

Verstopfung

Auf Reisen kann sich die Verdauung nicht nur beschleunigen, sondern auch verlangsamen - was aber ebenfalls unangenehme Folgen hat. Wer ohnehin mit einer trägen Verdauung leben muss, weiß, dass schon kleine Störungen der üblichen Tagesroutine das "große Geschäft" für den gesamten Tag verhindern können. Dieser Effekt verstärkt sich auf Reisen noch durch langes Sitzen bei der Anreise, eine Zeitverschiebung, die Umstellung der Ernährung und womöglich abschreckende Hygiene der Toiletten am Ferienort.

Gründe für eine träge Verdauung sind in der Regel einerseits vor allem eine falsche Ernährung und zu wenig Bewegung. Hinzu kommt andererseits oft eine innere Anspannung, vielleicht sogar Nervosität und eine Abneigung gegen "fremde" und unsaubere Toiletten, die eine Verstopfung erheblich verstärken können. Wird die gewohnte Darmentleerung über Tage hinweg nicht möglich, können ein unangenehmes Völlegefühl, Übelkeit, Blähungen und auch Schmerzen im Bauchbereich die Ferienstimmung gründlich vermiesen oder sogar zu Kreislaufproblemen und damit Anpassungsschwierigkeiten in fremden Klimaten führen.

Die richtige Gelegenheit

Lassen Sie sich deshalb in den ersten Urlaubstagen genügend Zeit zum Eingewöhnen und stellen Sie jederzeit eine angemessene Toilettengelegenheit in Ihrer Nähe sicher, damit Sie sich beim einsetzenden Stuhldrang sofort erleichtern können und nicht einhalten müssen. Feuchte Hygiene- und Papiertaschentücher helfen überall dabei, eine akzeptable Atmosphäre zu schaffen. Nehmen Sie sich Zeit für den Toilettengang, damit Sie nicht unnötig pressen müssen.

Die richtige Ernährung

Achten Sie auf eine ballaststoffreiche Ernährung mit viel Obst, Gemüse und Vollkornprodukten, um Ihre Verdauung in Gang zu bringen. Trinken Sie viel Mineralwasser, Säfte oder Tee, die den Verdauungsprozess ebenfalls anregen. Essen Sie wenig Fleisch und eiweißreiche Nahrungsmittel, keine Weißmehl-Produkte und verzichten Sie auf Bananen, Schokolade und Colagetränke, die eher stopfend wirken. Wichtig ist viel Bewegung, die auch Ihren Darm in Schwung bringt. Ein Glas Wasser vor dem Frühstück regt die Verdauung meist wirkungsvoll an. Gegen Blähungen helfen Tees mit Kümmel, Fenchel und Anis. Auf abführende Mittel sollten Sie möglichst verzichten, weil sie zu weiterer Darmträgheit und damit Verstopfung führen können. Falls Sie allerdings länger als drei Tage kein "großes Geschäft" machen konnten, sollten Sie unbedingt einen Arzt aufsuchen, um schwerwiegende Gründe für die Verstopfung auszuschließen (...mehr Infos zu Verstopfung).

- **Verdauungsfördernde Ernährung**

Für einen abführenden Trunk, der seine Wirkung nach etwa 12 Stunden entfaltet, je ein Drittel Wasser, Olivenöl und Orangensaft gut mischen, damit das Öl nicht an der Oberfläche schwimmt. Als bewährtes Mittel gegen Verstopfung gilt auch der Leinsamen. Dazu einfach zwei Teelöffel in einem Glas mit Orangensaft oder Joghurt verrühren und zwei bis drei Gläser täglich trinken