



Dr. med. Petra Bracht - So geht Gesundheit

Bad Homburg, den 08. November 2016

Verstopfungen - Der völlig unterschätzte Krankmacher

Das größte Verdauungsproblem im Westen ist die Verstopfung (Obstipation). Allein in Deutschland sind etwa 15 Millionen betroffen – ohne Dunkelziffer. Und die dürfte riesig sein, denn die meisten – auch Medien – scheuen sich, über dieses oft als unangenehm empfundene Thema zu sprechen. Die meisten greifen zu Abführmitteln (75 Prozent der Menschen in Seniorenwohnheimen regelmäßig!) welche das Problem nicht nur hinausschieben sondern immer weiter verschlimmern.

Als Verstopfung bezeichnet man unregelmäßige Entleerungen durch zu harten Stuhl, oft mit erheblichen Anstrengungen und/oder Schmerzen, das Gefühl, nicht ganz entleert zu sein sowie Blähungen, Bauchkrämpfe und Übelkeit. Normale Stuhlhäufigkeit wäre jedes Mal einige Zeit nach einer größeren Nahrungsaufnahme, also zwei bis drei Mal täglich. Dies kann man sehr schön bei Kindern beobachten, die sich gesund ernähren und viel bewegen. Mindestens einmal Stuhlgang pro Tag ist ein absolutes Muss. Die offizielle Empfehlung drei Mal wöchentlich sei noch normal ist nicht nachvollziehbar, denn das ist bereits ein alarmierender Hinweis für gestörte Verdauung und auf Dauer gefährlich für Ihre Gesundheit.

Warum ist eine gesunde Verdauung so wichtig? Vereinfacht ausgedrückt, weil die schwerwiegendste Ursache der Entstehung aller Krankheiten des Menschen die zunehmende Anhäufung von Stoffwechselabfällen und anderen belastenden Stoffen im Körper ist. Sie führt dazu, dass die unzählbaren Stoffwechselprozesse gestört oder sogar unterbunden werden. Zellen können nicht mehr mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt, ihre Abfälle nicht

entsorgt werden. Sie sterben ab, entarten, der gesamte Organismus gerät aus dem Ruder. Scheinbar grundlos brechen dann „plötzlich“ Krankheiten aus oder werden dem Alter zugeschrieben. Eine gesunde Verdauung trägt daher entscheidend dazu bei, regelmäßig überflüssige Stoffe aus dem Körper zu entfernen.

Was behindert die Verdauung? Bewegungsmangel, ballaststoffarme Ernährung (zu viel Fleisch und Milchprodukte) sowie zu wenig Wasser im Körper. Kaffee, koffeinhaltige Getränke und Alkohol entwässern zusätzlich und verschärfen die Situation ebenso wie Schmerzmittel, Blutdrucksenker, Beruhigungsmittel, Antidepressiva, Hustenmittel oder Eisenpräparate.

Was tun? Gesund essen ist die beste Methode. Überwiegend pflanzliche Nahrungsmittel (Früchte, Salate, Gemüse) enthalten rund 90 Prozent Wasser und Faserstoffe (Ballaststoffe) die zusammen mit viel Wassertrinken den Verdauungstrakt „auskehren“. Während eingeweichte Dörripflaumen, getrocknete Pflaumen, eingeweichter Lein- oder Flohsamen eher mittelfristig helfen, schafft der gute alte Darmeinlauf sofort Abhilfe. Ohne die schädlichen Nebenwirkungen der Abführmittel aktiviert er die Darmperistaltik und führt nicht nur prompt zur gewünschten Entleerung sondern verschafft ein ungeahntes Wohlgefühl. Einen dazu nötigen „Irrigator“ erhalten Sie in jeder Apotheke.

Ihre

Dr. Petra Bracht