

## Reiselust – Verdauungsfrust?

**Lörrach, 2. April 2003 – Reisen reizt nicht nur den Menschen, sondern auch den Darm. Wer in die Ferne schweift, handelt sich oft Verstopfung (Obstipation) ein. Die gezielte Vorbereitung vermeidet viele Probleme. Und die südindische Sennespflanze hilft – ganz natürlich.**

Napoleon, der französische Feldherr und Kaiser, bereiste beinahe ganz Europa – von Spanien bis Russland. Er hat dabei die Küchen der verschiedenen Länder kennen gelernt. Ob es ihm geschmeckt hat, wissen wir nicht. Tatsache ist, dass Napoleon an Verstopfung litt. Vielleicht ist er deshalb in zeitgenössischen Darstellungen mit einer Hand auf Bauchhöhe abgebildet.

Wen es im Urlaub in ferne Länder zieht, wird möglicherweise auch den Unwillen der eigenen Verdauung zu spüren bekommen. Blähungen und unangenehmer Druck schmälern den Urlaubsgenuss. Es kommt zu Verstopfung. Die Ursachen sind vielfältig. Schon die Zeitverschiebung, die Bewegungsarmut während der Anreise und das Umschalten von Stress auf Erholung reichen aus, um den Verdauungsrhythmus aus dem Takt zu bringen.

Vielen fällt es im Urlaub schwer, auf die richtige Ernährung zu achten. Oft mangelt es an ballaststoffreichem Essen. Die meisten Urlauber trinken einfach zu wenig. Den Wassermangel gleicht der Körper aus, indem er dem Stuhl Wasser ent-

zieht. Ein weiterer Grund kann die Umstellung der Verdauung auf die fremde Küche im Urlaubsland sein. Dazu muss es noch nicht einmal der Genuss exotischer Speisen wie See gurke oder gebratene Heuschrecken sein. Rasch verspeiste, ballaststoffarme Imbisse oder die ungewohnte, „zu schwere“ Hotelküche am Urlaubsort genügen schon.

### **Exotische Früchtchen**

Um dem napoleonischen Problem Herr zu werden, gibt es einige Möglichkeiten. Dazu gehört, sich auch bei der Vorbereitung des Urlaubs nicht stressen zu lassen und über Nahrungsmittel im Zielland zu informieren. Wer sich in exotischen Ländern aufhält, kann auf das reiche Obstanteangebot vor Ort zurückgreifen. Klassiker unter den Verdauungshelfern sind getrocknete Feigen und Datteln. Ebenso gut wirken reife Mangos, Papayas oder Ananas – sie enthalten wichtige Verdauungs-Enzyme. Früchte allgemein sollten allerdings nur gewaschen und geschält verzehrt werden, da sonst Durchfall droht. Das A und O: im Urlaub viel trinken. Allerdings nur abgepacktes Mineralwasser.

Wer zu Verstopfung neigt, sollte ein Abführmittel in der Reiseapotheke haben. Umso besser, wenn es ein rein pflanzliches ist. Wäre Napoleon bis nach Indien gekommen, hätte er dort die Sennespflanze entdecken können. Sie regt die Verdauung sanft an. Wer nicht nach Indien reist, muss deshalb aber noch nicht auf Sennes verzichten. Tees, die Sennes enthalten, gibt es in der Apotheke (z.B. von Midro). Als Tee durchläuft der enthaltene, rein pflanzliche Wirkstoff den Körper in natürlichem Tempo und löst so das Problem auf sanfte Weise.

Vielleicht ist es besser, dass Napoleon die Sennespflanze als Verdauungshelfer nicht für sich entdeckte. Er wäre womöglich um seine berühmteste Geste beraubt.

Viele praktische Tipps gegen Darmträgheit finden Sie unter [www.midro.de](http://www.midro.de), dem Gesundheitsportal rund um die Verdauung.

**3.072 Zeichen (mit Leerzeichen, ohne Überschriften)**