

Teufelskreis Psyche und Darm

Die Willkür des zweiten Gehirns

Wenn die Verdauung mitleidet

Lörrach, 19. Mai 2003 – Sorgen, Stress und Ärger belasten die Verdauung und können Verstopfung verursachen. Die Umstellung der Ernährung allein genügt hier nicht. Denn unser „Gehirn im Bauch“ denkt selbstständig. Häufig bleibt als einziger Ausweg ein Abführmittel. Um wenigstens die körperliche Balance wiederherzustellen, hilft ein Abführtee aus der Sennespflanze.

Wenn die Verdauung funktioniert, bemerkt sie niemand. Starke emotionale Belastung aber – Stress, Streit oder Angst – wirken oft hemmend auf die Verdauung. Der Darm empfindet mit: er quittiert den seelischen Druck häufig mit Verstopfung (Obstipation). Das kann Stress im Privatleben wie im Beruf sein, Angst vor einer wichtigen Entscheidung wie vor dem Verlust des Arbeitsplatzes, Sorgen um das eigene Kind wie um das Bankkonto.

In unserem Bauchraum (um den Darm) finden sich mehr als 100 Millionen Nervenzellen. Das sind mehr, als im gesamten Rückenmark. Dieses "zweite Gehirn", haben Wissenschaftler herausgefunden, ist quasi ein Abbild des „richtigen“ Gehirns. Zelltypen, Wirkstoffe und Reizeempfänger des Nervengeflechts sind fast identisch. Das so genannte vegetative Nervensystem ist nicht bewusst steuerbar, denn es arbeitet selbstständig. Auf psychische Schwankungen reagiert es

empfindlich. Kein Wunder also, wenn manche Lebenssituationen „auf den Magen schlagen“. In vielen Fällen äußert sich das durch Appetitlosigkeit, Übelkeit, Magenschmerzen – und besonders häufig durch Verstopfung.

Dem Darm auf die Beine helfen

Verursacht eine emotional belastende Situation eine Verstopfung, leiden die Betroffenen doppelt. Ein Teufelskreis beginnt: Die seelischen Probleme ziehen Verstopfung nach sich. Das körperliche Problem wiederum verursacht weiteren psychischen Druck. Die Beschwerden können in solch einem Fall nicht auf übliche Weise gelindert werden. Eine veränderte Ernährung und mehr Bewegung helfen zwar langfristig, können das akute Problem aber nicht lösen. Am seelischen Stress ändern sie ohnehin wenig. Der Darm braucht Hilfe von außen. Auf jeden Fall ist es wichtig, sich einen regelmäßigen Ruhepol zu suchen. Betroffene sollten sich kleine Oasen schaffen, in denen sie für eine bestimmte Zeit zur Ruhe kommen können – und ihre natürliche Balance wieder finden. Wie wäre es zum Beispiel mit Yoga oder autogenem Training? Auch eine halbe Stunde täglich für ein gutes Buch können Wunder wirken. Oder klassische Musik bei geschlossenen Augen. Gut abschalten lässt sich in freier Natur. Denn hier können weder Chef noch Familie stören. Möglichkeiten gibt es viele. Wichtig ist nur, dass es regelmäßig geschieht und störende Einflüsse keine Chance haben.

Schnelle Hilfe

Betroffene werden für die schnelle Beseitigung der Verstopfung allerdings meist auf Abführmittel (Laxantien) zurückgreifen müssen. Wichtig hierbei: Laxantien nur kurzfristig und überbrückend einnehmen. Durch eine längerfristige Einnahme von Abführmitteln „verlernt“ der Darm seine natürliche Bewegung. Außerdem sorgen viele Laxantien für weiteren Stress im Verdauungstrakt, weil sie Wasser entziehen und den Elektrolythaushalt beeinträchtigen. Deshalb möglichst sanfte Abführmittel wählen und nur kurze Zeit einsetzen. Die aus Indien stammende Sennespflanze wirkt natürlich. Ihre verdauungsfördernde Wirkung war bereits den alten Ägyptern bekannt. Der Tee aus Sennesblättern (z. B. Midro aus der Apotheken) hilft dem Darm sanft auf die Beine und löst das Problem auf natürliche Weise.

Noch ein Tipp: Den Sennes-Tee in einer entspannten Situation einnehmen. Wenn der Körper zur Ruhe kommt, wirkt sich auch das positiv auf die Verdauung aus – ein schöner Nebeneffekt.

Weitere praktische Tipps und leckere Rezepte gegen Darmträgheit gibt es im Internet unter www.midro.de, dem Gesundheitsportal rund um die Verdauung.

3.736 Zeichen (mit Leerzeichen, ohne Überschriften)

Den Text dieser Pressemitteilung sowie passendes Bildmaterial finden Sie zum Download in der Rubrik Presse unter www.midro.de.