

Die Gesundheitsseite

Verstopfung



Jede/r Zehnte leidet darunter, oft im Stillen. Bei den anderen genügt manchmal eine Änderung in der Ernährung, eine Reise, etwas Unvorhergesehenes und... hoppla, schon steht alles still. Im einen wie im anderen Fall: Sorgen Sie dafür, dass Verstopfung nicht Ihr Wohlbefinden beeinträchtigt!

Wie der Körper reagiert

Die Häufigkeit des so genannten Stuhlgangs variiert von Person zu Person. Ist der gewohnte Rhythmus gestört, füllt sich der Darm, der Verdauungsprozess verlangsamt sich und es kommt zu einer unregelmässigen oder gar erschwerten Darmentleerung. Das ist unangenehm, sehr unangenehm...

Bei Frauen können der Menstruationszyklus, eine Schwangerschaft und die Menopause einer Verstopfung Vorschub leisten. Doch auch Bewegungsmangel, Stress und vor allem schlechte Ernährungsgewohnheiten können der Grund sein, und das geht uns alle an.

Was Sie tun können

- ⊕ Trinken Sie reichlich, 1,5 – 2 Liter Wasser oder Kräutertee über den ganzen Tag verteilt. Eine Tasse lauwarmes Wasser morgens beim Aufstehen regt die Darmtätigkeit an.
- ⊕ Unsere Grossmütter schworen auf einen Esslöffel Olivenöl, morgens nüchtern in ein wenig Zitronensaft, auf Weizenkleie oder einen Leinsamenaufguss.

- ⊕ Essen Sie mehr Nahrungsfasern: vor allem Früchte, grünes Gemüse, Salat, Getreideflocken und Vollkornbrot. Denken Sie bei Ihrem Znüni oder Müsli an Haferflocken, Weizenkeime, getrocknete Feigen, Dörripflaumen, Himbeeren, Mandeln, Haselnüsse und Baumnüsse; alle enthalten viele Nahrungsfasern.
- ⊕ Schränken Sie hingegen den Konsum von Fett, Proteinen, stärke- und mehlhaltigen Nahrungsmitteln ein.
- ⊕ Bewegen Sie sich! Ideal ist eine regelmässige sportliche Aktivität. Wenn nicht, gehen Sie zumindest so oft wie möglich zu Fuss oder steigen Sie Treppen statt den Lift benutzen.
- ⊕ Wenn das alles nicht genügt, lassen Sie sich von Ihrem Apotheker beraten: Er kann Ihnen spezielle Präparate vorschlagen, insbesondere solche, die Artischocke, Löwenzahn oder Rosmarin enthalten: Sie steigern den Gallenfluss und unterstützen somit die Verdauung.
- ⊕ In der Apotheke finden Sie auch homöopathische Mittel gegen Verstopfung (Alumina, Lycopodium usw.).
- ⊕ Denken Sie auch an Magnesium als Ernährungszusatz: Durch seine leicht abführende Wirkung lässt sich das Problem manchmal schon beheben.

Plustipp

Es gibt zwei wichtige Gruppen von Abführmitteln: Erstere sind mit Nahrungsfasern und Huflattich angereichert, wirken nach 2 – 3 Tagen und können über längere Zeit verwendet werden. Die anderen enthalten abführende Pflanzen (z.B. Aloe, Faulbaum, Sennespflanze) und sind für den kurzfristigen Gebrauch bestimmt. Lassen Sie sich in jedem Fall von Ihrem Apotheker oder Arzt beraten! Für Schwangere und Kinder gibt es übrigens mildere Abführmittel auf Zuckerbasis.

Auf www.pharmacieplus.ch finden Sie alle pharmacieplus-Spezialitäten.

