



## Hausmittel gegen Verstopfung

Verstopfung ist ein häufiges Magen-Darm-Problem, das bei Kindern und Erwachsenen auf der ganzen Welt vorkommt.

Es ist im Wesentlichen eine Folge von ungesunder Ernährung und Lebensgewohnheiten. Die Einnahme von rezeptfreien Abführmitteln für diesen Zustand führt oft dazu, dass die Person von diesen Substanzen abhängig wird. Verstopfung kann ohne Medikamente behandelt werden. Eine der besten Möglichkeiten, mit Verstopfung umzugehen, sind natürliche Methoden mit leicht verfügbaren Zutaten. Was ist Verstopfung? Verstopfung ist eine Schwierigkeit mit unregelmäßigem Stuhlgang oder hartem und trockenem Stuhlgang. Die Hauptursache für die Verstopfung ist auf eine ballaststoffarme Ernährung oder Dehydration zurückzuführen. Verstopfung ist bei Kindern, älteren Menschen und &hellip;



Verstopfung ist ein häufiges Magen-Darm-Problem, das bei Kindern und Erwachsenen auf der ganzen Welt vorkommt. Es ist im Wesentlichen eine Folge von ungesunder Ernährung und Lebensgewohnheiten. Die Einnahme von rezeptfreien Abführmitteln für diesen Zustand führt oft dazu, dass die Person von diesen Substanzen abhängig wird. Verstopfung kann ohne Medikamente behandelt werden. Eine der besten Möglichkeiten, mit Verstopfung umzugehen, sind natürliche Methoden mit leicht verfügbaren Zutaten.

## **Was ist Verstopfung?**

Verstopfung ist eine Schwierigkeit mit unregelmäßigem Stuhlgang oder hartem und trockenem Stuhlgang. Die Hauptursache für die Verstopfung ist auf eine ballaststoffarme Ernährung oder Dehydration zurückzuführen. Verstopfung ist bei Kindern, älteren Menschen und schwangeren Frauen weit verbreitet. Jeder Mensch hat unterschiedliche Darmmuster. Einige der mit Verstopfung verbundenen Symptome sind Blähungen, Unbehagen und Trägheit. Im Allgemeinen ist Verstopfung kein ernsthaftes Problem. Das Verständnis der richtigen Ursache hilft bei der Vorbeugung von Verstopfung.

## **Häufige Ursachen für Verstopfung**

- Ballaststoffarme Ernährung
- Geringe Flüssigkeitsaufnahme
- Bewegungsmangel
- Schwangerschaft
- Abnehmen
- Hämorrhoiden
- Angst
- Schwache Darmmuskulatur
- Reizdarmsyndrom
- Bestimmte Medikamente
- Übermäßige Aufnahme von Kalzium oder Eisen

# Hausmittel gegen Verstopfung bei Säuglingen, Kleinkindern und Kindern

Symptome von Verstopfung bei Kindern sind leicht zu erkennen. Sie werden weniger Stuhlgang haben, zum Beispiel weniger als 3 pro Woche. Kleinkinder unter 2 Jahren werden harte oder kieselartige Stühle mit Pressen, Zurückhalten oder schmerzhaftem Stuhlgang passieren. Kinder können sogar Bauchschmerzen oder Schmerzen beim Stuhlgang haben oder es kann Blut im Stuhl sein. Auch Stuhl- oder Harninkontinenz ist keine Seltenheit.

„Hocker mit Haltemanövern können als Anspannung fehlinterpretiert werden. Bei Säuglingen sind Rückenkrümmungen und bei älteren Säuglingen/Kleinkindern Zehenstand, Beinstrecken oder Hin- und Herschaukeln typisch, was die anale Entspannung verhindert. Manche Kinder verstecken sich möglicherweise in einer Ecke im Stehen steif oder hockend“, sagen Kinderärzte vom NHS Trust, England.

Suchen Sie einen Arzt auf, wenn die Verstopfung schwerwiegend ist oder wenn Ihr Kind jünger als 4 Monate ist. Leichte und mittelschwere Verstopfung kann leicht durch Hausmittel behoben werden. Einige Möglichkeiten, Verstopfung zu lindern, sind:

1. Fruchtsäfte wie Zwetschgen-, Birnen- oder Apfelsäfte helfen, den Stuhl weicher zu machen. Geben Sie Säuglingen keinen Pflaumensaft, auch wenn er verdünnt ist; es dient als Reizstoff. Geben Sie 2 bis 4 Unzen der anderen Säfte einmal täglich und 4 bis 6 Unzen einmal täglich für ältere Säuglinge. Birnen- oder Apfelsaft nicht verwässern. Pflaumensaft kann im Verhältnis 1:1 verdünnt werden. Saft, mit Ausnahme von Pflaumensaft, ist für Kinder über 3 Jahren nicht sehr hilfreich, da ihr Darm effizienter ist und den größten Teil des Zuckers im Saft aufnimmt.



2. Ballaststoffreiche Lebensmittel können helfen, den Stuhlgang zu erleichtern und Verstopfung zu lindern. Beispiele für solche Lebensmittel sind Vollkornprodukte und Aprikosen, Süßkartoffeln, Birnen, Pflaumen, Pfirsiche, Pflaumen, Bohnen, Erbsen, Brokkoli oder Spinat. Vermeiden Sie Apfelmus und Karotten; Sie können Verstopfung verursachen.

3. Milchprodukte oder raffinierte Kohlenhydrate können für Kleinkinder verstopft sein. „Vermeiden Sie Kuh-, Büffel- oder Ziegenmilch, wenn sie einem Kind oder Baby gegeben wird. Wenn das Baby mit Flaschennahrung gefüttert wird, fügen Sie zwischen den Mahlzeiten gelegentlich Wasser hinzu oder ersetzen Sie eine Woche lang eine Mahlzeit durch Wasser. Der Stuhlgang wird hart, wenn der Wassergehalt abnimmt. Nahrungsaufnahme oder Stuhlgang werden weniger oder der Phosphatgehalt steigt“, rät Dr. S. Kondekar, Kinderarzt aus



4. Ausreichende Flüssigkeit ist notwendig, um Verstopfung zu lösen. Stellen Sie sicher, dass Kinder ausreichend hydriert sind. Eine übermäßige Menge an Flüssigkeit hilft jedoch nicht.

5. Trainieren Sie Ihr Kind, indem Sie es motivieren und ermutigen. Es ist wichtig, eine regelmäßige Toilettenroutine zu haben. Bitten Sie ältere Kinder, einmal täglich 10 Minuten auf der Toilette zu sitzen, insbesondere innerhalb von 30 Minuten nach einer Mahlzeit – Frühstück oder Abendessen.

6. Vermeiden Sie Babynahrung, die einen höheren Kaseingehalt oder solche mit Reisflocken enthält. Diese Formeln neigen dazu, Ihr Baby zu verstopfen. Formeln mit Eisen sind gut zur Linderung von Verstopfung.

### **Hausmittel gegen Verstopfung bei Jugendlichen und Erwachsenen**

Vorbeugung ist besser als Heilung. Dies gilt ohne weiteres für Verstopfung bei Jugendlichen und Erwachsenen. Hier sind einige Hausmittel, die Sie ausprobieren können, wenn Sie zu Verstopfung neigen.

1. Nehmen Sie regelmäßig Ballaststoffe in Ihre Ernährung auf. Zum Beispiel,

- Mischen Sie Leinsamen jeden Morgen in Ihr Frühstücksflocken oder geben Sie sie in warmes Wasser und trinken Sie es früh morgens.
- Mahlen Sie gleiche Mengen Sonnenblumenkerne und Sesamsamen und nehmen Sie eine Woche lang einmal täglich einen Esslöffel dieser Mischung ein.
- Verzehre jeden Tag Orangen. Diese sind reich an Vitamin C sowie Ballaststoffen.

2. Ein paar Datteln in Milch einweichen, zu einer Paste

zerdrücken und eine Woche lang mit Milch einnehmen, um Verstopfung zu lindern.

3. Triphala Churna (eine Mischung aus indischer Stachelbeere oder Amla, Haritaki und Vibhitaki), die zweimal täglich mit Honig eingenommen wird, ist ein großartiges Heilmittel, das von Ayurveda-Experten gegen Verstopfung verschrieben wird.

4. Die Einnahme eines Teelöffels Ghee in einem Glas heißer Milch vor dem Schlafengehen ist ein uraltes traditionelles indisches Heilmittel gegen Verstopfung.

5. Kochen Sie ein paar Feigen (frisch und reif oder getrocknet) in

einem Glas Milch und trinken Sie diese Mischung abends vor dem Schlafengehen. Feigen haben einen hohen Ballaststoffgehalt und bieten schnelle Linderung bei Verstopfung.

6. Das Trinken einer halben Tasse Kohlsaft zweimal täglich kann helfen, Verstopfung zu lindern.

7. Trinken Sie zwei bis drei Tage lang zweimal täglich ein halbes Glas Spinatsaft gemischt mit einem halben Glas Wasser und finden Sie selbst bei schwerer Verstopfung Linderung.

8. Trinken Sie jeden Tag mindestens 3 Liter Wasser, um Ihren Körper mit Feuchtigkeit zu versorgen und den Stuhlgang zu verbessern.



9. Reduzieren Sie Alkohol, Tee und Kaffee, da sie Verstopfung verschlimmern können.

10. Regelmäßige körperliche Bewegung ist ein Muss für einen ordnungsgemäßen Stuhlgang. Pranayama und Yoga sind ebenfalls vorteilhaft. Yoga wie Pavan Muktasana, Balasana, Ardha Matsyendrasana und Suptavajrasana gehören zu den vielen Yoga-Asanas, die helfen, Verstopfung zu lindern.

Details

**Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](http://natur.wiki)**