

Was kann ich selbst gegen Verstopfung tun?



- 1. Achte auf eine richtige Ernährung:**
Vollkornprodukte, Gemüse, Salate, Obst (roh und ungeschält), Dörrobst, Naturreis und Milchprodukte (aber nur 1 Glas reine Milch pro Tag) sind zu empfehlen. **Nicht zu empfehlen** sind Weissmehlprodukte, Mehlspeisen, Fast Food, Schokolade, Kakao, schwarzer Tee, Bananen und grosse Mengen von Milchprodukten.
- 2. Trinke ausreichend:** Nimm mindestens 1l reine Flüssigkeit zu dir (Mineralwasser, verdünnte Fruchtsäfte, Gemüsesäfte, sowie Früchte- und Kräutertees).
- 3. Führe ein «Stuhlgangtraining» durch:**
Setze dich jeden Tag zur selben Zeit für ca. 10 Minuten auf die Toilette (am besten ca. 5 - 10 Minuten nach einer Mahlzeit) und versuche, deinen Darm zu entleeren. Wenn du magst, nimm dir einen Wecker, eine Fussbank (Hocker) und etwas zu lesen mit, und mache es dir bequem. Suche für dich den besten Zeitpunkt dafür aus. Ideal wäre, wenn du es 1 oder 2 Mal pro Tag schaffen könntest.
Unterdrücke den Stuhlgang nicht, wenn dein Darm sich meldet. Suche rasch eine Toilette auf.
- 4. Versuche, Stress zu vermeiden:**
Unter Zeitdruck, in aufregenden Situationen oder an unpassenden Orten (z. B. auf Reisen) kann es sein, dass du den Stuhl drang unterdrücken musst oder verdrängst. Versuche das zu vermeiden! Nimm dir Zeit für die Darmentleerung, sobald du den Stuhlgang verspürst, und suche rechtzeitig einen geeigneten Ort auf.
- 5. Sorge für ausreichende Bewegung:**
Wenn du dich viel bewegst, regst du auch deinen Darm an.