Vorwort

Spätestens seit dem weltweiten Bestseller »Darm mit Charme« sollten die Themen Verdauung und Stuhlgang kein Tabu mehr sein.

In unserer täglichen Praxis stellen wir allerdings immer wieder fest, dass Menschen nicht sehr gerne über ihren Stuhlgang und ihre Probleme damit sprechen. Viele Menschen empfinden dieses Thema als unappetitlich, obwohl doch wirklich jeder von uns regelmäßig die Toilette aufsuchen muss und das Thema Stuhlgang jeden von uns mehrmals die Woche trifft oder betrifft. Es ist weiterhin eher ein »Darm mit Scham«. Im Grunde genommen ist das nur allzu verständlich und an sich ja auch nicht weiter schlimm.

Nur, wenn eben nicht alles seinen gewohnten Gang, oder besser seinen zufriedenstellenden Stuhlgang geht, ist es wichtig, offen über dieses Thema zu sprechen. Denn nur im inneren Dialog mit sich selbst kommt man bei Fehlfunktionen des Körpers selten sehr weit.

Im vorliegenden Ratgeber sprechen wir über Stuhlgang und die Probleme, die im Zusammenhang mit dem Entleeren des Darms auftreten können. Sie erfahren etwas über die Ursachen, die Möglichkeiten der Diagnostik und der Therapie. Dabei stellen wir Ihnen ein 4-Wochen-Erfolgsprogramm vor, dass Sie selbst umsetzen können, bevor und nachdem sie professionelle Hilfe aufgesucht haben. Bei aller Eigenaktivität, spätestens, wenn die Verstopfung anhält oder anderen Symptomen einhergeht, sollten Sie einen Arzt konsultieren.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen und hoffen, dass Sie durch die vorgeschlagenen Maßnahmen und Rezepte rasche und nachhaltige Erleichterung erfahren.

Dr. Constanze Storr
Prof. Dr. Martin Storr

aus: Storr u.a., Die 4-Wochen-Kur gegen Verstopfung (ISBN 9783432120096) © 2026 TRIAS Verlag