



Wenn der Darm Probleme macht, helfen Hausmittel

Es müssen nicht gleich Medikamente sein. Gegen Blähungen, Durchfall und Verstopfung gibt es bewährte Rezepte, die leicht zu befolgen sind.

Essen Sie bakterienfreundlich! So hieß es vor genau einem Jahr an dieser Stelle vonseiten des VerbraucherService Bayern im KDFB (VSB). Auch 2020 dreht sich beim Fachbereich Ernährung des VSB noch alles um das große Thema Darm. In neun Audiobeiträgen, die seit Mitte Juni alle 14 Tage im neuen VSB-Podcast „Nachgefragt und gut informiert“ zu hören sind, steigt das Ernährungsteam jetzt tiefer in die Materie ein.

Ergänzend zur zweiten Folge „Wenn’s im Darm rumort“ hat VSB-Ernährungsexpertin Ulrike Birmoser Wissenswertes über bewährte Hausmittel zusammengestellt. Lesen Sie, was hilft und warum:

Entlastung – eine Maßnahme, die immer sinnvoll ist
Verzichten Sie eine Zeit lang – mindestens vier bis fünf Stunden – auf feste Nahrung. So lautet ein einfaches Hausmittel, das bei fast allen Verdauungsstörungen zu empfehlen

ist. „Das verschafft dem Darm Ruhe, und er kann sich erholen“, sagt Ulrike Birmoser. Wichtig: Vergessen Sie nicht zu trinken. Ideal sind zuckerfreie Getränke – am besten Wasser oder Tee.

Bei Blähungen: Hilfe durch Heilpflanzen und Tricks beim Kochen

Bei zu viel Luft im Bauch sind bestimmte Heilpflanzen wie Anis, Fenchel, Kümmel oder Pfefferminze hilfreich. Verantwortlich für ihre Wirkung sind ätherische Öle, Schleim-, Gerb- und Bitterstoffe. Besonders wohltuend sind die Kräuter als Tee.

Was blähende Lebensmittel wie Hülsenfrüchte oder Kohl angeht, gibt es keine allgemeingültige Empfehlung. Die Verträglichkeit ist individuell sehr unterschiedlich. „Es gilt, für sich herauszufinden, was und wie viel guttut“, meint Diätassistentin Ulrike Birmoser. „Ansonsten können einfache Maß-

nahmen beim Kochen die Blähwirkung deutlich reduzieren.“ Paprika wird beispielsweise verträglicher nach dem Entfernen der Schale mit einem Sparschäler, Hülsenfrüchte, wenn das Einweichwasser nicht zum Kochen verwendet wird. Wirksam ist oft das Blanchieren: Zwiebeln im Kartoffelsalat sind bekömmlicher, wenn Sie sie mit heißer Brühe übergießen, Gurken, wenn Sie sie gedünstet statt roh verarbeiten.

Durchfall stoppen mit Morosuppe und Ballaststoffen

Bei Durchfall ist die Morosuppe einen Versuch wert. Die nach dem Kinderarzt Ernst Moro benannte, fein pürierte Karottensuppe hat Anfang des 20. Jahrhunderts die durchfallbedingte Sterberate von Kindern erheblich gesenkt. Die

Herstellung ist unkompliziert: 500 Gramm Karotten in einem Liter Wasser 90 Minuten lang weichdünsten und mit etwas Salz pürieren. Entscheidend ist das lange Kochen. Dabei entstehen kurze Zuckermoleküle, die krankmachende Erreger binden, sodass sie sich nicht an die Darmwand heften können.

Vergessen Sie nicht zu trinken! Ideal sind zuckerfreie Getränke, am besten Wasser oder Tee.

Als Schonkost eignen sich auch pürierte Bananen oder ein geriebener Apfel. „Beide Obstarten enthalten lösliche Ballaststoffe, sogenannte Pektine, die im Darm aufquellen und krankmachende Keime binden“, weiß Ulrike Birmoser. Der Ernährungsexpertin zufolge hilft alles, was schleimt – neben dem altbewährten Haferschleim etwa Lein-, Floh- oder Chiasamen: einen bis zwei Teelöffel in ein Glas Wasser geben, einige Minuten quellen lassen, umrühren und trinken. „Die Quellmittel wirken sowohl bei Verstopfung als auch bei Durchfall“, betont Ulrike Birmoser. „Bei Durchfall binden sie Flüssigkeit und legen sich schützend um die gereizte Darmschleimhaut, bei Verstopfung erhöhen sie das Stuhlvolumen und regen die Darmtätigkeit an.“

Podcast abonnieren und mehr erfahren

Wissenswertes zum spannenden Thema Darm erfahren Sie im neuen **VSB-Podcast „Nachgefragt und gut informiert“**.

In neun Folgen informieren die **VSB-Expertinnen Ulrike Birmoser (Augsburg), Annet Hager (Würzburg) und Uta Toellner (Ansbach)** zusammen mit **VSB-Öffentlichkeitsreferentin Leyla Sedghi** über neueste Forschungsergebnisse, Reizdarm, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, darmgesundes Kochen und vieles mehr.



Leyla Sedghi (rechts) und VSB-Expertin Uta Toellner bei der Tonaufnahme für den neuen Podcast

Den Podcast finden Sie unter **www.verbraucherservice-bayern.de** im Bereich „Service“. Sie können ihn zudem auf den Plattformen Apple Podcasts (ehemals iTunes), Spotify, Deezer und Google Podcasts abonnieren.

Beim VSB erhalten Sie auch **ernährungstherapeutische Beratung** – in einzelnen Beratungsstellen und bei „**Darmsprechtagen**“ am **7. Juli in Würzburg** und an **weiteren Terminen**.

Vereinbaren Sie gleich eine Beratung!

Mehr Informationen dazu in allen Beratungsstellen und unter www.verbraucherservice-bayern.de

Gerti Fluhr-Meyer

Bei Verstopfung den Darm in Schwung bringen

Viel Bewegung, ausreichend zuckerfreie Getränke und eine abwechslungs- und ballaststoffreiche Kost mit viel Obst und Gemüse – so lautet die Grundregel gegen Verstopfung. Doch manchmal braucht der Darm einen zusätzlichen Anstoß: Auf Trab bringt ihn zum Beispiel ein Glas lauwarmes Wasser, getrunken auf nüchternen Magen am Morgen. Ein idealer Verdauungshelfer ist Müsli mit Naturjoghurt und Dörripflaumen oder anderem Trockenobst. Doch Vorsicht: Diabetiker*innen sollten wegen des Zuckers auf die Früchte verzichten. Verdauungsanregend wirken zudem alle gesäuerten Milchprodukte wie Kefir und Buttermilch, milchsauer vergorenes Gemüse, Vollkornbrote mit ganzen Körnern und Hülsenfrüchte, sofern sie vertragen werden.

Beim Einsatz von Leinsamenschrot, Flohsamenschalen und Chiasamen gegen Verstopfung ist es wichtig, dass Sie genug trinken! Ohne Flüssigkeit machen sie den Stuhl hart. Rühren Sie die Samen vorgequellt in Tee, Saft oder Müsli oder verwenden Sie sie zum Kochen. Leinsamen können Sie zum Beispiel wunderbar mit Kartoffeln anrösten oder in die Gemüsepfanzerl-Masse kneten.

VS-B-Tipp: Schimmel – nein danke!
Kellerfenster bei warmem Wetter schließen

Damit unser Keller gut durchlüftet und trocknet, lasse ich die Fenster dort im Sommer oft gekippt. Mein Nachbar sagte mir nun, dass ich damit Schimmel fördere. Stimmt das?

Reinhard G.

Ja. Wenn Sie einen konventionellen Keller haben, der kühl und nicht wärmedämmend ist, sollten Sie bei warmen Außentemperaturen die Fenster tagsüber geschlossen halten. Wenn warme Außenluft nach innen dringt, kann sich – zum Beispiel auf kalten Kellerwänden – Kondenswasser bilden, weil warme Luft mehr Feuchtigkeit aufnehmen kann als kalte. Beim Abkühlen setzt sich diese in Form von Wassertropfen ab. Das ist ein idealer Nährboden für Schimmel.

Lüften Sie den Keller an heißen Tagen deshalb nur, wenn es unbedingt nötig ist. Ideal sind die frühen, kühlen Morgenstunden. Richtig durchlüften und austrocknen, können Sie Ihren Keller an kalten Wintertagen. Dann ist die Kellerluft wärmer als die Außenluft und zieht mit der Feuchtigkeit nach draußen ab.

Jochen Klonner,

Energieberater beim VerbraucherService Bayern in München



Nicht zu lange lüften: In der warmen Jahreszeit fördert ein Kellerfenster in Dauerkipp-Stellung die Schimmelbildung.

Online-Ware kommt beschädigt an – was tun?

Nicht abwimmeln lassen, heißt die Devise, wenn online bestellte Ware defekt ankommt: Ansprechpartner ist immer das Unternehmen, bei dem bestellt wurde, und nicht der Paketdienst oder die Herstellerfirma.



Grundsätzlich bestehen zwei Möglichkeiten der Reaktion: Empfänger*innen können den Kaufvertrag widerrufen und den Artikel zurückschicken. Das geht in der Regel bis 14 Tage nach Erhalt. Wichtig: Kund*innen müssen den Widerruf erklären. Am sichersten ist dies per Einschreiben mit Rückschein, um die Zustellung im Streitfall nachweisen zu können.

Möglich ist zudem, im Rahmen der zweijährigen Gewährleistung Nachbesserung durch Reparatur oder eine Ersatzlieferung zu verlangen. Das geschieht ebenfalls am besten schriftlich per Einschreiben mit Rückschein. Scheitert die Reparatur zweimal oder ist der Austausch erfolglos, besteht Anspruch auf Preisminderung oder Geldrückerstattung.

*Jochen Weisser, Volljurist und Verbraucherberater
beim VSB in Ingolstadt/gfm*

Öffnungszeiten: Mo–Fr 9–12,
Mo, Di 14–16, Do 14–17 Uhr
(wenn nicht anders angegeben)
www.verbraucherservice-bayern.de

91522 **ANSBACH**
Kannenstr. 16, Tel. 0981 97789793
Mo, Di 10–13, Do 10–17, Fr 10–14 Uhr
ansbach@verbraucherservice-bayern.de

63739 **ASCHAFFENBURG**
Dalbergstr. 15, Tel. 06021 3301218
Mo, Di, Do 9–12, 14–16, Fr 9–12 Uhr

86152 **AUGSBURG**
Ottmarsgässchen 8, Tel. 0821157031
Mo, Do 9–16, Di 9–17, Mi, Fr 9–12 Uhr
augsburg@verbraucherservice-bayern.de

96047 **BAMBERG**
Grüner Markt 14, Tel. 0951 202506
bamberg@verbraucherservice-bayern.de

93413 **CHAM**
Obere Regenstr. 15, Tel. 09971 6753
Mo 13–17, Di, Do, Fr 9–13 Uhr
cham@verbraucherservice-bayern.de

86609 **DONAUWÖRTH**
Münsterplatz 4, Tel. 0906 8214
Beratung nur telefonisch oder persönlich
nach Terminvereinbarung

91301 **FORCHHEIM**
Nürnberger Straße 15, Tel. 09191 64689
Di 14–17, Fr 9–12 Uhr

85049 **INGOLSTADT**
Kupferstr. 24, Tel. 0841 9515999-0
ingolstadt@verbraucherservice-bayern.de
Mo, Di, Do, 9–12 und 14–16, Mi 9–13, Fr 9–12 Uhr

80335 **MÜNCHEN**
Dachauer Str. 5, Tel. 089 51518743
Mo–Fr 9–12, Mo–Do 14–16 Uhr
muenchen@verbraucherservice-bayern.de

85375 **NEUFARN**
Bahnhofstr. 32, Tel. 08165 9751190
Mo, Di, Mi, Fr 9–13, Do 15–18 Uhr
neufahrn@verbraucherservice-bayern.de

94032 **PASSAU**
Ludwigsplatz 4/I, Tel. 0851 36248
passau@verbraucherservice-bayern.de

93047 **REGENSBURG**
Frauenbergl 4, Tel. 0941 51604
regensburg@verbraucherservice-bayern.de

92421 **SCHWANDORF**
Spitalgarten 1 (Rathaus)
Tel. 09431 45290; Di 9–12.30 Uhr

83278 **TRAUNSTEIN**
Bahnhofstr. 1, Tel. 0861 60908
Di–Fr 8.30–12; Di, Mi 13–16, Do 14–18 Uhr
traunstein@verbraucherservice-bayern.de

97070 **WÜRZBURG**
Theaterstr. 23, Roter Bau, Tel. 0931 305080
wuerzburg@verbraucherservice-bayern.de