

HILFSMITTEL, DIE ES IN DER KLINIK GIBT

- Magen-Darm-Tee
(Schafgarbenkraut, Anis, Fenchel, Kümmel, Kamillenblüten)
- Fenchel-, Anis- oder Kümmeltee
- Apfelreibe

DIESE HAUSMITTEL KÖNNEN IHNEN AUSSERDEM HELFEN

Bewegung

Als Hausmittel gegen Verstopfungen hat sich zudem ausreichend Bewegung bewährt. Wer sich jeden Tag eine halbe Stunde bewegt – und sei es nur ein Spaziergang – regt seine Darmtätigkeit ganz natürlich an. Verstopfungen lassen sich so bekämpfen und vorbeugen.

Wärme

Um den Darm zu entspannen und Bauchkrämpfe zu lindern, eignet sich die Behandlung mit Wärme. Gönnen Sie sich etwas Ruhe und legen Sie sich eine Wärmflasche, ein Kirschkernkissen oder ein feuchtwarmes Handtuch auf den Bauch. Die Wärme fördert die Durchblutung und regt die Darmtätigkeit an.

Massage

Eine sanfte Bauchmassage kann ebenfalls gut tun, denn sie hilft, den Darm zu aktivieren. Durch die Massage der Bauchdecke werden Nervenverbindungen im Darm stimuliert, was die natürliche Darmbewegung anregt. Massieren Sie hierfür Ihren Bauch am besten mit Kümmelöl in kreisenden Bewegungen im Uhrzeigersinn.

Entspannung

Stress ist ein häufiger Auslöser für Verstopfungen. Yoga, Meditation oder Autogenes Training können helfen, den sensiblen Darm zu beruhigen und Verstopfungen entgegenzuwirken.

Detaillierte Informationen können im Rahmen der individuellen Ernährungsberatung mit der Diätassistentin besprochen werden.

KLINIK BAVARIA Kreischa



ERNÄHRUNG UND DIÄTETIK

Tipps zur Regulierung des Stuhlganges

Bei Abweichung der Stuhlhäufigkeit und -beschaffenheit muss die Ursache für diese Veränderung gesucht werden, um danach notwendige Maßnahmen einzuleiten. Auf jeden Fall sollte bei anhaltender Veränderung der Stuhlausscheidung ein Arzt konsultiert werden. Folgende Abweichungen der Stuhlausscheidung sind möglich:

Durchfall (DiarrhÖe)

Durchfall ist gekennzeichnet durch das häufige Ausscheiden von dünnem, wässrigem Stuhl (mehr als 3 Stuhlentleerungen/24h)

Ursachen können sein:

- Reaktion auf Medikamente
- Alkoholmissbrauch
- Magen-Darm-Erkrankung
- Reaktion auf spezielle Lebensmittel oder Getränke
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- Stress, Angst
- Fettverdauungsstörung

Je nach Ursache kann sich der Stuhlgang verändern. Er kann wässrig oder übelriechend sein. Gleichzeitig können krampfartige Schmerzen, Schwäche, Mundtrockenheit oder Kreislaufprobleme auftreten. Bei massiven Durchfällen kommt es zu großem Flüssigkeits- und Salzverlust. Daher ist es wichtig, mehr Flüssigkeit und auch salzhaltige Getränke oder Speisen zu sich zunehmen.

Verstopfung (Obstipation)

Unter Verstopfung versteht man eine Abnahme der Entleerungshäufigkeit (weniger als 2-3x pro Woche) und/oder das Ausscheiden von hartem, trockenem Stuhl. Viele Betroffene bewerten bereits einen Stuhlgang im Abstand von zwei Tagen als Obstipation. Als Folge greifen sie vorschnell zu medizinischen Abführmitteln.

Ursachen können sein:

- mangelnde Bewegung, Bettruhe
- falsche Ernährung
- zu wenig Ballaststoffe
- zu geringe Trinkmenge
- Medikamenten-Nebenwirkungen
- Narkose

Einflüsse von Lebensmitteln auf die Darmentleerung

Lebensmittel haben unterschiedliche Einflüsse auf die Darmentleerung. Wichtig ist die Selbstbeobachtung, damit der oder die Betroffene herausfindet, welche Lebensmittel welchen Einfluss auf die Darmentleerung haben. Oft spielt auch die Zubereitungsart (roh oder gekocht) sowie der Reifegrad, z. B. bei Obst, eine wesentliche Rolle.

Verdauungsfördernd (gegen Verstopfung)

- rohes Obst mit Schale sowie Trockenobst, besonders Backpflaumen
- Getränke: Kaffee, Möhrensaft, warmer/eisgekühlter Apfelsaft
- ballaststoffreiche Nahrungsmittel mit ausreichender Flüssigkeit (1,5 l bis 2 l): Leinsamen, Vollkornprodukte, Kleie, Flohsamenschalen, Chia-Samen
- Milchprodukte wie Buttermilch, Sauermilch, kalte Milch, Joghurt mit Früchten oder Getreide
- Gemüsesorten wie z. B. Sauerkraut, Knoblauch, Linsen, Erbsen

Stopfend (gegen Durchfall)

- vor allem Früchte wie z. B. geraspelter Apfel (braun werden lassen), Banane, Heidelbeeren (besonders getrocknet und ungezuckert)
- Backkakao, lang gezogener Schwarztee
- Möhrensuppe
- Kartoffeln
- weißer Reis
- Weißmehlprodukte

