

Soforthilfe bei ...

Verstopfung:

Bewegung ist eine der wissenschaftlich am besten abgesicherten Maßnahmen, um den Stuhlgang zu beschleunigen. Trinken Sie 1,5 bis 2 Liter pro Tag, insbesondere zu ballaststoffreichen Mahlzeiten. Ein Teelöffel Olivenöl oder Leinöl am Morgen ölt die Darmschleimhäute und stimuliert so Verdauung und Ausscheidung.

Durchfall:

Heidelbeeren und roher mit Schale geriebener Apfel wirken stopfend. Auch gut: Kochen Sie aus feingemahlenem Dinkel und Hafer einen Brei auf Wasserbasis, den Sie mit Flohsamen, Zimt und Banane anreichern. Den Brei warm essen.

Blähungen:

Lassen Sie sich Zeit beim Essen und vermeiden Sie unnötiges „Luftschlucken“. Altbewährte Hausmittel sind Basilikum und Kümmel, wobei letzteres Kohlgerichten immer beigelegt werden sollte. Auch Anis, Knoblauch oder Zitronengras wirken krampflösend.

Reizdarm:

Reizdarm ist nicht leicht zu diagnostizieren und folglich ist es schwierig, allgemeingültige Soforthilfen anzubieten. Das können Sie aber versuchen: Oft lassen sich die Beschwerden lindern, wenn Sie viele kleine Portionen statt wenige große einplanen. Und nehmen Sie sich Zeit fürs Essen. Bei Krämpfen wirken warme Auflagen, z. B. heiß gedämpfte Heusackauflagen, entspannend.

Sodbrennen und Aufstoßen:

Trinken Sie Wasser oder mehrere Tassen ungesüßten Kräutertee mit Kamille oder Schafgarbe. Ein bis zwei Esslöffel Heilerde in Wasser gelöst und vor den Mahlzeiten eingenommen, binden überschüssige Magensäure. Süßigkeiten, fette Speisen und Alkohol unbedingt vermeiden.

Dickdarm gelangen, bilden sich Gase.

Windabgänge mit einer Häufigkeit von mehr als 20 bis 30 pro Tag sind nicht normal. Insbesondere, wenn Sie blähende Nahrungsbestandteile gemieden haben und wenn sich der Stuhl hinsichtlich Farbe, Beschaffenheit sowie Geruch auffällig verändert. Treten die Blähungen plötzlich auf, sollten Sie beim Arzt eine schlimmere Erkrankung ausschließen lassen. Mögliche Ursachen von Blähungen:

- Die Zusammensetzung der Nahrung und die Darmflora des einzelnen Menschen beeinflusst die Gasbildung.
- unbewusstes Luftschlucken
- Verstopfung, die ein Ableiten der Gase verhindert
- kohlenensäurehaltige Flüssigkeiten wie Bier, Mineralwasser, Cola, Limonaden
- blähende Speisen wie Hülsenfrüchte, Kohl, Zwiebel, Knoblauch, Sellerie, Trockenobst, Obstsaften und grob geschrotetes Vollkorngetreide
- Süßstoffe wie Sorbit, Mannit, Xylit, Fruktose, Milchzucker oder normaler Zucker

Einfache Ernährungsregeln bei Blähungen

- Essen Sie vorwiegend Speisen, die leicht verdaulich sind. Zu viele Ballaststoffe und scharf gewürzte Speisen sollten Sie ebenso meiden wie zu viel rohes Gemüse.
- Blanchiertes oder gedünstetes Gemüse, das ruhig noch knackig sein darf, verträgt der Darm besser.
- Meiden Sie blähende Lebensmittel wie Zwiebeln, Kohl, Bohnen, Linsen, unreifes Obst, Nüsse, frisches Brot, grobes Vollkornbrot, Kaffee, Schokolade, Eiskaltes oder Fettgebackenes.
- Gut sind hingegen gedünstete Karotten, geschälte Tomaten, grüne Bohnen oder Fenchel.
- Essen Sie langsam und kauen Sie jeden Bissen gründlich.
- Trinken Sie keine kohlenensäurehaltigen Getränke.
- Essen Sie lieber fünf kleine Mahlzeiten anstatt drei große. Die letzte Mahlzeit sollte spätestens drei Stunden vor dem Zubettgehen beendet sein.
- Meiden Sie Süßes, insbesondere Produkte mit Süßstoffen.
- Trinken Sie regelmäßig Kräutertees mit blähungswidrigen Zusätzen, wie Fenchel, Kümmel oder Anis.
- Verzehren Sie Lebensmittel, die probiotische Milchsäurebakterien enthalten, zum Beispiel Joghurt.
- Verwenden Sie Gewürze, die gegen Blähungen und krampflösend wirken, zum Beispiel Oregano, Majoran, Chili, Kreuzkümmel und Ingwer.



Egal ob Hauptmahlzeit oder Snack: Essen Sie in Ruhe, kauen Sie jeden Bissen gründlich.



Im Kasten auf Seite 22 finden Sie eine Übersicht über Kräuter und Gewürze und ihre Wirkung.

Was sonst noch hilft

- Bei akuten Blähungen hilft Wärme, den Darm zu entspannen. Legen Sie sich mit einer Wärmflasche auf dem Bauch ins Bett und achten Sie auch darauf, dass die Füße warm sind.
- Wenn Sie häufiger unter Blähungen leiden, führen Sie ein Ernährungsprotokoll. Damit können Sie herausfinden, welche Lebensmittel die Blähungen verursachen und diese künftig meiden bzw. die Menge reduzieren.
- Bewegung und Sport bringen auch den Darm in Schwung. Bewegung massiert den Darm und beschleunigt den Weitertransport der Nahrung. Vom Verdauungsspaziergang bis zum Ausdauersport ist alles erlaubt.

Soletrinkkur bei Verdauungsbeschwerden

Sole ist eine Mischung aus mineralreichem, nicht raffiniertem Salz und Wasser. Die Sole regt die Peristaltik Ihrer Verdauungsorgane an, wirkt ausgleichend auf die Magensäure, unterstützt die Produktion von Verdauungssäften in der Leber und der Bauchspeicheldrüse, reguliert die Stuhltätigkeit sowie den Stoffwechsel und harmonisiert den Säure-Basen-Haushalt. Wie Sie eine Sole herstellen und wieviel Sie täglich davon benötigen, können Sie beispielsweise unter www.salz-ratgeber.com nachlesen.

Reizdarm

Schmerzen im Unterleib, verbunden mit Blähungen, Durchfall oder Verstopfung, sind Anzeichen für einen Reizdarm. Das Reizdarmsyndrom ist nicht leicht zu diagnostizieren, daher heißt es bei der Diagnose häufig, die Ursachen für die Beschwerden seien „psychisch“. Die Betroffenen fühlen sich dann oft alleingelassen.

Nehmen die Beschwerden zu oder treten sie auch nachts auf, kommt es zu einem Gewichtsverlust oder Blut im Stuhl, sollten Sie einen Arzt aufsuchen. Medikamente können leider nur die Symptome bekämpfen und sind wegen möglicher Nebenwirkungen nur bedingt hilfreich, sie können jedoch die Situation erst einmal entspannen. Verlassen Sie sich aber nicht auf die Arzneimittel alleine, sondern tun Sie zusätzlich etwas für die Heilung. Mögliche Ursachen des Reizdarmsyndroms:

- psychische Belastungen
- in manchen Fällen Nahrungsmittelunverträglichkeiten (z. B. von Fruktose oder Sorbit)
- Bewegungsmangel
- eine ballaststoffarme Ernährung
- Infektionen oder die Einnahme von Medikamenten, die die Darmfunktion beeinträchtigen

Einfache Ernährungsregeln beim Reizdarmsyndrom

- In der Regel lassen sich die Beschwerden lindern, wenn Sie Ihre Mahlzeiten über den Tag aufteilen. Essen Sie viele kleine Portionen statt wenige große.
- Nehmen Sie sich Zeit fürs Essen, essen Sie nicht nebenbei. Kauen Sie jeden Bissen gründlich und in Ruhe.
- Meiden Sie Lebensmittel, die Beschwerden verursachen (fettreiche Speisen, Milch, Kaffee, blähende Lebensmittel).
- Wenn die Ursache für die Beschwerden eine Zöliakie, eine Unverträglichkeit gegen Milch, Fructose, Histamin oder Sorbit ist, müssen Sie Ihren Speiseplan entsprechend umstellen. Eine Ernährungsberatung hilft Ihnen dabei.



Auch beim Reizdarmsyndrom gilt: Trinken Sie viel! Am besten Mineralwasser ohne Kohlensäure.

Was sonst noch hilft

- Finden Sie anhand eines Ernährungsprotokolls heraus, welche Speisen Sie vertragen und welche nicht. Danach stellen Sie Ihren Speiseplan zusammen.
- Da Alkohol, Rauchen und zu viel Koffein den Darm zusätzlich belasten, sollten Sie diese Genussmittel reduzieren bzw. ganz darauf verzichten.
- Wenn Stress Auslöser Ihrer Beschwerden ist, kann regelmäßige Entspannung helfen. Versuchen Sie es mit Meditation, Yoga oder autogenem Training. Auch Bewegung und Sport wirkt ausgleichend.
- Leiden Sie sehr unter den Symptomen oder kommen sogar Depressionen hinzu, kann eine Psychotherapie erforderlich sein.





Bei hartnäckigen Problemen im Magen-Darm-Bereich hilft Ihnen eine erfahrene Ernährungsberatung weiter.

Sodbrennen

Sodbrennen und saures Aufstoßen entstehen, wenn saurer Mageninhalt nach oben steigt. Die aufsteigende Säure führt in der Speiseröhre zu Reizungen, die als brennender Schmerz hinter dem Brustbein wahrgenommen werden. Auch wenn der Magen selbst im Normalfall durch die Magenschleimhaut gut gegen die Säure geschützt ist: Wird zu viel Magensäure produziert oder ist die Schutzschicht des Magens zum Beispiel durch bestimmte Medikamente oder Stress beeinträchtigt, kann es zu säurebedingten Beschwerden wie Magendrücken oder Magenschmerzen kommen. Mögliche Ursachen für Sodbrennen und saures Aufstoßen:

- eine Schwächung des Schließmuskels, der normalerweise das Aufsteigen von saurem Mageninhalt verhindert

- Übersäuerung im Magen, durch eine erhöhte Säureproduktion oder wenn der Magen zu langsam entleert wird – meist Folgen einer ungünstigen Ernährung
- hastiges Essen, fetthaltige, ballaststoffarme Lebensmittel, allem voran Fastfood
- Stress

Einfache Ernährungsregeln bei Sodbrennen

- Leichte Beschwerden lassen sich in der Regel durch eine Umstellung der Lebensgewohnheiten in den Griff bekommen: Vier bis sechs kleine Mahlzeiten sind besser als wenige große. Das letzte Essen am Tag sollte knapp ausfallen und drei Stunden vor der Bettruhe verzehrt werden.
- Eiweißreiche Mahlzeiten haben einen günstigen Einfluss auf den Schließmechanismus, fett- und zuckerreiche Speisen hingegen eine negative Wirkung.
- Trinken Sie keinen Alkohol, vor allem abends.
- Meiden Sie Süßigkeiten (besonders Schokolade), süße Getränke, Kaffee, schwarzen Tee, scharfe Gewürze, Zitrusfrüchte und Nikotin.
- Fettreiche Speisen, zum Beispiel fette Fleisch-, Fisch- und Käsesorten, Frittiertes, Chips, Mayonnaise oder Sahneseaucen, sind ungünstig. Bevorzugen Sie die fettarmen Varianten, auch bei den Milchprodukten.
- Wenn Sie übergewichtig sind, sollten Sie versuchen, Ihr Normalgewicht zu erreichen, denn die überzähligen Pfunde erhöhen den Druck im Bauch.



Legen Sie sich nach dem Essen nicht hin, sondern machen Sie einen Spaziergang. Wenn Sie liegen müssen, dann mit erhöhtem Oberkörper.

Special: Der Säure-Basen-Haushalt und die Verdauung

Wenn es um gesunde, ausgewogene Ernährung geht, stößt man über kurz oder lang auch auf das Thema Säure-Basen-Haushalt des Körpers. Es ist eine wunderbare Ergänzung zu meinem Ernährungskonzept einer ausgewogenen ballaststoffreichen und dennoch leichten Ernährung.

Worum geht es beim Säure-Basen-Haushalt?

In unserem Organismus gibt es Bereiche, die sauer sein müssen (z. B. der Dickdarm und das Scheidenmilieu), und es gibt Bereiche, die basisch sein müssen (z. B. das Blut und der Dünndarm), um ordnungsgemäß funktionieren zu können.

Dieser Säure-Basen-Haushalt ist fein austariert und muss ständig im Gleichgewicht gehalten werden. Dafür gibt es verschiedene körpereigene Regelmechanismen, wie die Atmung, die Verdauung, der Kreislauf und die Hormonproduktion. Sie alle sind stets darum bemüht, den gesunden pH-Wert im Körper aufrecht zu halten.

Dieser pH-Wert gibt an, ob eine (Körper-)Flüssigkeit sauer oder basisch ist, wobei ein Wert von unter 7 eine Säure anzeigt und ein Wert von 7 bis 14 eine Base. Wenn nun aufgrund äußerer Umstände (ungesunde Ernährung und Lebensweise) zu viele Säuren in den Körper gelangen, dann arbeiten die Regelmechanismen auf Hochtouren. Irgendwann sind sie überstrapaziert und können die eintreffende Säureflut nicht mehr bewältigen. Der