

Quelle: <https://www.naturepower.de/vitalstoff-journal/was-hilft-gegen-was/magen-und-darm/was-hilft-bei-verstopfung-und-divertikulose/print.html>

Was hilft bei Verstopfung und Divertikulose

Diese Erkrankungen sind eindeutig "Zivilisationskrankheiten"

Bei Verstopfung erfordert der Stuhlgang starkes Pressen, weil der Stuhl hart ist. Häufig ist Verstopfung auch durch seltenen Stuhlgang (zwei bis drei Mal die Woche) gekennzeichnet. Chronische Verstopfung ruft häufig eine Erkrankung namens Divertikulose hervor, bei der sich die innere Darmwand in Form von kleinen Beuteln durch die Muskelwand des Darms hindurch nach außen stülpt. Diese Beutel ragen dann wie kleine Ballons hervor. Divertikulose tritt auf, wenn durch chronisches Pressen beim Stuhlgang der Druck im Darm ansteigt. Die kleinen Beutel können sich entzünden und Bauchschmerzen und Blutungen hervorrufen.

Diese Erkrankungen sind sogenannte "Zivilisationskrankheiten": Sie treten in den Industrienationen mit nahezu epidemischer Häufigkeit auf, während sie in Entwicklungsländern fast unbekannt sind. In Industrienationen leidet jeder fünfte Erwachsene unter chronischer Verstopfung, und bei etwa einem Drittel aller Menschen über 65 tritt Divertikulose auf.

Ernährungsempfehlungen bei Verstopfung und Divertikulose

Die Hauptursache für Verstopfung und Divertikulose ist die stark raffinierte und industriell verarbeitete Ernährung, die wenig Nahrungsfasern enthält. Nahrungsfasern sind unverdauliche komplexe Kohlehydrate, die unversehrt in den Darm gelangen und dort Wasser aufnehmen, was das Volumen des Stuhls vergrößert und ihn weicher macht. Dies regt die Tätigkeit der Muskeln Darm an, die den Stuhl schneller voranschicken. Nahrungsfasern kommen in großen Mengen in Vollkorn, Mais, Gemüse, Obst, Samen und Hülsenfrüchten vor. Wer diese Lebensmittel häufiger isst, macht so seinen Stuhl weicher und kann dadurch oft auch seine Verstopfung beseitigen. Dörripflaumen, Rosinen und Feigen sind besonders hilfreich. Neben der verstärkten Versorgung mit Nahrungsfasern sollte man auch reichlich Flüssigkeit zu sich nehmen (8 bis 10 große Gläser am Tag), weil dies die Verstopfung lindert und das Risiko einer Divertikulose senken kann.

Nährstoffempfehlungen bei Verstopfung und Divertikulose

Vitamin C zieht Wasser in den Darm und macht den Stuhl weich. Nehmen Sie morgens nach dem Aufstehen eine einzelne Dosis.

Vitamin-B-Komplex: Folsäuremangel kann Verstopfung verschlimmern.

Magnesium kann die Darmtätigkeit anregen und Verstopfung mildern und in hohen Dosierungen als Abführmittel ohne Nebenwirkungen und ohne Gewöhnungseffekt gegen Verstopfung wirken.

Ballaststoffe, wie z.B. Flohsamenschalen: Naturvölker ernähren sich von einfacher Kost mit reichlich pflanzlichen Ballaststoffen, wenig tierischen Produkten und ohne raffinierte Kohlenhydrate. Dort kommen Darmträgheit, Divertikel (Ausstülpungen der Darmwand) und Krebserkrankungen des Darms kaum vor. Da diese Krankheiten in den westlichen Ländern immer häufiger werden, müssen sie etwas mit unserer Lebensweise zu tun haben, vornehmlich mit der Ernährung.

Darmreinigung „Clean-Me-Out“

Ein Darmreinigungsprogramm wie das "Clean-Me-Out" ist ein zunächst einmal ein äußerst effektives Programm mit Kräutern, das Ablagerungen und Gifte aus Dünndarm, Dickdarm und Lymphe löst, bindet und ausscheidet, ohne dass man dabei fasten muss. Dieses Reinigen des Körpers ist deswegen so wichtig, weil schlechte Ernährung, Umweltgifte, versteckte Nahrungsmittelunverträglichkeiten, zu wenig Bewegung, Stress und andere Belastungen ihre Spuren im Körper hinterlassen: Es bilden sich Schlacken und vergiftete Herde. Dabei handelt es sich um Rückstände aus Übersäuerung, Schleim, Umweltgiften, Unverdaulichem oder unvollständig Verdautem, in die sich Parasiten und Bakterien einnisten können.

Wenn der Dünndarm mit Schlacken belastet ist, können die Nährstoffe aus der Nahrung nicht optimal verwertet werden. Je älter und verschlackter man wird, umso leichter gerät man in einen Mangelzustand, selbst wenn die Nährstoffzufuhr ausreichend ist. Ein verschlackter Dickdarm wird immer träger, die Ausscheidung funktioniert nicht mehr gut, so dass die Verschlackung weiter erhöht wird.

Außerdem stellen diese Müllhalden im Körper eine ständige Belastung für das Immunsystem und die Regulationsfähigkeit des Körpers dar. Durch unsere Kur werden diese verschleimten Schlackendepots aufgelöst und entfernt, es findet eine allgemeine Zellentgiftung statt und Leber und Nieren werden entgiftet.

[Hier finden Sie weitere Informationen](https://www.naturepower.de/index.php?id=1156) <https://www.naturepower.de/index.php?id=1156>

Wann haben Sie zuletzt das Innere Ihres Körpers gereinigt? Noch nie?

Merkwürdigerweise gehört die Säuberung des äußeren Körpers für die meisten Menschen zu einer zwingenden Selbstverständlichkeit, während sich kaum jemand darum kümmert, wie es in seinem Inneren aussieht.

Wer sein Äußeres vernachlässigt, wird so gut wie sicher von der Mehrheit seiner Mitmenschen mit verächtlichem Naserümpfen gemieden. Wer sein Inneres vernachlässigt, macht lediglich das, was fast alle machen und da das, was alle machen, normal ist und das Normale gleichzeitig auch als das Wahre und Gute betrachtet wird, kommt der durchschnittliche (normale) Menschenkörper so gut wie nie in den Genuss einer inneren Reinigung.

Frau Peter hat ein großartiges Buch geschrieben "Körperreinigung von innen", welches wir Ihnen sehr dringend ans Herz legen wollen: In diesem Buch beschreibt sie engagiert und eindringlich, warum Sie etwas tun sollten, um Ihr Körperinneres zu reinigen und mit welchen Methoden Sie das tun sollten. Sie finden im Buch ein rundes und ganzheitlich orientiertes Konzept. Sie gibt wertvolle Tipps zur Durchführung einer Darmreinigung und beschreibt weitere Methoden, den Körper von „Altlasten“ zu befreien.

Das intensive Bemühen, Ihnen eine gesunde und natürliche Lebensweise nahe zu bringen durchzieht das gesamte Buch von der ersten bis zur letzten Zeile. Das Buch kann für Sie der Start in ein Abenteuer sein, bei dem am Ende als Belohnung ein langes gesundes Leben winkt.

Links zu weiteren Informationen

[Liste mit alphabetisch geordneten Erkrankungen und den für eine Behandlung indizierten Wirkstoffen](https://www.naturepower.de/index.php?id=1061)
<https://www.naturepower.de/index.php?id=1061>