Hilfsmaßnahmen gegen Verstopfung (s. auch Darm / Darmerkrankungen / Verdauungsorgane):

Selen:
Wer Medikamente gegen Verstopfung anwendet, trägt ein höheres Risiko für eine unzureichende Versorgung mit Selen.[1]

Papayamus bei Verstopfung:
Papaya fördert die Verdauung besonders durch die in ihr enthaltenen Polysaccharide. Es gibt ein leckeres Papayamus (Papayana von Copavit, in jeder Apotheke erhältlich), welches die Verdauung auf natürliche Weise normalisiert, und das meist schon nach wenigen Tagen. Abführmittel hingegen machen ein Verstopfungsproblem noch schlimmer, denn sie sind Mineralstoffräuber – v.a. rauben sie Kalium, - und haben langfristig zur Folge, dass die Darmperistaltik ohne sie überhaupt nicht mehr funktioniert. Wer regelmäßig Papayas isst, wird die Verstopfung los.[2]

Spinat:
Schon die alten Araber wußten, dass Spinat „gut für die Leber und heilsam bei der Gelbsucht sei und weichen Stuhl mache." Diese uralte Erfahrung ist uns heute verständlich, nachdem das Sekretin im Spinat entdeckt wurde, das im Verein mit Saponinen auf Leber, Gallenblase, Bauchspeicheldrüse, Magen und Darm eine ***beschleunigende und saftvermehrende Wirkung*** ausübt.[3]

Ingwer:
Ingwer: Verbessert Tonus und Beweglichkeit des Darms.[4]

Basilikumtee:
Bei Verstopfung hilft Basilikum.
(Einen Esslöffel getrocknete Basilikumblätter mit einer Tasse kochendem Wasser übergießen, 8 Minuten ziehen lassen. Durchseihen, mit etwas Honig süßen. 3-mal täglich eine Tasse trinken. Bei Rachenentzündung kann man auch damit spülen und gurgeln.)[5]

Vitamin-B1-Mangel:
->Verstopfung[6]

Sauerkrautsaft:[7]t

Kirschen:
Verstopfung:
Mit Kirschen können Sie auch rasch und gezielt eine Verstopfung bekämpfen. Dazu sollten Sie jeden Tag 1 ½ Kilo Kirschen über den Tag verteilt essen. Weil sie einen hohen Anteil an Ballaststoffen mitbringen, quellen sie im Magen sehr stark auf, und das fördert die natürliche Darm-Bewegung.[8]

Pu Erh Tee:
beseitigt Verstopfung. Dabei wirkt er normalisierend, durch ihn wird also kein künstlicher Durchfall hervorgerufen. Der Darm wird durch regelmäßigen Genuss des Tees auch zu nachhaltiger, normaler Funktion

---

[1] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 187
[2] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 231
[3] Schneider, Nutze die Heilkraft unserer Nahrung, 287
[4] Meyer, Ralf: Chronisch gesund, 146
[5] Bankhofer, DAs große Buch vom gesunden Leben, 223
[6] Quelle: http://www.geschichteinchronologie.ch/med/DrVogel/10_allgemeine-krankheiten.htm
Wahrscheinlich aus: Alfred Vogel: Der kleine Doktor. Hilfreiche Ratschläge für die Gesundheit. Verlag A. Vogel, Postfach, CH-9053 Teufen AR, 66.Auflage 1991
(-> der Artikel, den Palomio daraus zusammengestellt hat, dürfte lauten: (und findet sich auf der oben angegebenen Internetseite): Dr. Vogel: Naturheilkunde mit Gemüse, Früchten, Blumen, Ölen und Milch; 10. Krankheitsbehandlungen: Allgemeine Krankheiten von Michael Palomino).
[7] www.wellnesskomoplett.de
[8] http://www.hr-online.de/website/rubriken/ratgeber/index.jsp?rubrik=55919&key=standard_document_45296397&seite=2

angeregt und insgesamt belastbarer. Der Energieabfall nach einer umfangreichen Mahlzeit wird normalisiert. Auch bei Durchfall kann der rote Tee aus Yunnan helfen. Dementsprechend ist eine große Packung davon ein guter und vielseitiger Bestandteil einer jeden Reiseapotheke.[9]

Banane:
Verstopfung: Da Bananen reich an Ballaststoffen sind, können sie die Darmtätigkeit normalisieren. So muss man nicht auf Abführmittel zurückgreifen.[10]

Zitrone:[11]

Tipps bei Verstopfungen
Von Verstopfung spricht man, wenn weniger als drei Stuhlentleerungen pro Woche
erfolgen. Dann wird der Nahrungsbrei
durch Wasserentzug stark eingedickt und
der Stuhl wird hart.
Dies erschwert die Darmentleerung und
kann Beschwerden verursachen, z.B. Völle- oder Druckgefühl im Bauch, Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfälle mit Bauchkrämpfen sowie Analfissuren.
Die häufigsten Ursachen für Verstopfung sind:
• Fehlernährung, z.B. zu wenig Faser- und
Ballaststoffe
• Zu geringe Flüssigkeitsaufnahme
• Bewegungsmangel
• Stress und psychische Beeinträchtigungen
Verstopfung
30
• Darmerkrankungen, z.B. Krebs, Entzündungen, Verwachsungen, Verengungen
(= Stenosen)
• Gestörte Bakterien-Besiedlung (= Darmflora)
• Andere Erkrankungen, wie z.B. Diabetes mellitus, Multiple Sklerose, Morbus Parkinson, Autoimmunerkrankungen des Binde- und Stützgewebes wie Sklerodermie
• Medikamentöse Behandlungen, z.B. mit Morphinpräparaten, Schlaf- und Beruhigungsmitteln, Eisenpräparaten, Psychopharmaka
• Abführmittelmissbrauch
Komplementärmedizinische Möglichkeiten: Ernährungsumstellung
• Faser- und ballaststoffreiche Ernährung mit hohem Anteil an Obst, Gemüse und Getreide
• Abführende Lebensmittel in den Speiseplan aufnehmen, z.B. Sauerkraut, Trockenpflaumen, Rhabarber, rote Bete
• Mindesttrinkmenge von 2-3 Liter pro Tag
einhalten
• Pflanzliche Quellstoffe, z.B. Leinsamen,
Weizenkleie erhöht das Stuhlvolumen
• Wasser bindende Substanzen, z.B. Milchzucker, Lactulose, Glaubersalz sind als
milde, nebenwirkungsfreie Abführmittel in
Apotheken erhältlich
Körperliche Aktivität
• Ausdauersport wie Gehen, Walken, Joggen,
Laufen, Schwimmen
Verhaltensanpassung
• Normalisierung des Lebensrhythmus
• Regelmäßige Stuhlentleerung

---

[9] http://www.gesundtee.de/heilkraeuter/international/puerh.html
[10] http://www.lecker-fettarm-kochen.de/bananen-sind-gesund.shtml
[11] https://www.youtube.com/watch?v=5FsS8oMKF_0

• Entspannungsübungen
• Autogenes Training

Weitere Möglichkeiten, die Darmtätigkeit zu unterstützen und Verstopfung zu lindern, sind:
Brottrunk (in Reformhäusern, Bioläden, Supermärkten erhältlich) ist ein alkoholfreies Gärgetränk, hergestellt aus Getreide aus kontrolliertem Anbau, Sauerteig und Brunnenwasser. Es enthält neben Vitaminen und Spurenelementen auch aktive Fermente (Enzyme).Durch Enzymaktivität kann harter Stuhl aufgeweicht werden, wodurch Verstopfungen gelindert werden.
Probiotika haben sich zur Stabilisierung bzw. zum Wiederaufbau der Darmflora (= ortsansässige Bakterien, die für die Funktion des Darmes und der Schleimhaut notwendig sind) als sinnvoll erwiesen.
Sie sind enthalten in Joghurt bzw. Sauermilchprodukten oder als Arzneimittel erhältlich in Apotheken.
Darmspülungen mit reinem Wasser (z.B. Klistier, Irrigator) sind eine altbewährte und nebenwirkungsfreie Alternative zu Abführmitteln und führen zu einer sofortigen Entleerung des Enddarmes.[12]

[12] https://www.nds-krebsgesellschaft.de/downloads/broschueren/kompl_behandlungsmethoden.pdf