

## Die AbfÄ½hrmittel-Falle..

Donnerstag, 9. Dezember 2004

Verstopfung - eine Volkskrankheit. Wie wird sie hauptsÄ½chlich behandelt: mit AbfÄ½hrmitteln. Fatal - ein Teufelskreis!...  
Aus dem PATIENTEN-MERKBLATT VERSTOPFUNG:

Vorsicht vor der AbfÄ½hrmittel- Falle!! Das macht den Darm trÄ½ge und entzÄ½ndet! Man kommt schwer wieder raus!  
GrundsÄ½tzlich muss man beachten:

- Hohe Trinkmenge (2-3l jeden Tag) Mineralwasser ohne KohlensÄ½ure und KrÄ½uter- Tees
- Ballaststoffreiche Kost (Salate, GemÄ½se, Obst, aber nichts BlÄ½hendes wie HÄ½lsenfrÄ½chte, Steinobst, Kohl, Kraut usw.!!)
- GrÄ½ndlich Kauen
- Viel Bewegung (schwimmen, laufen, Rad fahren!)
- Warme BÄ½der oder den Bauch mit dem Brausekopf warm abbrausen
- Bauchmassage nach Mayr
- Viel Vitamin C!

Woran man bei den Ursachen der Verstopfung denken muss:

- Nebenwirkung von Medikamenten
- Mineralstoffmangel (Kalium, Magnesium)
- Psychischer Stress, Arbeitsstress, "Zeitmangel", Hektik
- StÄ½rung der Darmflora