

Tipps

zum Tagesablauf
zur Ernährung
zur Freizeit
aus der Naturheilkunde



Bei anhaltenden Beschwerden, Schmerzen, Wechsel der Verstopfung mit Durchfällen, Blutabgängen oder Schwarzfärbung des Stuhls: Suchen Sie Ihren Arzt auf!

Ihr Malteser Gesundheitsteam



Tipps zum Tagesablauf

Sie leiden unter einer weit verbreiteten Zivilisationskrankheit, der Darmträgheit beziehungsweise Verstopfung.

Jede Änderung einer Stuhlgewohnheit sollten Sie mit Ihrem Arzt besprechen, der dann je nach Beschwerden weitere Untersuchungen einleiten kann.

Langdauernder Gebrauch von Abführmitteln kann zu bedrohlichen Störungen des Salzhaushaltes führen und den Darm abhängig machen.

Sollten Sie bisher Abführmittel gebraucht haben, dürfen Sie sie aber nur mit Unterstützung des Arztes schrittweise absetzen.

Hier finden Sie einige Hinweise, wie Sie auch ohne Abführmittel zu einer geregelten Verdauung kommen können.

Trinken Sie ein Glas lauwarmes Leitungswasser morgens auf nüchternen Magen, versuchen Sie gegebenenfalls auch Sauerkrautsaft oder Buttermilch.

In hartnäckigen Fällen können Sie zwei bis drei Backpflaumen in Wasser einlegen und morgens als erstes essen.

Trainieren Sie **feste Stuhlgewohnheiten!** Versuchen Sie, sich feste Stuhlgangsrhythmen anzugewöhnen, indem Sie die morgendliche Stuhlentleerung durch die gerade beschriebenen Maßnahmen anregen.

Stuhldrang niemals unterdrücken!

Nehmen Sie sich Zeit für die Stuhlhygiene.

Tipps zur Ernährung

Stellen Sie **schrittweise** um auf eine **ballaststoffreiche Ernährung**. Dann kann sich der Darm langsam daran gewöhnen.

Beispiele für ballaststoffreiche Nahrungsmittel sind:

- **Hülsenfrüchte:**
Kidney-Bohnen, Linsen, Erbsen
- **Gemüse:**
Spargel, grüne Bohnen, Brokkoli, Spinat, Blumenkohl, Karotten, Tomaten, Mais
- **Obst:**
Äpfel, Birnen, Bananen, Orangen, Erdbeeren, Pfirsiche, Blaubeeren, getrocknete Pflaumen, Kiwi
- **Getreide:**
Vollkornprodukte, Vollkornbrot

Günstig ist auch **Leinsamen** (*Linum usitatissimum*) ganz oder gequetscht: bis zu dreimal täglich ein gestrichener Esslöffel in einer großen Tasse Wasser oder Tee.

Ganz wichtig bei ballaststoffreicher Ernährung ist es, **ausreichend zu trinken** (mindestens zwei Liter Wasser oder Tee täglich). Bei zu geringer Trinkmenge unter ballaststoffreicher Ernährung kann sich nämlich die Verstopfung verschlimmern!

Tipps zur Freizeit

Ganz wichtig für einen dauerhaften Erfolg ist jedoch, dass Sie körperlich aktiv bleiben.

Machen Sie tägliche Spaziergänge von mindestens 30 Minuten Dauer, gegebenenfalls mit vielen kleinen Pausen.

Falls möglich, sollten Sie ein mildes Ausdauertraining wie Walking, Radfahren, Schwimmen mindestens dreimal pro Woche einplanen.

Falls Sie in dieser Informationsbroschüre keine ausreichende Hilfestellung für sich gefunden haben, vereinbaren Sie bitte ein individuelles Beratungsgespräch mit unserem Ernährungsberater oder Gesundheitstrainer.

Ihr Malteser Gesundheitsteam



www.malteser-medizin-plus.de

Patienteninfo



Tipps aus der Naturheilkunde

Um die Darmtätigkeit von außen anzuregen, empfehlen wir eine **Bauchdeckenvibrationsmassage mit Fenchel- oder Korianderöl**.

- Hierzu stellen Sie eine Mischung aus 100 ml Mandelöl (Basisöl) und 20 Tropfen eines ätherischen Fenchel- oder Korianderöls her.
- Reiben Sie den Bauch im Uhrzeigersinn damit ein und legen Sie – vorzugsweise im Liegen – beide Hände leicht vibrierend auf die Bauchdecke.
- Diese Massage kann selbstverständlich auch ein Partner bei Ihnen durchführen.

Als sehr angenehm – insbesondere auch bei begleitenden Blähungen – wird die **Fenchel-ölaufgabe** empfunden.

- Hierzu wird ein dünnes Leinen- oder Baumwolltuch, zum Beispiel eine Mullwindel, mit einer Fenchelölmischung aus 20 Tropfen ätherischem Fenchelöl auf 100 ml Basisöl getränkt und vorzugsweise in einem Plastikbeutel (Gefrierbeutel) auf einer heißen Wärmflasche erwärmt.
- Anschließend legen Sie sich das warme ölgetränkte Tuch auf den Bauch, decken es mit einem Frotteehandtuch ab, legen darauf die Wärmflasche und wickeln sich in eine warme (Woll-)Decke ein.
- Den Wickel für etwa 30 Minuten belassen, anschließend empfehlen wir eine Nachruhe für weitere 30 Minuten.

Wenn Sie nicht so viel Zeit haben, können Sie es mit Kneipp'schen Anwendungen versuchen. **Kalte Kniegüsse und kalte Fuß- und Beinbäder** führen ebenfalls über eine reflektorische Durchblutungssteigerung im Bauchraum zur Anregung der Darmtätigkeit.

Eine weitere Möglichkeit, die Sie immer mal wieder zwischendurch ausführen können, ist das willkürliche Anspannen der **Bauchmuskulatur** – jedes Mal, wenn sie in der Schlange an der Kasse oder vor einer roten Ampel stehen.

Vielleicht kombinieren Sie dies auch mit einer **Akupressurbehandlung**.

- Beidseits etwa zwei Daumen breit neben dem Nabel befindet sich ein wichtiger Akupunkturpunkt (Ma 25), den Sie mit leichtem Druck mit den Fingerspitzen ebenfalls aktivieren können.

Darmträgheit

Malteser Medizin Plus®

Das Plus für Ihre Gesundheit



 **Malteser**
...weil Nähe zählt.