

Midro Gesundheitsportal
Aktueller Presstext
12.03.2001 - nba

Verstopfung vorbeugen, Abführmittel vermeiden

www.midro.de

Entspannungskur für die Verdauung

Mit Bädertherapien den gestressten Darm harmonisieren

Lörrach, 14.03. 2002: Je hektischer der Alltag, desto fauler der Darm: Diese Erfahrung machen viele, die unter Darmträgheit leiden. Als Ausgleich und zur Vorbeugung von Verstopfung helfen Bäder mit ätherischen Ölen - damit der Einsatz von Abführmittel trotz Stress die Ausnahme bleibt. Bäder mit ätherischen Zusätzen entkrampfen und entlasten den Darm. So schaffen sie langfristig die Voraussetzung dafür, dass die Verdauung wieder ihre gewohnte Arbeit aufnehmen kann.

Ein träger Darm ist kein widerspenstiger Faulheimer, sondern meist ein überfordertes Organ. Der Darm funktioniert nach eigenen Regeln und ist durch unseren Willen kaum steuerbar. Zum Beispiel macht er nicht jeden Stress mit. Statt dessen reagiert er mit Streik - und gibt uns damit ein wichtiges Signal, unsere Lebensweise zu überdenken.

Wer aber den Stress tagsüber nicht abstellen kann, schafft am Abend mit Bädertherapien einen Ausgleich. Bäder mit

ätherischen Ölen (Apotheke) entspannen den Darm auf natürliche Weise und helfen langfristig, den Einsatz von Abführmitteln so gering wie möglich zu halten.

Bei einem Vollbad mit 36 – 38 °C wirkt allein die Wassertemperatur allgemein entspannend auf Muskeln, Nerven und Kreislauf. Die Zugabe von ätherischen Ölen verstärkt diese Wirkung und lindert spezifische Beschwerden. Ätherische Öle sind hochkonzentrierte Auszüge, sogenannte Essenzen, aus heilenden Kräutern oder anderen Pflanzenteilen. Ihre Wirkstoffe gelangen über Nase und Haut in die Blutbahn und so in den ganzen Körper. 20 – 30 Minuten Badezeit sollte man sich gönnen, länger belastet den Kreislauf.

www.midro.de

Öle: rühren statt schütteln

Öle, die direkt ins Wasser gegeben werden, schwimmen auf der Oberfläche, verdampfen schnell und können die Haut reizen. Deshalb müssen die Extrakte erst gelöst werden. Für ein Vollbad mischt man 15 Tropfen Öl mit 3 – 4 Esslöffel Honig oder Sahne und gibt die Mixtur ins Wasser. Pro Bad sollte man jeweils nur eine Essenz verwenden, da sich Heilkräuter in ihrer Wirkweise gegenseitig beeinflussen können.

Eine Verschnaufspause für den Darm

Obwohl es viele anregende Essenzen gibt, empfehlen sich bei Darmträgheit Zusätze mit beruhigender und entkrampfender Wirkung wie Fenchel, Majoran, Kampfer, Rosmarin

oder Zimt. Denn bei Aromabädern geht es nicht darum, die Verdauung anzukurbeln. Im Gegenteil: Die Aktivität der Dünndarmmuskulatur wird sogar verlangsamt. So wird der Nachschub in den verstopften Dickdarm gestoppt. Das gestresste Organ wird entlastet und seine „Bewegungswellen“ harmonisiert – die Voraussetzung dafür, dass der Darm wieder normal funktionieren kann.

www.midro.de

Gegen eine akute Verstopfung kommt die Bädertherapie allerdings nicht an: Streikt die Verdauung länger als drei Tage und helfen auch Hausmittel nicht mehr, braucht der Körper Unterstützung in Form eines Abführmittels. Eine schonende Alternative sind pflanzliche Wirkstoffe wie Senes (z.B. im Abführkräutertee von Midro), die dem Körper natürliche Hilfe zur Selbsthilfe bieten. Doch regelmäßig angewendet können Aromabäder dazu beitragen, die Einnahme von Abführmitteln zu verringern. Nach dem Motto: nicht immer - und immer seltener

Weitere praktische Tipps gegen Darmträgheit finden Sie unter www.midro.de, dem Gesundheitsportal rund um die Verdauung.