



Die Verdauung natürlich regulieren

Zehn Tipps bei Verstopfung

Dr. med. Volker Schmiedel

Die Stuhlverstopfung ist in den zivilisierten Ländern weit verbreitet, bei Frauen noch häufiger als bei Männern. Die Pharmaindustrie nimmt sich der Sorgen der Verstopften gerne an und bietet ihnen fast 100 preiswerte und „zuverlässig wirkende“ Mittel. Dass diese keine Verstopfung behandeln, sondern erst erzeugen, verrät sie natürlich nicht. Ist man erst einmal von Abführmitteln abhängig, gelingt es nur mit einer konsequenten ganzheitlichen Therapie und viel Geduld, die Verdauung wieder in Gang zu bringen.

Man spricht von einer Verstopfung, wenn der Stuhl seltener als jeden dritten Tag erscheint, wenn er zu hart oder schmerzhaft ist oder wenn zu wenig kommt. Wünschenswert wäre, dass der Stuhldrang täglich zur gleichen Zeit einsetzt, und Sie dann spontan und ohne großes Pressen einen weichen, aber geformten Stuhl (die sprichwörtliche „Wurst“) von mittelbrauner Farbe ohne Schmerzen und ohne größere Blähungen entleeren. Er sollte nicht stinken und auch nicht stark an Toilettenschüssel oder After kleben. Solch einen idealen Stuhl haben in sogenannten zivilisierten Gesellschaften leider nur noch wenige. Es heißt ja auch spöttisch: „Abführmittel und Klopapier gibt es nur in industriell fortgeschrittenen Gesellschaften.“

Wenn eine Verstopfung plötzlich auftritt, d. h. wenn sich ein normaler Stuhl innerhalb weniger Tage oder Wochen ohne nennenswerte Änderung der Ernährung oder Lebensweise verschlechtert, muss nach organischen Ursachen gefahndet werden. Möglicherweise ist die Darmpassage durch einen Darmtumor behindert, oder es liegen Erkrankungen der Bauchorgane oder eine Schilddrüsenunterfunktion vor. Medikamente können ebenfalls eine Verstopfung begünstigen. Schauen Sie bitte in den Beipackzettel, wenn die Probleme plötzlich und in zeitlichem Zusammenhang mit der Medikamenteneinnahme auftraten.

Im Folgenden geht es aber um die sogenannte „habituelle Verstopfung“ ohne konkrete organische Ursache. Meist tragen jedoch bestimmte Faktoren des Lebensstils oder der Lebensumstände dazu bei: z. B. Fehlernährung, ungenügende Flüssigkeitszufuhr, Bewegungsarmut, Alter, Schwangerschaft, Klimaänderungen/Reisen, psychische Faktoren sowie die Einnahme bestimmter Abführmittel (siehe Schluss).

Oft liegt ein Abführmittelmissbrauch (Laxantienabusus) vor. Davon wieder zu einer natürlichen Verdauung und Ausscheidung zu gelangen, ist schwierig, gelingt aber bei konsequenter und geduldiger Anwendung der nachfolgenden Empfehlungen zuverlässig.

1. Mineralstoffe im Blut geben Aufschluss über Darmtätigkeit

Zunächst ist es sinnvoll, Kalium und Magnesium im Blut zu bestimmen. Beide Mineralien sind wichtig für die Muskeltä-

tigkeit. Oft ist ein Mangel an diesen Stoffen sogar die Hauptursache für eine Verstopfung infolge ungenügender Tätigkeit der Darmmuskulatur.

Kalium und Magnesium sollten im Vollblut untersucht werden, weil sie sich zu mehr als 90 Prozent in der Zelle befinden. Das Serum ist nur das Transportmedium. Dort können die Werte noch im Normbereich liegen, wenn in den Zellen bereits ein Mangel herrscht. Die Vollblutuntersuchung, die die Zellen mit einschließt, ist daher viel genauer, kostet knapp drei Euro pro Wert – und wird so gut wie nie durchgeführt, da es dafür nur wenige Labore gibt und leider auch nur wenige Ärzte über diese Zusammenhänge informiert sind.

Da der Gebrauch von darmirritierenden Abführmitteln zu einem Mangel an Kalium und Magnesium führen kann, wird hierdurch mitunter die Verstopfung erst unterhalten, was weitere Abführmittel erforderlich macht.

2. Die Stuhluntersuchung zeigt die Verdauungsleistung

Des Weiteren sollte der Stuhl auf Ausnutzung (Fett, Muskelfasern, Stärke) sowie Pankreas-Elastase untersucht werden. Diese Werte geben Aufschluss über die Verdauungsfunktion. Man kann erkennen, ob eine Gallen- oder Bauchspeicheldrüsenschwäche vorliegt, die dann mit entsprechenden Medikamenten behandelt werden: Bei Gallenschwäche gibt man ein Artischocken-, bei Bauchspeicheldrüsenschwäche ein Enzympräparat. Der Stuhl sollte sich dann wieder normalisieren.

3. Ordnungstherapie – bringen Sie Ordnung in Ihr Leben!

Nichts ist falscher als die Meinung jeden Tag „können“ zu müssen ... und wenn man nicht kann, dann muss man eben nachhelfen. Der Stuhlgang gehört ebenso wie das Schlafen zu unseren natürlichen Funktionen, die man geschehen lassen, aber nicht erzwingen sollte. Befreien Sie sich deshalb vom Zwang der täglichen Stuhlentleerung – zweimal pro Woche kann noch normal sein.

Normalisieren Sie Ihre Lebensrhythmen, d. h. halten Sie einen geregelten Tag-Nacht-Rhythmus mit Aktivitäts- und Ruhephasen zu möglichst gleichen Tageszeiten ein, essen Sie zu den gleichen Zeiten und gehen Sie jeden Morgen zur gleichen Zeit zur Toilette. Versuchen Sie eine Stuhlentleerung, verweilen Sie aber bei vergeblichem Versuch nicht länger als fünf Minuten. Unterdrücken Sie nicht Ihren Stuhldrang – wenn er spontan auftritt –, weil Sie etwas „Wichtigeres“ zu tun haben (von wirklich ganz wenigen Ausnahmen abgesehen).

Lösen Sie eventuell vorhandene Konflikte, kommen Sie mit anderen und mit sich selbst ins Reine. Vermeiden Sie Stressbelastungen – soweit möglich – und schaffen Sie Gegenpole



Die Verdauung natürlich regulieren

zum Stress (z. B. mit Entspannungsübungen, Meditation, Yoga, Autogenem Training).

Trotz aller sonstigen therapeutischen Bemühungen kann eine Verstopfung bestehen bleiben, wenn psychosomatische Zusammenhänge nicht berücksichtigt werden: Menschen mit Stuhlverstopfung haben oft ein gestörtes Verhältnis zu ihren Ausscheidungsfunktionen. Sie zeichnen sich meist durch besondere Reinlichkeit und Ordnungsliebe aus, was im Extremfall bis zur Zwanghaftigkeit gehen kann. Emotionen (z. B. Aggressionen) können mitunter schlecht herausgelassen werden.

Nicht nur beim Stuhlgang, sondern auch im täglichen Leben halten sie oft fest und können schlecht loslassen. Im Extremfall kann eine länger dauernde Psychotherapie erforderlich sein, dann allerdings nicht nur mit dem Ziel, die Verstopfung zu behandeln.

4. Mehr Flüssigkeit sowie Mineral- und Ballaststoffe

Steigern Sie den Ballaststoff-, Flüssigkeits- und Mineralstoffgehalt in der Nahrung, dadurch wird die Stuhlmenge erhöht und die Darmmuskeltätigkeit verbessert:

- Trinken Sie mindestens zwei Liter Mineralwasser oder Kräutertee täglich.
- Verzehren Sie Vollkorn- statt Weißmehlprodukte.
- Essen Sie Gemüserohkost bzw. Salat vor jedem Mittag- und Abendessen.
- Essen Sie morgens einen Frischkornbrei statt Brötchen mit Marmelade und Kaffee.
- Verzehren Sie viel frisches Obst.
- Essen Sie maximal ein- bis zweimal wöchentlich Fleisch und Wurst, dafür häufig Gemüse.
- Meiden Sie Süßigkeiten aller Art.
- Meiden Sie Fertigsaucen und Fertiggerichte.
- Trinken Sie wenig Alkohol und Koffein (Kaffee, Schwarztee, Cola).
- Rauchen Sie nicht.

Nehmen Sie zusätzlich Weizenkleie oder Leinsamen z. B. in Müsli oder Haferbrei zu sich: Ein bis drei Esslöffel täglich, aber mit reichlich Flüssigkeit, sonst verstärkt sich die Verstopfung, oder es kommt zu einem Darmverschluss.

5. Zusätzlich Magnesium oder Kalium einnehmen

Nehmen Sie täglich ein bis drei Beutel eines Magnesium-Fertigpräparates (z. B. Magnesium Diasporal® oder Magnesium Verla® Beutel) in Wasser oder Fruchtsaft ein. Die Darmmuskeln benötigen Magnesium für eine gute Funktion. Der Gebrauch von Abführmitteln führt auf Dauer sicher zu einem Magnesiummangel. Wenn mehr Magnesium zugeführt wird, als der Darm aufnehmen kann, wirkt es auch leicht abführend.

Wird der Stuhl zu dünn, Dosis reduzieren. Bei Unverträglichkeit von Zitronensäure ein anderes Magnesiumpräparat (z. B. mit Magnesium-Oxid oder -Karbonat) wählen.

Bei Kaliummangel durch häufigen Abführmittelgebrauch sollten auch Kaliumpräparate eingenommen werden, bis sich die Werte normalisiert haben. Im Gegensatz zu Magnesium wirkt es nicht abführend, wenn kein Mangel vorliegt.

6. Körperliche Bewegung fördert die Darmtätigkeit

Jegliche Form der körperlichen Bewegung begünstigt die Darmtätigkeit, insbesondere Wandern, Laufen, Sportsportarten, Gymnastik (hier besonders Übungen zur Stärkung der Bauchmuskulatur). Hüpfen, z. B. Seilspringen, Minitrampolin, eignet sich ganz besonders dazu, den Nahrungsbrei zu befördern. Sport bzw. Bewegung kann zum einen „akut“ den Stuhlgang fördern, zum anderen wirkt regelmäßige Bewegung im Sinne der Ordnungstherapie auch nachhaltig positiv auf Verdauungstätigkeit und Ausscheidung.

7. Pflanzen, die nicht abhängig machen

Die meisten Abführtees oder -medikamente enthalten Senna, Rhabarber, Aloe und/oder Faulbaum. Diese führen zu einer Mehrausscheidung von Kalium und Magnesium, was eine Verstopfung weiter verstärkt. Sie sollten daher – auch wenn sie „natürliche“ Abführmittel sind – wegen ihrer bedenklichen Nebenwirkungen nur im Notfall und dann nur wenige Tage angewendet werden. Am Besten fangen Sie damit erst gar nicht an. Unbedenklich sind jedoch pflanzliche Ballaststoffe wie Leinsamen (1–2 EL morgens ins Müsli oder mit viel Flüssigkeit einnehmen) und Flohsamen (2- bis 3-mal täglich einen Teelöffel mit viel Flüssigkeit).

8. Homöopathie: Mittel muss zum Beschwerdebild passen

Es gibt bewährte homöopathische Mittel, die jedoch möglichst genau zu Ihrer Symptomatik passen sollten, z. B. Alumina, Bryonia, Nux vomica, Opium und viele andere. Dabei wird differenziert nach Farbe, Form und sonstiger Beschaffenheit des Stuhls, ob Stuhl drang oder Krämpfe bestehen und nach weiteren Begleitsymptomen. Um das richtige Mittel zu finden, sollten Sie einen erfahrenen Therapeuten aufsuchen.

9. Physikalische Therapie mit kaltem und warmem Wasser

Bei muskelschlaffer Verstopfung, d. h. wenn kein Stuhl drang besteht, regt kaltes Wasser in Form von Kniegüssen, Fuß- und Halbbädern, Unterleibs- (16–20 °C, 2–3 Min.) oder Bauchwäsungen (dreimal täglich 3 Min.) den Darm an. Bei Krampfneigung helfen Warmwasseranwendungen wie ansteigende Sitzbäder (ein- bis zweimal täglich, 20–30 Min.) und heiße Auflagen (Wärmflasche mit feuchtem Tuch umwickelt auf den linken Unterbauch) die Krämpfe zu lösen.



Die Verdauung natürlich regulieren

10. Bewährte Hilfsmittel bei gelegentlicher Verstopfung

Nicht zum Dauergebrauch, aber bei gelegentlicher Verstopfung eignen sich:

- Glauber- oder Bittersalz (Apotheke): Ein Teelöffel bis zwei Esslöffel auf einen halben Liter Wasser, Dosis langsam steigern, bei Stuhlnormalisierung langsam ausschleichen.
- Mechanisch wirkende Abführmittel wie Zäpfchen, Klyisma oder Einlauf, auch bei hartem Stuhl (z. B. während einer Reise).

Wenn es jedoch nur noch mit diesen Hilfsmitteln klappt, dann ist etwas nicht in Ordnung, und es müssen langfristige Lösungen gefunden werden, um die Verdauung zu normalisieren. Für eine Daueranwendung eignet sich Laktulose-Sirup. Laktulose ist ein künstlicher Zucker und besteht aus den Einfachzuckern Frucht- und Schleimzucker (= Galaktose, Bestandteil des Milchzuckers). Dieser Zucker wird im Darm nicht aufgenommen, sondern bindet dort Wasser, wodurch das Stuhlvolumen zunimmt und der Stuhl weich wird. Beginnen Sie mit einem Teelöffel nach dem Frühstück und steigern Sie jede Woche um einen Teelöffel täglich bis zur gewünschten Wirkung oder bis maximal drei Esslöffel – es drohen sonst recht unangenehme Blähungen! Sobald Erfolg eintritt, Dosis langsam wieder reduzieren. Achtung: Nicht bei Unverträglichkeit von Galaktose anwenden!

Günstige und ungünstige Abführmittel

Unbedenkliche Mittel, langfristige Einnahme möglich:

- Zuckerartige Abführmittel: Zucker, die vom Darm nicht aufgenommen werden, binden vermehrt Wasser und fördern das Wachstum natürlicher Darmkeime (z. B. Milchzucker, Laktulose).
- Pflanzliche Ballaststoffe: Kohlenhydrate, die vom Darm nicht in den Körper aufgenommen werden und so zu einer Stuhlvermehrung führen (z. B. Weizenkleie, Leinsamen).

Mittel, die gelegentlich eingenommen werden können:

- Salinische Abführmittel: Salze, die vom Darm nicht in den Körper aufgenommen werden, Wasser binden und daher abführend wirken (z. B. Glaubersalz, Bittersalz). Achtung: Keine Daueranwendung!
- Mechanisch wirkende Abführmittel: durch Dehnungsreiz im Darm wird eine Stuhlentleerung provoziert (z. B. Wasser beim Einlauf, Glycerin-Klyisma, gasbildende Zäpfchen).

Ungünstige Mittel, keine Dauereinnahme:

- Darmirritierende Substanzen: Sie bewirken über eine Darmreizung gewissermaßen einen „künstlichen Durchfall“ (z. B. Senna, Faulbaum, Aloe, aber auch chemische Abführmittel wie Dulcolax®, Bekunis®, Laxo beral®).

Die meisten in Deutschland vertriebenen Abführmittel irritieren den Darm und begünstigen selbst eine Verstopfung. Weitere Nebenwirkungen können sein:

- Schwarzfärbung des Darmes, sogenannte „Melanosis“ (gutartig).
- Die Begünstigung von Darmkrebs wird diskutiert, ist aber noch nicht bewiesen.
- Eiweiß- oder Blutverlust über den Urin.
- Bei Stillenden abführende Wirkung auf den gestillten Säugling.
- Auslösen vorzeitiger Wehen.
- Vergiftungsgefahr bei Anwendung bestimmter Herzmedikamente (Digitalispräparate)
- dies gilt bei häufigem Gebrauch auch für die anderen Abführmittel.
- Verluste wichtiger Mineralien (z. B. Kalium, Magnesium)
- dies gilt bei häufigem Gebrauch auch für andere Abführmittel.

Verfasser Dr. med. Volker Schmiedel, Kassel
Quelle Naturarzt 09/2009

Wir wünschen Ihnen ein aktives Leben in Gesundheit! Werden Sie Mitglied im Deutschen Naturheilbund eV oder in einem seiner angeschlossenen Vereine. Bei uns lernen Sie wirksame Therapien, erfahrene Therapeuten und geeignete Naturheilmittel kennen.

Weitere Informationen erhalten Sie unter:

Deutscher Naturheilbund eV

Bundesgeschäftsstelle
Christophallee 21
75177 Pforzheim
Telefon 07231 / 4629 282
Telefax 07231 / 4629 284
E-Mail: info@naturheilbund.de
www.naturheilbund.de

*Der Natur
und dem Leben vertrauen!*