

Obstipation

Unter Obstipation oder Verstopfung versteht man eine erschwerte und weniger als dreimal pro Woche stattfindende Darmentleerung. Frauen leiden signifikant öfter unter diesen Beschwerden.

Ursachen

- Krankhafte Veränderungen des Darms
- Falsche Ernährung*
- Hastiges Essen, abends große Mengen schwerverdaulicher Lebensmittel*
- Zu wenig Flüssigkeitsaufnahme *
- Zu wenig Bewegung
- Medikamentenmissbrauch z.B. durch zuviele Abführmittel die zu weiteren Schäden in der Darmflora führen können
- Unterdrückung der natürlichen Darmentleerung (Angst vor Schmerzen, Zeit etc.)

* siehe auch unter Ernährung und Download "Nahrungspyramide"

Wenn organische Ursachen ausgeschlossen werden können ist die Obstipation meist auf ernährungsbedingte Fehler zurückzuführen

Legen sie sich in diesem Fall folgenden Tagesplan zurecht

- Rechtzeitiges Aufstehen, damit sie in Ruhe in den Tag starten und auch die erforderliche Zeit für ihre Aktivitäten haben.
- Trinken sie auf nüchternen Magen ein Glas kaltes oder lauwarmes Wasser (ohne Kohlensäure) oder verdünnte Obst- oder Gemüsesäfte
- Danach sollte eine Darmentleerung stattfinden. Morgens ist die beste Zeit dafür. Laut der Traditionellen Chinesischen Medizin hat der Dickdarm morgens zwischen 5:00 und 7:00 Uhr seine höchste Aktivität. Die Darmentleerung sollten sie täglich immer zur selben Zeit trainieren, bis sich eine Regelmäßigkeit einstellt!

Früstück

- Am besten starten sie mit einem gesunden Müsli in den Tag.
- Gebäck aus Weißmehl sollten sie jedenfalls vermeiden; nehmen sie stattdessen lieber Vollkornprodukte oder Obst zu sich.
- Milchprodukte sind durch die enthaltene Milchsäure ebenfalls zu empfehlen

Mittagessen

- Gemüse gegart, Kartoffel, Vollkorngerichte aus allen Getreidesorten und Vollkornreis
- dazu wenig Fleisch, kein Fett und bitte auf die Qualität achten
- dazu noch Salate und Obst sowie alle anderen ballaststoffreichen Nahrungsmittel



Abendessen

- Nach dem Motto "weniger ist mehr", sollten sie nach 19:00 Uhr jedenfalls keine Nahrung mehr zu sich nehmen und das Abendessen davor sollte nach dem Spruch "morgens wie ein Kaiser, mittags wie ein König und abends wie ein Bettelmann" nur leicht verdauliche, ballstoffreiche Nahrung enthalten.

Über den Tag verteilt

- lieber mehr kleinere als eine große Mahlzeit
- ausreichend Flüssigkeit in Form von Wasser, Kräuter- oder Früchtetee und stark verdünnte Obst- oder Gemüsesäfte (1,5 bis 2 Liter pro Tag)

Was sie unbedingt beim Essen vermeiden sollten

- stopfenden Lebensmittel wie Schokolade, Kakao, Gebäck aus Weißmehl, Süßigkeiten, Bananen, geriebene Äpfel die braun geworden sind, Karottenpürre, polierten Reis, getrocknete Heidelbeeren, Schwarztee, Johannisbeersaft, Rotwein

Was sie unbedingt machen sollten

- ausreichend Bewegung; gehen sie lieber eine Station zu Fuss zur Arbeit oder benutzen sie die Treppe ansatt dem Aufzug
- Gehen sie regelmäßig Nordic Walking, Joggen, Schwimmen, Tanzen, betreiben sie einfach Sport der Ihnen Spass macht

Was Ihnen jedenfalls gut tun wird

Viel Ballstoffe wie z.B. Vollkornprodukte, Gemüse, Obst und wenig Fleisch und Fett/Süßes!

Gemüse	Grundsätzlich alle Sorten, außer das Gemüse wird eingebrannt, passiert oder püriert! Schwarzwurzeln und Artischocken haben sehr viel Ballaststoffe aber auch Fisolen, Karotten, Sellerie, Zucchini, Erbsen, Kohlgemüse (Brokkoli, Karfiol, Kohl) oder Hülsenfrüchte (Bohnen, Erbsen, Linsen, jedoch Vorsicht bei Blähungen)
Beilagen	Vollkornteigwaren, Hirse, Grünkern, Mais-/Dinkelgries, Vollkorn-/Naturreis, Kartoffel; kein polierter Reis oder Teigwaren aus feinvermahlenden Mehl
Fleisch	Jede Fleischart, jedoch fettarm zubereitet und von der Menge einer Beilage entsprechend
Obst	Alle Obstsorten, wobei getrocknete Datteln, Feigen oder Pflaumen sehr viele Ballaststoffe enthalten; Ausnahmen und damit nicht geeignet sind Bananen, Heidelbeeren und geriebene Äpfel die braun geworden sind
Brot, Gebäck	Soja-, Leinsamen- und Grahambrot haben am meisten Ballaststoffe; aber auch alle anderen Weizen- und Roggenvollkornbrote, Vollkornkekse und Vollkornbiskotten sind geeignet; Vermeiden sie jedoch Gebäck aus Weißmehl, Semmeln, Milchbrot, Toastbrot, Zwieback oder Kekse aus Weißmehl
Mehl	Vollkornmehlprodukte, aber auch hier gilt je gröber gemahlen desto besser
Milchprodukte	Milch können sie von der Vollmilch bis zum Sauerrahm in allen Stufen essen, ein Joghurt mit Leinsamen kann aber darüber hinaus Wunder bewirken
Gewürze	Verwenden sie mehr Gewürze anstatt nur Salz, dieses bindet Wasser und ist im Gegensatz zu Oregano, Thymian, Kümmel etc. auch nicht annähernd so verdauungsfördernd
Getränke	Trinken sie ausreichend Wasser, Kräuter- und Früchtetee, sowie verdünnte Frucht- und Gemüsesäfte; anstatt Kaffee sollte es Malzkaffee sein; vermeiden sollten sie schwarzen Tee, Kakao und stark gesüßte Limonaden