

Wenn der Bauch zwickt

Auch unser Verdauungssystem kommt in die Jahre. Dadurch reagiert es **empfindlicher** auf Reize als früher und wird somit anfälliger für Beschwerden wie Blähungen, Sodbrennen oder Verstopfung.

Altere Menschen leiden häufiger an Beschwerden im Magen-Darm-Trakt als jüngere – schließlich betrifft der Alterungsprozess auch die Organe. So produzieren die Drüsen weniger Speichel, Magensäure und andere Verdauungsekrete. Die Tatkraft der Darmmuskulatur

lässt nach, was die Peristaltik einschränkt: Der Speisebrei wandert langsamer durch den Verdauungstrakt, was die im Alter so häufige Verstopfung erklärt. Die Resorption von Nährstoffen im Dünndarm geht zurück, was zu Mangelzuständen führen kann. Auch die Zusammensetzung der Darmflora ändert sich: Die Zahl der

„guten“ Bakterien sinkt, im Gegenzug steigen die „schlechten“ an.

All das wirkt sich direkt auf die Verdauung aus und kann Probleme verursachen. Solange diese nur vorübergehend auftreten, ist das kein Anlass zur Sorge. Länger anhaltende Magen-Darm-Beschwerden sollten Ihre Kunden jedoch immer ärztlich

abklären lassen. Denn ihnen können ernste Erkrankungen zugrunde liegen.

Zurück zum guten Bauchgefühl Ist das komplexe Zusammenspiel der Verdauungsvorgänge gestört, äußert sich das in unterschiedlichen Symptomen. Bei den einen beschwert sich der Darm mit ausgeprägter Trägheit, bei den anderen mit verstärkten Blähungen. Diese sind zwar eine ganz normale Begleitmusik der regen Verdauungstätigkeiten – wo gehobelt wird, da fallen Späne – können jedoch auch unangenehm überhandnehmen. Sodbrennen und Völlegefühl sind weitere Störenfriede, die mit zunehmendem Alter häufiger werden. Lesen Sie nun, was Sie Ihren Kunden empfehlen können, um wieder ein gutes Bauchgefühl zu bekommen:

Schüßler-Salze Die Salze des Lebens bewähren sich auch bei Verdauungsbeschwerden. Bei Verstopfung empfehlen sich generell die Salze Nr. 5 Kalium phosphoricum D6 und Nr. 10 Natrium sulfuricum D6. Ist der Stuhlgang sehr hart, sind die Salze Nr. 3 Ferrum phosphoricum D12 sowie Nr. 8 Natrium chloratum D6 angezeigt. Bei



© tagphoto / iStock / Getty Images

Risikofaktor auf Rezept

Viele ältere Menschen sind dauerhaft auf Medikamente angewiesen. Damit steigt das Risiko für Nebenwirkungen, die vielfach das Verdauungssystem betreffen. Das gilt ganz besonders für NSAR sowie für Betablocker.

Durchfall raten Sie zu den Salzen Nr. 8 Natrium chloratum D6, Nr. 7 Magnesium phosphoricum D6 oder Nr. 6 Kalium sulfuricum D6. Gegen Blähungen hilft am besten Salz Nr. 9 Natrium phosphoricum D6.

Silicium-Gel schafft Ordnung

Das Wirkprinzip von Silicium-Gel, auch bekannt als Kieselsäure-Gel, lautet: schädliche Stoffe im Verdauungstrakt aufsaugen und sanft hinausbefördern. Das gelingt, indem die im Gel hoch konzentrierten Siliciumdioxid-Teilchen Molekülverbände bilden und Gift- und Schadstoffe wie ein Schwamm aufsaugen. So werden die Symptome gelindert und der Magen-Darm-Trakt wieder zurück in die Balance gebracht. Darüber hinaus kann das Gel Gase binden und somit lästige Blähungen mindern. Zudem ist es ein schneller Helfer bei Sodbrennen.

Die Lösung für harte und weiche Fälle

Klingt paradox, ist aber so: Flohsamen sind bei Verstopfung wie Durchfall gleichermaßen gut wirksam. Das gelingt ihnen dank ihres hohen Gehalts an stark quellenden Schleimstoffen. Auf ihrem Weg in den Darm binden sie damit ein Vielfaches ihres eigenen Gewichts an Flüssigkeit. Dadurch quellen sie auf und vergrößern

so das Stuhlvolumen. Harter Stuhl wird durch die zugeführte Flüssigkeit weicher und geschmeidiger. Gleichzeitig wird die Darmperistaltik angeregt und der Stuhlgang ausgelöst. Zudem machen die Schleimstoffe den Stuhl gleitfähiger, weshalb er schneller transportiert wird – harter Fall gelöst. Ist der Fall weich, binden die Quellstoffe die überschüssige Flüssigkeit im Darm. Der Stuhl verfestigt sich damit und reist langsamer durch den Dickdarm: Schluss mit Durchfall. Klären Sie bitte Ihre Kunden darüber auf, dass sie bei der Anwendung von Flohsamen viel trinken müssen. Denn nur so kann Flohsamen ausreichend im Darm aufquellen und genügend von seinen Schleimstoffen abgeben.

Nux vomica D6: der Bauchspezialist Nux vomica, der Samen des Brechnuss-Baumes, greift als homöopathisches Präparat in das gestörte Gefüge der Verdauungsvorgänge regulierend ein und bessert die Beschwerden.

Fenchel, Anis und Kümmel

Aus Omas Hausmittelschatz stammt der Fencheltee gegen Blähungen und Völlegefühl. Eine gute Maßnahme aus dem Ayurveda ist ferner, nach den Mahlzeiten einige Fenchel-, Anis- und Kümmelsamen zu knabbern.

Entschäumer nur kurzzeitig

Alternativ zu pflanzlichen Mitteln können rezeptfreie Präparate mit Entschäumern wie Dimeticon eingenommen werden. Sie bringen die Gasbläschen im Darm zum Platzen und lösen so die Blähungen. Da sie jedoch die Darmbewegungen verlangsamten und so erneut zu Blähungen beitragen können, sollten Entschäumer stets nur kurzzeitig angewendet werden.

Heilerde: das Allroundtalent Dank ihrer feingemahlten Partikel hat Heilerde eine große Oberfläche und ist entsprechend bindungsfreudig – bevorzugt mit unverdauten Nahrungsbestandteilen, überschüssigen Fetten und schädlichen Stoffen. Durch diese Aufklärungsarbeit verschafft Heilerde rasch eine spürbare Linderung. Ob bei Aufstoßen, Blähungen, Durchfall, Sodbrennen, Verstopfung, Völlegefühl oder anderen Verdauungsbeschwerden.

„Was bitter dem Mund... ... ist dem Magen gesund.“ Die Volksmedizin hat Recht: Bitterstoffe bringen eine gestörte Verdauung zurück ins Gleichgewicht. Denn sie aktivieren die Speichelsekretion und die Produktion von Magensaft. Weiterhin regen Bitterstoffe die Absorption von Galle an und fördern so auch die Funktionen von Leber und Bauchspeicheldrüse. Empfehlen Sie Präparate mit Extrakten aus Angelikawurzel, gelbem Enzian, Kalmus oder Wermut.

Verdauung auf Trab bringen

Für ein gutes Bauchgefühl ist regelmäßige Bewegung unerlässlich. Denn sie regt die Durchblutung sowie die Peristaltik und auf diese Weise die Verdauung an. Am besten zum Work-out für den Bauch geeignet sind Ausdauersportarten wie Walken und Wandern, Schwimmen und Radfahren.

Aufatmen für den Bauch

Die so wichtige Bauchatmung kommt häufig zu kurz. So wird sie intensiviert: im Liegen beide Handflächen auf den Bauch im Bereich des Magens legen und mit sanftem Druck kreisen lassen. Immer im Uhrzeigersinn, denn so verläuft der Dickdarm.

Etwas Warmes braucht der Bauch.

Besonders dann, wenn ihm nicht wohl ist. Flach auf dem Bauch platziert, entspannt die gute alte Wärmflasche die Muskeln im Verdauungstrakt und unterstützt so die Peristaltik. Das regt die Tätigkeiten der Verdauung an und löst Blähungen. ■

Birgit Frohn, Diplombiologin und Medizinjournalistin



PRAXISTIPPS

Sodbrennen mit einfachen Mitteln löschen

Bei Sodbrennen ist es angezeigt, auf sehr fettreiche, stark gewürzte Speisen und Getränke mit Kohlensäure zu verzichten. Zudem sollte man über den Tag verteilt mehrere kleine Mahlzeiten zu sich nehmen anstatt wenige große. Ein guter Tipp ist nach den Mahlzeiten ein Glas lauwarmes Wasser zu trinken und etwas spazieren zu gehen. Denn das Wasser neutralisiert einen Teil der Säure und der Verdauungsspaziergang fördert den Weitertransport der Nahrung in den Darm.