

# Durchfall



# Durchfall

---

## Was ist das?

Der Darminhalt wird vom Körper möglichst schnell wieder ausgeschieden und bleibt dabei flüssig.

## Wie kommt es dazu?

Da der Körper etwas möglichst schnell loswerden möchte, ist die Darmassage beschleunigt. Dadurch wird die Flüssigkeit aus dem Speisebrei nicht rückresorbiert und dem Körper wieder zugeführt, sondern mit ausgeschieden. Außerdem werden vom Körper noch zusätzliches Wasser und Mineralstoffe in den Darm abgegeben. Der Stuhl wird so immer flüssiger und der Stuhldrang immer heftiger.

Es gibt zahlreiche Auslöser, die zu Durchfall führen können. Dies sind die häufigsten Gründe, warum Läufer unter Durchfall leiden können:

- ❖ zu ballaststoffreiche Ernährung vor dem Laufen
- ❖ Durchschütteln des Darminhalts durch das Laufen
- ❖ verringerte Durchblutung im Verdauungstrakt, die zu einer Dysfunktion des Darms führt
- ❖ Nervosität vor dem Wettkampf
- ❖ ungewohnte Lebensmittel
- ❖ Laktoseintoleranz
- ❖ Reizdarm

## Wie zeigt sich das?

- ❖ häufiger Stuhldrang
- ❖ erhöhter Flüssigkeitsgehalt des Stuhls, dünnflüssig
- ❖ erhöhte Stuhlmenge
- ❖ krampfartige Bauchschmerzen
- ❖ deutlich verkürzte Darmpassagezeit der aufgenommenen Nahrung

## Präventive Maßnahmen

- bei Reisen in warme Länder auf abgekochtes oder verpacktes Wasser achten
  - keine rohen oder halb garen Speisen essen
  - keine ungewohnte Nahrung im Wettkampf zu sich nehmen, immer vorher testen
-

---

## Was kann ich tun?

---

### *Akupressur*

**Di 4:** Winkel zwischen dem 1. und 2. Mittelhandknochen an der Handwurzel; bei an den Zeigefinger angelegtem Daumen höchste Stelle

**Spezialzone Zeigefinger:** die Seitenflächen des Zeigefingers mit Daumen und Zeigefinger der anderen Hand mit kräftigem Druck Richtung Grundgelenk schieben

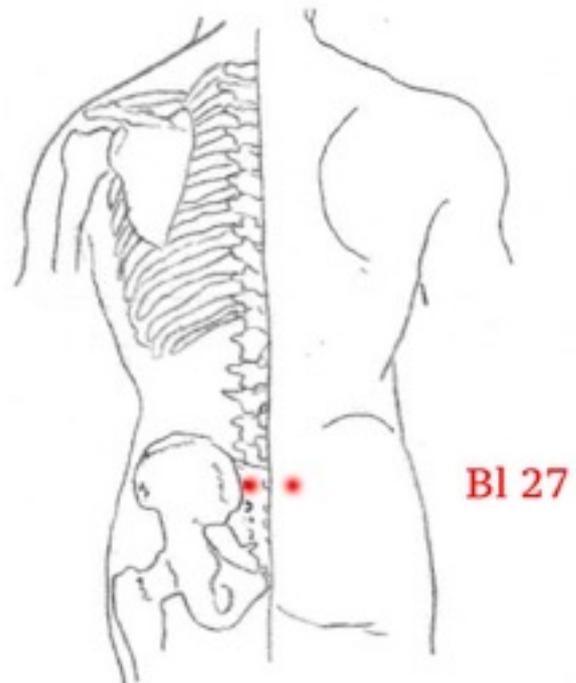
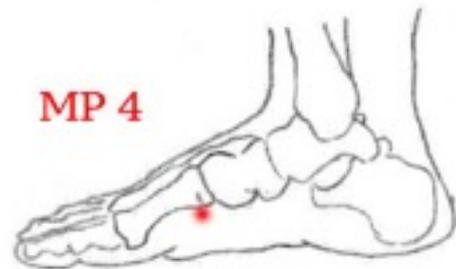
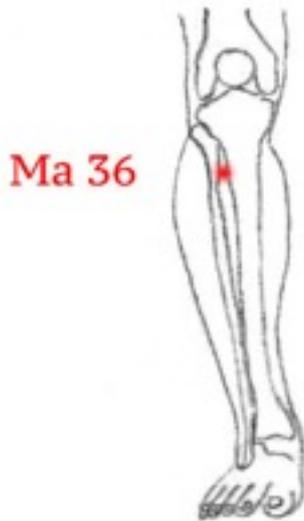
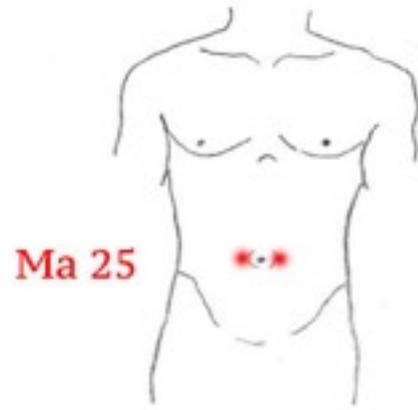
**Ma 25:** 2 Querfinger seitlich des Bauchnabels (Alarmpunkt des Dickdarms)

**Ma 36:** 3 Querfinger unter der äußeren Kniegelenksgrube in einer spürbaren Vertiefung

**MP 4:** in der Mitte der Innenkante des Fußes an der Basis des Mittelfußknochens, an der Grenze zwischen roter und weißer Haut

**Treffpunkt der 3 Yin-Meridiane:** 4 Querfinger oberhalb des Innenknöchels

**Bl 27:** 1,5 Querfinger neben der Wirbelsäule auf der Höhe des 1. Sakralwirbels am Kreuzbein (Zustimmungspunkt des Dickdarmes)



## *Aromaöle*

**Bohnenkraut:** krampflösend, verdauungsfördernd, harmonisierend, trägt zur Entspannung bei

**Ingwer:** hilft gegen Übelkeit und Erschöpfung, durchblutungsfördernd, antiseptisch

**Kamille:** entzündungshemmend, kühlend, mildert Stresssymptome, stärkt das Verdauungssystem

**Lavendel:** ausgleichend, hilft bei Nervosität, Spannungen abzubauen, stärkt, beruhigt, wirkt entgiftend

**Nelke:** entspannt die glatte Muskulatur im Magen-Darm-Trakt, bakterizid, krampflösend, lindert Schmerzen, entzündungshemmend

**Pfefferminze:** entzündungshemmend, entkrampfend, magenstärkend, entspannend auf das Verdauungssystem

## *Bachblüten*

### **Rescue-Tropfen**

**Olive (Nr. 23):** fühlt sich ausgelaugt, Erschöpfung nach langer Überanstrengung

## *Edelsteine*

**Amethyst:** löst stressbedingte Verspannungen

**Bergkristall:** Harmonisierung des inneren Gleichgewichts

**Lapislazuli:** stark beruhigende und harmonisierende Wirkung

**Opal:** kräftigend und vitalisierend

---

### **Erfolgsrezept:**

**Edelsteinwasser aus Amethyst, Bergkristall und schwarzem Turmalin** hilft negative Einflüsse aller Art abzuwehren

---

## *Ernährung*

**Kaffee** vor und während des Sports **vermeiden**, da er abführend wirkt

**ballaststoffarme Ernährung** in den letzten 24 Stunden vor dem Wettkampf; ausnahmsweise hochkonzentrierte, ballaststoffarme Kohlenhydrate

**rechtzeitig vor dem Laufen die letzte Mahlzeit** zu sich nehmen, damit der Darm noch vor dem Rennen auf „normale“ Weise entleert werden kann

bei Durchfall **keine Milchprodukte, Softdrinks, Kaffee, Schwarz- oder Grüntee, Früchtetee oder Diätgetränke und keine Getreideprodukte**

bei Durchfall **genügend Flüssigkeit mit Kalium, Salz und Zucker** zuführen, z.B. verdünnter Johannisbeersaft, Heidelbeermuttersaft, Karottensaft

**magenfreundlich sind Apfel- oder Bananenmus, eine langgekochte Karottensuppe, Kartoffelbrei oder Haferschleim getrocknete Heidelbeeren**

## *Hildegard-Medizin*

**„Durchfallei“ (Mutterkümmel-Ei-Granulat):** von der Mischung aus 20 g Mutterkümmelpulver und 5 g weißem Pfefferpulver eine Prise in ein geschlagenes Eigelb geben und dies bei nicht über 80 C braten.

Das Mutterkümmel-Ei-Granulat gibt es in der Apotheke auch fertig zu kaufen. Bei Bedarf 1 EL von diesem Granulat einnehmen.

## *Homöopathie*

### **Veratrum album D30**

bei Durchfall als **Folge** von **Wettereinfluss** und **allgemeiner Erschöpfung**

### **Carbo vegetables D30**

Durchfall als **Folge von fettigem Überessen** mit geblähtem Magen und Gären im Bauch

### **Arsenicum album D30**

Durchfall als Folge von **Nahrungsmittelvergiftung**

### **Okoubaka D30**

bewährt auch vorbeugend bei Magen-Darm-Beschwerden infolge von **ungewohnter Nahrung in warmen Ländern**

## Hydrotherapie

**Essigaufgabe** auf den Unterleib

## Kinesiologie

**Harmonisierungsübung:** eine Hand auf den Bauchnabel und die andere Hand leicht auf die Stirnhöcker legen, dies 1-2 Minuten halten und dabei ruhig und tief atmen

## Pflanzenheilkunde

**Brombeer- und Himbeerblätter:** dichten die Oberfläche der Darmschleimhaut ab und erschweren dadurch die Aufnahme toxischer Substanzen

**Kamille:** entzündungshemmend

**Blutwurz (Tormentill):** stopfend, entzündungshemmend, entkrampfend (Tormentill-Tinktur)

---

### Erfolgsrezepte:

#### Durchfall-Kräutertee

Tormentillae rhiz. (Tormentillwurzel)	40 g (stopfend)
Rubi fruticosi fol. (Brombeerblätter)	20 g (entzündungshemmend)
Anserinae herb. (Anserinenkraut)	20 g (krampflösend)
Matricariae flos (Kamillenblüten)	20 g (wärmend)

1 TL mit kochendem Wasser in 1 Tasse anbrühen und 5 Min. ziehen lassen

## **Durchfall-Frischpflanzentropfen**

Tormentillae tinct. (Tormentilltinktur)	20 ml (stopfend)
Geranii rob. tinct. (Storchenschnabeltinkt.)	10 ml (entzündungshem.)
Matricariae tinct. (Kamillentinktur)	10 ml (wärmend)
Millefolii tinct. (Schafgarbentinktur)	10 ml (magenstärkend)

20 Tropfen dieser Mischung in wenig Wasser einnehmen

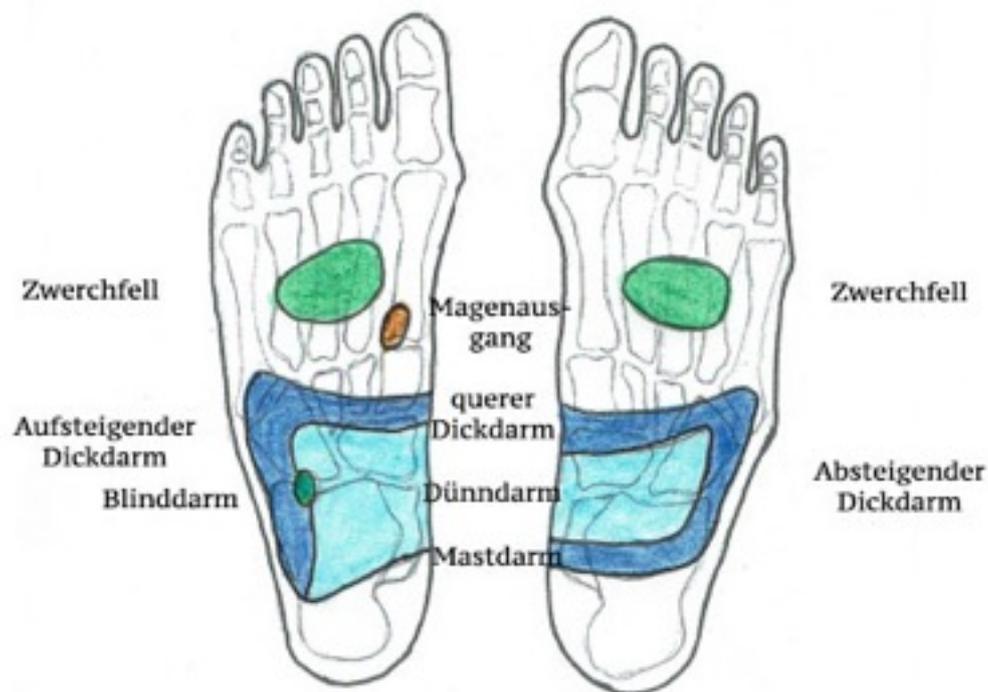
## **Kräutertee mit Salz und Traubenzucker**

Kräutertee aus Pfefferminze und Fenchel (je 1-2 EL pro l) und 1/2 TL Kochsalz + 1/4 TL Natron + 1/4 TL Kaliumchlorid + 2 EL Traubenzucker hineingeben

---

## Reflexzonen

**Fußreflexzonen:** Magenausgangszone, Dünndarm- und Dickdarmzone, Zwerchfellzone



## Schüßlersalze

**Ferrum phosphoricum Nr. 3:** durchblutungsfördernde Wirkung auf die Darmwände, unterstützt den Stoffwechsel und die körpereigene Abwehr

**Kalium phosphoricum Nr. 5:** Antiseptikum, macht belastende Stoffe unschädlich, unterstützt die Drüsen, stärkend auf den ganzen Organismus

**Natrium chloratum Nr. 8:** reguliert den Flüssigkeitshaushalt, Aufbau der Darmschleimhaut, macht Gifte unschädlich

**Natrium sulfuricum Nr. 10:** unterstützt die Schlackenausscheidung

**Bentonit und Flohsamenschalen** als Quellstoffe absorbieren Bakterientoxine und überschüssige Flüssigkeit und schützen die Darmschleimhaut vor Reizungen.

**Carbo Königsfeld Pulver** (Kaffeekohle)

Die Nutzung der hier gegebenen Informationen und Empfehlungen erfolgt auf eigene Verantwortung. Die Inhalte wurden nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert und basieren auf persönlichen Erfahrungen. Im Allgemeinen sind Naturheilmittel gut verträglich. Da ich jedoch den Gesundheitszustand und die individuellen Gegebenheiten jedes einzelnen Lesers nicht kenne, empfehle ich zur Sicherheit den persönlichen Hausarzt oder Heilpraktiker nach eventuellen Risiken oder Wechselwirkungen mit anderen eingenommenen Medikamenten zu befragen.

Ist man gerade in einer laufenden Therapie, sollte auf jeden Fall der Arzt oder Therapeut über die zusätzliche Einnahme von naturheilkundlichen Mitteln informiert werden, da sie einen Einfluss auf die laufende Therapie haben könnten. Dies muss nicht negativ sein, aber der Therapeut sollte es wissen, um allenfalls Reaktionen richtig einordnen zu können.