

# Was kann ich gegen Verstopfung tun?

Es gibt drei Dinge, die wichtig für eine regelmäßige Verdauung sind:

1. **Ballaststoffreiche Ernährung**
2. **Genügend Flüssigkeit**
3. **Bewegung**

## ► Warum sind Ballaststoffe wichtig?

Ballaststoffe regen durch ihr Aufquellen im Darm die Darmbewegung an und sorgen außerdem auch für einen weichen Stuhl, weil sie Wasser im Darm halten.

**Ballaststoffe finden Sie in:**

**Obst** insbesondere Äpfel, Rhabarber

**Gemüse** insb. Sauerkraut, Salat

**Vollkornbrot, Vollkornnudeln, Müsli**

**Trockenpflaumen, Feigen**

**Leinsamen** z.B. eingerührt in Joghurt mit viel Flüssigkeit, **Weizenkleie, Flohsamen**

**Abführend wirken außerdem:**

Buttermilch, Kefir, Milchzucker,

Sauerkraut-, Rhabarber- und Pflaumensaft

**Unsere Anregung:**

Warum nicht ein- bis zweimal pro Woche ein Müsli mit frischen und/oder getrockneten Früchten und einem extra Löffel Leinsamen?

**Vermeiden** Sie soweit möglich "Fast Food", Zucker, Schokolade, Weißbrot, Kakao und schwarzen Tee.

## ► Wie viel und was sollten Sie trinken?

Sie sollten ca. zwei, besser drei Liter am Tag trinken, besonders dann, wenn sie auf eine ballaststoffreiche Kost umgestellt haben. Ansonsten wird der Nahrungsbrei im Darm zu dick und der Stuhlgang behindert. Geeignet sind Mineralwasser Kräuter- Früchte oder grüner Tee und Säfte. Das Trinken von warmem Wasser regt die Verdauung ebenfalls an.

Lassen Sie sich Zeit beim Essen. Wer beim Essen lange und ausgiebig kaut, sorgt bereits im Mundraum für eine Zerkleinerung der Nahrungsmittel.

Die Arbeit für den Darm wird erleichtert. Die Gefahr von Blähungen sinkt, weil keine halbverdauten Stoffe in den Darm gelangen und dort vermehrt Gärungsgase bilden.

### ► Warum hilft Bewegung?

Jede Art von Bewegung und Sport ist günstig für die Verdauung. Regelmäßige Bewegung - mindestens dreimal pro Woche 20-30 Minuten lang gehen oder schwimmen - unterstützt die Verdauung. Darüber hinaus ist Bewegung gut für ihr allgemeines Wohlbefinden und eine gute Vorbereitung für die Geburt

### ► Noch eine letzte Bemerkung

Versuchen Sie, Stress und Hektik im Alltag zu vermeiden. Dadurch wird der Stuhlgang unterdrückt. Nehmen Sie sich stattdessen Zeit für den täglichen Gang zur Toilette. Entspannungsübungen helfen, Stress zu verringern.



Facharzt für Frauenheilkunde & Geburtshilfe  
Naturheilkunde · Psychotherapie

**Mauritiusstraße 9  
48 565 Steinfurt-Borghorst**

Telefon: (0 25 52) 17 88  
Telefax: (0 25 52) 6 28 55

Claudia Rummeling

Hebamme



# **Naturheilkundliche Behandlung in der Schwangerschaft**