

Thema: Physiotherapie

Autor: k.A.



Physiotherapeutin Maria Horner (hinten) weiß, wer sich regelmäßig bewegt, spornt den Darm zur Höchstleistung an. Foto: Oö. Gesundheitsholding

Bewegung schützt vor Verdauungsproblemen

FREISTADT. Wer sich laufend, radfahrend oder walkend aufmacht, um fit zu werden, tut nicht nur dem Herz-Kreislaufsystem etwas Gutes. Auch der Darm mag es bewegt. Sportliche Menschen leiden nachweislich weniger häufig unter Verdauungsstörungen wie Blähungen, Verstopfung und Völlegefühl. Bleibt der Nahrungsbrei zu lange im Darm, entstehen Abbauprodukte, die nicht oder nur schlecht wegtransportiert werden können. Daraus folgt ein Stau bei Lymphen und Gewebeflüssigkeiten, was wiederum die Schleimhäute im Darm negativ beeinflusst. Folgen können nicht nur Verdauungsprobleme, sondern auch Hämorrhoiden, Darmausstülpungen und Darmtumore sein. Wer sich hingegen regelmäßig bewegt, spornt den Darm zur Höchstleistung an.

Sanftes Ausdauertraining

Moderates Ausdauertraining aktiviert jenen Teil des vegetativen Nervensystems, der die Durchblutung des Darms verbessert. „Ob Radfahren, Schwimmen, Laufen oder ein flotter Spaziergang – Hauptsache man kommt auf mindestens 2,5 Stunden pro Woche“, empfiehlt Physiotherapeutin Maria Horner vom Landes-Krankenhaus Freistadt. Um Magen und Darm nicht unnötig zu belasten, sollte man zwei Stunden vor dem Training nicht mehr viel essen oder

trinken. Beim Sport selbst ist Wasser – in kleinen Schlucken genossen – wichtig. Auf zuckerhaltige Getränke verzichtet man am besten gänzlich, da diese den Darm belasten.

Bauch und Rücken kräftigen

Nicht nur Ausdauertraining tut dem Darm gut. Auch kräftigende Übungen für Bauch, Rücken und Beckenbodenmuskulatur regen die Verdauung an. Die Physiotherapeutin empfiehlt die Übungen „Storchenstand“ und „Beckenkippen“. „Beim Storchenstand steht man auf einem Bein, hebt das andere und zieht es fest zum Körper, sodass der Oberschenkel



„Kräftigungsübungen für die Darmmuskulatur lassen sich problemlos im Alltag integrieren.“

MARIA HORNER

Bauch und Brust berührt. Diese Position wird einige Sekunden gehalten, dann wird das Bein gestreckt und weit nach hinten bewegt. Gleichzeitig kann man in dieser Endposition den gleichseitigen Arm nach oben hinten strecken.“ Beim Beckenkippen wird im Liegen oder Sitzen das Becken abwechselnd vor- und zurückbewegt. „Dies mobilisiert die Lendenwirbelsäule, die Darmschlingen und Organe werden gegeneinander bewegt und Verspannungen werden gelöst“, erklärt Horner.