

Verstopfung

Falls Sie unter Verstopfung leiden, kann es hilfreich sein, wie von Julia Enders im Buch „Darm mit Charme“ empfohlen, einen Schemmel unter die Füsse zu stellen, um während dem Stuhlgang eine bessere Entleerungsachse im Mastdarm zu erreichen.

Prinzipiell sollten sie möglichst wenig pressen, die Toilette erst aufsuchen, wenn Sie einen Stuhldrang verspüren, dann aber wirklich gehen!

Gemäss moderner Lehrmeinung soll man auch Abführmittel grosszügig, regelmässig und ohne Angst einsetzen: es konnte nämlich nie bewiesen werden, dass Abführmittel schädlich sein sollten für den Darm. Abführmittel machen den Darm nicht noch mehr träge und führen nicht wie früher geglaubt zu einer Abhängigkeit (vgl. dazu die neue Broschüre „Verstopfung“ auf www.magendarmliga.ch vom September 2016). Meist bleibt nur der Weg über eines oder mehrere Abführmittel: viel Bewegung, viel Trinken und viel Ballast essen ist richtig, bei den meisten Patienten hilft dies aber nur ungenügend. Welche Abführmittel für Sie geeignet sind, ist eine Sache des Ausprobierens. Wir helfen Ihnen gerne dabei.

