



VERSTOPFUNG?

BALLASTSTOFFE BRINGEN DEN DARM IN SCHWUNG

Ballaststoffe und ausreichend Wasser trinken ersparen Abführmittel. Wenn man die tägliche Versorgung über die Ernährung alleine nicht schafft, bieten sich etwa die Ballaststoffspender Akazienfaser oder Baobab zusätzlich an – jeder mit besonderen Vorteilen!

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger und Sarah Ehrenberger

Die meisten Menschen erreichen den erforderlichen täglichen Ballaststoffbedarf gar nicht. Bei Frauen liegt er bei 25 Gramm, bei Männern bei 38 Gramm. Diabetiker benötigen sogar 50 Gramm. Erreicht werden aber durchschnittlich nur 15 bis 18 Gramm – das muss zu denken geben!

WIE WIRKEN BALLASTSTOFFE AUF DEN STUHLGANG?

Lässt die Kraft der Muskulatur nach, bleibt die Nahrung länger im Körper. Aus diesem Grund leiden ältere Menschen häufig an Verstopfung, die oft mit Blähungen, Völlegefühl und Bauchschmerzen einhergeht. Ballaststoffe geben dem Stuhl Volumen, saugen dadurch Abfallstoffe aus dem Darm heraus und machen den Stuhl weicher. Er verbleibt kürzer im Darm. Dadurch wird auch der Druck auf die Darmwand reduziert und das Risiko für eine Divertikulitis – eine schmerzhafte, entzündliche Schleimhautausstülpung – sinkt. Divertikulitis ist sogar in erster Linie auf Ballaststoffmangel zurückzuführen. Der Stuhl verweilt dabei zu lange im Darm und wird hart. Sogar Kotsteine können auf diese Weise entstehen. Außerdem erhöht sich der Druck im Darm und das verursacht die Ausstülpungen, die sich entzünden können. Durch ballaststoffreiche, fleischarme Ernährung wird das Risiko für eine Divertikulitis laut Studien fast halbiert: Vegetarier und Veganer haben wesentlich seltener entzündete Divertikel.

DAS DARMMILIEU BESTIMMT DAS MIKROBIOM

Die Natur hat es wohl so eingerichtet, dass der Darm gestillter Kinder nach den ersten Wochen vor allem von den sogenannten "milchsäureproduzierenden" Lacto- und Bifidobakterien bevölkert wird. Gerade diese beiden Stämme sind nicht nur wesentlich für ein gesundes Immunsystem, sie führen auch zur Ansäuerung des Darmmilieus mit dem richtigen pH-Wert. Dadurch haben es krankmachende Bakterien und Pilze, die ein anderes Milieu benötigen, besonders schwer, sich überhaupt anzusiedeln. Nach Antibiotika-Einnahme ist daher ein Wiederaufbau der Darmflora besonders zu empfehlen. Nicht nur mit Darmbakterien selbst, wie etwa den besonders bewährten *Lactobac Darmbakterien*, sondern auch mit Ballaststoffen

als deren Futter. Andernfalls herrscht im Darm ein Machtkampf, bei dem die „bösen Siedler“ wie pathogene Keime und Pilze gewinnen könnten. Neben Bakterienpräparaten gibt es auch bestimmte Natursubstanzen, die für die Neubesiedlung genützt werden können – vor allem den *Shiitake* oder den *Pleurotus Vitalpilz* (Austernpilz). Der *Shiitake* ist in Japan ein umfassendes und begehrtes Heilmittel, auch aufgrund seiner krebsvorbeugenden Wirkung. Etwa bekämpft er toxinbildende Bakterien, fördert das Wachstum von probiotischen Bifido- und Laktobakterien und wirkt gegen Verstopfung.



Die meisten decken nur etwa den halben täglichen Ballaststoffbedarf.

Das sorgt mit der Zeit für viele unnötige Beschwerden!

DER ZUSAMMENHANG MIT DEM GEHIRN

Werden die „guten“ Darmbakterien im Darm von gesundheitsschädlichen Keimen verdrängt, wird man von Giften überschwemmt, die von diesen Keimen ständig produziert werden. Etwa können sie entzündungsfördernde Lipopolysaccharide freisetzen, die nicht nur die Darmflora und Darmfunktionen noch weiter schädigen, sondern auch mit neurologischen Erkrankungen von Depressionen über Schizophrenie bis zu Parkinson und Demenz in Verbindung stehen.

GEGEN ENTZÜNDUNGEN IM DARM VORGEHEN

Es gibt viele Natursubstanzen, die entzündungshemmend wirken. Eine haben wir im Westen nur selten im Blick, obwohl es im Ayurveda zu den absolut wirksamsten und be-

sonderen Mitteln zählt: *Guggul*, das Harz der indischen Myrrhe. *Guggul* leitet „Ama“, das ist der Ayurveda-Begriff für „Schleim“, den auch die westliche Naturheilkunde kennt, aus und hemmt zugleich Entzündungen. *Triphala*

hilfreich ist der *Sternanis*, der wärmend und entkrampfend wirkt und andererseits Stress reduziert. Unter Stress stehen die Magen-Darmfunktionen weitgehend still. Es wird weniger Magensäure produziert und die



Regelmäßiger Konsum von Abführmitteln ist keine Seltenheit hierzulande. Rund 20 Prozent der Bevölkerung – bei Pflegeheimbewohnern sind es gar 70 Prozent – greifen immer wieder zu Abführmitteln. Doch welche Auswirkungen hat das auf das Gehirn, genauer gesagt auf die Entstehung von Demenz?

• **Gleich 50 Prozent höheres Risiko**
Die Analyse von Gesundheitsdaten einer halben Million Menschen über einen Zeitraum von zehn Jahren brachte ein erstaunliches und zugleich erschreckendes Ergebnis, wie Forscher der Universität Cambridge und der Chinesischen Akademie der Wissenschaften herausfanden: Wer regelmäßig Abführmittel konsumiert, hat ein 50 Prozent höheres Risiko an Demenz zu erkranken! Vor allem an einer vaskulären Demenz, an Alzheimer hingegen nicht. Die vaskuläre Demenz ist nach Alzheimer die zweithäufigste Form der Demenz. Dabei kommt es zu chronischen Durchblutungsstörungen im Gehirn. Auch hoher Blutdruck, Arteriosklerose mit verdickten und starreren Blutgefäßen und Herzrhythmusstörungen erhöhen die Gefahr an dieser Form der Demenz zu erkranken.

Das Demenz-Risiko war am größten bei denjenigen, die osmotisch wirksame Abführmittel nahmen, um den Stuhl weicher zu machen. Dabei wird Wasser in den Darm gesogen und Durchfall ausgelöst. Einerseits verändern sich dadurch die Darmflora und die Produktion von Botenstoffen im Verdauungstrakt, die dann über die Darm-Hirn-Achse auch das Gehirn beeinflussen. Andererseits können Abführmittel die Darmbarriere schwächen. Giftstoffe und entzündungsfördernde Botenstoffe aus dem Darm können leichter in das Nervensystem gelangen und Demenz fördern, wie ein Forscher-Team in der Fachzeitschrift „Neurology“ berichtet.

• Wie wirken Abführmittel auf das Gehirn?

Das Demenz-Risiko war am größten bei denjenigen, die osmotisch wirksame Abführmittel nahmen, um den Stuhl weicher zu machen. Dabei wird Wasser in den Darm gesogen und Durchfall ausgelöst. Einerseits verändern sich dadurch die Darmflora und die Produktion von Botenstoffen im Verdauungstrakt, die dann über die Darm-Hirn-Achse auch das Gehirn beeinflussen. Andererseits können Abführmittel die Darmbarriere schwächen. Giftstoffe und entzündungsfördernde Botenstoffe aus dem Darm können leichter in das Nervensystem gelangen und Demenz fördern, wie ein Forscher-Team in der Fachzeitschrift „Neurology“ berichtet.

• Die Dosis macht das Gift

Zu osmotisch wirksamen Abführmitteln gehören Glaubersalz, Bittersalz, Zuckeraustauschstoffe wie Xylit, Sorbit (in Dörripflaumen enthalten), Mannit, Magnesiumcitrat und Laktose (Milchzucker). Kleine Mengen wirken oft noch nicht abführend, große Mengen sehr wohl und vor allem sind sie keine Dauerlösung. Vielmehr sollte man prüfen, ob die Verstopfung eine „natürliche Ursache“ hat, nämlich – wie sehr häufig der Fall – Ballaststoffmangel.

und *Shilajit* sind weitere Entzündungshemmer, die speziell im Darm wirken. Ihnen ist eine eigene Doppelseite gewidmet.

VERKRAMPFTER DARM

Ein verkrampfter Darm kann ebenfalls eine Ursache für Verstopfung sein. Besonders

Verdauung ausgebremst. *Sternanis* wärmt außerdem, wenn ein „kalter Bauch“ zu Verdauungsproblemen führt. Das macht auch der *Schwarzkümmelsamen*, der entkrampft, gegen Parasiten hilft, die Ausscheidung fördert und sehr gut zusammen mit Ballaststoffen auf den Darm wirkt.

LÖSLICHE BALLASTSTOFFE

- Durchlaufen den oberen Verdauungstrakt nur
- Werden erst im Dickdarm von guten Bakterien als Nahrungsquelle genutzt (Probiotikum)
- Vermehren die Anzahl der nützlichen Darmbakterien (Prebiotikum)
- Verbessern die Darmfunktion
- Regen die Stoffwechsellätigkeit an
- Verbessern das Darmmilieu, sorgen für den richtigen pH-Wert und produzieren kurzkettige Fettsäuren (Postbiotikum)
- Schaffen ein längeres Sättigungsgefühl
- Sind deshalb wichtiger Bestandteil von gewichtsreduzierenden Diäten
- Verlangsamen die Aufnahme von Kohlenhydraten
- Regulieren den Blutzuckerspiegel
- Haben positiven Einfluss auf den Cholesterinspiegel

UNLÖSLICHE BALLASTSTOFFE

- Quellen auf und wirken reinigend
- Regen die Darmbewegungen an
- Lockern den Stuhl
- Beschleunigen die Darmpassage

AKAZIENFASER



Die Faser aus dem getrockneten Harz der afrikanischen Seyal-Akazie wird auch Gummi arabicum genannt, ist ein reines Naturprodukt, bio sogar, mit mehr als 80 Prozent löslichen Ballaststoffen. Das ist auch der Mehrwert gegenüber anderen Ballaststoffspendern, die weniger lösliche Ballaststoffe enthalten und in Bezug auf die damit verbundenen Vorteile weniger effektiv sind als die *Akazienfaser*. Einiges heben wir deshalb hervor.

VIERMAL MEHR LAKTO- UND BIFIDOBAKTERIEN

Eine Studie des Human Nutrition Research

Center (HNRC) aus Nantes wies nach, dass sich die Konzentration von darmfreundlichen Lakto- und Bifidusbakterien im Stuhl bei einer täglichen Akazienfaser-Dosis von 10 g vervierfachte. Das ist weit mehr als man mit dem bekannten probiotischen Inulin erzielen kann.

WENIGER BLÄHEND ALS ANDERE BALLASTSTOFFE

Hinzu kommt noch, dass die *Akazienfaser* aufgrund ihrer komplexen, verzweigten Struktur im Vergleich zu anderen Ballaststoffen weniger Blähungen auslöst – vor allem bei gleichzeitigem Zuckerkonsum.

REPARIERT DIE DARMBARRIERE

Bei der Verdauung der Akazienfaser-Ballaststoffe durch das Mikrobiom entstehen kurzkettige Fettsäuren wie Butyrat, die Hauptenergiequelle der Epithelzellen des Dickdarms. Butyrat beeinflusst folglich zahlreiche Zellfunktionen, ermöglicht die Regulierung der Darmbarriere und spielt eine Rolle in Bezug auf Sättigung und oxidativen Stress. Gerade eine gestörte Darmbarriere ist Mitursache für Unverträglichkeiten und Hauterkrankungen wie Psoriasis oder Neurodermitis.

ENTLASTET LEBER UND NIEREN, SENKT CHOLESTERIN

Durch ihr Wasserbindungsvermögen haben Akazienfasern die Fähigkeit, bis zum 100-fachen ihres Eigengewichts sekundäre Gallensäuren und mitgeführte Schadstoffe aus der Entgiftungsarbeit der Leber zu binden. Das kurbelt die Produktion neuer Gallensäuren an, wobei Cholesterin verbraucht und dadurch gesenkt wird. Die *Akazienfaser* bindet Gifte wie Ammoniak bereits im Darm und entlastet damit die Nieren ganz maßgeblich. Das ist ganz wichtig bei Nierenschwäche.

SÄTTIGT UND KONTROLLIERT DEN BLUTZUCKERSPIEGEL

Außerdem tragen Akazienfasern zu einer guten Figur bei. Sie erhöhen das subjektive Sättigungsempfinden und führen innerhalb von drei Stunden nach Verzehr zu einer verminderten Kalorienaufnahme. Und noch etwas ist bemerkenswert bei Ballaststoffen: Hungersignale entstehen im Gehirn erst bei sinkendem Blutzuckerspiegel. Durch Ballaststoffe werden Kohlenhydrate im Darm jedoch langsamer aufgenommen und der Blutzuckeranstieg nach dem Essen bleibt niedrig. Deshalb wird Diabetikern und Übergewichtigen besonders empfohlen, sich ballaststoffreich zu ernähren.

WAS BEI EINNAHME ZU BEACHTEN IST

Die Akazienfaser ersetzt eine gesunde Ernährung nicht. Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte sollte man trotzdem als Ballaststoffquelle schätzen. Ein paar Salatblätter werden niemals für den täglichen Ballaststoffbedarf ausreichen. Ergänzen kann die *Akazienfaser* die Ballaststoffbilanz aber allemal. Dafür ist sie gedacht und das erfüllt sie in bestem Sinne. In seltenen Fällen kann eine Unverträglichkeit auf Ballaststoffe vorliegen. Das ist jedoch viel seltener der Fall als etwa eine Unverträglichkeit auf unlösliche Ballaststoffe wie Zellulose oder Oligosaccharide. Die *Akazienfaser* wird von manchen auch besser vertragen als *Baobab*, der weitere bedeutende Ballaststoffspender aus Afrika, der etwas Fruktose enthält.

BAOBAB



Ob man sich für *Baobab* oder die *Akazienfaser* entscheiden soll oder auch beide mischt, richtet man danach, ob man Fruktose verträgt. *Baobab* enthält ein wenig Fruktose, weil es das Fruchtpulver des afrikanischen Apotheker- oder Baobab-Baumes ist.

LÖSLICHE UND UNLÖSLICHE BALLASTSTOFFE

Baobab enthält 44 Prozent Ballaststoffe, je zur Hälfte löslich und unlöslich. Damit bietet es im Grunde die Vorteile der löslichen Ballaststoffe wie die *Akazienfaser*, wenn man nur genug davon nimmt. Das kann aber mit mehr Blähungen verbunden sein, weshalb man die Ballaststoff-Dosis langsam steigert.

BEI VERSTOPFUNG UND DURCHFALL

Unter *Baobab* Einnahme beobachtet man immer wieder den Rückgang von Darmbeschwerden und erhöhten Leber- und Blutfettwerten. Dabei ist *Baobab* kein Abführmittel, es gibt auch keine Gewöhnungseffekte. Seine Fasern erhöhen das Stuhlvolumen und machen den Stuhl weicher. Die Darmmuskulatur



Baobab wird seit Jahrtausenden in Afrika als ballaststoffreiches Nahrungsmittel hochgeschätzt.

wird angeregt, ihn schneller voranzutreiben, die "Darmpassagezeit" zu verkürzen. Dadurch bewirkt *Baobab* eine allmähliche Regulation des Stuhlgangs. Aufgrund weiterer natürlicher Inhaltsstoffe beruhigt und reguliert es den Darm – wirkt also gleichzeitig bei Verstopfung und Durchfall. Außerdem wirkt es sich positiv auf die Lymphe aus und der Darm wird bei regelmäßiger Einnahme konsequent gereinigt, wodurch die Resorption von Nährstoffen verbessert wird. So kann sich z.B. der Eisenspiegel erholen oder die Kalziumaufnahme bei Osteoporose verbessern.

ENTHÄLT WERTVOLLE NÄHRSTOFFE

Baobab enthält im Unterschied zur *Akazienfaser* eine ganze Palette von gut aufnehmbaren Nährstoffen wie Kalium, Kalzium und Magnesium, Eisen und natürliches Vitamin C.

WIRKT ANTIVIRAL UND ANTIBAKTERIELL

Es wird gern bei viralen und bakteriellen Belastungen, etwa bei Erkältungskrankheiten und bei infektiösen Durchfallerkrankungen gegeben. Entzündungshemmend, husten- und schmerzlindernd sowie Fieber senkend wirkt es zusätzlich auch noch. Bei hartnäckigem Hu-

sten kann es sogar wirksamer sein als viele andere Naturmittel. Es wird von Fieberkrämpfen bei Kindern berichtet, die dank Einnahme von *Baobab* bis zum Eintreffen des Arztes schon wieder nachgelassen haben. Sogar bei so schweren Infekten wie Ruhr gibt es Fallschilderungen wie *Baobab* auch ohne Antibiotika innerhalb einer Woche geholfen hat. Eine Studie der WHO zeigte, dass durch *Baobab* mehr afrikanische Kleinkinder oft tödlich verlaufende Durchfallerkrankungen überleben als durch das von der WHO empfohlene Elektrolytgetränk. Kein Wunder, schenkt *Baobab* doch neben wertvollen Elektrolyten wie Kalium, Kalzium und Magnesium auch noch verbesserte Abwehrkraft gegen den Erreger selbst und enthält Gerbsäuren, die wie schwarzer Tee gegen den Durchfall helfen. Bemerkenswert ist auch, dass im Senegal, wo *Baobab* traditionell täglich als Getränk getrunken wird, das Ebola-Virus keine Chance auf Verbreitung hatte.

ENTZÜNDUNGSHEMMEND ZUSÄTZLICH

Baobab hilft besonders gut bei Divertikulitis, weil es auch noch entzündungshemmend wirkt. Bei Reizdarm profitiert man von dieser Eigenschaft ebenfalls. ☺

Über die Co-Autorin: Sarah Ehrenberger studiert Ernährungswissenschaften und TCM-Ernährungslehre. Sie ist seit Ende 2022 Geschäftsführerin der Natursubstanzen Produktion und Manufaktur GmbH



> VERSTOPFUNG – DIE URSACHEN AUS SICHT DER TCM

Ist der Dickdarm zu schwach? Zu kalt? Zu heiß und trocken? Senkt sich das Dickdarm-Qi nicht ab, um die Ausscheidung zu ermöglichen? Das alles können Gründe für Verstopfung sein. Ein paar Tipps aus der TCM könnten helfen, der Verstopfung noch tiefer auf den Grund zu gehen und über die Ballaststoff-Empfehlung hinaus typbezogen zu unterstützen.

• Absenkung des Dickdarm Qi fehlt

Der Dickdarm ist das Partnerorgan der Lunge. Das Lungen-Qi kontrolliert die absenkende Bewegung des Dickdarm-Qi, die eine Voraussetzung für die Darmentleerung ist und daher ebenfalls eine Rolle bei Verstopfung spielt. Die Qi-absenkende Bewegung des Dickdarm-Qi wird durch Bitteres wie bitterstoffreiche Kräuter (z. B. *Triphala*, *Schwarzkümmelsamen*, *Löwenzahnwurzel*, *Tausendguldenkraut*), aber auch Kaffee oder Zigaretten gefördert. Darum „brauchen“ manche Kaffee und Zigaretten, um zur Toilette zu können.

• Qi-Schwäche oder Yang-Mangel

Der Stuhl ist eher weich, ungeformt oder normal geformt, kann aber trotzdem nur mit Anstrengung ausgeschieden werden, denn dem Körper fehlt es an Energie (Qi) oder an Wärme (Yang), um den Stuhl ausreichend rasch durch den Darm zu befördern. Beides hängt zusammen. Der Verdauungstrakt ist kalt, die Verdauungskraft schwach. Zu viele energetisch kalte Nahrungsmittel (wie kaltes Essen, Rohkost, Bananen, süß-saures wie Beeren und Äpfel, Milchprodukte, Zucker, Brotmahlzeiten, kalte Getränke usw.) stören die Transportfunktion. Qi und Yang werden sehr gut gestärkt durch die *Astragalus* Wurzel. Günstig: Warmes Frühstück, Suppen, Backofengemüse, Gewürze wie Kümmel, Kreuzkümmel, Rosmarin, Kardamom, Koriander.

• Blut- und/oder Yin-Mangel

Der Stuhl ist hart und trocken. Verstopfung wird nach der Traditionellen Chinesischen Medizin durch eine Leber-Qi-Stagnation verursacht, die Hitze und Trockenheit erzeugt, weil es an Blut, Yin und Säften mangelt. Ursachen sind neben emotionalem Stress und heftigen Emotionen energetisch heiße Nahrungsmittel (Fleisch, Meeresfrüchte, scharfe Gewürze, Pfeffer, viel Salz) und erhitzende Kochmethoden (Grillen, Frittieren), Entzündungen, Überarbeitung und Hektik. Neben Verstopfung tritt Mundgeruch und trockene Haut auf. Abführmittel sind hier zu vermeiden! Stattdessen muss der Darm befeuchtet werden. Ganz hervorragend dafür geeignet sind der *Hericium* oder der *Auricularia Vitalpilz*. Eine Leber-Qi-Stagnation wird durch den *Reishi Vitalpilz* gelöst. Günstig zur Befeuchtung sind auch Kompotte wie Birnenkompott mit Nüssen, Goji Beeren, Leinsamen, saftiges, gedämpftes Gemüse, Honig, Oliven, Olivenöl, Mandelöl, Trockenfrüchte (Pflaumen), Sesam. Ungünstig: Pfeffer, Chili, zu viel Salz, Abführmittel.

• Feuchte Hitze

Übelriechende Blähungen verraten feuchte Hitze im Darm. Sie muss ausgeleitet werden – etwa mit *Baikal Helmkraut* und *Andrographis*. Begleitend: Verzicht auf Milchprodukte, Zucker, Weißmehl.