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.

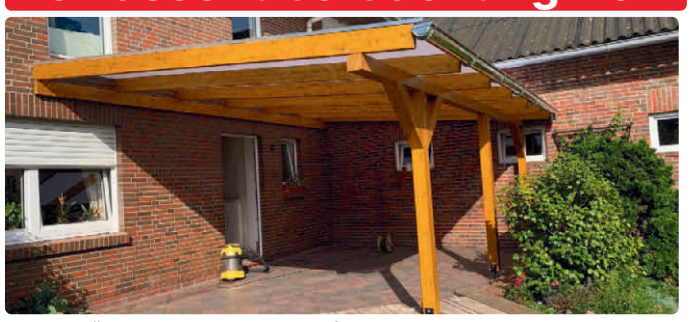
Tatsächlich kann sie im Alter empfindlicher auf Stress, Bewegungsmangel oder unregelmäßige Routinen reagieren.

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.

Terrassenüberdachung Holz



Terrassenüberdachung Ammerland Leimholz Sparren 6x16
Pfosten 12x12 cm Alle Balken durchgehend.
Ohne Rinne. Dach 16 mm Stegplatte oder 8,7 mm Glas.

Beispiel 500 x 350 cm
Dach + Stegplatten
~~1.860,- €~~ - 30 % 1.302,00
Dach + Glas
~~3.362,- €~~ - 30 % 2.353,00

- 30 %

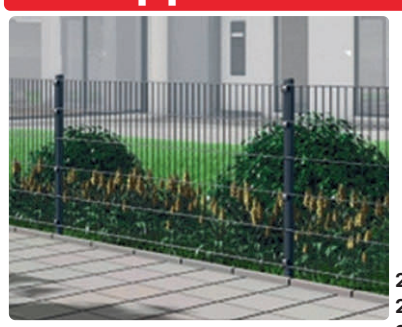
Weitere Preise unter www.terrasse2000.de (Ammerland)

Rotweinweinfass



Weinfass
225 L
Eichenfass
~~179,- €~~
119,99 €

Doppelstabmattenzaun



- 30 %

Doppelstabmattenzaun leichte Ausführung.
Stärke 6/5/6. Farbe Anthrazit.
Maschenweite 50x200. Zäune sind am Lager, können sofort abgeholt werden!

250x 83	~~31,51 €~~	22,06 €
250x103	~~38,46 €~~	26,92 €
250x123	~~45,93 €~~	32,15 €
250x143	~~52,74 €~~	36,92 €
250x163	~~60,34 €~~	42,24 €
250x183	~~65,99 €~~	46,19 €
250x203	~~73,07 €~~	51,15 €

250x183 (250 Breit x 183 Hoch)
~~65,99 €~~
- 30 % 46,19 €

Lamellendach Sevilla



Lamellendach aus Aluminium. Lamellen Stahl. Mit Handkurbel. Höhe 250.
6x Pfosten 10x10 Farbe Anthrazit. Am Lager - kann sofort abgeholt werden!

~~3.798,- €~~ 600x400
- 52 %
1.799,-

- 52 %

Kaltwintergarten Cuxhaven



- 35 %

Foto ähnlich - Keil Stegplatten

Kaltwintergarten Cuxhaven 500x350. Dacheindeckung Stegplatten. Rundum Schiebetüren aus Glas. Keilfenster Stegplatten klar oder opal-weiß.
Verstärkte Regenrinne. Pfosten 11x11. Farbe Anthrazit oder Weiß.

~~9.246,- €~~
- 35 %
5.999,-

Gartentor



Gartentor Stahl. Anthrazit + grün. Mit separatem Eingangstor inkl. Zylinderschloss + Schlüssel. Komp. Türbeschlag, Bodenfeststeller.
(Am Lager - sofort Abholbar!)

300x100
~~270,-~~
189,-

300x100	~~270,-~~	189,-
300x120	~~284,-~~	199,-
350x100	~~312,-~~	219,-
350x120	~~327,-~~	229,-
400x100	~~341,-~~	239,-
400x120	~~355,-~~	249,-

Terrasse2000®
Weinfass, Gartentor, Doppelstabmattenzaun finden Sie in unserem Gartencenter Der Holzhammer Brombeerweg 41 26180 Rastede.

Verkauf und Ausstellung: Am Nordkreuz 2, 26180 Rastede,
Telefon 04402 /69 69 477, info@terrasse2000.de
Beratung: Montag – Freitag 9 – 18 Uhr, Samstag 9 – 13 Uhr

Anzeige: 14.04.2026
Mitglied der Handwerkskammer