

## Was tun bei Verstopfung ?

Normalerweise sollten Sie einmal täglich Stuhlgang haben. Hierbei ist zu berücksichtigen, dass der Durchlauf gesunder Nahrung bei einem gesunden Darm nicht mehr als einen Tag beansprucht. Die übliche Zivilisationskost dagegen hält sich 60 bis 70 Stunden im Magen-Darm-System auf, also das zwei- bis dreifache der normalen Zeit.

Ein gesunder Stuhl sollte zusammenhängend geformt sein, den Darmausgang wenig oder gar nicht beschmutzen und nicht zu stark riechen.

Die grundlegende Beseitigung chronischer Verstopfung fordert Ihre Ausdauer. Sie setzt Änderungen in Ihren Ess- und Lebensgewohnheiten voraus:

Die heutige Ernährung ist keine vollwertige Kost mehr. Vollwertig würde heissen, dass alle nötigen Mineralstoffe, Vitamine und Nährstoffe enthalten wären. Vor allem bei den Spurenelementen und den essentiellen, hoch gesättigten Fettbestandteilen besteht meist ein massiver Mangel. Auf der anderen Seite besteht meist eine massive Überlast an Eiweiss, welches man sich als tierische Produkte zuführt. Diese Eiweiss-Überlast bewirkt eine starke Übersäuerung des Organismus (siehe Säuren-Basen-Haushalt).

Der heutige Mensch hat im allgemeinen die Ansicht, Fette seien schlecht, und er bemüht sich, möglichst wenig fetthaltige Speisen zu essen. Er vermindert sich damit die Zufuhr der schlechten, gesättigten Fette, welche den Körper belasten. Im allgemeinen wird dies aber falsch getan, indem einfach fettarmes Fleisch, Fische und fettarme Diäten gegessen werden, anstatt die wichtigen Fette zuzuführen. Öle werden weggelassen, worin meist gerade der Fehler entsteht.

**Kaltgepresste pflanzliche Öle** sind die eigentlichen Quellen der lebenswichtigen ungesättigten Fettsäuren. Man sollte täglich ca. 30 Gramm dieser hochwertigen Öle einnehmen!

Besonders gut ist Olivenöl, Weizenkeimöl, Leinsamenöl, Nachtkerzenöl und Sesamöl. Mit der Zufuhr der ungesättigten Fettsäuren unterstützen Sie auch Ihre körpereigene Hormonsynthese. Dies ist v.a. für Menschen im mittleren und höheren Lebensalter wichtig.

Viele Nahrungsmittel werden durch **Konservierungsstoffe** und Stabilisatoren haltbar gemacht. So zum Beispiel alle Fertiggetränke, Süssgetränke, Haltbarbrote, Büchsen- und Vakuumpack-Lebensmittel.

Die Konservierungsstoffe sollen vermeiden, dass Bakterien oder Pilze auf den Esswaren ansetzen können. Das Problem liegt nun aber darin, dass die Konservierungsstoffe auch im Mensch drin, vor allem an seiner lebenswichtigen Darmflora das gleiche tun, nämlich die Darmflora verändern! Es ist von grosser Wichtigkeit, nur konservierungsstofffreie, frische Nahrungsmittel zu essen.

Überaus wichtig ist auch die richtige und vor allem genügende **Flüssigkeitszufuhr**.

Es ist von allergrösster Wichtigkeit, dass Sie Wasser trinken, welches alle Transport- und Auflösungsarbeiten in Ihrem Körper ermöglicht.

Zu diesem Zweck benötigt der Körper eine Flüssigkeitszufuhr in Form von reinem Wasser von ca. 2-3 Liter täglich !!!

Alle „Getränke“, welche Eiweisse, Fette, Kohlehydrate (insbesondere Zucker) enthalten, sind unnütz und sollten als Nahrungsmittel gelten, da sie keine Lösungs- oder Transportfunktionen ausführen können. Wir brauchen Wasser, um den Körper zu reinigen und alle Lebensfunktionen „fliessend“ und dynamisch zu erhalten.

→ Trinken Sie **zwischen den Mahlzeiten**, um nicht die Verdauungssäfte zu verdünnen. Trinken Sie das Wasser handwarm oder sogar warm. Tees sind erlaubt, sie können sogar die Stoffwechselfunktionen verstärken. Z.B. Lindenblütentee, Pfefferminz- oder Lavendeltee. Der Grossteil der Wasserzufuhr soll aber in Form von Wasser sein.

## **Ernährungsumstellung**

Essen soll Freude bereiten und wir sollten uns die nötige Zeit dafür nehmen. Eine gesunde Ernährung beginnt schon mit dem ausgiebigen **Kauen** der Mahlzeiten. So kann sich genügend Speichel bilden, um die Verdauung zu unterstützen. Der Speichel enthält allein schon Verdauungsfermente, und kauen regt reflektorisch die Bauchspeicheldrüse an. Jeder Bissen muss **15-20x gekaut** werden. Alles, was Sie schlucken, soll als feiner Speisebrei in den Magen kommen!

Jede übermässige Speisezufuhr ist unbekömmlich. In gestresstem und übermüdetem Zustand funktionieren die Organe nicht optimal und der Verdauungsapparat ist überfordert.

Warten Sie mit dem Essen, bis Sie wirklich wieder Hunger verspüren. Verwechseln Sie Hunger nicht mit Appetit oder Gelüsten.

Achten Sie auch darauf, dass Sie zu verschiedenen Tageszeiten unterschiedlich gut verdauen können. „Morgens wie ein Kaiser, mittags wie ein König und abends wie ein Bettler“, diese Empfehlung fürs Essen entspricht genau den Fähigkeiten des Verdauungssystems: Morgens ist es am leistungsfähigsten. Denn alle Verdauungsorgane haben ihre Hauptaktionszeit am Vormittag. Die Aktivität des Dünndarms reicht noch in den Nachmittag hinein. Alles, was Sie also am Abend essen, wird an diesem Tag nicht mehr verdaut.

→ Rohkost am besten morgens und als Vorspeise zum Mittagessen. Abends sollte Sie vermieden werden.

→ Zwingen Ihre Lebensumstände Sie dazu, die Hauptmahlzeit am Abend einzunehmen, sollten Sie das nach Möglichkeit am frühen Abend tun. Das Essen sollte leicht verdaulich sein und nur wenig Rohkost enthalten. Denn sie ist abends am schlechtesten bekömmlich, da sie am leichtesten gärt, deshalb muss sie generell besonders gut zerkaut werden. Wenn möglich, machen Sie nach dem Essen noch einen Spaziergang.

## **Die Bedeutung von Säuren Basen**

Täglich benötigt der Körper grosse Mengen Basen für die Verdauungssäfte und zur Neutralisation und Ausscheidung anfallender Säuren (bei Muskeltätigkeit entsteht Milchsäure, beim Verzehr von Eiweiss Harnsäure). Deshalb sollten Sie säurenüberschüssige Nahrungsmittel wie Fleisch, Wurst, Eier oder Käse reduzieren, dafür mehr Gemüse, Kartoffeln, Salat, reifes Obst und Gewürzkräuter zu sich nehmen. Zucker, Weissmehl, genau genommen alle raffinierten Kohlenhydrate und geschältes Getreide, sind Basenräuber. Sie sollten auch wissen, dass alles zuviel gegessene zu Säure wird.

## **Ballaststoffe**

Ballaststoffe regen den Darm an, den Nahrungsbrei schneller zu transportieren. Die Volkskrankheit Verstopfung wird damit auf natürliche Art behoben. Die Ballaststoffe quellen im Darm auf und halten in ihrem Inneren viele Schadstoffe fest, die andernfalls die Darmwand reizen und durch die Darmwand über das Blut in die Gefässe gelangen würden.

Ausserdem dienen Ballaststoffe vielen Darmbakterien als Grundnahrungsmittel. Einige dieser gut genährten Bakterien erzeugen Abwehrstoffe gegen Krebsverursacher, sie bilden Vitamine und stärken das darmeigene Abwehrsystem gegen Eindringlinge.

30 Gramm Ballaststoffe täglich sind das empfohlene Minimum. Wir erreichen es nicht einmal zu 80 Prozent. Folge dieses Mangels an Ballaststoffen: Verstopfung, Abwehrschwäche, Allergien, zu hohe Cholesterinwerte und Darmkrebs nehmen immer mehr zu. Vor diesen Erkrankungen könnten uns unter anderem Ballaststoffe aus Vollkorngetreide, Gemüse, Hülsenfrüchten und Obst wirksam schützen.

## **Ein Apfel am Tag hält fern alle Plag....**

Äpfel gehören zu den Früchten mit den höchsten Pektingehalten. Pektin bringt unter anderem einen trägen Darm in Schwung. Wichtig: Leiden Sie an Verstopfung, dann müssen Sie unbedingt zu den Äpfeln viel trinken. Denn Pektin bindet grosse Mengen Wasser.

## **Aktivstoff für den Darm**

Die Milchsäurebakterien aus den milden und probiotischen Joghurts können sich, wenn sie die Magensäure überleben, in die Darmflora integrieren. Dort wirken sie gegen Verstopfung und Krankheitskeime, bilden Vitamine und beugen Dickdarmkrebs vor.

## **Selbstbehandlung**

Bittersalz zur Darmreinigung

So verwenden Sie Bittersalz:

1 Kaffeelöffel Bittersalz in ¼- Liter warmes Wasser geben und gut umrühren. Am besten schon am Vorabend ansetzen. Morgens nüchtern spätestens eine halbe Stunde vor dem Frühstück trinken.

Notfalls wiederholen Sie dies eine Stunde vor dem Mittagessen.

Bei Erstanwendung empfiehlt es sich an diesem Tag zu Hause zu bleiben, da man nicht genau weiss, wie schnell die Wirkung eintritt.

## **Bedarfsorientierte Ernährung**

### **Morgen:**

Wir haben am Morgen die stärkste Magensäure, das heisst, wir verdauen Eiweiss und Eisen am besten. Zur Magensäurenbildung brauchen wir Kochsalz, Kalzium und Eisen. Das Frühstück sollte also anregend, gesalzen, eiweissreich, kalziumhaltig, eisenhaltig und leicht fettreich sein.

1-2 Stück Vollkornbrot, Butter, Käse, Ei oder Wurst/Schinken/Speck/Fleisch/Fisch

1-3 Salatblätter oder 1 Tomate

2-3 mal pro Woche ½- Grapefruit oder anderer Vit. C – Spender

Müsli mit Flocken und frischen Früchten

### **Mittag:**

Der Körper braucht Energie und Vitalstoffe für das weitere Arbeiten.

Salatteller oder Frucht (vor dem Essen, da schnell verdaut)

Kleine Portionen Fisch, Fleisch, Tofu, Eier, Quark oder Milchprodukte. Getreide- oder Kartoffelgericht

Gemüse

### **Abend:**

Der Körper braucht Entspannung, er soll sich wieder regenerieren und entgiften können. Das wird ermöglicht durch Magnesium, Vitamin A und E, etwas Salz und Kohlenhydrate.

Möglichst früh essen: Salate (evtl. gekochte Gemüse) oder kurz gedünstete Gemüse, dazu Vollkornbrot oder Getreide, evtl. auch Kartoffeln, wenig Butter, Rahm oder Öl. Linsensuppe, Gemüsesuppe etc.