



## Verstopfung

Liebe Patienten,  
nachfolgend lesen Sie Ratschläge bei chronischer Verstopfung und  
Darmträgheit.

Der Dickdarm heißt nicht so etwa weil er dick ist, sondern weil er den unverdauten Rest unserer Nahrung "eindickt", ihm also das Wasser entzieht, was wir sonst in großen Mengen über den Darm verlieren würden. Bei zu trägen Darmbewegungen verweilen die Verdauungsreste länger im Dickdarm. Das führt zu stärkerem Flüssigkeitsentzug und damit zu härterem Stuhl. Unser Bestreben wird es also sein, die Darmbewegung anzuregen und den Stuhl weich zu halten.

Ungünstig sind:

- ✗ Weißmehlprodukte
- ✗ Kakao, Pudding und Soßen
- ✗ unregelmäßige Mahlzeiten
- ✗ schwarzer Tee (insbes. lang gebrüht)
- ✗ Süßigkeiten
- ✗ Unterdrückung des Stuhldrangs
- ✗ bestimmte Medikamente wie Codein,  $\beta$ -Blocker, Psychopharmaka, Mittel gegen Magensäure, Krampf-Medikamente, manche Blutdruckmittel

Günstig sind:

- ✓ ballastreiche Kost (Obst, Gemüse, Vollkorn)
- ✓ reichlich Flüssigkeit
- ✓ Kaffee
- ✓ Sauermilch
- ✓ Säfte, Mineralwasser
- ✓ Bewegung

- + Der Dickdarm verläuft rahmenförmig vom rechten Unterbauch aufwärts zum rechten Rippenbogen, von dort wie eine etwas durchhängende Girlande quer zum linken Rippenbogen und schließlich wieder abwärts zum linken Unterbauch. Eine entlang diesem Verlauf durchgeführte, knetende Bauchmassage am Morgen ist der erste Schritt, einen trägen Darm in seiner Eigenbewegung - der Peristaltik - anzuregen.
- + Ein Glas Wasser vor dem Frühstück kann die Darmtätigkeit anregen.
- + Essen Sie mit Genuss und in Ruhe. Dann fließen die Verdauungssäfte reichlich und bringen den Darm in Bewegung.
- + Verschieben Sie nicht den Gang zur Toilette. Andererseits sollten Sie aber auch nicht die Darmentleerung erzwingen. Zwischen dreimal am Tag bis zu zweimal in der Woche ist durchaus normal.
- + Sauerkraut putzt den Darm! Man kann auch gut eine kleine Portion Sauerkraut in einer Gemüsesuppe zu sich nehmen.