

Verstopfung auf Reisen:

## Von Erholung keine Spur

**Eine gute Reiseapotheke hilft**

Für die einen ist Verstopfung ein alltägliches Problem, andere trifft sie ausgerechnet im Urlaub. Schuld daran sind Reisefieber, ungewohnte Ernährung und ein veränderter Biorhythmus. Das kann selbst einem gesunden Darm zu schaffen machen. Nicht selten leidet der ganze Urlaub darunter. Wer jedoch schon beim Kofferpacken mitdenkt, kann sich unterwegs viele Sorgen ersparen. Ein pflanzliches Abführmittel in der Reiseapotheke, etwa mit dem Wirkstoff Sennes (z.B. von Midro), kann im Fall des Falles Gold wert sein.

### **Wenn die Verdauung Urlaub macht**

Seit Jahren wieder ein Urlaub ohne Kind und Kegel – Inge (57) und ihr Mann Wolf (59) hatten ihn sich so schön vorgestellt. Doch bald kamen Inge Zweifel an dem unbeschwerten Urlaub. Denn seit das Ehepaar Köln verlassen hat, streikt Inges Verdauung. Von Wohlbefinden und Erholung keine Spur. Selbst das romantische Hotel am See kann nicht darüber hinwegtrösten.

## **Ausgerechnet im Urlaub**

So wie Inge ergeht es vielen Urlaubern. Oft beginnen die Beschwerden schon vor der Abreise. Hektische Urlaubsvorbereitungen und Reisefieber machen auch den Darm nervös, langes Sitzen im Auto oder Bus schläfern ihn ein. Auch das schnelle Vesper unterwegs kann die Verdauung zum Stillstand bringen. Endlich am Ziel, kämpft der Körper mit abrupten Klimaveränderungen und fremden, manchmal als abstoßend empfundenen hygienischen Bedingungen. Besonders viele Reisende leiden unter dem „Fremde-Toiletten-Syndrom“. Das kann selbst diejenigen treffen, für die Verstopfung zuhause kein Thema ist. Und wenn ausgerechnet im Urlaub die Verdauung aussetzt, werden die schönsten Wochen des Jahres zur Qual.

## **Vorbeugen kann erleichtern**

Vorbeugende Maßnahmen können das Schlimmste verhindern. Auf der sicheren Seite ist, wer die richtige Reisemedizin im Gepäck hat und ein paar Ratschläge beherzigt. Das gilt besonders für den, der auch im Alltag mit Darmträgheit zu kämpfen hat. Denn dieses Problem wird meistens auch mit in den Urlaub genommen.

Oberstes Gebot für die Reise: Sorgen und Ärger bleiben zuhause, denn auch seelische Belastungen können

der Grund für Verdauungsprobleme sein. Ausserdem sollte der eingespielte Biorhythmus während des Urlaubs nicht komplett umgekrempelt werden. Das Mehr an Zeit sollte nicht nur zum Faulenzen genutzt werden, sondern auch für ein Mehr an Aktivität. Ob Radtouren, Wanderungen oder gemächliche Spaziergänge – auch der Darm weiss Bewegung zu schätzen.

Und umso leckerer schmecken dann auch die kulinarischen Köstlichkeiten am Urlaubsort. Bei allem sich Verwöhnen lassen, sollte der Körper regelmäßig Ballaststoffe bekommen, damit der Darm in Bewegung bleibt. Das A und O bei Verstopfung ist viel trinken. 2,5 - 3 Liter sind das Minimum an heißen Tagen, am besten Mineralwasser, Tees oder ungesüßte Fruchtsäfte. Zu guter Letzt gilt: sobald der Darm sich meldet, umgehend die nächste Toilette aufsuchen. Das ist zwar nicht immer ganz einfach, aber wer sich jetzt vornehm zurückhält, tut sich selbst keinen Gefallen.

### **Abführen, aber schonend**

Kommt es trotzdem zu Verstopfung, muss nachgeholfen werden. Das empfehlen auch die Ärzte. Denn ohne Hilfe von aussen kann sich der Darm nicht mehr von dem harten Pfropfen befreien, der ihn blockiert. Anfängliche Stuhlbeschwerden werden so oft zu leidvollen Verstopfungen. Ein schonendes Abführmittel im Reise-

gepäck ist dann Gold wert. Am besten eignen sich pflanzliche Arzneien, mit dem Wirkstoff Sennes. Diese gibt es als Tee (Sennesblätter) und für unterwegs als Tabletten (Sennesfrüchte, zum Beispiel von Midro). Der „Stein im Bauch“ löst sich auf natürliche Weise und der Urlaub ist gerettet. Gute Reise!

Gratis: Einen Ratgeber mit praktischen Tipps gegen Verstopfung erhalten Sie kostenlos bei Midro Lörrach GmbH, Postfach 2006, 79510 Lörrach und per Fax: 07621/87664 oder Email: [mail@midro.de](mailto:mail@midro.de).

Abdruck von Text und Bild honorarfrei,  
Belegexemplar erbeten an  
WWW Woerlen Wirtschaftswerbung GmbH  
Public Relations, Nadia Bantel  
Am Altberg 1 D-79280 Au/Freiburg  
Tel.: 0761/40 10 210  
Fax: 0761/40 10 280  
Email: [nbantel@www-woerlen.de](mailto:nbantel@www-woerlen.de)