



GYMNASTIK
FÜR DEN DARM

Richtig bewegen, besser verdauen

ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.

» WER SICH KÖRPERLICH BEWEGT,
HILFT SEINEM DARM BEI DER
VERDAUUNG.«

Timm Knodel, Experte auf dem Gebiet der Sportwissenschaften und Sportmedizin aus Frankfurt am Main. Bei seiner Arbeit achtet er vor allem auf ein ganzheitliches, individuelles Training, das den gesamten Körper stärkt und aktiviert und auf diese Weise Fehlfunktionen wie Obstipation/Verstopfung vorbeugt.

BRINGEN SIE IHRE VERDAUUNG IN SCHWUNG!

Die Verdauung hat einen großen Einfluss auf unser Wohlbefinden. Allen voran der Darm, der täglich Schwerstarbeit leistet, indem er wichtige Nährstoffe aus unserem Essen filtert und den Körper mit allem versorgt, was er benötigt. Aber nicht nur das: Der Darm hat auch eine wichtige Funktion bei der Immunabwehr und trägt dazu bei, unseren Körper vor Krankheitserregern zu schützen.

Er ist Tag und Nacht aktiv – in der Regel ohne, dass wir es merken. Erst wenn unser Verdauungssystem aus dem Gleichgewicht gerät, merken wir, dass es für unser Wohlbefinden eine wichtige Rolle spielt. Eine Fehlfunktion kann sich auf unterschiedliche Weise bemerkbar machen, z. B. durch Darmträgheit oder Obstipation. Dabei ist der Darminhalt verhärtet und besitzt nur ein geringes Volumen – so gering, dass die Darmbewegung nicht mehr stimuliert und die Darmentleerung erschwert wird. Dies wirkt sich negativ auf unser Wohlbefinden aus und kann sogar zu einem gesundheitlichen Problem werden.

Um die Verdauung im Gleichgewicht zu halten, ist es neben gesunder Ernährung wichtig, auf genügend Bewegung zu achten. So sollte lieber die Treppe anstelle des Aufzugs genutzt werden. Kleine Erledigungen können einfach zu Fuß gemacht werden.

Aber man muss nicht immer vor die Tür: Verschiedene Gymnastikübungen lassen sich einfach im heimischen Wohnzimmer durchführen, um Probleme mit der Verdauung vorzubeugen oder im Akutfall den Darm in Schwung zu bringen.

Wie genau das funktioniert, zeigt Ihnen diese Broschüre, die fünf Übungen Schritt für Schritt erläutert. Wiederholen Sie die Übungen regelmäßig und fühlen Sie sich wieder wohl in Ihrer Haut.

Viel Spaß!

ÜBUNG 1

DIE KERZE IM STEHEN

- 1 Stellen Sie sich aufrecht hin und bringen Sie Spannung in Oberkörper und Beine.
- 2 Winkeln Sie langsam ein Bein an und ziehen Sie das Knie nach oben.
- 3 Drehen Sie das Knie nach außen und legen Sie die Fußsohle innen an das gegenüberliegende Bein. Setzen Sie die Fußsohle so hoch wie möglich an. Dabei dürfen Sie gerne mit den Händen helfen. Nehmen Sie nun die Hände in Gebetshaltung vor die Brust. Achten Sie dabei auf einen stabilen Stand.
- 4 Schieben Sie die Hände Richtung Decke bis die Arme lang und gestreckt sind.
- 5 Bleiben Sie für mindestens dreißig Sekunden in dieser Position. Fixieren Sie dabei mit den Augen einen festen Punkt gerade vor Ihnen – dadurch können Sie besser das Gleichgewicht halten.

Wirkung: Die Übung schult das Gleichgewicht und die Körperwahrnehmung. Hören Sie auf die Signale Ihres Körpers und richten Sie ihn immer wieder neu aus, bis Sie die Position ruhig halten können. Neben der Koordination werden vor allem die Hüftgelenke mobilisiert und deren Beweglichkeit gefördert. Wichtig für eine optimale Darmtätigkeit: die Stärkung des Beckenbodens. Ein starker Beckenboden hält den Darm an der gewünschten Position und trägt auf diese Weise zur Funktionstüchtigkeit dieses Organs bei.



ÜBUNG 2

FAHRRADFAHREN IN RÜCKENLAGE

- 1 Legen Sie sich auf den Rücken.
- 2 Strecken Sie die Beine in die Luft und winkeln Sie ein Bein an. Das zweite Bein bleibt gestreckt.
- 3 Beginnen Sie nun damit, in der Luft Fahrrad zu fahren. Erst zehnmal vorwärts, dann zehnmal rückwärts.

Wirkung: Das Fahrradfahren in der Luft regt den Kreislauf an und bringt den ganzen Körper in Schwung. Dabei wird auch der Darm in Bewegung versetzt. Mögliche Verkrampfungen werden gelockert und so die Verdauung angeregt. Bei der kreisenden Bewegung werden die geraden Bauchmuskeln sowie die Oberschenkelmuskulatur gekräftigt. Gleichzeitig ist der Beckenboden aktiviert.



WOHLFÜHLTIPPS FÜR DEN BAUCH

ERNÄHRUNG

Viel trinken:

Um die Arbeit der Verdauungsorgane zu unterstützen, sollten Sie mindestens eineinhalb bis zwei Liter Flüssigkeit am Tag zu sich nehmen. Mineralwasser eignet sich hier am besten.



Vollwertig essen:

Geben Sie Vollkornprodukten den Vorzug, denn sie sind reich an Ballaststoffen. Tauschen Sie Weißmehlprodukte wie helle Brötchen, helle Nudeln und geschälten Reis einfach gegen die Vollkornvariante.



Langsam und gründlich kauen:

Ist die Nahrung gut zerkleinert, kann sie von Magensäften leichter durchdrungen werden. Dies ist eine wichtige Vorarbeit für die problemlose Verdauung im Darm.

Pflanzlich und fettarm bevorzugen:

Getreide, Hülsenfrüchte, Obst und Gemüse sollten die Basis Ihrer Ernährung bilden. Damit sollten Sie sich satt essen. So nehmen Sie ausreichend Ballaststoffe zu sich. Gesunde Fette erhalten Sie durch die Verwendung von Oliven- oder Sonnenblumenöl für Salate & Co.

Natur wählen:

Nahrung sollte möglichst in ihrer natürlichen Form zu sich genommen werden. Meiden Sie stark verarbeitete Lebensmittel, die oft weniger Nährstoffe, wie Vitamine und Ballaststoffe, enthalten. Essen Sie also lieber Pellkartoffeln anstatt Kartoffelpuffer.



WOHLFÜHLTIPPS FÜR DEN BAUCH

LEBENSSTIL

Regelmäßig bewegen:

Unser Lebensstil ist gekennzeichnet durch viel Sitzen – sei es im Büro, im Auto oder auf der Couch. Stehen Sie auf und seien Sie aktiv! Nutzen Sie Treppen, machen Sie einen kleinen Spaziergang zu Ihrer nächsten Verabredung, gehen Sie eine Haltestelle weiter, bevor Sie in den Bus steigen. Auf diese Weise wird die gesamte Körpermuskulatur – auch die des Darms – trainiert. Sie gibt dem Körper außen wie innen Halt und stabilisiert.



Zu enge Kleidung vermeiden:

Sie engt den Bauchraum ein und kann zu Verkrampfungen führen.



Im festen Rhythmus leben:

Gewöhnen Sie sich und Ihren Darm an regelmäßige Abläufe. Er lässt sich leicht so „erziehen“, dass er sich zu bestimmten Tageszeiten meldet, z. B. nach dem Frühstück.



Genügend schlafen:

Damit sich der Körper regenerieren und entspannen kann, sollten Sie ausreichend schlafen – sieben Stunden pro Nacht sind optimal. Vor dem Schlafengehen empfiehlt sich ein festes Entspannungsritual, wie eine Tasse Kräutertee oder eine warme Dusche, um die Hektik des Alltags abzuschütteln.



Stress abbauen:

Planen Sie für Ihre Erledigungen und für das Essen genügend Zeit ein. Essen Sie in Ruhe und ohne Ablenkung durch Fernseher oder Computer.

ÜBUNG 3

BEINHEBEN IN DER SEITLAGE

- 1 Legen Sie sich auf die Seite und stützen Sie den Kopf mit der unteren Hand ab. Das untere Bein ist angewinkelt.
- 2 Stabilisieren Sie die Position mit der freien Hand, die sich vor dem Oberkörper abstützt.
- 3 Strecken Sie das obere Bein, ziehen Sie dabei die Fußspitze an.
- 4 Heben Sie nun das Bein langsam und kontrolliert so weit wie möglich nach oben.
- 5 Halten Sie das Bein kurz in der Endposition, bevor Sie mit dem Absenken beginnen.
- 6 Senken Sie das Bein nur so weit, dass noch eine Handbreit Platz zwischen Ihren Knien ist. Anschließend heben Sie das Bein wieder an.
- 7 Wiederholen Sie die Übung auf jeder Seite mindestens fünfmal. Achten Sie darauf, dass das obere Bein während der gesamten Bewegung gestreckt und der Fuß angezogen bleiben. So vermeiden Sie Ausweichbewegungen der Hüfte.



Wirkung: Die seitliche Streckung und Bewegung der Beine mobilisiert und verbessert so die Funktion der Hüftgelenke. Durch das gleichmäßige Heben und Senken der Beine werden die inneren Organe massiert und der Darm in Bewegung versetzt. Die Beckenbodenmuskulatur wird aktiviert, Gesäßmuskulatur, seitliche Oberschenkel und Bauchmuskulatur werden gekräftigt.

ÜBUNG 4

BECKENHEBEN IN DER RÜCKENLAGE

- 1 Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie die Beine hüftbreit auf. Ziehen Sie die Füße möglichst nahe an das Gesäß. Sie stehen richtig, wenn Sie mit ausgestreckten Händen die Fersen erreichen.
- 2 Legen Sie die ausgestreckten Arme neben dem Körper ab. Der Nacken ist lang und entspannt, der Blick gerade nach oben gerichtet.
- 3 Beginnen Sie nun, das Becken in Richtung Zimmerdecke nach oben zu schieben. Während des Anhebens sollten Sie ausatmen.
- 4 In der finalen Position befindet sich sowohl Ihr Po als auch Ihr Rücken in der Luft. Das gesamte Körpergewicht wird nur noch von Beinen und Schultern getragen. Halten Sie die Position einige Sekunden.
- 5 Anschließend erfolgt die Rückwärtsbewegung, ebenfalls kontrolliert und langsam. Wiederholen Sie die Übung fünfmal.



Wirkung: Das Bridging ist eine anspruchsvolle Übung, die vor allem die Rücken-, Gesäß- und hintere Oberschenkelmuskulatur kräftigt. Um den Darm in Schwung zu bringen, ist vor allem die Beckenbodenaktivierung hilfreich, die hier automatisch stattfindet. Zudem werden die Bandscheiben im Lenden- und Brustwirbelbereich mobilisiert.

- 1 Legen Sie sich mit dem Rücken bequem auf eine weiche Unterlage. Die Beine liegen flach auf dem Boden. Schließen Sie die Augen.
- 2 Legen Sie beide Hände auf den Bauch. Die Daumen sollten zum Bauchnabel zeigen, die Zeigefinger richten sich zueinander. So entsteht ein mit den Händen gebildetes Dreieck auf dem unteren Bauch.
- 3 Atmen Sie tief in den Bauch ein. Lenken Sie die Atmung direkt in das Dreieck, sodass sich die Hände nach oben bewegen.
- 4 Atmen Sie anschließend langsam und vollständig wieder aus. Dieser Vorgang sollte genauso lange dauern wie das Einatmen.
- 5 Wiederholen Sie den Vorgang mindestens zehnmal und konzentrieren Sie sich ausschließlich auf das Ein- und Ausatmen.



Wirkung: Die Bauchatmung ist eine hervorragende Entspannungsübung, die sich positiv auf die Verdauung auswirkt. Dabei wird der Beckenboden aktiviert und gleichzeitig die gerade Bauchmuskulatur entspannt. Die Druckveränderungen beim Ein- und Ausatmen massieren die inneren Organe des Bauchraums. Die Bauchatmung stimuliert das Entspannungssystem in unserem Körper. Der Parasympathikus – also der Teil unseres Nervensystems, der an der unwillkürlichen Steuerung der inneren Organe beteiligt ist – wird angeregt und die natürliche Bewegung des Darms nimmt zu.

Hilfe bei Obstipation

Will die Verdauung trotz regelmäßiger Bewegung und gesunder Ernährung nicht in Schwung kommen, können sogenannte Laxantien – Abführmittel, wie beispielsweise Laxans-ratiopharm® 7,5 mg/ml Pico Tropfen – helfen. Die Tropfen lassen sich sparsam nach individuellem Bedarf dosieren. Sie führen dazu, dass vermehrt Wasser aus dem Körper in den Darm strömt und der Stuhl weicher wird. Zudem regen sie die Darmbewegung an, sodass sich nach etwa zehn bis zwölf Stunden der Stuhldrang einstellt. Durch die gezielte Wirkung im Dickdarm sind die Tropfen schonend für den Magen.



Laxans-ratiopharm® 7,5 mg/ml Pico Tropfen zum Einnehmen, Lösung Wirkstoff: Natriumpicosulfat. Anwendungsgebiete: Zur Anwendung bei Verstopfung sowie bei Erkrankungen, die eine erleichterte Stuhlentleerung erfordern. Wie andere Abführmittel sollte dieses Arzneimittel ohne differenzialdiagnostische Abklärung nicht täglich oder über einen längeren Zeitraum eingenommen werden. **Warnhinweis:** Enthält Sorbitol! Apothekenpflichtig. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand: 5/14.



Timm Knodel

Sportwissenschaftler und Personal Trainer,
Frankfurt am Main

Timm Knodel ist Experte im Bereich Sport, Gesundheit und Wohlbefinden. Bei seiner Arbeit als persönlicher Fitnessberater legt er viel Wert auf ein Training, das den ganzen Körper fordert und fördert. Büroangestellten macht er mit seiner betrieblichen Gesundheitsvorsorge Beine und sorgt so bei Alt und Jung für mehr Bewegung im Alltag. Er studierte Sportwissenschaften und Sportmedizin an der Goethe Universität in Frankfurt am Main, seit 2008 ist er Ausbilder für die Bereiche Personal Training, Fitnessberatung und Entspannungstraining.

www.ratiopharm.de