

Tipps und Tricks gegen Verstopfung!

Esse ballaststoffreich: Vollkornprodukte, frisches Obst
und Gemüse, Salate

Sylvia Stein Heilpraktikerin und
Physiotherapeutin

Schwerpunkt Stressabbau und Lebensqualität



Integriere Leinsamen, Pflaumensaft oder Aloe Vera
in deine Ernährung



Vermeide verstopfungsfördernde Lebensmittel wie Bananen,
Schokolade und Weißmehlprodukte, Käse
und stark verarbeitete Lebensmittel.



Ausreichend Flüssigkeit:
Trinke mindestens 1,5 bis 2 Liter pro Tag.
Ein heißer Kaffee oder Tee eine halbe Stunde
vor der üblichen Stuhlgangzeit kann hilfreich sein.



Bewegung:

Regelmäßige körperliche Aktivität fördert die Darmtätigkeit

Besonders nach Mahlzeiten ist Bewegung empfehlenswert.

Eine halbe Stunde spazieren gehen pro Tag reicht aus.



Hausmittel:

Probiere Kümmel-Tee, der krampflösend wirkt und die Verdauung ankurbeln kann.

Apfelessig kann die Produktion von Verdauungssäften anregen
Sauerkrautsaft oder Flohsamenschalen können ebenfalls hilfreich sein.

Probiotika: Lebensmittel mit Probiotika, wie Joghurt, können die Darmflora positiv beeinflussen und die Verdauung verbessern.

Toilettengewohnheiten:

Nimm dir Zeit für den Toilettengang und vermeide langes Pressen.

Ignoriere nicht den Stuhldrang.

Entspannungstechniken: Stressabbau durch Techniken wie Yoga, Meditation oder tiefe Atemübungen können dir ebenfalls helfen, den Darm zu beruhigen.

Ich hoffe, ich kann dir mit diesen Tipps helfen!

Deine Sylvi 