

SPRECHSTUNDE NATURHEILKUNDE

Serie

Obstipation

Völlegefühl, Blähungen, Bauchkrämpfe, Übelkeit und Inappetenz quälen Patienten mit Obstipation. Viele Betroffene versuchen, der Beschwerden mit Selbstmedikation Herr zu werden. Nicht selten kommt es zum Laxanzienabusus. Umfassende naturheilkundliche Ansätze, die den Patienten aktiv in die Behandlung einbeziehen, versprechen Hilfe.



©photos.com

— In der Selbstmedikation der Obstipation greifen die Patienten oft auf pflanzliche Laxanzien zurück und bedenken nicht, dass auch hier ein Laxanzienabusus seinen Anfang nehmen kann. Dabei reicht oft die phytotherapeutische Behandlung allein nicht aus, sondern bedarf der Kombination mit anderen klassischen Naturheilverfahren.

Naturheilkundliche Abführmittel

Pflanzlich bieten sich vor allem drei Stoffgruppen mit unterschiedlichen Wirkansätzen an:

- Füll- und Quellstoffe wie Flohsamen, Flohsamenschalen, Leinsamen, Weizenkleie. Auf eine ausreichende Trinkmenge ist zu achten, da sonst die Gefahr eines Ileus entstehen kann!
- Anthranoidhaltige Laxanzien wie Aloeextrakt, Sennesfrüchte und -blätter, Faulbaumrinde, Rhabarberwurzel. Die zur Verfügung stehenden Fertigpräparate und Tees dürfen nicht länger als vier Wochen eingesetzt werden, um eine Gewöhnung des Darmes und einen Elektrolytverlust zu verhindern.
- Osmotisch wirksame Laxanzien wie Manna-Feigensirup (ein- bis dreimal 20 ml täglich). Wegen des hohen Zuckergehalts ist bei Diabetikern Vorsicht geboten. Osmotisch wirken auch salinische Laxanzien (Natriumsulfat, Magnesiumsulfat) wie z.B. Karlsbader Salz oder Glaubersalz 20 g/d mittags in einem Glas warmen Wasser. Da die Wirkung

auf der Wasserretention im Darm beruht, ist ebenfalls auf eine ausreichende Trinkmenge zu achten. Als Nebenwirkung sind besonders beim Glaubersalz Übelkeit und Erbrechen häufig.

Als Alternative zu salinischen Abführmitteln bieten sich hohe Einläufe mit Kamillentee und salinische Klistiere an. Der Wert eines Einlaufs ist aus naturheilkundlicher Sicht hoch, da neben dem Ausleiten durch die Darmentleerung auch die Histaminausscheidung gefördert wird (bei Migräne- und Kopfschmerzpatienten besonders wichtig).

In der Schwangerschaft, bei Kindern

unter zehn Jahren, in der Stillzeit und bei Ileusverdacht ist bei der Laxanzien-einnahme Vorsicht geboten.

Kneippgüsse, Atmung und Bewegung

Kneippsche Anwendungen unterstützen die Darmtätigkeit: tägliche Knie-Waden-Güsse, ansteigende Sitzbäder, heiße Leibwickel oder Bauchauflagen.

Unabdingbar ist der Hinweis auf regelmäßige Bewegung. Wir empfehlen moderates Ausdauertraining oder – bei älteren Menschen – eine Hockergymnastik. Einen hohen Stellenwert hat die Atemtherapie. Gezielte Atemübungen stärken die Bauchatmung, und das Abdomen wird besser durchwinkt und durchblutet. Überdies muss der Patient zur regelmäßigen morgendlichen Kolnmassage angeleitet werden.

Ernährungstherapie

Ernährungstherapeutisch ist ein zu geringer Anteil an Ballaststoffen durch vermehrten Verzehr von Vollkornprodukten, Obst und Gemüse auszugleichen. Dabei muss aber berücksichtigt werden, dass die Umstellung auf eine ausgewogene, vollwertige Ernährung langfristiger Natur ist, da ansonsten Unverträglichkeiten (z. B. Blähungen) auftreten. Besonders wichtig ist das ausreichende Trinken von 1,5 – 2 l Wasser und Kräutertee pro Tag. Kaffee ist ein Genussmittel und kein Durstlöcher.

DR. MED. ST. FEY, PD DR. MED. A. BEER ■

Ordnungstherapie

Warum kann ich nicht loslassen?

Im Rahmen der Ordnungstherapie sollten Sie mit dem Patienten besprechen, dass er sich regelmäßige Zeit für den Stuhlgang nimmt – am besten morgens –, um den Organismus an einen physiologischen Rhythmus zu gewöhnen. Das Trinken von einem Glas Wasser morgens nüchtern kann den gastrokolischen Reflex unterstützen.

Auch sollte die Frage besprochen werden: Weshalb kann ich nicht loslassen? Ursachen des Nicht-loslassen-Könnens und zwanghafte Strukturen müssen psychotherapeutisch bearbeitet werden.