



© ZDG

Natürliche Abführmittel

Autor: [Carina Rehberg](#)

Fachärztliche Prüfung: [Dr. med. Jochen Handel](#)

Aktualisiert: 02 Dezember 2020

Abführmittel verhelfen sofort oder innerhalb weniger Stunden zum Stuhlgang. Ist ein Abführmittel notwendig, sollten Sie zu einem natürlichen Abführmittel greifen. Doch auch diese sind nicht in jedem Fall gesund.

Was ist ein natürliches Abführmittel?

Meist werden pflanzliche Abführmittel als natürliche Abführmittel bezeichnet. Doch gibt es auch abführend wirkende Mittel aus anderen Rohstoffen, z. B. Magnesiumverbindungen, die durchaus noch als natürlich bezeichnet werden können - ganz einfach deshalb, weil sie natürlicherweise im Körper vorkommen und ausserdem so gut wie keine Nebenwirkungen haben.

Doch bedeutet „natürlich“ nicht in jedem Fall, dass das entsprechende Mittel auch harmlos ist. Schliesslich gibt es in der Natur durchaus auch hochgiftige Substanzen (Tollkirsche, Fliegenpilz, Bilsenkraut etc.), mit denen nicht zu spassen ist.

So gehören zu den natürlichen Abführmitteln beispielsweise Sennesblätter, getrocknete Faulbaumrinde und Rhabarberwurzel. Sie sind zwar nicht hochgiftig, können aber dennoch zu unerwünschten Nebenwirkungen führen, da sie die Darmschleimhaut reizen und den Elektrolythaushalt des Körpers durcheinanderbringen können - hauptsächlich dann, wenn sie länger als 1 bis 2 Wochen angewendet werden.

Können natürliche Abführmittel Nebenwirkungen haben?

Natürliche Abführmittel können Nebenwirkungen haben, besonders dann, wenn man sie unsachgemäss einsetzt - also langfristig oder in zu hoher Dosierung. Dazu gehören insbesondere Durchfall, Bauchkrämpfe, Blähungen und Übelkeit, was jedoch auch bei einmaliger und ordnungsgemässer Dosierung auftreten kann.

Bei längerfristiger Einnahme (länger als 1 bis 2 Wochen) von Salzen (Glaubersalz, Bittersalz, Magnesiumcitrat etc.) oder pflanzlichen Abführmitteln (Sennesblättern, Rhabarberwurzel etc.) können ausserdem Mineralstoffmängel entstehen. Meist handelt es sich um einen Kaliummangel, der nun wiederum Herzrhythmusstörungen und Muskelschwäche nach sich ziehen kann.

Abhängig vom jeweiligen Mittel (z. B. bei Sennesblättern) kann auch eine Reizung der Darmschleimhaut hinzukommen. Genauso kann sich die Trägheit des Darmes noch weiter verstärken. Es ist also nicht so einfach, ein tatsächlich natürliches und nebenwirkungsfreies Abführmittel zu finden.

Wie wirken Abführmittel?

Natürliche Abführmittel werden nach ihrer Wirkung in verschiedene Kategorien eingeteilt:

Osmotisch wirksame Abführmittel

Viele Abführmittel sorgen dafür, dass der Wassergehalt des Stuhls steigt - einerseits verhindern sie, dass das Wasser aus dem Stuhl resorbiert wird, andererseits ziehen sie sogar noch aus der Darmwand Wasser in den Darm hinein. Der Stuhl wird dadurch voluminöser und gleitet leichter durch den Darm.

Diese Abführmittel nennt man auch osmotisch wirksame Abführmittel. Dazu gehören z. B. Glaubersalz und Bittersalz, die Zuckeraustauschstoffe (Xylit, Sorbit, Mannit), Magnesiumcitrat und der Milchzucker.

Setzt man sie zu lange ein oder in zu hoher Dosis, kommt es zu einem gestörten Mineralstoff- und Wasserhaushalt. Die Verstopfung kann langfristig verstärkt werden.

Motilitäts- und resorptionsbeeinflussende Abführmittel

Andere Abführmittel stimulieren die Darmperistaltik (die Eigenbewegungen des Darms), was zu einem schnelleren Transport des Stuhls führt. Je schneller aber der Stuhl durch den Darm wandert, umso weniger Wasser kann ihm entzogen werden. Zusätzlich ziehen auch diese Abführmittel Wasser aus der Darmwand in den Darm hinein.

Man nennt diese Abführmittel motilitäts- und resorptionsbeeinflussende Abführmittel. Dazu gehören die pflanzlichen Abführmittel Sennesblätter, Rhabarberwurzel und auch das Rizinusöl. Das Risiko der Gewöhnung ist hier gross, so dass immer höhere Dosen erforderlich werden, wenn man die Mittel nicht rechtzeitig absetzt.

Quell- und Füllstoffe

Zu den Quell- und Füllstoffen zählen Leinsamen, Flohsamenschalen, [Chiasamen](#), Haferkleie, Pektin etc. Sie quellen im Darm mit Wasser stark auf, was auf die Darmwand einen Dehnungsreiz ausübt, was die Peristaltik anregt und die Ausscheidung beschleunigt. Zusätzlich bilden diese Abführmittel teilweise grosse Mengen an Schleimstoffen, die den Stuhl leichter durch den Darm gleiten lassen.

Diese Quell- und Füllstoffe können dauerhaft in die Ernährung integriert werden, ja gehören teilweise sogar in eine [gesunde Ernährung](#) und bergen nicht die Gefahr einer Abhängigkeit. Man wird also nicht immer grössere Mengen an Leinsamen einnehmen müssen, um eine abführende Wirkung zu erreichen.

Gleitmittel

Zu den Abführmitteln mit Gleitwirkung gehören z. B. die Glycerin-Zäpfchen für Kinder oder auch das Paraffinöl. Sie machen den Stuhl gleitfähig, so dass er leicht ausgeschieden werden kann.

Welche natürlichen Abführmittel gibt es?

Zu den im Allgemeinen als natürlich bezeichneten Abführmitteln gehören die folgenden, wobei die Liste sicher nicht vollständig ist:

- Einlauf
- Glaubersalz und Bittersalz
- Leinöl und Olivenöl
- Rizinusöl
- Dörrpflaumen
- Sauerkrautsaft und Dörrpflaumensaft
- Leinsamen, Chiasamen, Flohsamen
- Flohsamenschalenpulver
- Haferkleie
- Magnesiumcitrat
- Sennesblätter, Faulbaumrinde und Rhabarberwurzel
- Salzwasser
- Xylit

Einlauf

[Der Einlauf](#) ist das einzige natürliche Abführmittel mit Sofortwirkung. Man lässt Wasser über ein Röhrchen in den Darm laufen, wartet 10 bis 20 Minuten und kann spätestens dann bereits zur Toilette gehen. Oft ist dazu nicht einmal viel Wasser erforderlich. 200 ml genügen meist schon. Ein solch kleiner Einlauf ist folglich schnell und ohne Aufwand erledigt und man muss sich keine Gedanken über mögliche Nebenwirkungen machen.

Glaubersalz

[Glaubersalz](#) ist in Wirklichkeit Natriumsulfat, ein Salz, das über seine osmotische Wirkung abführend wirkt. Das bedeutet, dass das Salz das Wasser im Darm hält und verhindert, dass es resorbiert wird. Der Stuhl bleibt somit flüssiger und kann schneller ausgeschieden werden.

Glaubersalz wird sehr oft gezielt als Abführmittel zur Einleitung von Fastenkuren oder zur [Darmreinigung](#) eingesetzt. Es ist nicht für den langfristigen oder gar Dauergebrauch geeignet,

sondern nur für einmalige Darmentleerungen. Zur Anwendung siehe Absatz „Welches natürliche Abführmittel nimmt man beim Fasten?“

* **Preisgünstiges Glaubersalz finden Sie [hier unter diesem Link](#).**

Bittersalz

Bittersalz (auch Epsom Salz) ist eine andere Bezeichnung für Magnesiumsulfat. Sein Wirkmechanismus ist derselbe wie jener des Glaubersalzes. Man hält sich am besten an die Anwendungsempfehlung des jeweiligen Fertigpräparates, sollte aber immer bedenken, dass die erforderliche Dosis bei jedem unterschiedlich sein kann. Daher mit kleinen Mengen starten.

Erwischt man zu viel, können Durchfälle und Magenschmerzen auftreten. Magnesiumhaltige Abführmittel wie das Bittersalz sollten nicht bei Nierenproblemen angewendet werden. Durch die eingeschränkte Nierentätigkeit kann es schnell zu einem Magnesiumüberschuss im Körper kommen. Dieser zeigt sich in Blutdruckabfall, einem aufgeblähten Bauch, Muskelschwäche, Übelkeit und Hautrötungen.

* **Preisgünstiges Bittersalz finden Sie [hier unter diesem Link](#).**

Leinöl und Olivenöl

[Leinöl](#) und Olivenöl können beide als eine Art Gleitmittel bzw. Stuhlerweichungsmittel dienen, die den Stuhl besser durch den Darm rutschen lassen. Zusätzlich regen sie den Dünndarm zur beschleunigten Peristaltik an.

Kombiniert man Olivenöl mit einem Mittel zur Darmentleerung (vor einer Darmspiegelung), dann erfolgt die Darmentleerung sogar effektiver als in Kombination mit anderen Abführmitteln, wie eine Studie aus dem Jahr 2009 zeigte.

Nehmen Sie von einem der Öle morgens auf leeren Magen 1 bis 2 EL oder integrieren Sie die Öle in Ihr Frühstück (z. B. wenn Sie die Budwigkost praktizieren - Quark mit Leinöl). Reicht die abführende Wirkung nicht aus, kombinieren Sie das Öl mit einem weiteren natürlichen Abführmittel oder erhöhen Sie die Öldosis.

In einer Untersuchung aus dem Jahr 2015 verglich man die abführende Wirkung von Olivenöl und Leinöl mit jener eines Mineralöls (Paraffinöl). Als Anfangsdosis nahmen die 50 Probanden 4 ml des jeweiligen Öls. Sie konnten die Menge nach Bedarf erhöhen. Letztendlich zeigte sich das Leinöl am wirksamsten.

Denken Sie jedoch auch an den Kaloriengehalt der Öle, so dass man Öle nur dann für diesen Zweck einsetzen sollte, wenn man z. B. untergewichtig ist oder mit dem Gewicht keine Probleme hat.

Rizinusöl

Rizinusöl stimuliert die Peristaltik, regt also die Darmbewegungen an. Es ist nicht für den Dauergebrauch geeignet, sondern für einmalige Anwendungen. In der Schwangerschaft könnte eine zu hohe Dosis frühzeitige Wehen auslösen.

Nebenwirkungen könnten Schwindel und Übelkeit sein, Magenkrämpfe, Durchfall, Störungen des Elektrolythaushaltes und ein [niedriger Blutdruck](#). Langfristige Anwendungen können den Gewöhnungseffekt nach sich ziehen.

Zur Anwendung siehe unter Absatz „Gibt es natürliche Abführmittel mit Sofortwirkung?“

* **Rizinusöl mit guten Bewertungen finden Sie [hier unter diesem Link](#).**

Dörrpflaumen

[Dörrpflaumen](#) zählen zu den wirksamsten natürlichen Abführmitteln. Man weicht sie am Abend in Wasser ein, isst sie am nächsten Morgen auf leeren Magen (2 bis 5 Stück) und trinkt auch das Einweichwasser dazu. Sie enthalten nicht nur Ballaststoffe, sondern auch Sorbit, einen abführenden Zuckeraustauschstoff. Die abführende Wirkung spürt man spätestens am nächsten Morgen.

Allerdings kann gerade Sorbit bei empfindlichen Menschen zu störenden Blähungen führen, besonders auch, wenn man die [Pflaumen](#) mit anderen Lebensmitteln mischt (z. B. im Müsli) oder zum Nachtisch isst. Essen Sie daher erst einmal nur 1 bis 2 Pflaumen und schauen Sie, wie Sie die Früchte vertragen.

Für Personen mit Sorbitintoleranz (Sorbitunverträglichkeit) ist dieses natürliche Abführmittel natürlich nicht geeignet. Auch Betroffene einer Fructoseintoleranz sollten vorsichtig sein, einerseits natürlich wegen der enthaltenen Fructose, andererseits wird bei einer Fructoseunverträglichkeit oft auch Sorbit nicht gut vertragen.

Sauerkraut- und Dörrpflaumensaft

Der Säfte aus dem [Sauerkraut](#) sowie der Dörrpflaumen wirken abführend, aber nicht bei jedem Menschen gleichermaßen. Daher besser erst mit kleinen Mengen ausprobieren, z. B. am Abend ein

kleines Glas (100 ml) und am Morgen, wenn die Wirkung bislang ausblieb ein weiteres Glas. Langsam steigert man die Menge, bis man die für sich passende Dosis gefunden hat.

Auch beim Dörrpflaumensaft gilt natürlich das, was wir im vorigen Punkt zu den Dörrpflaumen schrieben.

* **Sauerkrautsaft** finden Sie [hier unter diesem Link](#).

Leinsamen, Chiasamen und Flohsamen

Diese Samen nehmen sehr viel Wasser auf und bilden dann um sich herum eine Schleimschicht, die sich heilsam auf den Darm auswirkt. Lässt man die Samen vorab in einem Schüsselchen quellen, wirkt besonders der Schleim im Darm und erhöht die Gleitfähigkeit des Stuhls.

Nimmt man die Samen ungequollen, saugen Sie sich auf dem Weg vom Mund in den Darm mit sehr viel Wasser voll und quellen auf ein Vielfaches ihres Gewichts auf. Dabei drücken sie gegen die Darmwand, die dazu stimuliert wird, den Stuhl rasch weiter zu transportieren.

Normalerweise nimmt man am Morgen auf leeren Magen 1 TL der Samen mit zwei grossen Gläsern Wasser (je 250 ml) ein. Nehmen Sie die Samen niemals ohne Wasser, da dies extrem stopfend wirken würde.

Die abführende Wirkung - wenn man die individuell richtige Dosis gewählt hat - ist nach 24 Stunden bemerkbar. Bei hartnäckiger [Verstopfung](#) kann es allerdings auch einige Tage dauern, bis die Wirkung eintritt.

* **Chiasamen in guter Qualität** finden Sie [hier unter diesem Link](#).

Flohsamenschalenpulver als Abführmittel

Die Schleimstoffe des Flohsamens liegen besonders in der Schale. Daher liefert das [Flohsamenschalenpulver](#) deutlich mehr Schleim als der ganze Flohsamen und ist auch deutlich wirksamer.

Starten Sie mit einem halben Teelöffel des Pulvers (morgens nüchtern vor dem Frühstück) und trinken Sie zwei grosse Gläser Wasser dazu (je 250 ml). Langsam können Sie die Dosis erhöhen, falls sich bei einem halben Teelöffel nach zwei Tagen noch keine Wirkung zeigt.

Denken Sie immer daran, viel Wasser dazu zu trinken, da es andernfalls zu einer Verstärkung der Verstopfung kommen könnte.

Haferkleie

Haferkleie bezeichnet die Randschichten des Haferkorns. Haferkleie ist ein sehr guter Ballaststofflieferant. Mit bereits 5 g Haferkleie pro Tag konnte in einer Studie die Dosis herkömmlicher Abführmittel deutlich reduziert werden.

Allerdings ist Haferkleie eher ein Lebensmittel zur langsamen Regulierung der Verdauung. Ein schneller Abführeffekt ist daher nicht zu erwarten. Auch die Haferkleie muss mit sehr viel Wasser eingenommen werden. Man kann sie jedoch auch in Suppen rühren oder in Shakes mixen.

Magnesiumcitrat

Magnesiumcitrat wird oft als Nahrungsergänzungsmittel zur Optimierung der Magnesiumversorgung eingenommen. Es hat eine osmotische Wirkung, zieht also Wasser aus der Darmwand und macht den Stuhl dadurch voluminöser.

Die Dosis muss ausprobiert werden. Bei manchen Menschen genügen schon 200 mg Magnesiumcitrat am Abend, um am nächsten Morgen zuverlässig Stuhlgang zu haben. Andere nehmen bis zu 800 mg ein - eine Dosis, die jedoch nicht überschritten werden sollte.

Gerade die höheren Dosen sind nicht für den Langzeitgebrauch geeignet. Andernfalls kann es zu Nebenwirkungen kommen, wie z. B. Magenkrämpfen, Durchfall, Elektrolytstörungen, Blähungen, Übelkeit/Erbrechen. Es kann ausserdem zu einem Gewöhnungseffekt kommen.

Magnesiumhaltige Abführmittel wie das Magnesiumcitrat und auch das Bittersalz sollten nicht bei Nierenproblemen angewendet werden.

Durch die eingeschränkte Nierentätigkeit kann es zu einem Magnesiumüberschuss im Körper und damit zu einem Ungleichgewicht im Mineralstoffhaushalt kommen. Die Auswirkungen haben wir oben beim Bittersalz beschrieben.

Sennesblätter

Aus den typischen Sennesblätter-Wirkstoffen (u. a. Anthrachinonglykosiden) werden im Darm sog. Anthrone, die nun die erwünschte abführende Wirkung haben - und zwar gleich über drei Wirkmechanismen:

1. Sie sorgen dafür, dass aus der Darmschleimhaut in den Dickdarm Flüssigkeit und Elektrolyte geleitet werden.

2. Sie reizen die Darmwand, was die Peristaltik anregt und so zu einem schnelleren Weitertransport des Stuhls führt.
3. Sie verhindern die Resorption von Wasser aus dem Dickdarm, so dass der Stuhl flüssiger bleibt.

Auch die Sennesfrüchte wirken abführend, wenn auch nicht so stark wie die Blätter. Hat man eine chronische Verstopfung sollte man Senneszubereitungen aus den Blättern nicht dauerhaft einnehmen. Es empfiehlt sich lediglich eine kurzzeitige Einnahme von allenfalls 1 bis 2 Wochen oder einfach eine Anwendung nach Bedarf, wenn nur gelegentlich eine Verstopfung auftritt.

Kinder, Schwangere und Stillende sollten Senneszubereitungen gar nicht bekommen. Stillende nicht, da die abführend wirkenden Stoffe in die Muttermilch übergehen.

Die übliche Zubereitung sieht so aus: Man nimmt am Abend $\frac{1}{2}$ Teelöffel getrocknete Sennesblätter, übergießt sie mit heißem Wasser und lässt den Tee 10 bis 15 Minuten ziehen. Dann sieht man ab und trinkt ihn schlückchenweise. Nach etwa 10 Stunden kann man mit einer Wirkung rechnen.

Faulbaumrinde

Die Faulbaumrinde (*Frangula alnus*) enthält - wie die Rhabarberwurzel - Anthranoide, die für die abführende Wirkung verantwortlich sind. Sämtliche Warnhinweise und Nebenwirkungen der Rhabarberwurzel gelten ebenso für die Faulbaumrinde, hier jedoch sogar mehr, da sie einen höheren Anthranoidgehalt hat.

Die frische Pflanze ist zudem giftig. Erst durch gründliche Trocknung werden die Giftstoffe verträglicher.

Rhabarberwurzel

Die Rhabarberwurzel ist in der chinesischen Volksheilkunde seit Jahrtausenden das Abführmittel der ersten Wahl. Sie gehört wegen ihres Anthranoidgehalts zu den sog. motilitäts- und resorptionsbeeinflussenden Abführmitteln. Es wird jedoch nicht jener Rhabarber verwendet, dessen Stängel zu Kompott und Kuchen verarbeitet werden, sondern der sog. Handlappige Rhabarber (*Rheum palmatum* L.) oder auch der Chinesische Rhabarber (*Rheum officinale*), die beide auch als Medizinalrhabarber bezeichnet werden.

Man bereitet einen Tee aus 1 bis 2 g der pulverisierten Wurzel, die mit 150 ml heißem Wasser aufgegossen und nach 5 Minuten abgeseiht wird. Getrunken wird der Tee vor dem Schlafengehen.

Die Rhabarberwurzel zählt zu den starken natürlichen Abführmitteln und sollte nicht länger als 1 bis 2 Wochen eingenommen werden. Eine längerfristige Anwendung kann zur Verstärkung der Darmträgheit führen, was dann die im Volksmund bezeichnete „Abhängigkeit“ hervorruft, da man schliesslich nur noch mit Abführmitteln zur Toilette gehen kann.

Schwangere und Stillende sollten die Rhabarberwurzel nicht verwenden. Es wird diskutiert, dass die Wurzel zu Kontraktionen der Gebärmutter führen kann und ausserdem die Anthranoide in die Muttermilch übergehen.

Zu den möglichen Nebenwirkungen der Rhabarberwurzel zählen Magen- und Darmschmerzen, wässriger Durchfall und Unterleibskrämpfe durch mögliche Gebärmutterkontraktionen.

Salzwasser

Oft wird Salzwasser als altes [Hausmittel gegen Verstopfungen](#) empfohlen. Es wirkt wie Bitter- oder Glaubersalz, indem es Wasser in den Darm zieht. Allerdings nimmt man damit automatisch sehr viel Salz auf - und gerade eine salzreiche Ernährung sollte eigentlich vermieden werden.

Bei der sog. Saltwater Cleanse (Salzwasser-Reinigung) soll man 2 Teelöffel Salz in einen Liter lauwarmes Wasser geben, mit Zitronensaft aromatisieren und die Mischung sodann so schnell wie möglich auf leeren Magen trinken. Dies würde den Darm reinigen und den [Körper entgiften](#).

Hier erklären wir, wie Sie das Salzwasser selbst herstellen und wie eine Sole-Trinkkur wirken kann: [Die Salzsole-Trinkkur und andere Anwendungen der Sole](#)

Xylit

Xylit (= [Xylitol](#)) ist ein Zuckeraustauschstoff, der - genau wie Sorbit, Maltit und Mannit - ab einer bestimmten sehr individuellen Menge abführende Wirkung hat. Allerdings kann diese Wirkung auch mit Blähungen und Bauchweh einhergehen und wird daher als nicht so angenehm empfunden.

Es heisst, bis zu 0,5 g Xylit pro Kilogramm Körpergewicht seien noch gut verträglich. Will man also mit Xylit abführen, müsste man mehr davon einnehmen. Oft aber zeigt sich schon eine leichte Wirkung bei geringeren Mengen.

Denken Sie immer daran, dass Xylit für Hunde tödlich sein kann, da es deren Blutzuckerspiegel stark absenkt.

Wann sollte man zu natürlichen Abführmitteln greifen? Wann nicht?

Es kommt auf die Ursache der Verstopfung an, ob natürliche Abführmittel geeignet sind oder nicht. Wenn Sie wegen was auch immer in ärztlicher Behandlung sind und Medikamente nehmen, fragen Sie Ihren Arzt nach dem für Sie passenden Abführmittel, damit es nicht zu unerwünschten Wechselwirkungen kommt.

Dabei sollte auch berücksichtigt werden, dass viele Medikamente eine Verstopfung auslösen, z. B. manche Blutdruckmittel, Diuretika, Lipidsenker, Opioide, Psychopharmaka, Mittel gegen Parkinson und Epilepsie, manche Antibiotika, Gestagene etc. Bevor in diesem Fall wahllos Abführmittel eingenommen werden, sollte zunächst überprüft werden, ob es nicht verträglichere Alternativen zu den bisherigen die Verstopfung auslösenden Medikamenten gibt.

Ist man jedoch ansonsten gesund und munter und leidet „nur“ gelegentlich an Verstopfung, kann man zu natürlichen Abführmitteln greifen. Da ferner viele der oben aufgeführten natürlichen Abführmittel ganz normale Lebensmittel sind (z. B. Dörripflaumen, Leinsamen, Haferkleie etc.), die viele Menschen in den alltäglichen Speiseplan integrieren, können diese selbstverständlich auch dauerhaft verwendet werden.

Anders sieht es aus, wenn man Tag für Tag eine Portion Glaubersalz oder Rizinusöl einnehmen würde, was auf Dauer ungünstige Nebenwirkungen mit sich bringen würde.

Was ist das beste natürliche Abführmittel?

Da nicht jedes natürliche Abführmittel bei jeder Person gleich gut wirkt, es verschiedene Ursachen für Verstopfungen gibt und es überdies ganz unterschiedlich ausgeprägte Verstopfungen gibt, ist es nicht möglich ein einzelnes natürliches Abführmittel als DAS beste zu bezeichnen.

Abführmittel, die schnell wirken

Nimmt man ein Abführmittel oral ein, dauert es mindestens zwischen 6 und 10 Stunden, bis die Wirkung eintritt. Meist kommt es erst nach etwa 12 bis 24 Stunden zum Stuhlgang.

Im Handel gibt es für eine Sofortwirkung Zäpfchen, die innerhalb einer halben Stunde wirken. Sie enthalten den Wirkstoff Bisacodyl, den es auch in Drageeform gibt, der aber kein natürliches Abführmittel ist und hier nur der Vollständigkeit halber genannt wird.

Nimmt man abführende Zäpfchen, so haben diese den Vorteil, dass das Mittel nicht erst das Verdauungssystem und die Leber passieren muss, bevor es nach etlichen Stunden schliesslich in den Dickdarm gelangt.

Zäpfchen wirken hingegen sofort an Ort und Stelle. Sie erhöhen die Darmperistaltik, was dazu führt, dass der Stuhl einerseits schneller den Dickdarm durchläuft und andererseits flüssiger bleibt, weil durch die schnellere Darmpassage nicht - wie sonst üblich - das Wasser aus dem Stuhl resorbiert werden kann.

Da Zäpfchen nicht in den Blutkreislauf gelangen, verursachen sie auch weniger Nebenwirkungen. Nichtsdestotrotz kann es zu Bauchkrämpfen, Durchfall, Erbrechen oder Schwindel kommen.

Das einzige natürliche „Abführmittel“ mit Sofortwirkung ist der Einlauf, was auch auf Reisen eine gute Lösung ist. Reise-Einlauf-Sets sind zusammenfaltbar und passen daher in jeden Koffer oder Rucksack.

Rizinusöl wirkt zwar nicht ganz so schnell, gehört aber ebenfalls zu den etwas schneller wirkenden natürlichen Abführmitteln, besonders wenn man es auf leeren Magen (z. B. vor dem Frühstück) einnimmt (als Kapsel oder - wegen des eigentümlichen Geschmacks - 1 bis 2 EL des Öls mit Reisdink oder Saft vermischt). Innerhalb von zwei bis vier Stunden kann man mit dem Toilettengang rechnen. Eine höhere Dosis lohnt sich nicht, da sie die Sache nicht beschleunigen würden.

Welche natürlichen Abführmittel sind für Babys geeignet?

Wie immer sollte zunächst nach der Ursache für die Verstopfung gefahndet werden, bevor ein natürliches oder herkömmliches Abführmittel verwendet wird. Bei Babys könnte es Flüssigkeitsmangel sein, eine zu enge Windel, kalkhaltiges Wasser, mit dem die Babynahrung zubereitet wird, ungewohnte Beikost etc. Besprechen Sie sich am besten mit Ihrer Hebamme oder dem Kinderarzt.

Grundsätzlich leiden gestillte Babys sehr viel seltener an Verstopfung als Babys, die Fertignahrung erhalten. Sollte es also noch möglich sein, das Baby wieder öfter zu stillen, dann kann diese Massnahme dabei helfen, die Verstopfung zu lösen.

Der oft empfohlene Milchzucker sollte besser nicht gegeben werden. Er kann sowohl die Verstopfung verstärken, als auch zu sehr dünnem Stuhl führen, was wieder zu ungewollten Wasserverlusten führen kann.

Ärzte empfehlen häufig Glycerinzäpfchen oder spezielle Klistiere für Babys.

Sanfte Massnahmen sind zunächst Bauchmassagen oder – wenn das Baby keine Bauchmassage mag – Fussmassagen, warme Bäder, Fencheltee oder auch ein geriebener Apfel in die Beikost. Gelegentlich wird auch dazu geraten, 1 TL Distelöl in die Beikost zu geben. Natürlich sollte gleichzeitig eine stopfende Beikost gemieden werden, wie z. B. Schokoladen-Bananen-Breie o. ä.

Auch ein Probiotikum für Babys kann in vielen Fällen als natürliches Abführmittel agieren und gegen die Verstopfung helfen.

Welche natürlichen Abführmittel sind für Kinder geeignet?

Bei Kindern sollte in jedem Fall zunächst probiert werden, die Verdauung über eine gesunde Ernährung anzukurbeln, z. B. mit Früchten oder Fruchtsmoothies, denen man etwas Leinsamen zufügen kann. Ideale Früchte sind Äpfel und Birnen oder auch Kiwis. Diese Früchte enthalten reichlich Pektin, einen löslichen präbiotischen Ballaststoff, der sich positiv auf die Darmflora auswirkt.

Auch die Gabe probiotischer Nahrungsergänzungsmittel für Kinder kann eine Verstopfung oft schnell lösen. Selbstverständlich sollte man darauf achten, dass sich das Kind viel bewegt, über den Tag genügend Wasser trinkt, keinen oder nur wenig Zucker erhält und insgesamt gesund und ballaststoffreich ernährt wird.

Als Ballaststoffe kann man das [Baobabpulver](#) geben, das aufgrund seines angenehmen Geschmacks von Kindern gerne genommen wird, aber auch kleine Mengen frisch gemahlene Leinsamen sind möglich, die in Saft, Shakes, Smoothies oder eine pflanzliche Milch gemischt werden.

Ist dennoch ein Abführmittel erforderlich, kann ein kleiner Einlauf probiert werden. Bei immer wieder kehrender Verstopfung sollte die Art des Mittels mit dem Kinderarzt oder Heilpraktiker besprochen werden.

Welche natürlichen Abführmittel können Senioren und ältere Menschen verwenden?

Bei Senioren ist die Ursachensuche noch wichtiger als bei jüngeren Menschen, da Ältere häufig Medikamente nehmen, die letztendlich für die Verstopfung verantwortlich sind. Auch Flüssigkeits- und Bewegungsmangel spielen häufig eine wichtige Rolle und können meist mit geringem Aufwand behoben werden.

Je nach Intensität der Verstopfung und Zustand des Menschen wählt man ein passendes natürliches Abführmittel. Oft genügt es schon, täglich einen Löffel Leinsamen und/oder Haferkleie mit viel Wasser einzunehmen. In anderen Fällen muss man mehrere natürliche Mittel miteinander kombinieren, um Erfolg zu haben, z. B. Probiotika, Sauerkrautsaft oder Pflaumensaft, Dörrpflaumen, Apfelessigtrunk (1 TL Apfelessig auf 150 ml Wasser) usw.

Welches natürliche Abführmittel nimmt man beim Fasten?

Beim Fasten wird regelmässig mit natürlichen Abführmitteln gearbeitet. Traditionell wird am ersten Fastentag mit Glaubersalz abgeführt. Dazu löst man frühmorgens 30 g Glaubersalz (ca. 2 EL) in einem halben Liter warmem Wasser auf und trinkt es innerhalb einer Viertel Stunde. Wenn Sie eher ein empfindliches Verdauungssystem haben, starten Sie mit einer geringeren Dosis, z. B. mit 1 EL auf einen Viertel Liter Wasser.

Sobald Sie sich entleert haben, sollten Sie viel Wasser nachtrinken, um eine Dehydrierung und Kopfschmerzen zu vermeiden.

Selbstverständlich kann man jedoch beim Fasten auch andere Abführhilfen einsetzen, z. B. Sauerkraut- oder Pflaumensaft, Leinsamen oder Flohsamenschalenpulver. Es kommt immer auf das persönliche Befinden an, auf den Gesundheitszustand, die Empfindlichkeit des Verdauungssystems etc.

Glaubersalz wird verwendet, da das Abführen auf diese Weise schnell und gründlich verläuft, also gleich am ersten Tag, während die anderen aufgeführten Mittel einige Tage benötigen, bevor der Darm vollständig entleert ist.

Welches natürliche Abführmittel kann man nach der Geburt oder nach Operationen nehmen?

Meist wird man hier das Mittel nehmen, das der Arzt empfiehlt, um kein Risiko einzugehen. Dieser verordnet bei Verstopfungen nach der Geburt oder nach Operationen beispielsweise Macrogol oder Lactulose. Beides sind synthetische Abführmittel, die den Wassergehalt des Stuhls und damit sein Volumen erhöhen, was zu einer schnelleren Ausscheidung führt.

Ansonsten wählt man nach der Geburt jenes natürliche Abführmittel, das zur persönlichen Situation am besten passt und mit dem man - was die Verträglichkeit angeht - bereits gute Erfahrungen gesammelt hat. Selbstverständlich sollte es aus dem Bereich der Füll- und Quellstoffe

stammen (Kleie, Leinsamen etc.), auch Sauerkraut- und Pflaumensaft sind geeignet, nicht aber die motilitätsfördernden Abführmittel (Sennesblätter etc.).

Ein interessantes Ergebnis erbrachte eine Studie von 2014. Wenn Patienten unmittelbar (3 Stunden) vor und sofort wieder nach einer Darmoperation drei zuckerfreie Kaugummis pro Stunde kauen, hatten sie weniger Probleme mit Verstopfung als die Kontrollgruppe, die keine Kaugummis kaute.

Erklärt wurde der abführende Effekt des Kaugummikauens mit einer möglichen Anregung des vegetativen Nervensystems. Unter Umständen war es jedoch nur der Zuckeralkohol, der in zuckerfreien Kaugummis oft enthalten ist (Sorbit, Xylit o. ä.) und ab einer gewissen Menge abführend wirken kann.

Welches natürliche Abführmittel kann man vor einer Darmspiegelung verwenden?

Vor einer [Darmspiegelung](#) nimmt man idealerweise jenes Abführmittel, das der entsprechende Arzt empfiehlt. Denn das jeweilige Einnahmeprotokoll sorgt dafür, dass der Darm bis zur Untersuchung auch tatsächlich leer ist.

Setzt man einfach ein anderes Abführmittel ein, kann es sein, dass es den Darm nicht gründlich genug entleert und die Untersuchung nicht wie geplant durchgeführt werden kann.

Gerade natürliche Abführmittel sind in den üblichen Dosen weniger dazu gedacht, eine komplette Darmentleerung herbeizuführen. Man nimmt sie eher, um einfach nur einen Stuhlgang zu ermöglichen und dem Darm ein wenig auf die Sprünge zu verhelfen.

Sind es Ballaststoffe, die man zur Stuhlgangsförderung nimmt, dann sollen diese auch die Darmflora günstig beeinflussen und die Verdauung auf natürliche Weise regulieren. Das Ziel ist also von vornherein keine vollständige Darmentleerung, was diese Mittel auch als ungeeignet für den Einsatz vor einer Darmspiegelung macht.

Welches natürliche Abführmittel eignet sich für den Urlaub?

Wer bereits häufig Abführmittel einnimmt, wird sein bisher bewährtes Mittel auch mit in den Urlaub nehmen. Will man einfach nur für den Fall der Fälle gerüstet sein, kann man Magnesiumcitrat-Kapseln einpacken und auch ein Einlauf-Set, das umgehend für Erleichterung sorgt, man also nicht stundenlang bis zum Wirkungseintritt warten muss.

Kann man natürliche Abführmittel in der Schwangerschaft und Stillzeit nehmen?

Sicherheitshalber sollte man sich in der Schwangerschaft und Stillzeit mit dem Arzt besprechen, welches natürliche Abführmittel hier sinnvoll ist. Meist sind die sanften Mittel kein Problem (Ballaststoffe, Leinsamen, Flohsamenschalenpulver, [Pflaumen](#) etc.). Alle anderen (Rizinusöl, Sennesblätter, Glaubersalz & Co.) sind jedoch insbesondere in der Schwangerschaft tabu.

Wer sollte keine Abführmittel einnehmen?

Bei Darmentzündungen, möglicher [Blinddarmrentzündung](#) oder generell ungeklärten Beschwerden des Verdauungssystems sowie bei Nieren- und Leberbeschwerden oder anderen ernsthaften Gesundheitsproblemen sollten Abführmittel - ob natürlich oder nicht - nur nach Absprache mit dem Arzt eingenommen werden. Dasselbe gilt für Schwangere und Stillende - siehe oben.

Machen natürliche Abführmittel abhängig?

Eine echte Abhängigkeit tritt nicht auf. Es ist eher der Gewöhnungseffekt. Der Darm scheint immer träger zu werden und man glaubt, er habe sich nun an die Stimulation der Abführmittel gewöhnt, weil man trotz Abführmittel immer schlechter zur Toilette kann.

Die verstärkte Trägheit des Darms entwickelt sich, da er dem Wirkmechanismus des Abführmittels stets entgegenzuwirken versucht, um bei seinem alten Rhythmus zu bleiben und auch, um den Körper vor einem übermässigen Wasser- und Mineralstoffverlust zu schützen. Es ist dabei einerlei, um welche Art von Abführmittel - ob natürlich oder synthetisch - es sich handelt.

Wenn der Körper nun aber versucht, die Wirkung des Abführmittels auszugleichen, dann verliert das Abführmittel immer mehr an Wirkung, so dass letztendlich eine Dosiserhöhung erforderlich sein wird. Jetzt ist der gefürchtete Teufelskreis da, den man zu vermeiden versucht, indem man Abführmittel nur vorübergehend nutzt, bis eine Ernährungsumstellung oder eine Veränderung der Lebensgewohnheiten (mehr Bewegung, mehr Schlaf, weniger Zucker etc.) greift.

Eignen sich natürliche Abführmittel zum Abnehmen?

Die meisten Abführmittel sorgen für einen schnellen Stuhlgang, aber nicht für eine Gewichtsreduktion - wie oft geglaubt wird. Abführmittel vermindern also nicht die Aufnahme von

Kalorien. Denn Nährstoffe werden im Dünndarm aufgenommen, Abführmittel wirken hingegen erst im Dickdarm.

Wer dennoch einen Abnehmeffekt auf der Waage beobachtet, der beobachtet lediglich den erhöhten Wasserverlust, was alles andere als gesund ist.

Füll- und Quellstoffe, wie Chiasamen, Flohsamen und Leinsamen oder andere Ballaststoffe, wie auch das Konjakpulver können tatsächlich beim Abnehmen helfen, wenn sie ordnungsgemäss (mit viel Wasser) eingenommen werden. Sie führen zu einem verstärkten Sättigungsgefühl und sorgen auf diese Weise dafür, dass man weniger Hunger hat und so auch weniger Kalorien aufnimmt.

Natürliche Abführmittel immer nur vorübergehend einnehmen!

Denken Sie immer daran: Wenn Sie an chronischer Verstopfung leiden, ist die Wahl eines Abführmittels fast zweitrangig. Denn viel wichtiger ist es, eine dauerhafte Änderung der Lebens- und Ernährungsweise herbeizuführen, die dann auch über kurz oder lang die Verstopfung beheben wird.

Herkömmliche oder natürliche Abführmittel werden daher immer nur vorübergehend eingenommen, bis die neue gesunde und ballaststoffreiche Ernährung und ein Lebensstil mit viel Bewegung zu einer Regulierung der Verdauung geführt haben werden. Rezepte für eine köstlich gesunde und gleichzeitig darmfreundliche Ernährung finden Sie in unserer [Rezepte-Rubrik](#).

Dieser Artikel enthält Werbung. Unsere Website enthält Affiliate Links (Markierung), also Verweise zu Partner Unternehmen, etwa zur Amazon-Website. Wenn ein Leser auf einen Affiliate Link und in der Folge auf ein Produkt unseres Partner-Unternehmens klickt, kann es sein, dass wir eine geringe Provision erhalten. Damit bestreiten wir einen Teil der Kosten, die wir für den Betrieb und die Wartung unserer Website haben, und können die Website für unsere Leser weiterhin kostenfrei halten.*

Quellen

- Assessment Report for Rhubarb (Rhei radix), European Medicines Agency, London, 5 June 2008
- Rharbarber, Kooperation Phytopharmaka
- Rhubarb, WebMD

- Cao YJ et al, Advances in bio-active constituents, pharmacology and clinical applications of rhubarb, Chinese Medicine, 2017; 12: 36
- Kon R et al, Rheinanthrone, a metabolite of sennoside A, triggers macrophage activation to decrease aquaporin-3 expression in the colon, causing the laxative effect of rhubarb extract., Journal of Ethnopharmacology, 2014 Feb 27;152(1):190-200
- Zhang X et al, Effect of Rhubarb on Gastrointestinal Dysfunction in Critically Ill Patients: A Retrospective Study Based on Propensity Score Matching., Chinese Medical Journal, 2018 May 20;131(10):1142-1150
- Alder Buchthorn, WebMD
- Faulbaumrinde: Natürliches Abführmittel mit Risiken, apotheke adhoc, 12.06.2018
- Heilpflanzen-Lexikon: Faulbaum, Faulbaumrinde (Frangula alnus), Apotheken Umschau, 22.12.2016
- Assessment Report on Rhamnus Frangula L, Cortex, European Medicines Agency, 5 July 2007
- Comparison of Laxative Effect of Preparations from Frangula Alnus Bark and Rhamnus Cathartica Fruits (Rhamnaceae), Rastitelnye Resursy, 51 (2): 207-212, 2015
- Beipackzettel Glaubersalz
- Portalatin M und Winstead N, Medical Management of Constipation, Clinics in Colon and Rectal Surgery, 2012 Mar; 25(1): 12-19.
- magnesium sulfate (epsom salt), Penn Medicine Healthwise Library
- Izzo AA et al, The osmotic and intrinsic mechanisms of the pharmacological laxative action of oral high doses of magnesium sulphate. Importance of the release of digestive polypeptides and nitric oxide., Magnesium Research, 1996 Jun;9(2):133-8.
- Magnesium Citrate, MedScape
- Hoy SM et al, Sodium picosulfate/magnesium citrate: a review of its use as a colorectal cleanser, Drugs, 01 Jan 2009, 69(1):123-136
- Castor Oil, RxList

- Arslan GG und Eser I, An examination of the effect of castor oil packs on constipation in the elderly., *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 2011 Feb;17(1):58-62
- Abut E et al., Administration of olive oil followed by a low volume of polyethylene glycol-electrolyte lavage solution improves patient satisfaction with right-side colonic cleansing over administration of the conventional volume of polyethylene glycol-electrolyte lavage solution for colonoscopy preparation, *Gastrointest Endosc.* 2009 Sep;70(3):515-21. doi: 10.1016/j.gie.2009.01.002. Epub 2009 Jun 24
- Jonathan D. Siegel et al., Constipation and Functional Bowel Disease, *Clin Colon Rectal Surg.* 2005 May; 18(2): 76-80
- Ramos CI et al., The short-term effects of olive oil and flaxseed oil for the treatment of constipation in hemodialysis patients, *J Ren Nutr.* 2015 Jan;25(1):50-6. doi: 10.1053/j.jrn.2014.07.009. Epub 2014 Sep 17

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker