

# Verstopft?

Sabine Hurni | Ausgabe\_11\_2014

Er leistet Enormes und wird doch kaum dafür gewürdigt: unser Darm. Nur wenn er uns Probleme macht, beschäftigen wir uns mit ihm. Was bei Verstopfung hilft.



Darm mit Charme», so heisst das Buch der jungen Medizinstudentin Giulia Enders, das seit Wochen auf der Bestsellerliste ist. Das Buch ist nicht nur ein Kassenschlager, weil Enders wissenschaftliche Inhalte einfach erklärt. Es ist auch erfolgreich, weil die Verdauung für viele Leute zunehmend ein Thema ist. Solange die Verdauung normal funktioniert, verschwendet man keinen Gedanken daran. Erst wenn Blähungen, Durchfall,

Verstopfung, Müdigkeit, ein ständiges Unwohlsein oder gar alles zusammen den Alltag prägen, wird das Verdauungssystem hinterfragt.

Oft suchen die Betroffenen zunächst die Ursache bei einzelnen Nahrungsmitteln. Das ist auch richtig, denn Allergien auf Milchzucker, Fruchtzucker oder Gluten können ein Grund für die Darmprobleme sein. Andere Betroffene gehen noch einen Schritt weiter, lassen tierische Lebensmittel weg oder essen kohlenhydratfrei. Das sind gute Ansätze, aber nicht die Lösung für das Problem.

Ist der Darm verstopft oder überhitzt, sind grundlegendere Verhaltensänderungen in den Ernährungsgewohnheiten wichtig. Mit dem Kauf von «free-from»-Produkten, also Lebensmitteln mit dem Vermerk «ohne» Gluten oder «laktosefrei», ist es meistens nicht getan. Sehr häufig liegt das Problem bei der Darmflora. Die vielen bakteriellen Verdauungshelfer in unserem Darm sind mit der heutigen Ernährungsweise masslos überfordert. Fertigprodukte sind voller Fruchtzucker, industrieller Weizen, der für Brot und Teigwaren verwendet wird, enthält meist zu viel vom Klebereiweiß Gluten und Milchzucker wird als Füllmittel in Wurst, Senf, Backwaren bis hin zu Gewürzmischungen verwendet. Gleichzeitig fehlt vielerorts die Zeit wie auch die Lust zum Kochen und das Essen wird zur magenfüllenden Verpflegung. Das alles schwächt die Darmflora oder macht sie einseitig. Diese Essgewohnheiten führen meist dazu, dass der Körper automatisch wieder nach den gleichen Nahrungsmittelgruppen verlangt, in vielen Fällen nach Zucker und Kohlenhydraten.



## Innerer Ofen

Weil die Verdauung im Mund beginnt, belastet allein der Zeitdruck beim Essen Magen und Darm. Nur durch langsames Kauen und Einspeichern werden die Verdauungsenzyme aktiviert, die Kohlenhydrate aufspalten. Später, im Magen, werden die Nahrungsmittel mit konzentrierter Säure zersetzt und gelangen in den Zwölffingerdarm, wo der Gallensaft die Fette emulgiert. Im Dünndarm wird die Zerkleinerung mithilfe von Millionen von Darmbakterien und Enzymen fortgesetzt. Für den Körper wichtige Nährstoffe gelangen über die Darmschleimhaut ins Blut, unverdaubare Ballaststoffe, das Futter für die wichtigen Darmbakterien, bleiben im Darm und werden ausgeschieden.

Der Verdauungsapparat besteht aus Ring- und Längsmuskeln, die den Speisebrei kneten und vorwärts transportieren. Im Dickdarm wird dem Speisebrei dann Wasser entzogen. Das Endprodukt unserer Ernährungsweise sind unverdaute Nahrungsfasern, die über den Stuhlgang ausgeschieden werden. Je besser die Nahrung unserem Lebensstil und unserer Verdauungskraft angepasst ist, desto geformter und geruchloser ist auch das morgendliche Endprodukt.



Östliche Heilmethoden wie die chinesische Medizin oder Ayurveda können anhand der Stuhlbeschaffenheit viele Schlüsse ziehen über die Verdauungskraft und die Ernährungsweise. Sie sprechen von einem normalen Stuhl, wenn er kompakt und glatt ist, nur schwach riecht und der Stuhlgang idealerweise morgens erfolgt. Starker Geruch hingegen deutet auf Fäulinsbakterien hin, Durchfall oder ungeformter Stuhl auf zu viel Hitze und harter, seltener Stuhl auf Trockenheit und Kälte im Körper.

## Zu viel Trockenheit

Wenn der Darm zu langsam arbeitet, der Stuhlgang aus Zeitgründen zurückgehalten wird oder der Körper schlicht zu wenig Flüssigkeit bekommt, wird dem Speisebrei im Verdauungstrakt zu viel Wasser entzogen. Das macht ihn härter, trockener und führt zu Verstopfung. Auch hormonelle Einflüsse, Nährstoffmangel oder Medikamente können zu Verstopfung führen. Doch pressen und stundenlanges Sitzen bringt es nicht. Das fördert nicht den Stuhlgang, sondern die Bildung von Hämorrhoiden oder Analfissuren.

Um die Balance im Darm wieder herzustellen, braucht der Körper genügend Feuchtigkeit, Bewegung, eine ballaststoffreiche Ernährung und eine würzige Essenszubereitung. Das heißt viel trinken, täglich eine halbe Stunde Bewegung in den Alltag einbauen, mit Ingwer, Kurkuma, Koriandersamen und Fenchel kochen und genug Früchte und Gemüse essen. Früchte und Gemüse bewirken einen Doppeleffekt: Sie versorgen den Körper mit unverdaubaren Ballaststoffen zur Fütterung der wichtigen Darmbakterien, wie auch mit sehr viel Flüssigkeit. Dazu kommt, dass der hohe Anteil an Vitamin C in den Früchten die Verdauung ebenfalls in Schwung hält.

### **Verstopfung: was auch noch hilft!**

- Weniger ist mehr: Die Abendmahlzeit durch eine Suppe, einen Gemüseeintopf, Ofengemüse oder eine Gemüsebouillon ersetzen.
- Mit warmen Mahlzeiten kann man den Darmmuskeln viel Gutes tun. Sie fühlen sich nach einer Suppe wesentlich entspannter an als nach einem Sandwich.
- Darmflora aufbauen: Die Darmflora steuert unsere Verdauungsleistung. Im Fachhandel gibt es Präparate, welche die Darmflora stärken. Besonders wirkungsvoll sind sie in Kombination mit einer Ernährungsumstellung.
- Kräuter und Gewürze unterstützen die Darmtätigkeit. Trinken Sie vor jeder Mahlzeit diesen Verdauungsförderer als Apéro: 1 Tasse Wasser, eine grosse Scheibe Ingwer, 1½ Teelöffel Kreuzkümmelsamen, 5 Pfefferkörner, ½ Teelöffel Bockshornkleesamen (Methi), ¼ Teelöffel Salz und ¼ Teelöffel Zucker, zehn Minuten auf dem Herd kochen. Warm oder kalt geniessen.
- Rituale einführen: Aufstehen, ein Glas gekochtes Wasser trinken, ein paar Körperübungen machen, Körperhygiene, Frühstück, sich entspannen und dann aufs WC gehen. So oder ähnlich könnte ein Morgenritual aussehen.
- Pro zehn Kilogramm Körpergewicht sollte man täglich etwa drei Deziliter Wasser trinken. Besonders wohltuend bei Verstopfung ist abgekochtes, noch warmes Wasser. Anregender auf den Darm wirkt es mit ein paar Scheiben frischem Ingwer darin.
- Der Winter ist die Zeit der Äpfel und Birnen. Besonders Äpfel sind roh oder gekocht gute Verdauungshelfer. In der Schale ist Pektin enthalten, das gute Quelleigenschaften besitzt. Zudem liefern Früchte Fruchtsäuren und Vitamin C, welche die Verdauungsleistung anregen.

### **Unverdaubare Helfer**

Unterstützung bieten aber auch Quellstoffe wie Flohsamen oder goldgelber Leinsamen, die das Volumen des Darminhaltes erhöhen und so das Kneten und Weiterschieben des Darminhaltes vereinfachen. Bei den Leinsamen sind die goldgelben Leinsamen wesentlich quellfähiger als die braunen. Flohsamen sind eigentliche Meister im Aufgehen: Flohsamenschalen quellen um das 40-fache ihres Ausgangsvolumens, ganze Flohsamen um das 15-fache. Die kleinen, schwarzen Flohsamen erinnern an Flöhe, was ihnen auch den Namen einbrachte. Unbekannter ist die dazugehörige Pflanze. Sie ist eng verwandt mit unserem Spitzwegerich (*Plantago langustifolia*), wird aber vorwiegend in Indien angebaut.



Der indische Flohsamen (*Plantago ovata*) ist eine niedrig wachsende, einjährige Pflanze. Ihre Blätter sind lineal-förmig und als Rosetten rund um den Pflanzenstiel angeordnet. Die unscheinbaren Blüten stehen in kurzen, dichten Ähren, in denen sich die Samenkapseln entwickeln. Die Samen enthalten grosse Mengen an Schleimstoffen, die aus Zuckermolekülen aufgebaut sind. Daneben findet sich in den Samen reichlich fettes Öl. Während die Schleimstoffe dank ihrer Struktur enorm viel Wasser aufnehmen können, fettet das Öl den Darmtrakt und unterstützt so die abführende Wirkung.

In der Anwendung sind die Flohsamen einfach: Die empfohlene Tageshöchstmenge für Flohsamen beträgt 10

bis 40 Gramm. Man gibt mehrmals täglich einen Teelöffel, entspricht etwa 5 Gramm, in einen Deziliter Wasser und trinkt das Wasser zusammen mit den Flohsamen. Danach sollte man nochmals zwei Gläser voll Wasser trinken, damit die Flohsamen genug Flüssigkeit haben, um im Darm zu quellen. Der abführende Effekt verstärkt sich, wenn man die Flohsamen vor dem Gebrauch geschrotet oder Flohsamenschalen verwendet.

Flohsamen kann man wenn nötig über Jahre einnehmen. Gleichzeitig ist es aber sinnvoll, die Gründe für die Verstopfung zu finden. Dieses Unterfangen ist allerdings nicht ganz einfach. Bei manchen Leuten fehlt morgens die Zeit und im Alltag die Ruhe, um gelassen am stillen Örtchen zu verweilen. Anderen fehlt es an Alltagsbewegung oder sie erdrücken den Verdauungsapparat mit zu üppigen, zu häufigen und zu schweren Mahlzeiten, insbesondere am Abend. Auch trockene Mahlzeiten wie Brot mit Konfitüre, Wurst oder Käse liefern dem Darm zu wenig Feuchtigkeit. Dasselbe passiert mit Salat und zu viel Rohkost am Abend. Viele Leute können solche Abendmahlzeiten gar nicht verdauen. Besser ist eine Suppe oder ein warmer Eintopf am Abend. Die Wärme stärkt nicht nur die eigene Mitte, sie entspannt auch die Verdauungsmuskulatur. Und das freut den Darm ganz besonders.

Fotos: ffr, [fotolia.com](http://fotolia.com)