



Hämorrhoidalleiden, chronische Verstopfung und Abführmittelmissbrauch

Es ist normal, 1-3-mal pro Tag Stuhlgang zu haben, aber auch eine Stuhlentleerung alle 2-3 Tage ist völlig normal. Gegen den natürlichen Rhythmus mit einem Abführmittel eine tägliche Stuhlentleerung erzwingen zu wollen, ist falsch. Jedes Abführmittel ist ein Reizmittel. Pflanzliche Mittel sind nicht weniger schädlich als chemische Substanzen bei regelmäßiger Einnahme.

Ursache der chronischen Verstopfung ist fast immer unsere ballaststoffarme, kalorienreiche Ernährung und Mangel an Bewegung.

- **Trinken sie mindestens 2-3 L Flüssigkeit pro Tag . Kaffee zählt nicht!**
- **Essen sie viel Produkte aus Vollkornmehl und 3 mal pro Tag Gemüse Salat oder Obst.**
- **Vermeiden sie Nahrungsmittel, die aus weißem Mehl gemacht sind (Brötchen, Kuchen) und Schokoladenprodukte .**

Was können Sie tun, um vom Abführmittelgebrauch loszukommen?

- Weizenkleie, am Anfang 3x1 Teel., steigern bis auf 3x3 EL zu Joghurt oder Müsli beigemischt
- und / oder mit 1 Glas Wasser oder Fruchtsaft.
- morgens vor dem Frühstück ein Glas Fruchtsaft mit 2-3 TL Milchzucker.
- abends ein Glas Sauerkrautsaft
- Abführmittel langsam absetzen

Wichtige Regel:

Stuhlgang nicht unterdrücken! Falls die erste Stuhlportion sehr hart ist, 15 Min. vor der zu erwartenden Stuhlentleerung 1 Glycerolzäpfchen in den After einführen (Rezeptfrei Glycerol – Supp., Microclist) Mindestens 3 mal in der Woche mindestens 40 Minuten stramm gehen, Rad fahren schwimmen oder tanzen.