

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 73 (2016)
Heft: 9: Chia, Açaí, Moringa : alles super, oder was?

Artikel: Pflanzen gegen Verstopfung
Autor: Zehnder, Ingrid
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-650711>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 09.04.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Pflanzen gegen Verstopfung

Eine Verstopfung ist belastend und kann zahlreiche Ursachen haben. Chronische Obstipationen beeinträchtigen die Lebensqualität und müssen behandelt werden. Welche Pflanzen geeignete Abführmittel sind, erfahren sie hier.

Ingrid Zehnder

Eine akute, nur kurze Zeit dauernde Verstopfung (Obstipation) mag quälend und schmerzhaft sein. Eine chronische Verstopfung hingegen ist mehr als ein banales, vorübergehendes Gesundheitsproblem. Die Betroffenen empfinden vielfach einen Leidensdruck, der ihre Lebensqualität einschränkt. In der Schweiz leiden etwa 15 Prozent der Frauen und fünf Prozent der Männer an Verstopfung, wobei die Rate mit zunehmendem Alter steigt. In Deutschland sollen zehn bis 15 Prozent der Erwachsenen von chronischer Verstopfung betroffen sein. Im Alter von über 84 Jahren sind etwa 26 Prozent der Männer und 34 Prozent der Frauen betroffen.

Von Verstopfung spricht man, wenn der Stuhl zu selten entleert wird. Was «selten» bedeutet, ist allerdings individuell ganz verschieden. Als «normal» gilt eine Frequenz von dreimal am Tag bis zu dreimal in der Woche. Die Häufigkeit – oder besser Seltenheit – ist jedoch nur ein Kriterium. Dazu kommen das unangenehme Druckgefühl und beim Toilettengang Beschwerden durch anstrengendes Pressen, die Ausscheidung in kleinen, harten Bröckchen bis hin zum totalen Misserfolg.

Formen akuter Verstopfung sind bei jüngeren Menschen beispielsweise auf die Zeitumstellung bei Reisen, ungewohnte Ernährung im Urlaub, Bettlägerigkeit oder die Einnahme von Medikamenten (Schmerzmittel) zurückzuführen. Auch in der Schwangerschaft sowie nach natürlicher Geburt oder Kaiserschnitt sind Obstipationen nichts Ungewöhnliches.

Eine akute Verstopfung, die mit Fieber, heftigen Schmerzen, geblähtem Bauch oder womöglich Blutungen einhergeht, sollte unbedingt unverzüglich medizinisch begutachtet werden.

Bei chronischer Verstopfung sollten organische und neurologische Krankheiten (z.B. Diabetes, Krebs, Parkinson, Multiple Sklerose, Depression, Mager-sucht und sehr selten Schilddrüsenunterfunktion) ärztlich abgeklärt bzw. kontrolliert werden.

Auch Medikamente wie Schlaf- und Beruhigungsmittel, Eisenpräparate, einige Antidepressiva, Blutdrucksenker (Kalziumblocker), entwässernde Medikamente u. a. können Verstopfungen verursachen. In den weitaus meisten Fällen liegen der Verstopfung jedoch keine krankhaften Veränderungen zugrunde. Medizinisch spricht man von funktioneller bzw. habitueller Verstopfung.

«Beschwerden wie zum Beispiel beim Pressen beim Stuhlgang zusammen mit einem Gefühl der inkompletten Stuhlentleerung reichen aus, um der Diagnose einer chronischen Obstipation zu genügen», schreibt 2016 der Schweizer Gastroenterologe* Prof. Dr. Lukas Degen.

Interessante Forschungsergebnisse

Ein Fachärzteteam aus Basel, Zürich und Genf räumte schon 2008 in der Zeitschrift «Schweiz Med Forum» mit den geläufigen und heute noch hartnäckig wiederholten Vor- und Falschurteilen von Therapeuten und Betroffenen auf und folgerten:

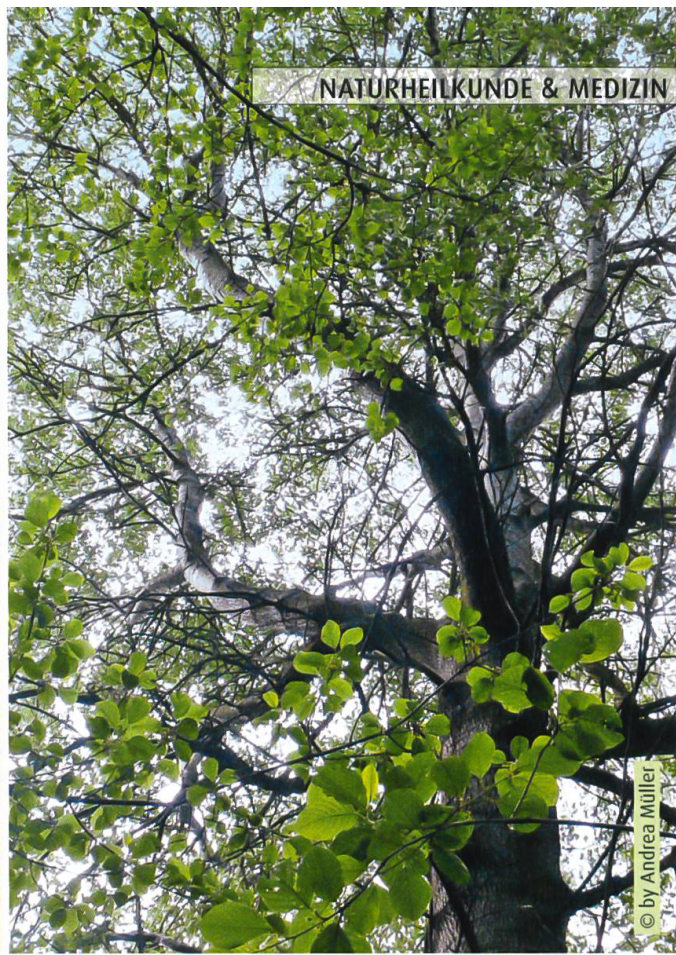
- ♦ Manche Menschen meinen, dass unverdaute Nahrung, die zu lange im Darm bleibt, krankmachende Giftstoffe produziere. Dafür gibt es keinerlei wissenschaftliche Belege. Der Körper kann sich durch Darminhalt nicht selbst vergiften.

* Die Gastroenterologie befasst sich mit Diagnostik und Therapie von Erkrankungen des Verdauungstraktes (Magen, Darm, Leber, Galle, Bauchspeicheldrüse).



Aloe ferox, die Kap-Aloe, hat abführende Wirkung.

- ◆ Eine ballaststoffarme Ernährung ist nicht die Ursache von Verstopfung, kann aber in gewissen Fällen dazu beitragen. Während manche von einer faserreichen Nahrung profitieren, werden die Beschwerden bei vielen Menschen mit schwerer Obstipation eher verstärkt. Gleichwohl steht die Empfehlung für eine ballaststoffreiche Ernährung an erster Stelle, auch wenn sie häufig nicht ausreicht und zusätzlich Quellmittel eingenommen werden müssen.
- ◆ Auf die tägliche Flüssigkeitszufuhr von eineinhalb bis zwei Litern sollte geachtet werden. Jedoch kann eine Erhöhung dieser Trinkmenge eine bestehende Verstopfung weder beheben noch erfolgreich behandeln.
- ◆ Es gibt keine Beweise dafür, dass Bewegung allein die Verdauung in Schwung bringt und eine ernste Verstopfung bessert bzw. verhindert. Immerhin können vor allem ältere Betroffene durch mehr körperliche Aktivität einen positiven Einfluss auf die Darmtätigkeit ausüben – aber nur als Teil einer umfassenden Behandlung.
- ◆ Auch bei langdauerndem Gebrauch erhöhen Abführmittel weder das Risiko für Darmkrebs noch schädigen sie das Nervensystem der Darmwand. Sie haben – auch bei langfristiger, regelgerechter



Der Faulbaum wächst bevorzugt am Wasser und in Mooren.

Einnahme nach Absprache mit den Therapeuten weder Suchtpotential noch führen sie zu einem Gewöhnungseffekt (Wirkungsverlust) oder körperlicher Abhängigkeit.

Die moderne Gastroenterologie teilt diese Leitlinien und empfiehlt die kontrollierte Anwendung von Abführmitteln – falls alternative Massnahmen (Ernährungsumstellung, Einnahme von Quell- und Füllstoffen) nur unzureichenden Erfolg haben.

Aloe – nur kurzfristig anwenden

Aloe ferox (Kap-Aloe) und Aloe vera/barbadensis (Curaçao-Aloe) wird von ESCOP* als pflanzliches Mittel zur «kurzfristigen Behandlung bei gelegentlich auftretender Verstopfung» anerkannt. Die wirksamen Stoffe in den äusseren Blattschichten sind Anthranoide, die vor allem auf die Beweglichkeit und die Kontraktionen des Darms wirken. Verwendet wird der eingedickte und getrocknete, gelbe Saft, der nichts mit dem Aloesaft aus dem Blattinneren für kosmetische Zwecke zu tun hat. Angeboten wird der abführende Extrakt als Bestandteil

* European Scientific Cooperative on Phytotherapy/
Europäischer Dachverband der nationalen Gesellschaften für Phytotherapie



Der Chinesische Rhabarber ist eine sehr alte Heilpflanze.

von Fertigarzneimitteln, etwa sogenannten tibetischen Arzneien oder «schwedischen» Mischungen. Aloe soll nicht länger als ein bis zwei Wochen eingenommen werden, denn die Inhaltsstoffe können die Darmhaut reizen. Bei Missbrauch (zu lange, zu hoch dosiert) kann es, wie bei den anderen Anthranoid-haltigen Pflanzen auch, zu Problemen mit dem Wasser- und Elektrolythaushalt kommen, insbesondere zu Kaliumverlusten.

Zusammenfassend kann man sagen, dass Aloemittel durch risikoärmere Substanzen bereits weitgehend vom Markt verdrängt sind.

Senna – viel besser als ihr Ruf

Den Darm stimulierende Abführmittel (Laxanzien), die Sennesfrüchte und/oder -blätter enthalten, gehören zu den am besten untersuchten und wissenschaftlich abgesicherten phytotherapeutischen Arzneien. Die für den abführenden Effekt verantwortlichen Inhaltsstoffe werden Sennoside genannt und gehören zur Stoffgruppe der Anthranoide. Sie werden erst im Dickdarm aktiv, beschleunigen die Darmbewegungen (Peristaltik) und fördern durch eine verstärkte Abgabe von Flüssigkeit die Ausscheidung. Senna erleichtert auch die Passage



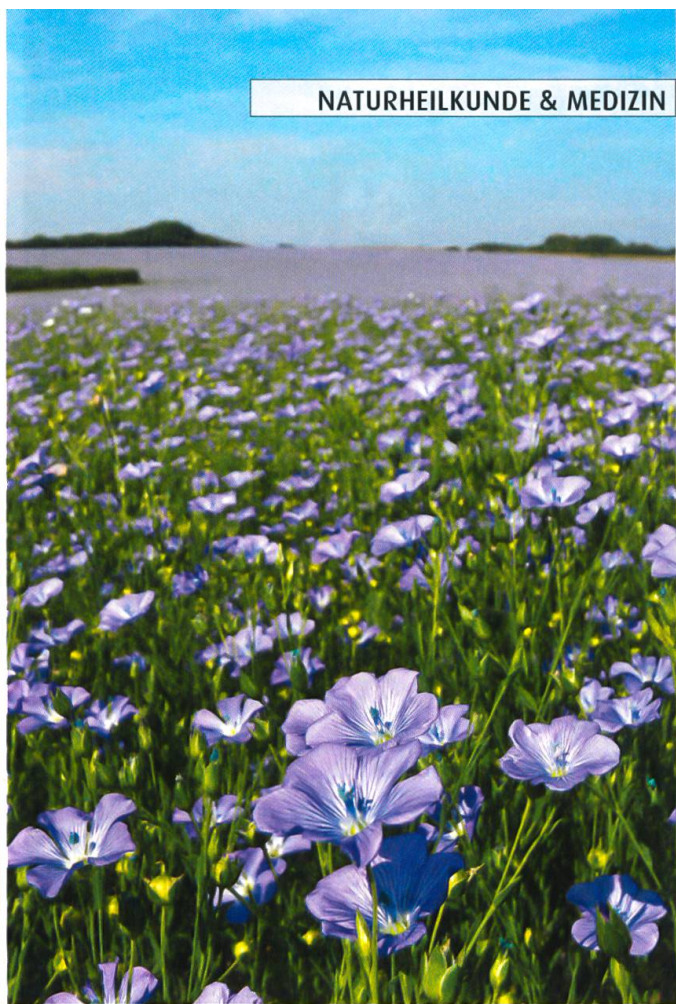
Blätter der Senna alexandrina liefern den Arznei-Rohstoff.

des Stuhls bei Hämorrhoiden und Analfissuren. Von den zahlreichen Senna-Arten werden nur zwei arzneilich genutzt. Die Alexandrinische Senna, die vor allem auf dem afrikanischen Kontinent wächst, liefert Blätter und Früchte, während von der Tinnevelley Senna (*S. angustifolia* oder Indische Senna), die vorwiegend in Südindien angebaut wird, nur die Früchte genutzt werden. Von beiden Arten werden die Früchte bzw. Blätter für Tees, Kaltwasserauszüge und standardisierte Extrakte für Arzneien verwendet, wobei Zubereitungen aus Früchten milder wirken als aus Blättern. Es gibt auch Fertigarzneien, die Senna und Quellstoff wie Flohsamen enthalten. Die jahrzehntelangen Erfahrungen im Gebrauch der alten Heilpflanze sowie neuere Tests und klinische Studien ergaben, dass Senna-haltige Laxanzien eine wirksame und gut verträgliche Therapie bei akuter und chronischer Verstopfung sind. Wird die empfohlene Dosierung eingehalten, bestehen selbst bei jahrelangem Gebrauch weder ein erhöhtes Risiko für Darmtumore noch Elektrolytmängel. Auch scheint ein Wirkungsverlust durch Gewöhnung an Sennoside sehr selten zu sein.

Das zeitweilig schlechte Image von Senna beruhte auf Befunden, die einerseits von einem Einzelfall



Aus den Samen des Wunderbaums wird Rizinusöl gepresst.



Samen des Leins sind Nahrungs- und Abführmittel.

mit chronischer Überdosierung, andererseits auf Tierexperimenten mit längst nicht mehr erhältlichen Anthranoiden fussten. Ein weiterer (psychologischer) Grund für den negativen Ruf von Senna könnte in einer harmlosen Rotfärbung des Urins liegen und, nach mehrmonatiger Einnahme, in der dunklen Verfärbung der Darmschleimhaut. Die Pigmentierung hat keinen Krankheitswert und verschwindet nach Absetzen des Mittels.

Faulbaum – stimuliert die Darmfunktion

Die getrocknete und zerkleinerte Rinde des Gewöhnlichen Faulbaums (*Frangula alnus* oder *Rhamnus frangula*) ist für einen Teeaufguss in Apotheken und Drogerien offen erhältlich. Auch sie enthält bestimmte Anthranoide, wirkt aber milder als andere Anthranoid-Drogen. Besonders geeignet ist sie, wenn ein weicher Stuhl erwünscht ist, etwa bei Hämorrhoiden oder schmerzhaften Einrissen der Haut- oder Schleimhaut des Afters (Analfissuren). Aus der Rinde werden auch Extrakt und Pulver hergestellt; Fertigarzneien sind als Granulat, Kapseln oder Saft im Handel.

Unter der Bezeichnung *Cascara sagrada* werden auch Tabletten oder Kapseln angeboten, hergestellt

aus dem Rindenextrakt von *Rhamnus purshiana*, dem Amerikanischen Faulbaum.

Rhabarberwurzel – Arznei für den Darm

Die Kräuterbücher des 16. und 17. Jahrhunderts empfahlen die geschälten und getrockneten Wurzeln (*Rhei radix*) des Medizinal- oder Chinesischen Rhabarbers (*Rheum palmatum*) als Abführmittel. Damals wurde er oft zusammen mit Aloe, Senna oder Faulbaum verwendet. Gegenwärtig taxiert ESCOP die wirksamen Teile der Heilpflanze als geeignet «für eine kurzfristige Behandlung bei gelegentlich auftretender Verstopfung». Die Anthranoide und Gerbstoffe enthaltende Arznei ist heute nur als Bestandteil weniger Fertigpräparate auf dem Markt. Getrocknete Wurzel ist in der Apotheke verfügbar. Allerdings schmeckt der Abführtee aus reinem Rhabarber sehr sauer-bitter.

Rhabarberwurzel ist häufig Zutat von Abführ-, Gallen- und Lebertees sowie sogenannten Blutreinigungstees, von Magenbittern, Schwedenbitter-Kräutermischungen und diversen Schlankheitspräparaten. Hier ist Vorsicht geboten, und man sollte fachlichen Rat suchen, falls solche Produkte länger verwendet werden.



© by Krzysztof Ziarnek, Kenraiz

Plantago afra (P. psyllium) liefert Flohsamen(schalen).

Rizinusöl – schnelle, heftige Wirkung

Rizinusöl wird aus den Samen des Wunderbaums (*Ricinus communis*) durch Kaltpressung gewonnen. Das in den Samen enthaltene Gift Ricin geht nicht in das Öl über. Seit der Antike als Abführ- und Wehenmittel bekannt, wurde sein Wirkmechanismus erst 2012 am Max-Planck-Institut in Bad Nauheim entschlüsselt. Zuvor nahm man an, dass die im Darm aus dem Öl herausgelöste Ricinolsäure die abführende Wirkung über eine lokale Reizung der Darmschleimhaut ausübt. Die Forscher fanden aber heraus, dass es sich um einen spezifischen, molekularen Mechanismus handelt, also eine tatsächlich pharmakologische Wirkung. Nüchtern eingenommen wirken ein bis zwei Esslöffel Rizinusöl in zwei bis vier Stunden – und das unter Umständen recht schlagartig. Im Handel erhältlich sind auch Kapseln, die sich besser schlucken lassen.

Kontraindikationen beachten

Anthranoide enthaltende Pflanzen (Aloe, Senna, Faulbaum, Rhabarber) sowie Rizinusöl sollen nicht angewendet werden in der Schwangerschaft und Stillzeit, bei Darmverschluss und entzündlichen Darmerkrankungen (z. B. Morbus Crohn, Colitis ulcerosa) sowie bei Kindern unter zwölf Jahren.

Quell- und Füllstoffe – milde Alternativen

Bei leichteren Verstopfungen wirken diese Pflanzenteile mit ihren Schleim- und Ballaststoffen laxierend. Sie fördern die Darmpassage, indem sie durch ihre Fähigkeit, Wasser zu binden und aufzuquellen, das Stuhlvolumen vergrößern und den Darm zu mehr Bewegung anregen. Schleimstoffe machen den Stuhl weicher und gleitfähiger. Allerdings kann es zwölf bis 24 Stunden dauern, ehe die Wirkung eintritt.

Gebräuchliche Quell- und Füllmittel sind:

Flohsamen. Geliefert werden die ganzen, getrockneten Samen und zum Teil nur die Schalen von der Pflanze namens Flohwegerich (*Plantago afra*).

Indische Flohsamen. Sie sind auch bekannt unter der Bezeichnung indisches bzw. blondes Psyllium und gelten als besonders verträglich. Arzneilich wirksam ist die äusserste Schicht der Samenschalen von *Plantago ovata*, einer indischen Wegerichart.

Leinsamen. Das sind die getrockneten, reifen Samen des Gemeinen Leins oder Flachses (*Linum usitatissimum*).

Weizenkleie. Die preiswerte Kleie ist reich an Ballaststoffen, wird aber von manchen schlechter vertragen.

Bei Verstopfung ist es ganz wichtig, jedes der genannten Quellmittel einige Zeit (über Nacht) einzuweichen und es mit dem Wasser zu trinken. Gleich danach sollen noch zwei Gläser Wasser folgen. Zudem soll die tägliche Flüssigkeitszufuhr bei andert-halb, besser zwei Litern liegen. ■

A.Vogel-Tipp

Linoforce bei Verstopfung

Linoforce® Granulat ist ein pflanzliches Abführmittel zur kurzzeitigen Anwendung bei gelegentlicher Verstopfung (z. B. bei Kostumstellung, Ortswechsel, Bettruhe), wobei Leinsamen durch ihre Quellwirkung sowie Sennesblätter und Faulbaumrinde den Dickdarm anregen.

Bitte lesen Sie die Packungsbeilage und lassen Sie sich in der Apotheke oder Drogerie beraten.



Bioforce AG, Roggwil TG