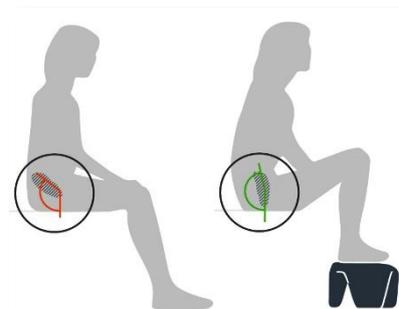


Selbsthilfemöglichkeit bei Verstopfung oder Harnverhalt

Zusammengestellt von Dr. med. Matthias Gauger; 05.04.2025

Die hier vorgestellte Empfehlung besteht in der Kombination von Hocksitzhaltung, Anwendung einer reduzierten Atmung nach Buteyko und der Nutzung der Vorstellungskraft.

Hocksitzhaltung: Die sogenannte Hocksitzhaltung empfiehlt sich bei Verstopfung, aber auch bei Blasenentleerungsstörungen. Sie entspricht durch Aufrichtung des Enddarms und der Harnwege der natürlichen, physiologischen Position zur Darm- und Blasenentleerung, wie sie vor Erfindung der Sitztoilette überall auf der Welt üblich war. Auch heute noch sind Hocktoiletten in weiten Teilen Asiens und Afrikas üblich. Etliche Studien¹ zeigen, dass die Hockstellung zu einer einfacheren und vollständigeren Entleerung führt und so nebst der unmittelbaren Hilfe bei Darm- und Blasenentleerungsstörungen auch längerfristig zur Vorbeugung von Verstopfung, Hämorrhoiden- und Prostataleiden beiträgt. Die Vermeidung von exzessivem Pressen entlastet auch das Herz und verhindert Blutdruckspitzen. Wissenschaftler vermuten sogar, dass auch die geringere Divertikel- und Darmkrebsrate in Entwicklungsländern mit der dort verbreiteten Hocksitzhaltung zusammenhängt.



Quelle www.stuul.com

Die Hocksitzhaltung kann einfach erreicht werden durch Anwendung eines entsprechenden Hockers².

reduzierte Atmung: Diese Atemübung nach Dr. Konstatin Buteyko (1923 – 2003, ukrainischer Arzt, Wissenschaftler und Atempionier) verbessert die Sauerstoff- und CO₂-Konzentration im Körper, was wiederum muskelentspannende Auswirkungen auf Darm und Blase hat und eine entsprechende Darm- und/oder Blasenentleerung fördert.

Anleitung³: Nehmen Sie die Hocksitzhaltung auf dem WC ein. Atmen Sie langsam ein, als ob Sie Ihren Bauch mit Luft füllen würden (sogenannte Bauchatmung oder Zwerchfellatmung). Dann sanft und langsam Ausatmen unter gleichzeitiger völliger Entspannung des Zwerchfells, der Bauchdecke und des Beckenbodens. Halten Sie am Ende dieser langsamen, entspannten Ausatmung den Atem an, bis Sie einen starken Lufthunger verspüren (evtl. Nase zukneifen). Wenn Sie die Nase loslassen, folgen Sie nicht Ihrem natürlichen Wunsch, besonders tief einzuatmen, sondern atmen Sie kürzer ein, indem Sie Ihr Zwerchfell oder Ihre Bauchmuskeln benutzen, und dann sofort wieder entspannen. Atmen Sie auf diese flache und entspannte, lufthungrige Weise weiter während 1-2 Minuten. Das Ziel bei dieser reduzierten Atmung ist es, einen starken Lufthunger für 1-2 Minuten aufrechtzuerhalten und eine vollständige Entspannung aller Körpermuskeln zu gewährleisten.

Hinweis: Menschen mit Panikattacken, schweren Herzkrankheiten, Krampfanfällen und häufigen Migräneanfällen sollten längeres Atemanhalten vermeiden. Davon Betroffene sollten das anfängliche Luftanhalten vermeiden und direkt zur flachen Atmung übergehen.

«Loslassen»/Visualisieren: Nutzen sie bei einer akuten Blasen- oder Darmentleerungsstörung die Kraft der Vorstellung. Lassen Sie den Wasserhahn laufen. Das plätschernde Geräusch von fließendem Wasser kann nachweislich den Blasenentleerungsreflex fördern⁴. Legen sie einen angenehm warmen Lappen auf das Kreuzbein. Lassen Sie es *laufen* - nicht drücken oder pressen. – Es heisst ja *Wasserlösen* und nicht «Wasserpressen». Spüren Sie schon jetzt mit Freude und Dankbarkeit die wohlige Körperempfindung, wie es sich während oder nach der erfolgreichen Darm- oder Blasenentleerung anfühlt.

¹ Übersicht [hier](http://www.stuul.com): www.stuul.com;

² Bestellmöglichkeit z.B. [hier](http://www.stuul.com): www.stuul.com

³ Siehe auch [hier](https://www.youtube.com/watch?v=UEbEM6ixwSU&t=33s): <https://www.youtube.com/watch?v=UEbEM6ixwSU&t=33s>, oder [hier](https://www.normalbreathing.com/constipation-pain/): <https://www.normalbreathing.com/constipation-pain/>

⁴ Siehe auch [hier](#).