

## Warum verschlechtert sich die Gesundheit bei Verstopfung?

---

Liebe Leserinnen und Leser,



heute habe ich einige Informationen zu einem Thema zusammengestellt, unter dem sehr viele Menschen leiden. Es geht um Verstopfung.

**Bevor ich die eigentlichen Informationen beginne, möchte ich noch einmal auf das Sonderangebot zum Clean-Me-Out hinweisen. Heute schreiben wir den 11. März. Bis Ende sind es noch einige Tage, bis unser Sonderangebot zur Fastenzeit ausläuft: statt 398 € kostet das Programm derzeit nur 348 €. Nutzen Sie die Gelegenheit.**

## Warum verschlechtert sich die Gesundheit bei Verstopfung?

---

Für Laien: Verstopfung verlangsamt die Durchgangszeit der Nahrungsmittel. Diese Zeit ist definiert als die Zeit, die vergeht von der Einnahme der Mahlzeit bis sie den Körper wieder verlässt. Die Durchgangszeit der Nahrung sollte weniger als 24 Stunden betragen.

Verstopfung bedeutet nun, dass sich diese Zeit verlängert. Aber warum ist das ein Problem? Wenn sich die Verweilzeit im Darm verlängert, bleiben Faulstoffe länger dort und Toxine können durch die Darmwand in den Blutstrom gelangen. Das kann zu Selbstvergiftung (Autointoxikation) führen, die alles von Kopfweg bis zu Autoimmun-Erkrankungen verursachen kann. Zusätzlich kann eine lange Verweilzeit zu einem Ansammeln von toxischem Material entlang der Darmwände führen. Diese Ablagerung reduziert die Absorption von guten Nährstoffen. Das wird Malabsorption genannt. Dieser Zustand nimmt dem Körper seine Nährstoffe, die Energie und Lebenskraft erzeugen. Deswegen beklagen sich so viele verstopfte Leute über Erschöpfung und Depression.

## Was ist Selbstvergiftung?

---

Verstopfung verlangsamt die Durchgangszeit der Nahrung, was zur Absorption von Toxinen führen kann. Diese Toxine stammen von verfaulten Fäkalien, die nicht ausgeschieden worden sind. Die Absorption von Toxinen aus dem Verdauungssystem des Körpers ist eine Form der Selbstvergiftung, man nennt es auch "Autointoxikation". Der Kreislauf und das Lymphsystem sind mit dem Verdauungssystem verbunden. Toxine aus der Nahrung und ihren

Verdauungsnebenprodukten können in den Blutstrom gelangen, wenn die Verdauung schwach und der Stuhlgang selten ist. Sobald das passiert können sich Toxine im Gewebe ablagern und viele Krankheitszustände wie Autoimmun-Erkrankungen können entstehen. Einige der mit diesem Muster verbundenen Probleme sind Kopfweg, Benommenheit, Depression, Fettleibigkeit, Divertikulose, PMS, Mundgeruch, Verdauungsstörung, Luft im Darm, Blähungen, Arthritis, Körpergeruch und ernstere Erkrankungen. Darmkrebs, die zweithäufigste Krebserkrankung in Deutschland, kann sich aus langen Jahren von Selbstvergiftung entwickeln. Sogar die Schulmedizin erkennt die Verbindung zwischen Verstopfung und ernsteren Krankheiten an. The Lancet, eine renommierte britische medizinische Zeitschrift, berichtete vor 20 Jahren, dass Frauen mit Verstopfung mit viermal größerer Wahrscheinlichkeit Brustkrebs entwickeln.

## Was verursacht Verstopfung?

---

Es gibt viele Faktoren, die zu einem verstopften Dickdarm führen können. Im allgemeinen ist es eine Kombination von Faktoren, die zusammen einen Lebensstil schaffen, der schließlich auf Verstopfung hinausläuft.

- **Ernährung:** Der Durchschnittseuropäer liebt Kaffee, raffinierten Zucker und Weißmehl, Alkohol, und verarbeitete Nahrung. Wenn man mit der traditionellen Ernährung mit Fleisch und Kartoffeln und einem Stück Kuchen aufwächst, schafft man die Voraussetzung für eine Verstopfung. Sogar bei denjenigen von uns, die ihre Ernährung als Erwachsene geändert haben, kostet die Umschulung unseres Ausscheidungssystems Zeit. Außerdem verzehren wir nicht genug essentielle Fettsäuren. Öle wie Leinöl, Borretsch- und **Fischöl**, die essentielle Fettsäuren enthalten, sind für die Schmierung des Darmsystems erforderlich. Leider ergänzen die meisten Europäer ihre Nahrung nicht mit diesen notwendigen Nährstoffen.
- **Mangel an Bewegung:** Körpertraining stimuliert den Lymph-Fluss und hilft, die normale Peristaltik zu erzeugen. Das ist notwendig um dreimal am Tag einen Stuhlgang zu bekommen. Leider bewegen die meisten Europäer ihren Körper nicht ausreichend.
- **Medikamente:** Viele Medikamente verursachen Verstopfung, so beispielsweise Antidepressiva, Schmerzmittel, Entsäuerungsmittel, die Aluminium enthalten, Diuretika und Antibiotika.
- **Änderungen im Tagesablauf:** Wenn Sie Ihren normalen täglichen Ablauf verändern wie bei Geschäftsreisen, neigt der Darm zu Verstopfung.
- **Zeitmangel:** Das mag sonderbar klingen, aber viele von uns nehmen sich nicht die Zeit um regelmäßig auf die Toilette zu gehen.

Wie viele von uns stehen morgens auf, ergreifen eine Tasse Kaffee und stürzen zur Tür hinaus um zur Arbeit zu hetzen? Manchmal fühlt man einen leichten Drang zur Toilette aber man ignoriert diesen Drang, weil man zu beschäftigt ist um ihm nachzugeben. Im Laufe der Zeit reduziert das den natürlichen Drang zur Ausscheidung und der Drang wird weniger häufig.

## Was sind Anzeichen für eine gesunde Darmtätigkeit?

---

- **Farbe des Stuhls:** Der Stuhl sollte walnussbraun sein. Natürlich kann es vorübergehende Verfärbungen geben, wenn Sie etwas wie rote Beete oder dunkelgrüne Gemüsesorten essen.
- **Konsistenz und Länge:** Der Stuhl sollte eine Konsistenz wie Zahnpasta und die Länge einer Banane haben. Viele Menschen produzieren kleine, harte Kügelchen als Fäkalien. Das ist nicht richtig. Die unzureichende tägliche Wasseraufnahme ist ein Hauptgrund für eine falsche Konsistenz und Länge sowie für nicht ausreichend häufige Entleerung (2-3mal pro Tag).

- **Häufigkeit:** das Minimum sollte ein guter Stuhlgang pro Tag sein, aber 2 bis 3 sind ideal.
- **Gasbildung und Geruch:** Leichte Gasbildung ist eine natürliche Folge der Verdauung, aber eine zu starke Gasbildung ist nicht normal.
- **Schwimmen oder Untertauchen:** Ein normaler gesunder Stuhl sollte den Körper leicht verlassen, im Wasser eintauchen und leicht untertauchen. Wenn es nicht genug tägliche Ballaststoffe in der Nahrung gibt (30 bis 40 g), sinkt der Stuhl schnell auf den Boden der Toilette. Wenn der Stuhl schwimmt, kann das bedeuten, dass zuviel Ballaststoffe in der Nahrung sind oder wahrscheinlicher zu viel unverdautes Fett vorhanden ist.

## Wie erreiche ich zwei bis dreimal täglich einen Stuhlgang?

---

Dr. Leonard Smith sagt folgendes: "Es ist unwahrscheinlich, dass ein Arzt Sie unterrichten wird, wie man eine optimale Entleerung mit 2 bis 3 Stuhlgängen pro Tag erreicht. Der Grund sind wahrscheinlich unangenehme Erfahrungen beim Ansprechen dieses Themas. Dass ich dieses Thema schnell und im offenen Dialog angehe, liegt daran, dass ich bei meinen Patienten gesehen habe, welche Menge an unangenehmen Gefühlen und ernsthaften Krankheiten mit schlechter Verdauung und Verstopfung zusammenhängen. Die Formel für eine gesunde Darmentleerung ist wirklich ziemlich einfach:

## Wie können Nahrungsmittel das Krebsrisiko beeinflussen?

---

Zum einen kann eine einseitige, schlechte Ernährung das Immunsystem schwächen und so die Selbstheilungskräfte des Körpers beeinträchtigen. Zum anderen können in Lebensmitteln oder Getränken selbst tumorauslösende oder -hemmende Substanzen stecken.

Auch scheinen Essgewohnheiten Folgen für Kinder und Kindeskindern zu haben. Erste Studien berichten davon, dass ungesundes Essen innerhalb von zwei Generationen die Gene beeinflusst. War der Großvater als Kind dick, steigt das Risiko der Enkelkinder, später an Diabetes zu erkranken. US-Forscher fanden heraus, dass nicht die aktuelle Einnahme von Multivitaminpräparaten das Darmkrebsrisiko verringert, sondern der über zehn Jahre zurückliegende regelmäßige Gebrauch von Multivitaminen einschließlich Folsäure hierfür verantwortlich sein kann. Besonders bei Männern wirkt sich die Einnahme von Vitamin D aus Multivitamin-Präparaten und aus Nahrungsmitteln positiv aus.

Es gibt genug Gründe, die für die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln sprechen und es gibt mittlerweile auch immer mehr namhafte Wissenschaftler, die sich dafür aussprechen. Aber speziell im TV finden Sie diese Berichte nicht. Ein Medium, das so ziemlich alle Bürger erreicht, warnt immer nur vor Nahrungsergänzungsmitteln.

Es könnte sich fast der Verdacht aufdrängen, dass man (wer immer das auch sein könnte) gar kein Interesse an einer gesunden Bevölkerung hat.

## Peristaltik und Hydratation:

---

Um 2 bis 3 Stuhlgänge pro Tag zu erreichen, muss die Peristaltik des Darms regelmäßig und kräftig sein. Peristaltik ist die natürliche wellenartige Bewegung des Dickdarms. Diese Aktion, wenn sie normal abläuft, bewegt die Nahrung in weniger als 24 Stunden durch das Verdauungssystem. Es gibt verschiedene Methoden, die Peristaltik zu stimulieren, aber der

wichtigste Weg ist durch die richtige Hydratation des Dickdarms.

Die meisten Menschen wissen nicht, dass Verstopfung häufig durch Wassermangel verursacht wird. Der Schlüssel zur Hydratisierung des Dickdarms ist viel Wasser zu trinken, und wenn Sie mögen, können Sie als Starthilfe die Peristaltik eines trägen Darmes anregen, indem Sie die hydratisierende Wirkung von Mineralen und sanften nicht abführenden Kräutern verwenden. Viele „natürliche“ Produkte stimulieren die Peristaltik, indem sie abführende Kräuter wie Cascara sagrada und Sennesblätter verwenden. Obwohl das besser ist als verstopft zu bleiben bin ich stark gegen den ständigen Gebrauch dieser pflanzlichen Abführmittel, weil immer mehr Forschungsergebnisse vermuten lassen, dass dieses abführende Kräuter, obwohl sie natürlich sind, genauso gewohnheitsbildend sind wie pharmazeutische Abführmittel und sie nicht die unabhängige Fähigkeit des Dickdarms wiederherstellen richtig zu funktionieren. Cascara sagrada und Sennesblätter sind abführende oder reinigende Kräuter. Sie wirken, indem sie den Dickdarm reizen und ihn veranlassen, seinen Inhalt auszuscheiden.

Die Hydratation des Dickdarms ist der Schlüssel um die Peristaltik wieder natürlich geschehen zu lassen und der Gebrauch von viel Wasser und sanften Mineralien und Kräutern ist eine viel bessere Lösung. **Magnesiumzitrat** oder auch **Magnesiumsulfat (Epsomsalz)** ist ein sanftes Mineral, das Wasser in den Dickdarm bringt anstatt es abzuführen. Erhöhte Hydratation stimuliert die Peristaltik auf natürliche Weise und unterscheidet sich von aggressiven Kräutern. Auch Kap-Aloe und Rhabarber sind sanfte Kräuter, die die natürliche Peristaltik stimulieren.

Es ist schwierig, täglich 30 bis 40 Gramm Ballaststoffe über Ihre Nahrung zu sich zu nehmen, deswegen ergänzen viele Menschen ihre Nahrung mit Ballaststoff-Produkten.

## Füllmasse (Ballaststoffe)

---

Der Dickdarm braucht Masse um sich zwei bis dreimal zu entleeren. Ballaststoffe sind dafür der Schlüssel, aber die richtige Art von Ballaststoffen ist entscheidend um richtig Masse zu erzeugen. Die optimale Einnahme ist für die meisten Menschen etwa 30 bis 40 Gramm pro Tag. Vorzugsweise sollte die Ballaststoffquelle gleiche Mengen an löslichen und unlöslichen Ballaststoffen haben. Ballaststoffe von Flachs sind am besten, weil sie fast ein Verhältnis von 50/50 haben.

Weil es schwierig ist, 30 bis 40 Gramm Ballaststoffe pro Tag über die Nahrung zu sich zu nehmen, ergänzen viele Menschen ihre Nahrung mit Ballaststoff-Produkten.

Ein solcher Stoff ist Psyllium (Flohensamenschalen). Psyllium hat den Vorteil, zusätzlich Gifte zu binden. Es gibt aber auch einen Nachteil: Psyllium absorbiert das vierzigfache seines Gewichtes an Wasser. Wenn Sie Psyllium einnehmen, kann es den größten Teil des freien Wassers im Dickdarm absorbieren und so einen dehydrierten Dickdarm hinterlassen, was die Peristaltik reduziert. Wenn Sie also Psyllium verwenden, müssen Sie reichlich Wasser trinken.

Fette sind schwer zu verdauen - es ist wichtig, ein Öl zu verwenden, das das Verdauungsenzym Lipase enthält, und so bei der Verdauung der Öle hilft.

**Eine sehr gute Hilfe ist das Verwenden einer Ergänzung mit Enzymen. Verwenden Sie eine Ergänzung, die möglichst viele verschiedene Enzyme enthält.**

## Die Ölung:

---

Um zwei bis dreimal täglich einen Stuhlgang zu bekommen ist die Ölung des Dickdarms entscheidend. Es gibt viele gute Öle wie Leinöl, Borretschöl und **Fischöl**, die sehr wirksam sind, die notwendige Ölung für eine glatte und sanfte Ausscheidung zu liefern. Diese Öle versorgen nicht nur den Dickdarm mit dem Öl für einen Stuhlgang 2 bis dreimal pro Tag, aber sie versorgen auch den Körper mit den essentiellen Fettsäuren, die nur über die Nahrung erhalten werden können und für viele Zellfunktionen lebenswichtig sind, die gute Gesundheit schaffen. Weil Fette schwer zu verdauen sind, ist es wichtig, ein Öl zu benutzen, das das Verdauungsenzym Lipase enthält, das bei der Verdauung der Öle hilft.

Diese drei Schritte (Peristaltik/Hydration, Füllmasse und Ölung) sind ein einfaches System, das zu richtiger täglicher Ausscheidung führt. Zusätzlich zu diesen Schritten sind hier noch einige nützliche Hinweise, die auch die Bedingungen für regelmäßigen Stuhlgang schaffen:

1. Trinken Sie sehr viel Wasser.
2. Ändern Sie Ihre Ernährung langsam, indem Sie mehr biologisch angebaute Früchte und Gemüse essen. Nehmen Sie zusätzlich täglich ein gutes Ballaststoff-Präparat. Senken Sie die Menge an verarbeiteter Stärke, Zucker und bearbeiteten Nahrungsmitteln in Ihrer Nahrung.
3. Versuchen Sie, Verdauungsenzyme mit Ihren Mahlzeiten einzunehmen.
4. Trainieren Sie! Wenn nicht täglich, dann mindestens dreimal pro Woche für 30 Minuten.
5. Ölen Sie den Dickdarm, indem Sie essentielle Fettsäuren aus Leinöl, Borretschöl und Fischöl zu sich nehmen.
6. Wenn Sie verreisen, versuchen Sie, eine normale Ernährung und regelmäßige Schlafzeiten aufrechtzuerhalten.
7. Nehmen sie sich die Zeit um am Morgen auf die Toilette zu gehen, selbst wenn Sie etwas früher aufstehen müssten als üblich.
8. Nehmen Sie die richtige Haltung ein, wenn Sie die Toilette benutzen. Stellen Sie die Füße auf ein Telefonbuch oder auf eine Vorrichtung zur richtigen Ausscheidungshaltung.
9. **Führen Sie halbjährlich eine Reinigung mit einer Kräuterkombinationen durch, die dafür entworfen ist, den gesamten Körper und den Darm zu entgiften.**
10. **Verwenden Sie Einläufe.**

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.  
Ihre Newsletter-Redaktion



## **Forschungsergebnisse aus Naturheilkunde und orthomolekularer Medizin**

Die Naturheilkunde wird von ihren Gegnern gern als „unwissenschaftlich“ dargestellt. Diese Darstellung ist aber inkorrekt: Im Gegenteil, es gibt eine Fülle von Forschungen und Erfahrungsberichten zur Naturheilkunde und zu den in der orthomolekularen Medizin verwendeten Wirkstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen, Enzymen, essentiellen Fettsäuren, Bioflavonoiden und Aminosäuren. Wir berichten in Zusammenarbeit mit der Stiftung "Research for Health Foundation" von diesen Forschungsergebnissen. **Besuchen Sie die Internetseiten der Stiftung**

**Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.**

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

---

[www.vitalstoff-journal.de](http://www.vitalstoff-journal.de)

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln