

Liebe Kundin, lieber Kunde,

Sie leiden gelegentlich oder häufig an Stuhlverstopfung (Obstipation). Wenn ärztlicherseits keine anderen Ursachen festgestellt wurden, können Ihnen Änderungen bei Ihren Ernährungs- und Lebensgewohnheiten helfen, Ihr Verdauungsproblem besser in den Griff zu bekommen.

Für die Übergangsphase empfehlen wir Ihnen gerne milde laxierende (abführende) Präparate und möchten Ihnen insbesondere diese Ernährungstipps ans Herz legen.

Ihr Apothekenteam

## Verstopfung

Beim Fehlen krankhafter Ursachen ist die volkstümlich als „Verstopfung“ bekannt Obstipation eine zum größten Teil ernährungsbedingte Erkrankung. Meistens ist eine Kombination aus ballaststoffarmer Nahrung, einer zu geringen Flüssigkeitsaufnahme sowie mangelnder Bewegung verantwortlich. Gerade ältere Menschen leiden darunter, dass ihre Verdauung „nicht richtig funktioniert“, die Nahrungsreste zu lange im Darm bleiben, der Stuhl hart ist und ein regelmäßiger, lockerer Stuhlgang nicht möglich ist. Auch Blähungen sowie Schmerzen bei der Darmentleerung können auftreten. Als normal wird beim Stuhlgang eine weite Bandbreite von dreimal täglich bis dreimal wöchentlich angesehen, die Häufigkeit des Absetzens von Stuhl kann also individuell sehr unterschiedlich sein. Wichtig ist, dass der Stuhl weich und voluminös ist.

### Auf die Ernährung kommt es an

Unverdauliche pflanzliche Faserstoffe aus Getreide, Gemüse oder Obst, die sogenannten Ballaststoffe, sorgen durch ihr Quellvermögen im Darm dafür, dass dieser optimal gefüllt ist und regelmäßig entleert werden kann. Ballaststoffe regen die Darmtätigkeit an, indem sie das Stuhlvolumen erhöhen und den Weitertransport im Darm erleichtern. Wenn zu wenig Ballaststoffe in der Nahrung enthalten sind, also zu wenig Vollkorngetreide, Gemüse, Rohkost, Salat und Obst gegessen werden, fehlt dem Darm dieser „Ballast“, der Darminhalt wird nicht schnell genug

weitertransportiert und der Darm wird träge. Kommen eine zu geringe Flüssigkeitsaufnahme, Bewegungsmangel oder besondere Situationen (z.B. Reise, Schwangerschaft) hinzu, führt dies häufig zu Verstopfung.

### Behandlung

Abführende Mittel können kurzfristig helfen, sind auf Dauer jedoch nicht das Mittel der Wahl, da sie langfristig zu Schäden führen können und das Problem, die Ursache der Verstopfung, nicht bekämpfen. Besser ist eine Umstellung der Ernährung auf reichlich Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Vollkornreis, Rohkost, Salat, Gemüse und Früchte sowie eine reichliche Flüssigkeitsaufnahme, sodass der Darm zum Arbeiten angeregt wird und sich die Ausscheidung verbessert. Es bietet sich beispielsweise ein Müsli mit Joghurt, Getreideflocken und frischen Früchten zum Frühstück an, zwischendurch und abends schmeckt belegtes Vollkornbrot mit einer Handvoll Radieschen, Tomaten oder Paprikastreifen und die Hauptmahlzeit sollte immer in Kombination mit Gemüse oder Salat auf den Tisch kommen. Das schmeckt nicht nur, sondern ist auch gesund und bringt den Darm in Schwung. Hingegen sollten Sie Weißmehlprodukte, Kuchen, Schokolade sowie Bananen meiden, da sie kaum Ballaststoffe enthalten oder stopfend wirken. Ihre tägliche Trinkmenge sollte zwischen 1,5 und 2 Litern liegen, am besten trinken Sie morgens auf nüchternen Magen schon ein großes Glas warmes Wasser, das kurbelt die Verdauung an.

Ebenfalls positiv wirken natürliche Mittel wie Milchzucker, Trockenpflaumen, Sauerkraut(saft), sulfathaltige Heilwässer, Kefir und probiotische Milchprodukte, Leinsamen, Flohsamen oder Lactulose-Sirup. Gerne beraten wir Sie bei der Auswahl und erklären Ihnen die Anwendung.

### Worauf Sie noch achten sollten

Stress kann dazu führen, dass unregelmäßig gegessen und Stuhldrang ignoriert wird. Auf Dauer behindert das eine gute Verdauung und verstärkt das Verstopfungsrisiko.

Versuchen Sie also, Ihre Mahlzeiten regelmäßig und in Ruhe einzunehmen, gründlich zu kauen und bei ersten Anzeichen von Stuhldrang die Toilette aufzusuchen. Außerdem kann Bewegung die Darmtätigkeit anregen, vor allem, wenn Sie tagsüber viel sitzen müssen. Bauen Sie also mehr oder wenige große Bewegungseinheiten (Spaziergänge, Gymnastik, Sport) in Ihren Tagesablauf ein, das entspannt und unterstützt Ihre Darmtätigkeit.

Apothekenstempel