Tipps vom Experten

Dr. Julian Holzhüter
Facharzt für Innere Medizin
und Gastroenterologie,
Preventive Care
Center Hamburg

Entspannt reisen

Warum leiden wir auf Reisen häufig unter Verstopfung?
Dr. Julian Holzhüter: Zuerst einmal trinkt man auf Reisen häufig zu wenig, vor allem im Flugzeug. Dann kommt hinzu, dass die Lebensumstellung und die fremde Umgebung mit Stress verbunden sind. Gerade eine fremde Toilette hemmt den Reiz zu „müssen". Außerdem kann auch die fremde Ernährung zu Verstopfung führen – beispielsweise wenn man ungewohnt viel Reis isst.

Was kann man tun, wenn der Darm auf stur schaltet?
Erst mal rate ich zu den Allgemeinmaßnahmen – also Bewegung, ballaststoffreiche Ernährung und viel Flüssigkeit. Hilft das nicht, macht es Sinn, Milchprodukte zu essen beziehungsweise zu trinken. Das löst die Verstopfung manchmal. Ansonsten empfehle ich immer, ein rezeptfreies Abführmittel in der Reiseapotheke zu haben. Bewährt haben sich Produkte mit den Wirkstoffen Macrogol, Bisacodyl und Natriumpicosulfat.

Wie überwindet man den Ekel vor fremden Toiletten?
Es kann sehr sinnvoll sein, sich gar nicht auf die Toilette zu setzen, sondern sich auf sie zu hocken. So kommt man gar nicht mit ihr in Berührung. Man hat in der Hocke auch eine bessere Haltung fürs Abführen. Denn tatsächlich müssen wir uns entspannen, damit es zum Stuhlgang kommen kann. Und das fällt dem Darm in der Hocke deutlich leichter, weshalb diese besonders für Menschen mit Verstopfungsneigung zu empfehlen ist. Hämorrhoiden, die zu Verstopfung führen können, sind zum Beispiel in Asien wesentlich seltener, weil die Menschen dort unter anderem beim Toilettengang generell mehr hocken.

Fotos: Getty Images, PR (2)