



Bad Homburg, den 5. Juli 2012

Dr. med. Petra Bracht - „Gesund - Natürlich“

Den streikenden Darm aktivieren

Verstopfung ist das Verdauungsproblem Nummer eins. Mehr als ein Drittel insbesondere der weiblichen deutschen Bevölkerung, so schätzt man, fühlt sich davon betroffen. Genauere Zahlen sind schwer zu erheben, da die Darmträgheit immer noch zu den Tabuthemen zählt. Auch deshalb ist die häufigste „Lösung“, in die Apotheke zu gehen um ein Abführmittel zu besorgen. Den wenigsten ist bewusst, dass die regelmäßige und längerfristige Anwendung solcher Arzneimittel mit erheblichen Nebenwirkungen verbunden sein kann. Zum Beispiel kann es auf Grund der entwässernden Wirkung zu erheblichem Kaliummangel kommen der für Herzprobleme sorgen kann. Doch es gibt einen noch viel schwerer wiegenden Effekt: Die Reaktion auf normale Füllungsreize des Darms geht zurück, die Trägheit des Darmes nimmt zu. Der Darm verlernt ohne diese Einflüsse normal zu arbeiten.

Per Definition spricht man von einer echten Verstopfung, wenn die Darmentleerung über einen Zeitraum von drei Monaten weniger als drei Mal pro Woche stattfindet und der Stuhl selbst sehr fest ist. Normal und gesund sind eine bis drei Stuhlentleerungen pro Tag. Nämlich immer etwa ein halbe Stunde nach der Aufnahme einer größeren Mahlzeit. Diesen Effekt kann man bei den meisten Kindern sehr schön beobachten. Grundsätzlich hängt die Verdauungsaktivität mit dem wellenartigen Anspannen der Darmmuskulatur zusammen. Auch diese Muskulatur kann trainiert werden. Trinken Sie direkt nach dem Aufstehen ein großes Glas warmes Wasser. Wenn Sie den Geschmack mögen verbessert Ingwer den Effekt. Gönnen Sie sich bei Verdauungsproblemen eine ballaststoffreiche Kost, mit reichlich Obst, Salaten und Gemüse.



So erhält der Darm ausreichend Füllungsreize und transportiert den Verdauungsbrei durch die Muskelanspannungen weiter. Auch das Einnehmen eines Esslöffels Leinöl unterstützt die Darmbewegung. Überprüfen Sie Ihr Trinkverhalten. Ihr Verdauungstrakt benötigt mindestens zwei Liter Flüssigkeit pro Tag.

Doch der wichtigste Leitsatz für eine gesunde und regelmäßige Verdauung lautet: „Äußere Beweglichkeit schafft innere Beweglichkeit“. Einer der stärksten Muskeln im menschlichen Körper, der Hüftbeuger, verkürzt durch unsere Sitzkultur immer mehr und baut zusammen mit dem Rücken starke Spannungen auf. Da dieser Muskel quer durch den Bauchraum verläuft blockiert er innere Organe, quetscht Nerven und Gefäße ab und kann die Verdauungstätigkeit mindern. Legen Sie sich rücklings auf einen stabilen Tisch, so dass Ihr Gesäß an der Kante liegt und lassen Sie eine Weile ihre Beine nach unten hängen. Sie sollten in den Leisten und im Rücken einen noch angenehmen Dehnungsschmerz spüren. Schon direkt danach könnte Stuhldrang zu spüren sein.

Sommerliche Grüße

Ihre

Dr. Petra Bracht