

## Sieben schlaue Strategien gegen Verstopfung

# Segne, womit Du uns beschweret hast

### Einkaufsstress & Gänsebraten: Weihnachten schlägt auf den Darm

**Mit dem ersten Advent beginnt für viele Frauen die hektischste Zeit des Jahres. Bis das Christkind kommt, ist der Darm schon ein gestresstes Organ – und muss dann noch Soßen und Süßes bewältigen. Die Verstopfung scheint programmiert. Mit sieben einfachen Maßnahmen kann man verhindern, dass der Darm über Weihnachten schlapp macht. Und: Sparsam eingesetzt ist auch eine ab-führende Naturarznei erlaubt, wie etwa der Kräutertee von Midro mit dem pflanzlichen Wirkstoff Sennes.**

Alle Jahre wieder, und gerade wenn man es am wenigsten gebrauchen kann, klappt die Verdauung nicht: Vor allem Frauen klagen schon in der Vorweihnachtszeit über Verstopfung. Kein Wunder. Bis der Baum herangeschafft und geschmückt ist, Gabentisch und Weihnachtsteller bestückt sind, ist Frau oft am Ende ihrer Kräfte. Der Darm, ein äußerst sensibles Organ, reagiert auf diesen Stress mit Streik. Und muss dann noch den Ansturm opulenter Speisen bewältigen.

Mit sieben cleveren Strategien machen Sie Ihren Darm fit für den Ansturm von Weihnachtsstress und Gänsebraten.

1. Sie müssen nicht auf das traditionelle Festessen verzichten, aber beginnen Sie den Tag mit Vollkornbrot, Müsli oder einem Joghurt mit Leinsamen.

2. Essen Sie zwischen den Mahlzeiten mindestens 400 g Obst, und zwar zusätzlich zu den Gemüse- oder Salatbeilagen der Hauptmahlzeiten. Ein Obstteller gehört immer auf den Tisch.
3. Wird der Darm träge, naschen Sie über den Tag verteilt „Ballaststoffbomben“: Backpflaumen, getrocknete Feigen und Datteln sind mit oder ohne Nüssen lecker und machen sich gut auf dem Weihnachtsteller.
4. Trinken Sie pro Tag mindestens 2 Liter Wasser, ungesüßte Saftschorlen oder Früchtetee. Ihr Darm freut sich auch über ein Glas Selleriesaft.
5. Greifen Sie auf die Hilfe Ihrer Familie zurück. Haben Sie eine große Runde zu Gast, dann machen Sie es zur Bedingung, dass die Aufgaben auf möglichst viele Schultern verteilt werden. So verringern Sie den Stress schon im Vorfeld.
6. Übertreiben Sie es nicht. Ihre Familie freut sich über eine entspannte „Weihnachtsfee“ viel mehr, als über drei zusätzliche Plätzchensorten.
7. Im Notfall reichen Abführmittel mit pflanzlichen Wirkstoffen wie Sennes, die es als Tee oder Tabletten gibt (z.B. von Midro). Sie durchwandern den Darm im von der Natur vorgegeben Tempo und führen sanft und zuverlässig ab.

---

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

Im Presseservice unserer Homepage stehen Ihnen eine große Auswahl von Texten, Themen und Bildern als kostenloser Download zur Verfügung.