

Wenn der Darm nicht funktioniert

Verstopfung aus naturheilkundlicher Sicht

Chronische Stuhlgangstörungen sind ein großes Problem unserer Zeit. Fast jeder vierte Patient, der in meine Praxis kommt, leidet darunter. Oft geht Verstopfung (Obstipation) einher mit schmerzhaftem Stuhldrang, Bauchschmerzen, Völlegefühl, Appetitlosigkeit oder aufgeblähtem Bauch. Aus schulmedizinischer Sicht spricht man erst von Verstopfung, wenn es länger als drei Tage nicht zu Stuhlgang kommt. In der Naturheilkunde jedoch legen wir großen Wert auf möglichst tägliche Darmentleerung.

Gesunder Darm, gesunder Mensch?

Eine gesunde Darmfunktion ist die Basis für die Heilung der meisten chronischen Erkrankungen. Die Bedeutung des Darmes wird klar, wenn wir wissen, dass die Oberfläche der Darmschleimhaut ca. 400 Quadratmeter beträgt. Zum Vergleich: Unsere Haut hat ca. 7 Quadratmeter Oberfläche. An der riesigen Darmoberfläche befinden sich etwa 80 Prozent des Immunsystems. Durch Verdauungsstörungen wird dieses darmassoziierte Immunsystem geschwächt. Alle Erkrankungen, die mit dem Immunsystem zusammenhängen, haben deswegen einen starken Bezug zum Darm. Dazu zählen allergische Erkrankungen wie Heuschnupfen, Asthma und Neurodermitis genauso wie rheumatische Erkrankungen und Infektanfälligkeit.

Außerdem entstehen bei Verstopfung, durch die lange Verweildauer des Stuhls im Darm, vermehrt giftige Stoffwechselprodukte, die den Organismus bzw. die Leber belasten, was wiederum Mitverursacher für andere Leiden sein kann.

Was tun?

Meiden Sie Weißmehlprodukte und Zucker und bevorzugen Sie ballaststoffreiche Kost mit vollem Korn. Auch Fleisch und Milchprodukte haben wenig Ballaststoffe. Der mechanische Verdauungsreiz wird erhöht durch faserreiche Kost wie wir sie in Gemüse, Salat und Obst finden. Wichtig ist, dass Salat oder Rohkost nicht abends gegessen werden, denn Rohes wird am Abend nicht mehr gut verdaut, im ungünstigsten Fall zu Fuselalkohol vergoren, der dann nachts die Leber und die Verdauungsorgane belastet. Morgendliche Müdigkeit Abgeschlagenheit und Blähungen sind praktisch vorprogrammiert! Also am besten Obst früh, Salat und Rohkost mittags, und abends gekochtes Gemüse. Eine Ernährungsumstellung sollte nie von heute auf morgen geschehen, die Verdauungsorgane brauchen Zeit um sich an die neue Kost zu gewöhnen.

Trinken Sie mindestens zwei Liter am Tag. Trinken Sie aber nicht zu den Mahlzeiten, weil dies die Verdauungssäfte zu stark verdünnt. Morgens nüchtern ein Glas warmes Wasser regt die Verdauung ebenso an wie Weizenkleie oder Leinsamen (zwei bis fünf Gramm täglich, unzerkleinert). Auch regelmäßige Bewegung hält den Darm fit!

Sie sollten bei Stuhldrang den Weg zum „stillen Ort“ nicht aufschieben. Es kann hilfreich sein sich zur Entleerung eine bestimmte Tageszeit anzugewöhnen.

Entspannungsübungen und Yoga können zur leichteren Verdauung beitragen.

Beachten sie auch, dass viele „chemische“ Medikamente als Nebenwirkung obstipierend wirken können, zum Beispiel bestimmte „Wassermittel“(Diuretika), Schmerzmittel, Psychopharmaka, Eisenpräparate und Mittel gegen Übersäuerung des Magens.

Abführmittel keine Dauerlösung

Abführmittel (Laxanzien) –auch auf pflanzlicher Basis! - sind keine Dauerlösung. Sie schädigen die Darmschleimhaut und die Darmflora, und verstärken, über längere Zeit eingenommen, die Verstopfung. Es entsteht ein Teufelskreis, aus dem schwer herauszukommen ist.

Wenn die oben genannten Tipps nicht zur Verbesserung führen, empfehle ich eine naturheilkundliche Therapie. Bei der chronischen Obstipation gebe ich z.B. homöopathische oder pflanzliche Mittel, die Leber, Galle, Magen und Bauchspeicheldrüse unterstützen.

Colon–Hydrotherapie

Als sehr wirkungsvoll hat sich in meiner Praxis vor allem die Colon-Hydrotherapie erwiesen. Sie ist eine sanfte und hygienische Einlauftherapie, welche die Darmbewegung und -durchblutung anregt, den Darm reinigt und giftige Substanzen ausspült.

Zum Schluss will ich Sie noch darauf hinweisen, dass bei langdauernder Verstopfung, oder wenn sich die Verdauungshäufigkeit schlagartig ändert, vom Arzt oder Heilpraktiker die genaue Ursache ausfindig gemacht werden sollte.