

Tipps bei Durchfall und Verstopfung

Dieses Infoblatt soll dir helfen, Verdauungsprobleme in den Griff zu bekommen.

Tipps und Hausmittel zur Linderung von Durchfall

- Ausreichend trinken (Wasser oder schwarzen Tee mit 15 Minuten Ziehdauer)
- Fleisch- oder Gemüsebrühen
- Gegebenenfalls Zufuhr von Elektrolyten (z. B. Elotrans, Oralpädon)
- Nicht sehr reife (grüne), pürierte Bananen
- Fein geriebener Apfel
- Karottenmus (gegebenenfalls mit Reisflocken mischen)
- Hafer-, Reisschleimsuppe, Karottensuppe (auf reichlich Salz achten!)
- Getrocknete Heidelbeeren
- Muskat als Gewürz verwenden (z. B. an Kartoffelbrei geben, da es die Transportgeschwindigkeit durch den Darm reduziert)
- Leinsamentee (1-2 TL Leinsamen mit kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen und gelegentlich umrühren; die in Leinsamen enthaltenen Schleimstoffe heilen einen gereizten Magen-Darm-Trakt)
- Auf blähendes Gemüse (z. B. Wirsing und andere Kohlsorten, Lauch, Sellerie) verzichten
- Nicht mit scharfen Gewürzen und Kräutern kochen (Chili, Pfeffer, Curry, Knoblauch, Meerrettich, Lakritz)

Tipps bei Verstopfung

- Ausreichend Gemüse und ungeschältes Obst in den Speiseplan einbauen, am besten in Kombination mit Naturjoghurt oder einem Sauermilchprodukt (z. B. Butter- oder Dickmilch)
- Möglichst auf Schokolade oder Kakao verzichten
- Gegebenenfalls lösliche Ballaststoffe (Probiotika) als Abführmittel einsetzen
- Auf ausreichend Flüssigkeit achten
- Gegebenenfalls Bauchmassage im Uhrzeigersinn, um die Darmtätigkeit anzuregen
- Bewegung steigern