

GESUNDHEITS-TIPP

Das hilft bei Verstopfungen

Verdauungsbeschwerden sind häufig, viele Menschen sind im Laufe ihres Lebens davon betroffen. Gesprochen wird darüber jedoch nur selten, das Thema ist den meisten so unangenehm wie die Beschwerden selbst. Gerade wenn man häufiger oder längere Zeit unter Verstopfung leidet, kann diese zu einer Belastung im Alltag werden. Meist bringt sie unangenehme Begleiterscheinungen mit sich, durch die man sie von seltenem Stuhlgang unterscheiden kann. Dazu zählen:

- Bauchschmerzen
- Völlegefühl
- Blähungen
- Schwierigkeiten beim Toilettengang
- Gefühl, auch nach dem Toilettengang keine vollständige Entleerung erreicht zu haben

Nach medizinischer Meinung muss man den Darm nicht jeden Tag entleeren. Mehrmals am Tag ist genauso normal wie nur alle zwei Tage, solange man keine Beschwerden hat. Wenn der Darm tatsächlich nicht richtig arbeitet, kann dies wiederum verschiedene Gründe haben.

WARUM WIRD DER DARM TRÄGE?

Eine Ursache kann Flüssigkeitsmangel sein, deswegen kann es bereits helfen, genug zu trinken. Auch Bewegungsmangel bremst den Darm aus. Bei Frauen kommt es zudem in der Schwangerschaft aufgrund des geänderten Hormonhaushaltes häufig zu Verstop-

fung, diese zählt zu den typischen Beschwerden in dieser Zeit.

Entscheidenden Einfluss hat natürlich die Ernährung. Zu wenig Ballaststoffe begünstigen Verstopfung, Vollkornprodukte sind daher wichtig auf dem täglichen Speiseplan, sie liefern eine Menge Ballaststoffe. Leidet man bereits unter Verstopfung, sind beispielsweise Haferflocken sinnvoll. Grundsätzlich kann Verstopfung auch von Erkrankungen ausgelöst werden, zum Beispiel von Morbus Crohn oder dem Reizdarmsyndrom.

Auch Krankheiten, bei denen der Zusammenhang mit dem Magen-Darm-Trakt nicht direkt offensichtlich ist, können Verstopfung auslösen, dazu gehören Parkinson und andere Erkrankungen der Nerven und Muskeln. In diesen Fällen ist eine ärztliche Behandlung notwendig, zunächst einmal kann man beim Auftreten von Verstopfung jedoch von einer harmlosen Ursache ausgehen und es erst einmal mit Hausmitteln probieren. Diese schaffen oft schon Abhilfe. Um die Beschwerden nicht zum wiederkehrenden Problem werden zu lassen, kann es hilfreich sein, die eine oder andere Gewohnheit zu ändern.



Joerg Ortmann, Inhaber der Pinguin-Apotheken, gibt Gesundheitstipps.

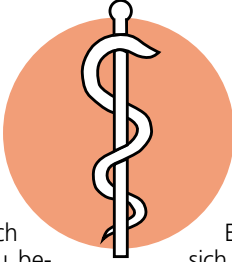
DIESE HAUSMITTEL KÖNNEN HELFEN

Hat die Trägheit des Darms mit Bewegungsmangel zu tun, ist es sinnvoll, sich grundsätzlich mehr zu bewegen. Auch für die Verdauung ist es gut, damit täglich mindestens eine halbe Stunde zu verbringen. Regelmäßiger Sport ist ideal für den Körper, doch um Verstopfung vorzubeugen, reichen bereits Spaziergänge. Leidet man schon darunter, kann etwas Bewegung helfen, die Tätigkeit der Verdauungsorgane wieder anzukurbeln. Um die Verdauung anzuregen, eignen sich auch viele Lebensmittel:

- Sauerkraut
- Trockenfrüchte
- Kirschen
- Milchprodukte wie Joghurt
- Apfelsaft und Äpfel
- Pflaumensaft und Pflaumen
- Leinsamen
- Flohsamen

Gerade bei Leinsamen und Flohsamen ist es entscheidend, ausreichend zu trinken, denn die Samen quellen im Magen auf und brauchen dafür sehr viel Flüssigkeit. Weitere Hausmittel sind eine leichte Massage des Bauches oder Wärme, zum Beispiel durch ein Körnerkissen.

Erzielen diese sanften Hausmittel nicht den gewünschten Erfolg, sind Milchzucker oder Glaubersalz Alternativen. Beide wirken jedoch stark abführend und die Wirkung kann mehrere Stunden anhalten, was man beim Zeitpunkt der Einnahme unbedingt bedenken sollte.



Landet man doch bei Abführmitteln, ist es wichtig, dass es nach der Verstopfung nicht zu Durchfall kommt. Bei der Einnahme sollte man sich also unbedingt an den Beipackzettel beziehungsweise an die ärztlichen Anweisungen halten. Bei Verstopfung in der Schwangerschaft sind Abführmittel jedoch ausgeschlossen, hier kann man einen Arzt ansprechen oder die Hebamme fragen.

WENN KINDER BETROFFEN SIND

Ein weiterer Sonderfall ist Verstopfung bei Kindern und Babys. Hier kommt ebenfalls eine Reihe von Ursachen infrage, zum Beispiel zu viel Kalk in dem Wasser, mit dem die Babynahrung zubereitet wird. Eine Ernährungsumstellung wie die Beikosteinführung kann ebenfalls Verstopfung mit sich bringen. Bei älteren Kindern ist häufig eine Ernährung mit zu wenig Obst und Gemüse und zu wenig Flüssigkeit der Grund. Je nach Alter kann man auch hier zunächst einmal zu Hausmitteln greifen.

Sinnvoll ist es dennoch, den Kinderarzt auf die Verdauungsprobleme anzusprechen, um auszuschließen, dass eine Unverträglichkeit von Nahrungsmitteln oder eine andere Ursache dahintersteckt. Vor allem wenn weitere Beschwerden wie zum Beispiel Bauchschmerzen dazukommen, ist der Arztbesuch angeraten.

Gesunde Grüße aus den Pinguin-Apotheken

Unerkannte Gefahr: Fettleber

Obstsorten mit niedrigem Zuckergehalt können helfen

Aktuelle Zahlen der Deutschen Leberstiftung sind alarmierend. Rund ein Drittel aller Erwachsenen in Deutschland leidet an einer nichtalkoholischen Fettlebererkrankung (NAFLD). Männer sind häufiger von dieser Erkrankung betroffen als Frauen. Die Anzahl der Erkrankungen haben in den letzten Jahren zugenommen. Auch bereits jedes dritte Übergewichtige Kind hat eine NAFLD. Rund ein Drittel der Erwachsenen hat eine durch Fetteinlagerung vergrößerte Leber. Meist bleibt sie lange unentdeckt, da sie zunächst keine Beschwerden verursacht. Erst eine Routineuntersuchung des Bluts und per Ultraschall bringt den Befund häufig zufällig ans Licht.

Eine NAFLD geht häufig einher mit weiteren Erkrankungen wie Übergewicht, Diabetes mellitus Typ 2, Bluthochdruck und Fettstoffwechselstörungen. Die Entstehung der NAFLD ist in vielen Fällen auf eine ungesunde Ernährung zurückzuführen. Aber auch genetische Faktoren können eine Rolle spielen. Zum Gesundheitsrisiko sagt Dr. med. Katja Schwarzenhölzer von der AOK NordWest: „Eine Fettleber bringt durchaus schwerwiegende Risiken mit sich. Neben Schäden an der Leber wie Entzündungen und Fibrosen besteht eine erhöhte Wahrscheinlichkeit, einen durch die Fettleber mitbedingten Herzinfarkt, Schlaganfall oder eine Herzinsuffizienz zu erleiden.“ Außerdem erkranken Betroffene wesentlich häufiger an einem Diabetes.

Aber es bleibt nicht nur bei einer Verfettung der Leber, sondern bei

einem Teil der Betroffenen entzündet sich die Leber mit der Folge einer Fettleber-Hepatitis. Am Ende kann die Leber vernarben, was zur sogenannten Zirrhose führt. „Die Fettleber mit einer möglichen Zirrhose darf nicht mit der allgemeinhin besser bekannten alkoholischen Fettleber verwechselt werden, die im Zusammenhang mit Alkoholkonsum erworben wurde. Die NAFL ist die wesentlich häufigere Variante“, so Schwarzenhölzer. Zu deren Behandlung gibt es aktuell keine Medikamente. Die gute Nachricht: Eine Fettleber ohne Entzündung oder Fibrose kann sich meist wieder in wenigen Wochen bis Monaten zurückbilden, sobald die Ursache des Schadens wegfällt.

DIESE OBSTSORTEN HELFEN DABEI, EINE FETTLER ZU HEILEN

Obstsorten, die einen besonders niedrigen Zuckergehalt haben, können zusätzlich zur Entgiftung und Heilung der Leber beitragen. Dies sind insbesondere Grapefruit, Heidelbeeren, Zitronen, Avocado, Brombeeren, Äpfel, Granatäpfel und Orangen. Viel Zucker hingegen enthalten Früchte wie Trauben, Ananas, Bananen, Mangos oder Kirschen, weswegen sie bei einer Fettleber nur bedingt zu empfehlen sind. Gezuckerte Obstkonserven und Trockenfrüchte, kandierte Früchte oder Obstmus sind im Hinblick auf eine Lebergesundheit gar nicht geeignet und sollten gemieden werden. Weitere Informationen zu einer gesunden Ernährung online unter aok.de.



News der Lübecker Nachrichten direkt auf WhatsApp



Einfach QR-Code scannen und den WhatsApp-Kanal abonnieren

