

Sennesschoten

So wirken Sennesschoten bei Verdauungsproblemen

Die Sennespflanze ist ein Strauchgewächs, das in Afrika und Indien beheimatet ist.

Viele Teile der Sennespflanze (*Senna alexandrina*) enthalten sogenannte Sennoside. Sennoside werden in Ihrem Dickdarm so umgewandelt, dass sie Verdickungen im Darm lösen und für eine beschleunigte Entleerung sorgen (stärkere Darmaktivität). Der Stuhl verbleibt dadurch nicht so lange im Darm. Bei diesem Vorgang werden auch verstärkt Flüssigkeiten und Mineralien aus dem Körper in den Darm gepumpt, so dass es dadurch zu einer Aufweichung des Stuhls kommt. Der Stuhl wird dadurch weicher und kann so schneller entleert werden. Die Verdünnung und Erweichung des Stuhls führt zu einer abführenden Wirkung und somit zur Behandlung Ihrer Verstopfungsbeschwerden.

Ein Hausmittel gegen Verstopfungsbeschwerden sind Sennesschoten

Die Schoten der Sennespflanze sind eine sehr gutes Hausmittel gegen Verstopfung, da sie eine stuhlerweichende und abführende Wirkung besitzen und die Darmaktivität verstärken. Deshalb werden die Wirkstoffe der Sennespflanze schon sehr lange als natürliches Abführmittel bei Verstopfung eingesetzt.

Bei Verstopfung nicht tatenlos warten

Um eine Verstopfung natürlich ohne Medikament in den Griff zu bekommen, stehen eine Vielzahl von so genannten Hausmitteln zur Verfügung. Natürlich gilt auch für die Behandlung einer Verstopfung immer, dass die Vorbeugung besser ist als das Heilen. Manchmal allerdings kommt es auch bei gesunder Lebensweise mit ausgewogener Ernährung, genügend Bewegung und ausreichender Wasseraufnahme zu einer Verstopfung. Immer dann kann man auf einen großen Fundus an bewährten Hausmitteln zurückgreifen.

Tipps bei Verstopfung

Dass Pflaumen und Sauerkraut anregende Wirkung auf die Tätigkeit des Darms haben ist landläufig bekannt. Ballaststoffe gehören ebenfalls zu den Verdauungsförderern. Aber auch eine ganze Reihe von Tees aus verschiedenen Kräutern können die Beschwerden bei Verstopfung lindern. Zu diesen pflanzlichen Hilfsmitteln zählen unter anderen Sennesblätter, Sennesschoten, Faulbaumrinde und Aloe. Die Verwendung dieser Pflanzen darf aber keinesfalls unkontrolliert über einen längeren Zeitraum erfolgen, da die längere Verwendung zu Komplikationen im Darm führen kann. Zu einer weiteren Gruppe von natürlichen Hilfsmitteln gegen Verstopfung zählen die salinischen Abführmittel, wie Glaubersalz, Bittersalz und Karlsbader Salz. Allerdings kostet die Einnahme dieser Produkte auch bei akuten Beschwerden einer Verstopfung schon etwas Überwindung, da sie extrem auf die Geschmacksknospen wirken.

Weitere Möglichkeiten bei Verstopfung

Andere Therapien für die Behandlung einer Verstopfung können von Außen erfolgen. Dass Bewegung und Sport zu diesen mechanisch wirkenden Therapien zählt, ist bekannt. Aber auch eine sanfte

Darmmassage in der natürlichen Richtung des Verdauungsapparates kann die Beschwerden der Verstopfung lindern oder sogar die Verstopfung ganz lösen. Regelmäßig betriebene verschiedene Entspannungstechniken können ebenfalls helfen. Eine besondere Form der Therapie, die ganz unproblematisch angewendet werden kann, ist die Atemtherapie. Beim bewussten Atmen werden die Energien ausgeglichen und der Körper entspannt. Die Entspannung bewirkt ein gleichmäßiges natürliches Arbeiten aller Organe und kann auch psychische Ursachen für die Verstopfung auflösen. Entspannungsübungen und Atemtechnik können unauffällig in den Tagesablauf eingebaut werden und führen regelmäßig angewandt zu einem besseren Körperbewusstsein und allgemeinen Wohlbefinden.