

Verstopfung – Obstipation

Der Bauch ist aufgebläht, fühlt sich voll und schwer an. Bauchkrämpfe, Übelkeit und harter Stuhl kommen hinzu. An Essen ist nicht zu denken – Verdauungsprobleme wie diese sind typisch für eine Verstopfung.

Die Ursache liegt meistens am Lebensstil oder lassen sich auf Erkrankungen zurückführen.



Je intensiver die Beschwerden sind, desto dringlicher ist der Arztbesuch.

Tipps bei Verstopfung

Bewegung:

Aufgrund mangelnder Bewegung sind sie anfälliger für Verstopfung. Schöpfen Sie daher Ihre Bewegungsmöglichkeiten so weit wie möglich und altersentsprechend voll aus.

Flüssigkeitszufuhr:

Trinken sie ausreichen Wasser ca 1,5-2 Liter. Ein Glas Wasser direkt vor der ersten Mahlzeit wirkt stuhlgangfördernd.



Ausnahme bei Herz-Kreislaufinsuffizienz und Nierenerkrankungen → tägliche

Trinkmenge

vom Hausarzt/Facharzt festlegen lassen.

Lebensstil:

Entleeren Sie Ihren Darm möglich zeitnah.

Schaffen Sie eine Routine für Ihren Toilettengang.

Achten Sie auf eine ballaststoffreiche Ernährung.

Lassen Sie sich Zeit bei ihren Mahlzeiten und kauen sie gründlich.

Führen Sie spezielle Übungen bei Verstopfung durch (Bewegungsübung, Bauchmuskeltraining, Darmmassage).

Lebensmittel die den Stuhlgang anregen:

Kartoffeln, Vollkornprodukte (Brot, Nudeln, Natureis Haferflocken), Samen (Leinsamen, Flohsamen), Quinoa, Hirse, Nüsse, Gemüse (Erbsen, Karotten, Brokkoli, Blumenkohl, Mais), Obst (Avocado, Quitte, Beeren, Birne), Trockenobst (getrocknete Pflaumen)

Auch verschiedene Teesorten (Leinsamen-Tee, Kamillen-Tee, Fenchel-Tee, Kümmel-Tee) sind Stuhlgang anregend.

Lebensmittel die eine effektive leicht abführende Wirkung haben:

Äpfel, Apfelsaft (warm), Apfelessig, Sauerkraut, Kirschen, Sauer Milchprodukte

Ungeeignete (Stopfende) Lebensmittel:

Weißbrot, Bananen, Schokolade, Frittierte Lebensmittel, Fast Food



Abführmittel sind **nicht** zur Obstipationsprophylaxe gedacht und zugelassen.