich nicht bewegt. Ein täglicher Spaziergang hilft bereits. Auch Bauchgymnastik hilft.

5. Psyche:

Welche Erwartungshaltung haben Sie an Ihren Körper?

Wie ist Ihre persönliche Ansicht über Hygiene und Ihrem Stuhlgang?: Menschen mit einem Ekel vor Ihrem eigenen Stuhlgang haben in der Regel Verstopfung. Menschen, die zu besonders großer Genauigkeit neigen oder die bereits als Säugling zu Stuhlreinheit erzogen wurden, leiden als Erwachsener häufig an Verstopfung. Ein Stuhlgang alle zwei Tage (eventuell auch drei Tage) ist noch normal.

6. Ordnungstherapie:

- Nehmen Sie sich Zeit für die Toilette.
- Gewöhnen Sie sich eine regelmäßige Tageszeit für Ihren Stuhlgang an (am besten morgens).
- Verdrängen Sie nicht den Stuhldrang auf Reisen oder im Beruf.

7. Hydrotherapie:

ein Kneippscher Bauchguss im Uhrzeigersinn zu jeder morgendlichen Dusche (kalt bei schlaffer Verstopfung, warm bei spastischer Verstopfung) ist mit das beste naturheilkundliche Rezept!

8. Genussgifte:

Vermeiden Sie übermäßigen Kaffeegenuss oder Nikotin. Zweifellos funktioniert bei vielen der Stuhlgang nach einer Zigarette besser, doch das ist letztlich nur Ausdruck der körperlichen Abhängigkeit (= Sucht) von Kaffee oder Nikotin. Nach einer Übergangphase kann Ihr Körper auch darauf verzichten.



Massnahmen bei Verstopfung:

9. Abführmittel:

Vermeiden Sie unbedingt pflanzliche Abführmittel. Diese führen langfristig zu einer hartnäckigen Verstopfung! Nicht alles an pflanzlichen Präparaten ist auch sinnvoll!

Sinnvolle Abführmittel:

- Magnesium:

Das ist der Bestandteil von Glaubersalz:
Glaubersalz wird zur Darreinigung zu Beginn des Heifastens verwendet.
Meistens reichen 300 mg / Tag

- Milchzucker

(Lactulose) oder deren Abkömmlinge (Movicol[®])

- Einfacher und schmackhafter als Milchzucker:

probieren sie es doch zuerst mit Buttermilch oder Kefir.

- Sauerkrautsaft

Am ehesten kommen Magnesium oder Milchzucker (Lactulose) oder Abkömmlinge (Movicol) als Abführmaßnahme in Betracht. Nicht alles an pflanzlichen Präparaten ist auch sinnvoll.