

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 71 (2014)  
**Heft:** 3: Macht die Verdauung Bauchweh?

**Artikel:** Die heimlichen Leiden am stillen Örtchen  
**Autor:** Dominguez, Judith  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-594409>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 06.02.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# Die heimlichen Leiden am stillen Örtchen

Manchmal hilft auch die schönste Aussicht nichts: Das «grosse Geschäft» verläuft nicht immer, wie es sollte. Beim Toilettengang wird allzu oft diskret gestöhnt und heimlich gelitten. Sanfte natürliche Behandlungsmethoden bringen den Darm wieder in Schwung.

Judith Dominguez

Toilette, Klosett, Abort oder WC heissen die Orte, an denen wir uns in aller Privatheit erleichtern. Doch dieses stille Örtchen des Rückzugs ist auch oft ein Ort des Leidens. Nicht jeder sitzt entspannt auf dem Thron und geniesst die ruhige Zeit beim Zeitunglesen. Bei vielen Menschen verläuft das «Geschäft» nämlich nicht wie geschmiert, und dann wird gepresst, gedrückt und gelitten. Über das Leiden der Verstopfung wird nur ungern

gesprochen. Während wir uns ohne Scheu bei Freunden oder Arbeitskollegen über Kopfschmerzen beklagen, verheimlichen wir, verstopft zu sein. Dennoch leidet laut medizinischen Statistiken jeder fünfte Erwachsene und rund jedes zehnte Kind unter diesem unangenehmen Übel. Vermutlich liegen die Zahlen noch weit höher, denn es ist verständlicherweise von einer ansehnlichen Dunkelziffer auszugehen.

## Wie Verdauung funktioniert

Der Verdauungstrakt ist ein Wunderwerk der Natur und der Verdauungsprozess ein ausgeklügeltes Zusammenspiel ganz unterschiedlicher Organe. Er beginnt bereits im Mund. Da kauen wir die Speisen und zermahlen die Brocken mit Hilfe von Verdauungsenzymen in kleine Bestandteile. Dieser Vorgang wird im Magen und Dünndarm fortgesetzt. Immer kleiner werden die zerlegten Nahrungsteilchen, bis sie schliesslich als chemische Verbindungen in die Blutbahn aufgenommen und durch die Pfortader zur Leber transportiert werden.

Aber längst nicht alles, was wir mit der Nahrung aufnehmen, können wir verwenden. Es bleibt immer ein Brei unverdaulicher Reste, der in den Dickdarm abgeschoben wird. Diese unverwertbaren Nahrungsteile werden im gesunden Darm zu einer geschmeidigen Masse geformt, dem Kot. Dieser, in der Fachsprache auch Faeces genannt, besteht aus etwa 75 Prozent Wasser und 25 Prozent festen, unverdaulichen Speiseresten, Gärungs- und Fäulnisprodukten, Schleim und abgestossenen Zellen.

Der Kot eines gesunden Menschen ist braun, weil er Sterkobilin, ein Umwandlungsprodukt des Gallenfarbstoffes, enthält. Die Stuhlentleerung, medizinisch Defäkation, ist ein reflexartiger Vorgang, der aber auch willentlich beeinflusst werden kann.

## Ökosystem Darm

Wir beherbergen in unserem Darm ein ganzes Ökosystem mit unterschiedlichen Kleinstlebewesen. Da tummeln sich Bakterien aus über tausend Gattungen in friedlichem Miteinander. Fälschlicherweise bezeichnen wir diese Bakterienkolonie als Darmflora, da man früher glaubte, Bakterien seien Pflanzen. Während wir Bakterien eher als krankmachende Keime kennen, sind die in unserem Darm ausgesprochene Nützlinge. Sie vergären die Nahrungsbestandteile, die wir selbst nicht verdauen können. Ohne ihre Hilfe könnten wir viele Nährstoffe nicht aufnehmen und litten aus diesem Grund an Mangelernährung und wässrigen Durchfällen. Als Gegenleistung für den lebensnotwendigen Dienst am Menschen dürfen sie sich an den für uns wertlosen Stoffwechselprodukten laben. Wir bieten ihnen zudem ein warmes, wohlig feuchtes Zuhause.

Wie alle Lebewesen, verteidigen auch unsere Darm-

bewohner ihren Lebensraum gegen Feinde. Die Mikroorganismen unserer Darmflora fühlen sich so pudelwohl bei uns, dass sie niemandem den Eintritt in die dunkle Höhle gewähren und jeden Eindringling erfolgreich verdrängen. Und da diese Eindringlinge, krankmachende Keime oder unerwünschte Pilze, auch unsere Feinde sind, übernehmen die Darmlebewesen eine wichtige Funktion in unserem Abwehrsystem. Der menschliche Darm ist demnach ein erhaltenswerter ökologischer Lebensraum – es gilt ihn stets gut zu hegen und zu pflegen.

## Wann hat man Verstopfung?

Vergeblich sucht man nach einer einheitlichen Definition für Obstipation, wie das medizinische Fachwort für Verstopfung heisst. Zum einen ist die Häufigkeit des Stuhlabgangs ein Kriterium. Wie oft jemand aufs Häuschen gehen kann, ist aber von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Die einen erleichtern sich täglich ein bis drei Mal, andere nur alle drei Tage. Das ist ganz normal.

Wer allerdings weniger als dreimal die Woche eine Sitzung abhält, leidet höchstwahrscheinlich unter Verstopfung. Entscheidend ist auch, wie wohl oder

Andauernde, chronische Verstopfung ist keine Bagatelle.



unwohl man sich dabei fühlt. Ist das Geschäft am stillen Örtchen Schwerarbeit und muss heftig gedrückt und gepresst werden, so ist dies ein sicheres Zeichen. Der Kot ist dann hart, und bei der Entleerung reißt das Gewebe um den Anus ein. Diese Fissuren sind unglaublich schmerzhaft, und die Stellen jucken oder brennen noch dazu. Die Analgegend ist nämlich ausserordentlich empfindlich.

Verstopfung begünstigt das Entstehen von Hämorrhoiden im Enddarm. Verletzt der harte Stuhl diese vorstehenden Venen, sind Spritzer von Frischblut auf dem Kot erkennbar.

### Obstipation kann chronisch werden

Ist der Stuhl so klumpig und hart, dass bei der Entleerung mit der Hand nachgeholfen werden muss, oder hat man immerzu das Gefühl, sich nicht richtig entleeren zu können, dann leidet man unter chronischer Verstopfung. Begleitsymptome sind Völlegefühl und Appetitlosigkeit.

Ganz ungemütlich wird es, wenn man darüber hinaus auch noch von Blähungen und dem Bedürfnis, Winde auszuscheiden, geplagt wird. Verstopfte Menschen leiden dann nicht nur auf der Toilette, sondern den ganzen Tag.

### Vielerlei Ursachen

Obwohl viele Menschen unter einem trägen Darm leiden, sind die Ursachen kaum erforscht. Möglicherweise sind schlechte Trinkgewohnheiten eine der Hauptursachen. Wer zu wenig Flüssigkeit aufnimmt, hat zu trockenen Stuhlgang. Ebenso häufig fehlen Ballaststoffe in der Nahrung und ausreichend Bewegung.

Unter Umständen liegt ein weiterer Grund im Lebensrhythmus. Menschen, die beruflich viel auf Reisen sind und nur unregelmässig das stille Örtchen aufsuchen können, haben ein höheres Risiko, an Verstopfung zu leiden. Und nicht zu unterschätzen ist der Einfluss der Psyche auf den Darm. Chronischer Stress ist gerade in der heutigen Zeit eine häufige Ursache für einen trägen Darm.

Verstopfung ist zudem oft ein Begleitsymptom anderer Erkrankungen wie der Zuckerkrankheit und Depressionen oder beruht auf Nebenwirkungen von Medikamenten. Organisch bedingte, krankhafte Veränderungen wie Tumore oder Verwachsungen sind glücklicherweise eher selten.

### Natürliche Behandlung

Über längere Zeit beim Toilettengang zu leiden, ist nicht nur unangenehm, sondern verursacht auch gravierende gesundheitliche Probleme. Bei älteren Menschen kann das bis hin zu Bildung von Kotsteinen gehen, die manuell oder gar operativ entfernt werden müssen. Deshalb ist es wichtig, schon bei den ersten Anzeichen von Verstopfung diese zu behandeln.

In der Regel kommt man ohne abführende Medikamente aus, die den Darm verwöhnen und ihn nachhaltig noch träger machen. Sanfte natürliche Heilmethoden hingegen unterstützen den Darm bei der Arbeit und bringen ihn wieder in Schwung.

### Getränke

Die Trinkmenge ist wichtig: Verstopfte Menschen können nie zu viel Flüssigkeit zu sich nehmen. Doch Achtung, nicht nur die Menge ist bedeutsam,

Wassertrinken hilft der Verdauung auf die Sprünge; Leinsamen mit seinen Schleimstoffen hält den Stuhlgang geschmeidig.



sondern ebenso die Sorte der Getränke. Wasser ist immer gut. Besonders hilfreich aber ist ein Glas gleich nach dem Aufstehen auf nüchternen Magen. Allein das kann das tägliche Geschäft in die Gänge bringen.

Arbeitet der Darm schon seit längerem nicht, wie er sollte, hilft eine Molkenkur gut. Dies ist ein uraltes Naturheilmittel und Molke ausserdem ein erfrischendes Getränk für Zwischendurch. Die Freunde im Darm schätzen den darin enthaltenen Milchzucker und die Milchsäure sehr (s. a. S. 15 f.).

Sehr effektiv wirken abführende Tees. Bei Sennesblättern und Faulbaumrinde ist mit der Menge nicht zu spassen: Ein Zuviel kann leicht Durchfall bewirken. Viel sanfter wirkt die Pfefferminze. Sie ist erfrischend gut, regt den Darm an und führt nur schonend ab.

### Ein Lob dem Sauerkraut

Den Menschen fällt es nicht leicht, ihre Ernährungsgewohnheiten umzustellen, und doch sind gerade diese immer auch eine Mit-Ursache für Obstipation. Leider stopfen viele Lebensmittel, die wir besonders gern mögen, wie Schokolade, Teigwaren und Weissbrot. Doch wer sich täglich abmüht, Bauchschmerzen und lästigen Mundgeruch hat, probiert vielleicht doch einmal etwas anderes aus.

Sauerkraut, dessen Qualitäten bereits Hippokrates schätzte, essen die meisten gern. Seit Tausenden von Jahren wird Weisskohl mittels Gärung haltbar gemacht. Das vergorene Kraut ist nicht nur lecker, sondern auch ein natürliches Heilmittel gegen Verstopfung. Sauerkraut fördert das Wachstum der Darmflora und aktiviert die Darmtätigkeit nachhaltig.

### Ballaststoffe

Die Lebensmittelindustrie hat mit viel Phantasie und Aufwand technische Verfahren entwickelt, um angeblich unerwünschte Bestandteile aus Nahrungsmitteln zu entfernen, weil man glaubte, diese seien schwer verdaulich.

Tatsächlich verdauen wir ohne Ballaststoffe schneller, doch umso länger drücken wir uns am stillen Örtchen herum. Die Bakterien im Darm lieben die für uns unverdaulichen Nahrungsfasern. Sie fermentieren sie, und dabei entstehen Gase. Diese machen unseren Stuhlgang luftig wie aufgegangener Hefeteig. Je grösser das Volumen, desto stärker wird der Darm zur Bewegung, zum Kneten ange-regt.

Dörrobst ist deshalb die ideale Zwischenverpflegung für alle Geplagten. Getrocknete Aprikosen, Datteln oder Pflaumen sind ausserordentlich reich an natürlichen Nahrungsfasern. Bei hartem Stuhlgang wirken über Nacht in etwas Wasser eingelegte Dörrfrüchte, Pflaumen oder Feigen, auf nüchternen Magen eingenommen, sehr gut.

### Leinsamen und Kleie

Wer nicht auf Weissbrot und andere ballaststoffarme Lebensmittel verzichten möchte, muss deshalb nicht verzweifeln. Mit Leinsamen oder Kleie als Zusatzstoffen lässt es sich leichter verdauen.

Leinsamen sind die Samen des Flachses, den man früher seiner Fasern wegen in grossen Mengen anbaute. Sie schmecken ein bisschen wie Nüsse und enthalten neben wertvollen Ölen auch Schleimstoffe.

Das kann man leicht beobachten, wenn man Lein-

Gewürze wie Fenchelsamen und Kurkuma (Gelbwurz) fungieren als natürliche Verdauungshilfen.



samenmehl mit Wasser vermischt. Das Samenmehl quillt auf, es bildet sich eine schleimige Masse. Genau dies geschieht auch in unserem Darm, und deshalb wird der Stuhlgang luftig und geschmeidig. Wenig Leinsamenmehl, in Suppen oder Müesli gestreut, behandelt Obstipation auf ganz natürliche Weise. Noch einfacher geht es mit dem Zusatz von Kleien, den quellfähigen und schleimbildenden Schalen der Getreidesamen.

### Gewürze und Kräuter

Die Natur hat für fast alles gesorgt, auch für unser Wohl beim täglichen Geschäft. Wir müssen sie nur gut zu nutzen wissen. Einige Gewürze aktivieren die Darmtätigkeit und können ohne Aufwand in den täglichen Speiseplan integriert werden.

Dazu gehört unser einheimischer Fenchel. Dieser ist nicht nur für Säuglinge gut, die unter Blähungen leiden, sondern wirkt ebenso erfolgreich bei Erwachsenen. Kurkumawurzel (auch in Curry) lindert Völlegefühl. Auch Koriander ist mehr als nur ein Gewürz. Vermutlich nutzten ihn schon die alten Ägypter, um schwere Speisen leichter verdaulich zu machen.

### Bewegung

Der Darm ist ein Muskel – ohne Training wird er schlaff. Gehbehinderte Menschen leiden deshalb oft unter Verstopfung. Da wir ihn aber nicht aktiv und willentlich bewegen können, scheint dies auf den ersten Blick gar nicht so einfach. Praktischer-

weise wird aber die Bauch- und Darmmuskulatur bei fast jeder Bewegung mittrainiert. Dies gilt besonders fürs Turnen, Gehen und Schwimmen.

Wer gezwungenermassen viel sitzt und sich nicht ausreichend an der frischen Luft bewegen kann, muss dennoch nicht leiden. Der Darmmuskel lässt sich auch ganz gut mit einer Darmmassage bewegen. Im Liegen kreist man mehrmals mit den Händen sanft über den Bauch. Dabei beginnt man in der rechten Leiste, streicht aufwärts bis zu Hüfte, über den Nabel zur linken Seite und dort wieder abwärts. Auch hier ist Vorsicht geboten: Die Darmmassage ist äusserst wirkungsvoll, und man sollte es damit nicht gleich übertreiben.

### Wickel

Eine weitere, ganz einfache und billige Behandlungsmethode ist der Wickel. Die warme Anwendung regt die Haut und die darunter liegenden Organe an. Bei Verstopfung wird der Wickel auf den Bauch gelegt – das kann man leicht an sich selbst durchführen. Ein heisser Wickel mit Kamillenblüten lindert Blähungen, ein Zwiebelwickel regt den Darm stark an, und Fenchel lindert gleich alle Symptome. Sind gerade keine Heilkräuter zur Hand, hilft selbst ein Bauchwickel mit warmem Wasser.

### Hilfreiche Rituale

Menschen sind bekanntlich Gewohnheitstiere, und bei der Darmtätigkeit trifft dieser Spruch ins Schwarze. Unsere Lebensgewohnheiten in dieser Angelegenheit sind ganz entscheidend. Wer nämlich regelmässig Abführmittel einnimmt, gewöhnt den Darm daran, und die Muskulatur erschlafft. Die Verstopfung wird schlimmer und schlimmer.

Dabei könnten neue Angewohnheiten vielleicht schon bald Linderung bringen. Das Austreten ist keine Sache für nebenbei, sondern will seine Weile haben. Sich dafür Zeit zu nehmen, führt zum Erfolg. Am besten täglich um die gleiche Zeit ans besagte Örtchen zu verschwinden, ist ein gutes Rezept. Dort in aller Ruhe sitzen, vielleicht etwas lesen, entspannende Musik hören oder einfach die Ruhe geniessen. Und vor allem: Verschiebe nichts auf morgen, das du heute kannst besorgen! ■

#### A.VOGEL-TIPP Gute Verdauung

Das pflanzliche Arzneimittel Linoforce® ist ein Abführmittel zur kurzzeitigen Anwendung bei gelegentlicher Verstopfung, wobei Leinsamen durch ihre Quellwirkung sowie Sennesblätter und Faulbaumrinde den Dickdarm anregen.

Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.

Bioforce AG,  
Roggwil TG  
[www.bioforce.ch](http://www.bioforce.ch)

