Jetlag und Stress beeinflussen die Verdauung

GESUNDHEIT Gerät die innere Uhr aus dem Takt, leidet die Verdauung mit



Stillstand auf dem stillen Örtchen: Bessere Routinen im Tagesablauf können Abhilfe schaffen.

BILD: DJD/OPELLA/GETTY IMAGES/PATCHANAN PROMUNAT

IM NORDWESTEN/DJD – Zeitverschiebungen gehören für viele Menschen zum Alltag: Der Job verlangt eine Nachtschicht, die Uhr wird auf Sommerzeit umgestellt, das Abendessen fällt spät aus oder die Schlafenszeiten sind zu kurz oder zu lang. Solche Veränderungen sind nicht nur persönlich oft herausfordernd, sondern können auch den Darm aus dem Takt bringen. Denn die Verdauung folgt einem festen Rhythmus. So ist der Darm tagsüber und gerade morgens besonders aktiv, nachts deutlich weniger. Die Abläufe hängen zudem eng mit Schlaf, Licht und Essenszeiten zusammen.

Umfrage bestätigt das Problem

Wie stark dieser Rhythmus die Verdauung beeinflusst, zeigt auch die aktuelle Darmtrend-Umfrage 2026 unter Betroffenen: 41 Prozent der Befragten geben an, dass Veränderungen in den Schlaf- und Tagesgewohnheiten ihre Darmfunktion beeinflussen – häufig in Form von Verstopfung (25 Prozent). Nur etwa ein Drittel hat regelmäßige Schlafenszeiten. Gleichzeitig unterdrücken viele Menschen den Stuhldrang: 15 Prozent tun dies häufig oder sehr häufig, weitere 56 Prozent zumindest gelegentlich. Gerade bei Jüngeren heißt es oft schlicht: „Es passt gerade nicht." Die Folge können auch hier oft Verstopfungen sein.

„Gut Jet Lag" nennen Fachleute dieses Phänomen. Gemeint ist damit, dass der innere Rhythmus des Körpers und die Aktivität der Darmbakterien nicht mehr im Gleichklang sind. Die Folge: Die Darmbewegung kann sich verlangsamen, der Transport im Dickdarm stockt.

Unregelmäßige Tagesabläufe sind eine Ursache

Besonders anfällig sind Menschen mit Schichtarbeit und unregelmäßigen Tagesabläufen. Auch das Alter spielt durchaus eine Rolle. Drei von vier Befragten meinen, dass sich die Verdauung mit den Jahren verändert.

Tatsächlich kann sie im Alter empfindlicher auf Stress, Bewegungsmangel oder unregelmäßige Routinen reagieren.

Doch was tun, wenn auf dem stillen Örtchen nichts mehr geht? Akut können Präparate mit Macrogol wie DulcoSoft das Wasser im Darm binden und den Stuhl weicher machen. Andere Wirkstoffe wie Bisacodyl oder Natriumpicosulfat – etwa in DulcoLax – können zusätzlich die Darmbewegung anregen. Welche Option sinnvoll ist, hängt vom individuellen Beschwerdebild und persönlichen Vorlieben ab.

Was jeder selbst tun kann

Langfristig sollten Betroffene ihren Lebensstil entsprechend anpassen. Neben Basismaßnahmen wie einer ausgewogenen, ballaststoffreichen Ernährung, ausreichender Flüssigkeitszufuhr und täglicher körperlicher Aktivität kann ein regelmäßiger Tagesablauf unterstützen – mit möglichst festen Essens- und Schlafenszeiten, dem bewussten Wahrnehmen körpereigener Signale und einer regelmäßigen Toilettenroutine.

Dies und Das

PC-Probleme?
Wir kommen zu Ihnen und helfen!
☎ 04421–463755

www.Franky-kommt.de
Entrümpelungen | Kleintransporte
Renovierungen | Entsorgungen
Haushaltsauflösungen
04422-6812108 | 0172-4392506

Barkredite mit und ohne Schufa vermittelt auch bei neg. Auskunft: Real-Finanz, Postfach 110445, 42304 Wuppertal. ☎ 0202/ 870 17 650

Stellenmarkt

LANDKREIS FRIESLAND

Wir suchen Sie als

Pädagogische Fachkraft, wie z. B. Erzieher (m/w/d) für die Kita Weltentdecker Jungfernbusch in Schortens
– EG S 8a TVöD –

Informationen zum Anforderungsprofil, weitere Details zur Stelle und die Möglichkeit zur Online-Bewerbung finden Sie auf unserer Internetseite www.friesland.de/stellenangebote.

**Satt ist gut.
Saatgut ist besser.**

Wer sich selbst ernähren kann, führt ein Leben in Würde.
brot-fuer-die-welt.de/saatgut
IBAN: DE10 1006 1006 0500 5005 00
Mitglied der actalliance

Brot für die Welt
Würde für den Menschen.

Wohnideen
ZUM VERLIEBEN



CORDGARNITUR
Bezug Cord, Rücken echt, Metallfuß glänzend, Stellmaß ca. 306x197 cm, Sitzhöhe ca. 45 cm, Sitztiefe ca. 67 cm, Weitere Funktionen sind als Sonderausstattung optional erhältlich und im Garniturpreis nicht enthalten:
1. Bettfunktion, Kopfstütze und Nierenkissen,
2. Armteilverstellung,
3. Sitztiefenverstellung.
(Planpolster/ MP- In14007)



Alles Abholpreise ohne Deko und alle Abbildungen Modellbeispiele. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Zwischenverkauf, Druckfehler und Irrtümer vorbehalten. Gültig bis 01.08.2026

Ludwig Rudnick GmbH & Co. KG
Jadestraße 2-4 in Aurich | Tel. 04941 9569-0
wohnen@rudnick-aurich.de | /rudnick.aurich
/rudnick_mode_wohnen | /babyhaus_rudnicki
WWW.RUDNICK-AURICH.DE

Mode • Baby • Möbel • Küchen
RUDNICK
Für mich und mein schönes Zuhause!