

Liebe Patientin, lieber Patient,

außerordentlich viele Menschen leiden vorübergehend oder dauernd unter mehr oder weniger ausgeprägter Darmträgheit.

Zwar bezeichnet man eine Darmtätigkeit als normal, wenn die Häufigkeit der Entleerung zwischen 3mal täglich und 1mal alle drei Tage liegt. Aber auch dann können die Beschwerden einer Verstopfung mit der Notwendigkeit zu starkem Pressen beim Stuhlgang und mit sehr harter Stuhlkonsistenz vorliegen.

Es gibt zwar Abführmittel, aber sie beseitigen die Ursache nicht, sondern verschlimmern die Verstopfung auf die Dauer noch. Besonders für Bluthochdruck- und Migränepatienten ist der Abführmittelgebrauch nachteilig. Bei dem künstlich angeregten Stuhlgang wird mehr Kalium ausgeschieden als normal. Kaliummangel führt jedoch zu verschiedenen Störungen wie Muskelschwäche, Darmschwäche, Antriebsarmut, Verstimmungen und Migräne. Sie sollten deshalb Abführmittel – bis auf Ausnahmen – meiden.

So wichtig der Stuhlgang auch ist, man darf dieses Problem auch nicht überbewerten. Mit etwas Geduld, Gelassenheit und der Beachtung dieser Hinweise werden Sie nach einiger Zeit wieder einen normalen Stuhlgang erzielen:

Die natürliche Anregung der Darmtätigkeit wird nicht durch das Leertreiben mit Abführmitteln, sondern mit einer guten Füllung des Darmes erreicht. Diese erzielen wir durch eine Ernährung, die viele Ballaststoffe enthält. Zu empfehlen sind Vollkornprodukte, Obst, Gemüse, vor allem Bohnen, Erbsen, Linsen, grober Kohl; sehr wirksam ist auch Sauerkraut. Die dabei vermehrten Blähungen vergehen nach einiger Zeit, sie regen die Darmtätigkeit aber auch an.

Wenn es notwendig wird, die Darmentleerung zu verbessern, sollten Sie Ihrem Dickdarm vermehrt unverdauliche Stoffe zuführen. Solche, leider in unserer alltäglichen Nahrung oft zu wenig enthaltenen Bestandteile, nennt man Ballaststoffe. Sie füllen unseren Dickdarm, verbessern damit seine Tätigkeit, kräftigen die Muskulatur der Darmwand und beschleunigen die Ausscheidung.

Ein besonders gut geeignetes Gemisch solcher Ballaststoffe besteht aus den nachfolgend angegebenen Anteilen:

1 Esslöffel	LEINSAMEN
1 Esslöffel	WEIZENKLEIE
1 Teelöffel	MILCHZUCKER

Mischen Sie die 3 Dinge und rühren Sie diese dann in jede Speise und in jedes Getränk, welches Sie mögen, z. B. in Milch, Joghurt, Müsli, Fruchtsaft, Suppe oder wie immer Sie es mögen. Einnahme zunächst 2mal täglich - mit dem Frühstück und Abendessen.

Dazu immer mindestens 1 großes Glas Wasser zusätzlich trinken!

Später, wenn ihr Dickdarm gekräftigt ist und besser arbeitet, können Sie das Ballaststoffgemisch auch seltener und je nach Bedarf nehmen.

Übrigens:

Sie müssen diese Ballaststoffe nicht unbedingt in der Apotheke oder im Reformhaus kaufen.

Man bekommt sie mit derselben Wirkung gut und billig in jedem Supermarkt und in jedem Drogerie-Markt lose oder fertig abgepackt.

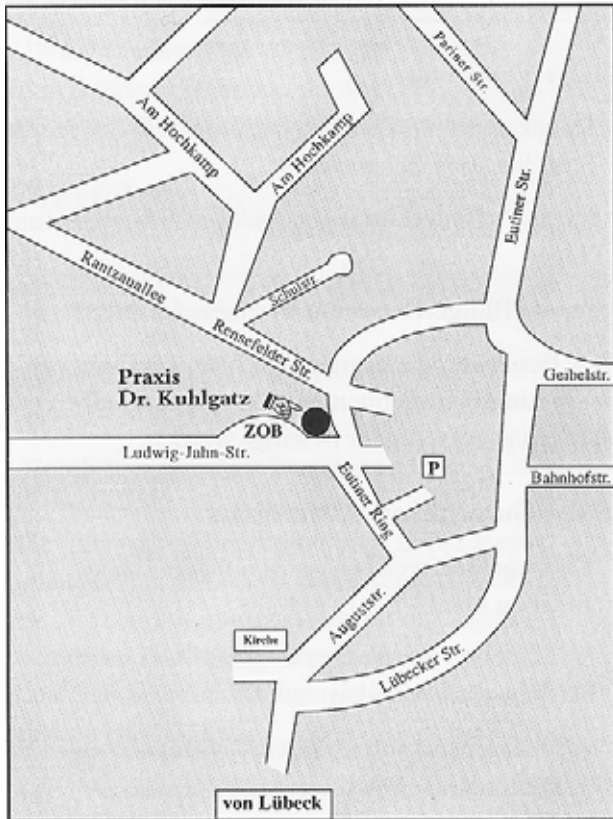
Besorgen Sie sich zum Anfang je 250 g Leinsamen und Weizenkleie sowie 125 g Milchzucker.

So finden Sie uns:

Die Praxis liegt direkt am Zentralen Omnibus-Bahnhof (ZOB) unter dem Glasdach der „Markt-Arkaden“. Buslinien aus Lübeck und der Umgebung führen direkt zum ZOB.

Die Praxis befindet sich im 1. Stock.

Ein Fahrstuhl ist nicht vorhanden !



Patienten-Information Ballaststoffe bei Verstopfung (Obstipation)



Dr.med. C. Kuhlitz

- Chirurg -

Praxis für Coloproktologie
(Dickdarm- und Enddarmliden)

Darmspiegelungen
Vorsorge-Darmspiegelungen

23611 Bad Schwartau

Eutiner Ring 8A

Fon 0451 / 290449-0

Fax 0451 / 290449-19

