

## „Darmgymnastik“

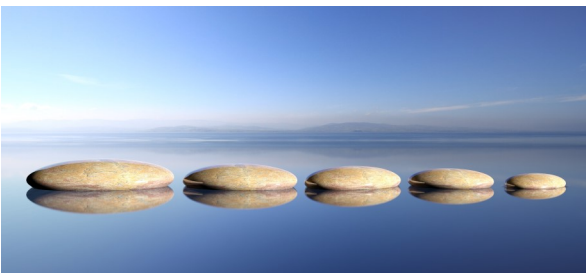
Bauchmuskulatur wirkt wie eine sanfte Massage auf den Darm und bringt ihn in Schwung. Der Wechsel zwischen Muskelanspannung und Muskelentspannung entkrampft ihn und aktiviert die Darmtätigkeit. Eine ideale Übung ist „Radfahren im Liegen“.

## Stress abbauen

Stress und Hektik stören bei vielen Menschen die natürliche Verdauung. In der Hektik des Alltags fehlt häufig die Zeit für regelmäßige Mahlzeiten. Der Drang zur Toilette wird ignoriert oder gar unterdrückt. Passiert dies öfter, gewöhnt sich der Darm an diese Umstände, bremst seine Arbeit und eine Verstopfung entsteht. Stressabbau und der regelmäßige Toilettengang sind wichtig für den Darm!

## Tipps zum Stressabbau

- Planen Sie morgens genügend Zeit für das Frühstück und einen Toilettengang ein.
- Nehmen Sie Ihre Mahlzeiten in Ruhe ein, ohne Zeitung, Smartphone oder Fernsehen.
- Genießen Sie Spaziergänge in der Natur; sie wirken beruhigend.
- Entspannen Sie nach einem hektischen Tag mit einer Entspannungs-CD bei einer Tasse Tee.



## Ernährungsberaterin



### Sandra Schwenke

Diätassistentin (VDD-zertifiziert)  
• Ernährungsfachkraft Allergologie/DAAB  
• Zusatzqualifikation enterale Ernährung/VDD

**Katholisches Klinikum Bochum**  
Betriebsstätte St. Josef-Hospital  
**Klinik für Dermatologie, Venerologie und Allergologie**  
(Direktor: Prof. Dr. med. E. Stockfleth)  
Gudrunstraße 56  
44791 Bochum  
Haus B, 1. Etage

Telefon 0234 / 509-3815  
Telefax 0234 / 509-3818

E-Mail: [ernaehrungsberatung@klinikum-bochum.de](mailto:ernaehrungsberatung@klinikum-bochum.de)

[www.klinikum-bochum.de](http://www.klinikum-bochum.de)

## Sprechzeiten

montags bis freitags von 8:00 bis 14:30 Uhr

Nach telefonischer Vereinbarung werden für Berufstätige auch spätere Beratungstermine angeboten.

Katholisches Klinikum Bochum

St. Josef-Hospital  
UK RUB UNIVERSITÄTSKLINIKUM DER  
RUHR-UNIVERSITÄT BOCHUM

## Natürlicher Schwung im Darm – Was hilft zusätzlich bei Verstopfung?

Informationen zu Hausmitteln, Bewegung, Stressabbau & Entspannung



## Wissenswertes über Hausmittel & Co

Es gibt eine Fülle natürlicher Hausmittel die Ihrem Darm dabei helfen können, wieder in Gang zu kommen. Diese Hausmittel unterstützen die Ernährungsumstellung auf eine „ballast-stoffreiche Ernährung“, sodass zukünftig die Einnahme von Abführmittel überflüssig werden kann.

Da jeder Mensch unterschiedlich auf die jeweiligen „Hausmittel“ reagiert, sollten Sie testen was Ihnen am besten schmeckt und bekommt.



## Sauermilchprodukte

**Buttermilch, Molke, Kefir und Joghurt**, insbesondere **Probiotika** entfalten eine sanft abführende Wirkung. Durch die von Natur aus enthaltene Milchsäure wird Ihre Darmflora zusätzlich positiv beeinflusst.

## Nüsse, Ölsaaten und Co

**Leinsamen, Chiasamen** oder **Flohsamen/-schalen** sind altbekannte Verdauungshilfen, die zum Quellen immer Flüssigkeit benötigen. Rühren Sie etwa 1 Esslöffel geschroteten Leinsamen in Joghurt oder Saft ein und lassen ihn circa 5-10 Minuten vorquellen, bevor Sie ihn essen.

## Getreideflocken, Müsli, Dörrpflaumen

fördern die Verdauung, indem sie im Darm aufquellen. Deshalb müssen Sie zusätzlich viel Flüssigkeit trinken. Trockenfrüchte können Sie über Nacht einweichen und morgens zum Müsli essen.

## Tipps zur Ernährungsumstellung:

Zu Beginn einer ballaststoffreichen Ernährung sollten es **täglich 30 g Ballaststoffe** sein, die Sie bis zu einer Menge von **45-50 g Ballaststoffen pro Tag steigern** können.



## Weitere Helfer für eine gute Verdauung:

- 1-3 Esslöffel Milchzucker
- Trockenpflaumensaft, Früchtewürfel, -riegel
- Sauerkraut und Sauerkrautsaft, Apfelessig
- Schüßler-Salze (fragen Sie Ihren Arzt/Apotheker)
- sulfatreiches Mineralwasser

## Schmerzlinderung

Sollten anfänglich Bauchbeschwerden auftreten, helfen zur Krampflösung und Schmerzlinderung Heublumensack, Kirsch kern- oder Dinkelkissen und / oder eine leichte Bauchmassage.

## „Stuhltraining“ gehört dazu!

Versuchen Sie frühmorgens oder NACH einer großen Mahlzeit einen „erfolgreichen“ Toilettengang um wieder einen eigenständigen Entleerungsreiz zu erreichen. Das muss geübt werden und erfordert Geduld und Ruhe von Ihnen.

## Regelmäßiger Sport macht Sie fit und den Darm flott!

Wer tagsüber viel sitzt, z.B. im Büro oder im Auto oder in der Freizeit, kann mit zusätzlicher Bewegung Schwung ins Toilettengeschäft bringen. Gehen Sie mehr zu Fuß, laufen Sie die Treppen hoch, benutzen Sie wieder das Fahrrad und ersetzen Sie auch manchmal den Fernsehabend durch einen sportlichen Feierabend. Erkundigen Sie sich bei der Volkshochschule, Ihrer Krankenkasse, im Fitness-Studio oder in einem Sportverein in Ihrer Nähe nach entsprechenden Sportmöglichkeiten.



## Tipp

Weitere Informationen entnehmen Sie bitte unserem Flyer „Ballaststoffe machen den Darm flott“.