

# Helfen Sie Ihrer Verdauung auf die Sprünge

[www.gesundheit.de](http://www.gesundheit.de)

Regelmäßige Verdauung ist eine Grundlage für unser Wohlbefinden. Doch für jeden Dritten ist der Gang zur Toilette ein Problem. Eine Verstopfung ist nicht nur lästig. Völlegefühle, Bauchschmerzen, Blähungen und Müdigkeit verursachen ein allgemeines Unwohlsein. Und das nimmt zu, je länger man der Stuhlgang ausbleibt. Wie Sie den den Darm und die Verdauung anregen können und was hilft, wenn man keinen Stuhlgang hat, erfahren Sie hier.

Stuhlgang: Was ist normal?

Wann und wie oft man auf die Toilette muss, ist individuell verschieden. Jeder hat seinen eigenen Rhythmus. Viele fühlen sich wohl, wenn sie jeden Tag einmal Stuhl haben. Aber medizinisch gesehen ist das kein Muss.

Erst, wenn man weniger als zwei- bis dreimal in der Woche Stuhlgang hat, liegt eine Darmträgheit vor. Hauptursache für Verdauungsprobleme ist unsere ungesunde Lebensweise.

## **Ungesunde Lebensweise fördert Verstopfung**

Einseitige Ernährung und andere ungesunde Verhaltensweisen sind oftmals die Ursachen von Verstopfung:

Unsere Nahrung enthält zu wenig Ballaststoffe. Das macht den Darm faul, denn Ballaststoffe fördern die Darmfunktion, indem sie Wasser binden. Damit sorgen sie für eine schnelle Darmpassage und verhindern, dass der Stuhl zu hart wird.

Außerdem trinken wir zu wenig. Der Kaffee am Morgen, der Wein zum Mittag und das Bier am Abend reichen nicht aus. Mindestens zwei bis drei Liter Flüssigkeit sollte man pro Tag trinken. Das hält auch den Darminhalt ausreichend geschmeidig.

Stress und Hektik lassen uns keine Zeit für den Gang zur Toilette. Allerdings rächt sich das "Verkneifen", der Darminhalt dickt stark ein. Wenn wir dann endlich Zeit haben, ist der Stuhl hart und der Stuhlgang schmerzhaft.

Wir bewegen uns zu wenig. Den größten Teil unseres Lebens verbringen wir im Sitzen: am Schreibtisch, im Auto, vor dem Fernseher. So werden wir selbst träge und unser Darm auch. Wer einige Tage hintereinander keinen Stuhlgang hat, leidet zunehmend und möchte schnelle Abhilfe.

Zuverlässige Wirkstoffe wie das Abführmittel Bisacodyl beseitigen rasch das aktuelle Problem. Wer ernsthaft und dauerhaft etwas für seine Verdauung tun möchte, sollte sich zusätzlich vornehmen, die Ursachen zu beseitigen.

## **20-Punkte-Programm regt den Stuhlgang an**

Dabei hilft das einfache Bekunis 20-Punkte-Programm. Es enthält neben Tipps, wie man sich gesund ernährt und bewegt, auch Ratschläge, wie man seinen Darm zu einem regelmäßigen Stuhlgang erzieht.

Jede Einhaltung eines Tipps bringt eine bestimmte Punktzahl. Sie müssen nicht alle Empfehlungen befolgen. Aber jeden Tag so viele, dass Sie auf 20 Punkte kommen.

### **7 Tipps für die gesunde Ernährung**

Um die Verdauung zu verbessern und den Stuhlgang zu fördern, sollten Sie in Bezug auf die Ernährung folgende Tipps beachten:

Punkte	Maßnahme zur Ernährung
6	Essen Sie Getreideprodukte aus Vollkornmehl. Dieses enthält vier- bis fünfmal mehr Ballaststoffe als weißes Mehl.
3	Trinken Sie mehr als 1,5 Liter Flüssigkeit pro Tag. Besonders gut sind Wasser, ungesüßter Saft oder Tee.
2	Essen Sie jeden Tag etwas Müsli, das Sie aus Vollkorngetreide, etwas Milch und Früchten der Jahreszeit zusammenrühren.
4	Essen Sie jeden Tag rohes oder nicht zu weich gekochtes Gemüse. Auch Kohlsorten sind zu empfehlen, da sie reich an Ballaststoffen sind.
5	Schlingen Sie nicht beim Essen, sondern kauen Sie jeden Bissen gründlich. Gut gekaut ist halb verdaut.
3	Wenn Sie Appetit auf ein Glas Wein haben, trinken Sie Weißwein statt Rotwein. Rotwein enthält Gerbstoffe, die stopfend wirken.
2	Trinken Sie kein eiskaltes Bier. Gekühltes Bier mit acht bis zehn Grad C fördert die Verdauung, während zu kaltes Bier die Verdauung lähmt.

### **5 Tipps für die "Darm-Erziehung"**

Diese fünf Tipps für den Darm regen die Verdauung an:

Punkte	Maßnahme zur Darm-Erziehung
3	Trinken Sie morgens gleich nach dem Aufstehen ein Glas Wasser auf nüchternen Magen. Das regt den Darm an.
6	Bringen Sie Ihrem Darm bei, sich morgens zu entleeren. Dazu gehen Sie morgens immer zur gleichen Zeit für fünf Minuten auf die Toilette – auch wenn Sie nicht "müssen". Entspannen Sie sich durch tiefes Ein- und Ausatmen.
3	Planen Sie morgens Zeit für die Toilette ein. So können Sie in Ruhe und zu Hause aufs "stille Örtchen" gehen. Setzen Sie sich vorher zum Frühstück an den Tisch. Wer erst eilig auf der Treppe sein Frühstücksbrötchen herunterschlingt, verspürt oft den Stuhlgang ausgerechnet dann, wenn er unterwegs zur Arbeit ist.

- 5 Gehen Sie immer und unverzüglich zur Toilette, sobald Sie einen Darmreiz verspüren. Wenn Sie den Stuhlgang unterdrücken, reagiert der Darm mit Verstopfung.
- 2 Halten Sie Ihre "Toiletten-Routine" auch an Feier- und Urlaubstagen ein. Wenn Sie lange ausschlafen, faulenzet der Darm gern mit. Auch das kann zur Verstopfung führen.

## **7 Tipps für Bewegungen, die den Darm auf Trab bringen**

Die folgenden Tipps aus dem Bekunis 20-Punkte-Programm sorgen für mehr Bewegung und helfen so, einen regelmäßigen Stuhlgang zu erhalten:

Punkte	Maßnahme für mehr Darm-Bewegung
--------	---------------------------------

- |   |   |
|---|---|
| 2 | Legen Sie sich auf den Bauch, strecken Sie die Arme weit von sich und richten Sie den Oberkörper auf. Kurz halten und wieder ablegen. Atmen Sie normal weiter. Wiederholen Sie diese Übung zehnmal.   |
| 3 | Legen Sie sich auf den Rücken und ziehen Sie die Knie langsam bis an die Brust. Kurz halten und langsam wieder in Streckung ablegen. Zehnmal wiederholen.   |
| 4 | Knien Sie sich auf den Boden und stützen Sie sich auf die Hände. Atmen Sie ganz aus. Ziehen Sie den Bauch ein und lassen Sie ihn so kraftvoll wie möglich wieder herausschnellen. Dreimal wiederholen.  |
| 2 | Bleiben Sie kniend am Boden. Kneifen Sie die Gesäßmuskeln sechs Sekunden zusammen und lockern Sie sie wieder. Das trainiert den Beckenboden und kräftigt den Darmausgang. Fünfmal wiederholen.  |
| 2 | Massieren Sie Ihren Bauch fünf Minuten lang. Legen Sie sich auf den Rücken und entspannen Sie den Bauch. Führen Sie mit den Fingern trommelnde Bewegungen auf der Bauchdecke aus. Dieser Reiz überträgt sich auf die Bauchorgane und regt die Darmtätigkeit an. |
| 2 | Beginnen Sie jeden Morgen mit Atemübungen im Sitzen oder Stehen. Beim Einatmen richten Sie sich auf, beim Ausatmen lassen Sie Ihren Oberkörper in sich zusammenfallen. Fünfmal wiederholen.   |
| 3 | Bewegen Sie sich ausreichend. Regelmäßige Spaziergänge und Sportarten wie Laufen, Gehen, Radfahren und vor allem Schwimmen unterstützen die Darmtätigkeit. Mindestens 30 bis 45 Minuten.  |

Das Bekunis 20-Punkte-Programm fördert nicht nur die Verdauung, sondern generell die Gesundheit und damit das Wohlbefinden. Aber haben Sie Geduld! Dann werden Sie bald eine Besserung Ihrer Verdauung feststellen – wenn Sie Ihren Darm regelmäßig mit dem 20-Punkte-Programm verwöhnen.

<https://www.gesundheit.de/ernaehrung/krankheit-und-ernaehrung/ernaehrung-bei-verdauungsproblemen/helfen-sie-ihrer-verdauung-auf-die-spruenge>