NACHRICHTEN
Österreich

Schluss mit Verstopfung! Diese Tipps bringen Ihren Darm wieder in Schwung

Erfahren Sie, wie Sie mit einfachen Strategien und pflanzlichen Mitteln Ihre Verdauung bei Stillstand im Darm wieder in Schwung bringen können.

Fühlen Sie sich manchmal aufgebläht und unwohl? Bei vielen Menschen kann es vorkommen, dass der Stuhlgang nicht so geschmeidig verläuft wie erhofft. Verstopfung ist ein Thema, über das man nicht gerne spricht, doch es betrifft viele und ist wichtig für unser allgemeines Wohlbefinden. In Baierbrunn erläutert Dr. Lillian Reiter vom Apothekenmagazin „Diabetes Ratgeber“, mit welchen Strategien man eine träge Verdauung wieder in Schwung bringen kann.

Eine ballaststoffreiche Ernährung ist ein bewährtes Mittel zur Verbesserung der Verdauung. Dabei ist nicht nur die Auswahl der Lebensmittel entscheidend, sondern auch genügend Flüssigkeitszufuhr. Wenn der Körper nicht ausreichend mit Wasser versorgt wird, kann die Verdauung ins Stocken geraten. Dr. Reiter weist darauf hin, dass pflanzliche Stoffe, wie Floh- oder Leinsamen, sehr hilfreich sein können:

Pflanzliche Mittel zur Verbesserung der Verdauung

„Diese natürlichen Quellstoffe werden nicht verdaut, sondern binden viel Wasser und quellen auf“, erklärt sie. Diese Aktion führt dazu, dass der Darm gedehnt wird und die natürliche Bewegung gefördert wird. Allerdings ist es wichtig, hierbei ausreichend zu trinken, damit die Wirkung entfaltet werden

kann.

Falls pflanzliche Alternativen nicht ausreichen und dringend eine Lösung benötigt wird, können Medikamente in Betracht gezogen werden. Dr. Reiter beschreibt hier die Wirkstoffe Bisacodyl und Natriumpicosulfat als wirksame Optionen. Beide Stoffe regen die Darmtätigkeit an; jedoch sollte man mit der Einnahme vorsichtig sein, da sich der Darm an diese Wirkstoffe gewöhnen kann. Deshalb ist eine längere Verwendung nur unter ärztlicher Aufsicht ratsam.

Eine sanftere Möglichkeit zur Linderung von Verstopfung bietet Macrogol. „Dieser Wirkstoff bindet Wasser im Magen-Darm-Trakt und macht den Stuhl gleitfähiger“, erklärt Dr. Reiter. Macrogol ist häufig in Pulverform erhältlich und muss mit Wasser vermischt werden. Es ist wichtig zu bedenken, dass die Wirkung oft erst nach ein bis zwei Tagen einsetzt, was Geduld erfordert.

Zusammengefasst lässt sich sagen, dass eine gesunde Ernährung in Kombination mit einer angemessenen Flüssigkeitszufuhr die Grundlage für eine gute Verdauung bildet. Bei Bedarf können pflanzliche Stoffe und in speziellen Fällen auch Medikamente unter ärztlicher Aufsicht zur Unterstützung herangezogen werden. Für detaillierte Informationen und umfassende Tipps, **siehe die aktuelle Berichterstattung auf www.presseportal.de**.

Details

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at