



## Unser Ratschlag bei Verstopfung

Für Frau/Herrn \$Vorname# \$Nachname#

Verstopfung ist wohl eines der häufigsten Übel in der Bevölkerung. Nach eigenen Aussagen leidet jeder Vierte darunter, Abführmittel gehören zu den am häufigsten verkauften Präparaten. Die Betroffenen klagen über einen zu seltenen Stuhlgang oder darüber, dass die Entleerung nur mit großer Mühe klappt. Die Ursachen liegen meist in einer Trägheit des Darmes.

### Wie häufig muss man müssen können?

Regelmäßiger Stuhlgang ist wichtig, aber das bedeutet nicht, dass die Stuhlentleerung täglich erfolgen muss. Ein Entleerungsrhythmus zwischen >einmal alle drei Tage < bis > dreimal pro Tag> ist völlig normal. Die Stuhlmenge und ihre Konsistenz ist stark abhängig von dem, was und wie viel man gegessen hat. Wenn man also einen Tag mal nicht 'kann' ist das kein Grund gleich zum Abführmittel zu greifen.

### Wie kann man Verstopfung vermeiden?

Die häufigste Ursache, warum es mit der Verdauung nicht so richtig klappt, liegt bei der Ernährung. Denken Sie also bitte erst mal gründlich über mögliche Ursachen, vor allem Ihre Ernährung nach, bevor Sie zu Abführmittel greifen.

- Essen Sie viele Produkte, die Weißmehl enthalten, wie z.B. helles Brot, Toast, Kuchen?
- Essen sie häufig Süßigkeiten?
- Essen Sie selten ballaststoffreiche Mischkost mit frischen Salat, Obst und Gemüse?
- Trinken Sie weniger als 1,5-2 Liter am Tag?
- Haben Sie wenig Bewegung?

Wenn Sie mehrere Fragen mit **JA** beantwortet haben, sind Sie den Ursachen Ihrer Verstopfung bereits auf der Spur. Versuchen Sie dann Ihre Ernährung umzustellen und trinken Sie vor allem ausreichend, damit die Ballaststoffe im Darm quellen können. Dadurch wird die Darmtätigkeit angeregt und der Stuhl wird weicher. Wie sieht es mit Ihrer Bewegung aus? Sitzen macht den Darm träge. Bewegung bringt ihn in Schwung.

### **Abführmittel fördern die Verstopfung**

Manche Menschen greifen viel zu früh zum Abführmitteln. Die Folge davon ist häufig eine Gewöhnung des Darmes an den zusätzlichen Reiz von außen und der Stuhlgang funktioniert dann überhaupt nicht mehr ohne Abführmittel. Ein häufig bzw. dauerhafter Gebrauch dieser Mittel führt daher nicht selten zu chronischer Darmträgheit. Bitte denken Sie daran, dass Begriffe wie `natürlich´ oder ´pflanzlich´ nicht gleichzeitig auch Unschädlichkeit bedeuten. Auch pflanzliche Mittel sind daher auf Grund des Gewöhnungseffektes auf Dauer nicht unbedingt harmlos.

Am wichtigsten ist die Ernährungsumstellung! Viel stilles Wasser und Bewegung!

Viel Erfolg wünscht Ihr Praxisteam Krüger