

Wenn die Verdauung lahmt

Tomatensaft und Quittenkraft

Saft und Tee als natürliche Helfer

Lörrach, 28. April 2003 – Es wird nicht gern darüber gesprochen, doch viele Frauen leiden unter Verstopfung. Die Verdauungsstörung kann zeitweilig auftreten, aber auch chronisch werden. Die Ursachen dafür sind vielseitig. Mit der richtigen Ernährung lässt sich viel bewirken. Frucht- und Gemüsesäfte, aber auch Tees wirken unterstützend. Tee aus der Sennespflanze wirkt dabei gleich doppelt.

Verstopfung ist für die Betroffenen unangenehm und außerdem auch medizinisch relevant. Sie kann vorübergehend auftreten, sich allerdings auch zu einem chronischen Problem entwickeln. Allgemein gilt: nicht als ein menschliches Übel hinnehmen, sondern einen Arzt aufsuchen. Die Ursachen für eine Verdauungsstörung sind unterschiedlich. Sie kann als Begleiterscheinung vieler Erkrankungen auftreten oder als Nebenwirkung bei bestimmten Medikamenten. Oft sind auch die organischen Funktionen gestört. In vielen Fällen jedoch nehmen die Betroffenen zu wenig Flüssigkeit und Ballaststoffe zu sich.

Eine ausgewogene Ernährung und viel Bewegung sind das A und O für eine funktionierende Verdauung. Viel Trinken (2 bis 3 Liter am Tag) regt die Darmtätigkeit an. Geeignet sind Mineralwasser, Säfte (besonders verdünnte) oder Tees. Aber wer weiß schon, dass der beliebte Orangensaft bei Verstopfung geradezu Gift für die Verdauung ist?

Zuckerbomben legen den Darm lahm

Säfte aus Zitrusfrüchten enthalten viel Fruchtsäure, die den gereizten Darm zusätzlich plagt. Milde Alternativen, die genauso gut schmecken, sind Birnen-, Pflaumen- oder Quittensaft. Sie sind besonders reich an bereits gelösten Ballaststoffen, so genannten Pektinen, die verdauungsfördernd wirken. Auch Säfte aus Johannisbeeren, Erdbeeren oder Pfirsichen bringen den Darm auf bekömmliche Weise in Gang. Die meisten Fruchtsäfte liefern zusätzlich wertvolle Verdauungsenzyme, allen voran exotische Säfte aus Ananas, Papaya und Mango.

Vielen Fertigsäften aus dem Supermarkt wird zusätzlich Zucker zugesetzt. Zuviel Zucker ist aber eine der Hauptursachen für Verstopfung. Sinnvoller ist es, Fruchtsäfte selbst zu pressen. Sie verfügen über wesentlich mehr Ballaststoffe durch Fruchtfleisch, einen geringen natürlichen Zuckergehalt und enthalten viele Vitamine, die Fertigsäften meist fehlen. Denn Fertigsäfte werden erhitzt (pasteurisiert), um die Haltbarkeit zu erhöhen. Die Hitze zerstört wichtige Vitamine.

Verdauung à la napoli

Noch weniger Zuckergehalt, dafür aber umso mehr Ballaststoffe und Mineralien bringen Gemüsesäfte mit. Auch hier gilt: Frisch gemacht überleben die meisten Vitamine und weitere wertvolle Farb- und Bitterstoffe. Fast schon Wunder wirkt milchsäurevergorener Gemüsesaft wie der aus Sauerkraut. Die enthaltene Milchsäure wirkt regelrecht als Turbo für den Darm. Auch Tomaten- und Paprikasaft regen die Verdauung an und „putzen den Darm“ durch.

Wem es zu aufwändig ist, die Säfte selbst zu pressen, der verwöhnt seinen Darm ab und zu mit einem Saft aus dem Reform-

haus oder direkt vom Bauern und löscht seinen Durst mit Wasser und Tee.

Früchtetees (Birne, Quitte) enthalten sogar Ballaststoffe – vorausgesetzt, es werden frische Früchte überbrüht. Gänzlich ohne Säure kommen Kräutertees aus. Dass sie gut schmecken, mag ein zusätzlicher Anreiz sein. Und: wer Tee trinkt, tut dies meist entspannt. Schon die Entspannung wirkt positiv auf die Verdauung. Besonders hilfreich ist Tee aus der Sennespflanze (z.B. im Kräutertee von Midro aus der Apotheke). Säfte und Früchtetees helfen der Verdauung zwar langfristig, aber nicht bei akuten Problemen. Ganz anders hingegen Tee aus der Sennespflanze. Er wirkt aktiv gegen Verstopfung. Der pflanzliche Wirkstoff verteilt sich gleichmäßig im Verdauungstrakt. Das schont Magen und Darm und sorgt dafür, dass die heilende Wirkung nicht gegen, sondern im Einklang mit den natürlichen Abläufen des Körpers eintritt. Auch kurzfristig.

Viele praktische Tipps und leckere Rezepte gegen Darmträgheit finden sich auch unter www.midro.de, dem Gesundheitsportal rund um die Verdauung.

3.953 Zeichen (mit Leerzeichen, ohne Überschriften)

Unter www.midro.de erhalten Sie diesen Text und das Bildmaterial auch zum Download in der Rubrik: Presse unter: Presse-Texte oder Presse-Archiv.