

Medikamentenfreie Hilfe: So befreien Sie sich von Verstopfung!

Ein Arzt des NHS zeigt medikamentenfreie Methoden gegen Verstopfung, inklusive Bauchmassagen und Atemtechniken.

Ort, Großbritannien - Verstopfung ist ein weit verbreitetes Problem, das nicht nur Beschwerden verursacht, sondern auch ernsthafte Folgen wie Hämorrhoiden nach sich ziehen kann. Dr. Karan Rajan, ein Arzt des britischen Nationalen Gesundheitsdienstes, bringt nun medikamentenfreie Methoden ins Spiel, um diese unangenehme Situation zu lindern. In einem auf TikTok veröffentlichten Video erklärt er die „Pendeltechnik“, bei der man auf der Toilette vor- und zurückschaukelt, um die Darmbewegung zu stimulieren. Diese mechanische Stimulation kann entscheidend für die Motilität des Dickdarms sein. Dr. Rajan betont, dass eine entspannte Beckenbodenmuskulatur notwendig ist, um den Darm zu entleeren, da Anstrengung zu einer Verspannung führen kann, die das Gegenteil bewirken würde, wie auf oe24.at berichtet.

Zusätzlich gibt Dr. Rajan Tipps zur Selbstmassage: Durch kräftige, im Uhrzeigersinn ausgeführte Bauchmassagen, die den Verlauf des Darms von rechts nach links berücksichtigen, kann ebenfalls die Peristaltik angeregt werden. Diese wellenförmigen Bewegungen sind entscheidend, um die Nahrung effizient durch unser Verdauungssystem zu bewegen. Eine kontrollierte Ausatmung, wie beim Aufblasen eines Luftballons, kann auch helfen, den Beckenboden zu entspannen und den Vagusnerv zu stimulieren, der eine wichtige Rolle bei der Regulierung der Darmbewegungen spielt. Die Regulierung des Beckenbodens

kann so vereinfacht werden, was das Stuhlgang-Erlebnis deutlich verbessern kann.

Schmerzhafte Begleiterscheinungen

Verstopfungen können nicht nur direkt unangenehm sein, sondern auch zu weiteren gesundheitlichen Problemen führen, die durch eine chronische Verkrampfung der Beckenbodenmuskulatur verursacht werden. Diese Verspannungen können zu Funktionsstörungen der Blase und des Darms sowie Schmerzen im Beckenbereich führen. Symptome wie chronische Prostatitis oder eine Reizblase werden häufig in diesem Zusammenhang genannt. Stress gilt als eine der Hauptursachen für diese Beschwerden, da er die Muskeln im Körper, insbesondere im Beckenboden, auf Dauer anspannt, wie von **dr-stolzenbach.de** hervorgehoben. Der Körper kommt nicht mehr zur Ruhe, was eine erhöhte Anspannung der Muskulatur zur Folge hat.

Für Patienten, die an solchen Beschwerden leiden, ist es wichtig, die Ursachen zu identifizieren und gezielte therapeutische Maßnahmen zu ergreifen. Eine fachärztliche Untersuchung kann helfen, die genauen Auslöser zu erkennen und geeignete Behandlungen einzuleiten, um nicht nur die Symptome zu lindern, sondern auch die Lebensqualität nachhaltig zu verbessern.

Details	
Ursache	Stress
Ort	Ort, Großbritannien
Quellen	• www.oe24.at • www.dr-stolzenbach.de

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at