

Darmträgheit/Verstopfung – ein Symptom unserer Zeit?

„Wann hatten Sie das letzte Mal Stuhl?“ Diese Frage stellte ich einer Patientin, die ich seit langen Jahren kenne, und die nun nach einem längeren Auslandsaufenthalt wieder zu mir in die Praxis kam. Die Frage war ihr sichtlich peinlich, da ich sie aber so direkt angesprochen hatte, fiel es ihr leichter, mit mir über das für sie offensichtlich sehr belastende Thema zu sprechen. „Den letzten ausgiebigen Stuhlgang hatte ich vor 2 Monaten...“, berichtete sie stockend. Seit diesem Ereignis kann sie - wenn überhaupt - nur mit Hilfe eines Abführmittels etwas harten, knolligen Stuhl absetzen, und das nur 1-2x pro Woche. Eine Untersuchung der Patientin ergab einen geblähten Bauch, sonst aber keine Schmerzen. Sie war auch schon bei einem Facharzt für Innere Medizin gewesen, um eine Darmspiegelung machen zu lassen. Die Blutwerte waren weitgehend in Ordnung. Nun saß meine Patientin bei mir, und wir versuchten, für die verzwickte Situation eine einfache Lösung zu finden.

Wir versuchten gemeinsam zu rekonstruieren, wie viel Flüssigkeit täglich getrunken wird, und da kam trotz Hitze nicht mehr als 1l Wasser zusammen, wenn man vom morgendlichen Kaffee absieht. Auf die Frage, was sie esse, sagte sie: „Morgens Ei oder Käse und ein Brot, Mittags Nudeln und vielleicht einen Salat, Abends ein Käsebrot.“ Gemüse und Obst schmecke ihr nicht. Diese Art von Ernährung beinhaltet kaum Ballaststoffe, auch Vitamine und Mineralstoffe enthält sie wenig. Außerdem enthält sie wenig Flüssigkeit.

Solche und ähnliche Gesundheitsanamnesen bekomme ich immer wieder zu hören. Es wundert wenig, wenn der Darm dann nicht mehr ausscheiden kann. Unser Darm ist ein empfindliches Organ. Dank der gefalteten Schleimhaut hat der Darm eine enorme Oberfläche. Außerdem finden sich alle paar

Zentimeter andere Bakterien oder Mikroorganismen. Diese zerteilen die Mahlzeiten und zerkleinern sie derart, dass sie vom Blut aufgenommen werden können.

Der Darm ist das Archiv unserer Gefühle. Wir kennen den Spruch: ‚Mein Bauchgefühl sagt mir...‘ oder ‚Das schlägt sich mir auf den Magen.‘ Vielleicht haben auch Sie schon die Erfahrung gemacht, dass Mahlzeiten, die Sie unter Stress gegessen haben, wie ein Stein im Bauch liegen blieben.

Wie oft man Stuhl haben sollte, darüber gibt es unterschiedliche Fachmeinungen. Ich schließe mich der Gruppe an, die meint, sooft man isst, sooft sollte Ausscheidung erfolgen. Der Fastenarzt F.X. Mayr erkannte schon vor vielen Jahrzehnten den Zusammenhang zwischen degenerativen Erkrankungen wie Rheuma, Gelenksschmerzen, Kopfschmerzen etc. und einer trägen Verdauung. Überhaupt wurde das Organ Darm in der Traditionellen Europäischen Medizin behandelt, wenn der restliche Körper Krankheitssymptome zeigte.

Was kann man tun?

- **Ausreichend trinken:** am besten ist Leitungswasser oder stilles Mineralwasser. Der Urin sollte hell gefärbt sein. Bei Temperaturen über 25°C benötigt eine erwachsene Person von ca. 1,70m Größe ca. 3-4l Wasser pro Tag. Bei Aktivität wie Sport oder andere Bewegung muss entsprechend mehr getrunken werden.
- Täglich sollten speziell in der wärmeren Jahreszeit 2 Hände voll **Obst** z.B. Ribiseln, Himbeeren, Maulbeeren, Marillen oder Äpfel **und Gemüse der Saison** wie Spargel, Spinat, Fisolen, Zucchini, Fenchel, Rettich etc. gegessen werden. Apfel-/Birnenmus wirkt erfrischend und durch das Pektin Darm anregend.

- Gerade zu heißen Zeiten kann der Körper gut mit **Mixgetränken** (auch ‚Smoothies‘ genannt) erfrischt werden.

Obstmix: 4 entkernte Marillen, 1/4l Wasser oder ungesüßter Kräutertee, einige Blätter Zitronenmelisse und Minze im Mixer pürieren.

Paradeismix: 2 mittelgroße Paradeiser, 1/2l Wasser, 1 Frühlingszwiebel, Petersilie oder Basilikumblätter im Mixer zerkleinern.

- Im Sommer bieten sich auch **kalte Suppen** wie Dillsuppe, Gurkensuppe oder Getreidesalate wie Hirse mit Paradeiser, Zwiebel und Gurke an:

Kalte Dillsuppe: 1 handvoll gehackten Dill, 1 Becher Joghurt, 1/8 l Reismilch, Salz, Pfeffer, Zitronensaft. Die Zutaten verrühren und kühl servieren, mit Dille garnieren.

Kalte Gurkensuppe: 2 Feldgurken mit Schale (Enden kosten ob sie bitter sind), 3-6 Zehen Knoblauch – je nach Geschmack, 1 Becher Kefir, ¼ l Reismilch, Salz, Galgant, gehackte Petersilie. Die Gurke fein raspeln, Knoblauch zerdrücken, Gewürze, Kefir, Reismilch dazu – mit Petersilie garnieren – fertig.

- Tägliche **Getreidemahlzeiten** wie Schrotsuppen und Getreidesalate bringen die nötigen Ballaststoffe, um den Darm in Schwung zu halten:

Hirsesalat: 40 dag gekochte, ausgekühlte Hirse, 2 kleingeschnittene Paradeiser, 1 kleingeschnittene Gurke, 1 kleine Frühlingszwiebel

Marinade: Salz, Pfeffer, Senf, Apfelessig, Sesamöl

Die angegebenen Zutaten mit der Marinade übergießen, durchrühren und anrichten.

Dinkelschrotsuppe mit frischer Dille: 1 TL Butter/Öl erwärmen, 4 EL Dinkelschrot darin kurz anrösten, mit ½ l Wasser aufgießen, Salz, Galgant, Muskatnuß dazufügen und köcheln lassen. Vor dem Servieren mit kleingehackter frischer Dille abschmecken.

- Pro Woche sollte 2-3x eine Stunde **Bewegung** wie Spazierengehen, Laufen, Radfahren oder Schwimmen an der frischen Luft gemacht werden.
- **Zwischen den Mahlzeiten** sollten mindestens 4 Stunden **Abstand** eingehalten werden. In dieser Zeit sollte die Flüssigkeitszufuhr erfolgen, direkt zu den Mahlzeiten kann man 1 Glas Wein genießen.

Der Darm ist ein mit Keimen dicht besiedeltes Gebiet. Die Mikroorganismen arbeiten einander zu. Viel zu wenig weiß auch die Wissenschaft über das Zusammenspiel der einzelnen Komponenten dieses fein abgestimmten Systems. Aus diesem Grund sollte von einer Einnahme von Mikroorganismen abgesehen werden.

Wenn oben genannte Maßnahmen konsequent umgesetzt werden, sollte der Stuhl regelmäßig abgesetzt werden können. Es gibt Menschen, die zu trägem Stoffwechsel neigen. In diesem Fall ist **eine Heilfastenkur** empfehlenswert. In allen Kulturkreisen werden Fastenzeiten eingehalten. Oft wurden gesundheitserhaltende Maßnahmen in religiöse Riten verpackt. Wer es je ausprobiert hat weiß, wie erfrischend gelegentliche Nahrungskarenz auf das System Körper wirkt.

Es gibt verschiedene Arten, den Darm zu reinigen, die einfachste ist, sich selbst einen Einlauf zu machen. Eine gründlichere Reinigungsmöglichkeit ist das Durchführen einer

Hydro-Colon-Therapie. Dabei wird mittels Wasser der Darm gespült, pro Sitzung werden bis zu 25l verwendet, zusätzlich wird der gesamte Bauchraum massiert. Zumeist sind 4-6 Behandlungen innerhalb von 2 Wochen nötig, um den Darm gründlich zu säubern. Je verstopfter der Darm ist, desto öfter muss gespült werden.

Mit meiner Patientin gemeinsam erstellte ich einen Speiseplan mit Gerichten, die ihr schmecken und die ballaststoffreich sind. Sie verstand, wie wichtig Bewegung und Flüssigkeitszufuhr für das Funktionieren der Verdauung sind. Beim Kontrolltermin 2 Wochen später konnte sie berichten, dass sie fast täglich eine Entleerung habe.