

RATGEBER ZUR NORMALISIERUNG DER DARMFUNKTION OHNE ABFÜHRMITTEL

Sehr geehrte Patienten,

Sie haben lange Zeit regelmäßig Abführmittel eingenommen, so daß sich Ihr Körper daran gewöhnt hat. Dies ist auf Dauer für Sie sehr schädlich. Wir raten Ihnen deshalb, diese Abhängigkeit zu durchbrechen. Wir geben Ihnen im Folgenden einige Tips, dieses schwierige Vorhaben zu bewerkstelligen.

Sie sollten auf **Quellmittel** (z.B. Flohsammenschalen) umsteigen, zusätzlich können noch andere Mittel, wie z.B. Milchzucker, Laktulose oder Karlsbader Salz eingenommen werden. Auch kann bei hartnäckiger Stuhilverstopfung alle 3 Tage ein Abführzäpfchen angewendet werden.

Sie sollten sich in jedem Falle schlackenreich, ballaststoffreich ernähren, das heißt Vollkornprodukte, viel Obst und Gemüse zu sich nehmen. Achtung: Kohl bläht. Ferner müssen sie ausreichend viel trinken (2-3 Liter/24 Stunden), damit die pflanzlichen Stoffe im Darm richtig aufquellen können. Schwarzer Tee, Kakao und Rotwein sind stopfende Getränke und deswegen zu meiden. Quellmittel können bei krankhaften Veränderungen im Magen-Darm-Trakt, bei drohendem oder bestehendem Darmverschluß und bei schwer einstellbarem Diabetes Mellitus (Zuckerkrankheit) nicht eingesetzt werden. Als Nebenwirkungen können anfangs Blähungen und Völlegefühl auftreten, die abklingen bei weiterer Behandlung.

Viel Bewegung ist ebenfalls wichtig für eine normale Darmfunktion. Gymnastische Übungen sind sinnvoll, um Verstopfung vorzubeugen. Tiefes Einatmen und Einziehen des Bauches, um ihn beim Ausatmen dann wieder nach vorne schnellen zu lassen, gibt dem Dickdarm die Zwerchfellmassage, die ihn in Bewegung bringt. Dies können Sie vor einer geplanten Stuhlentleerung 5 bis 10-mal machen. Eine weitere Übung wäre, den Bauch einzuziehen, bis 10 zu zählen und dann langsam zu entspannen (morgens, mittags und abends jeweils 5x). Ziehen Sie im Sitzen oder auch im Liegen Ihre Knie mit locker angewinkelten Unterschenkeln so nah wie möglich zur Brust. Kurz anhalten und dann langsam wieder zurück. Wiederholen Sie diese Übung 5 bis 10-mal. Immer erst rechts dann links. Das kräftigt die Muskulatur und bringt den Dickdarm in Bewegung (deswegen rechts beginnen).

Man sollte sich Zeit nehmen für den täglichen Gang zur Toilette und diesen nicht in der Alltagshetze aufschieben. Gehen Sie bitte nur auf die Toilette, wenn Sie „müssen“ und nicht wenn Sie „wollen“ oder „sollen“. Längeres Sitzen (mehr als 5 Minuten) auf dem WC (z.B. mit Zeitung) ist schädlich, denn dadurch leiert der Schließmuskel allmählich aus.

Mit herzlichen Grüßen,

Dr. med. Oliver Kohl

(nach "Normalisierung der Darmfunktion ohne Abführmittel", „Verstopfung“, Falk-Pharma)