

Ausgabe 1/2025

Das Kundenmagazin zum Thema Darmgesundheit

# DARM *gesund*

Special: Multiple Sklerose  
und Verstopfung

- Häufig verstopft
- Akuter Durchfall



So hilft die Natur!

# Aus Apfel wird Aplona®

... schonender lässt sich Durchfall kaum behandeln

- Einfach in der Anwendung im Portionsbeutel
- Ein Naturprodukt in moderner Darreichungsform
- Traditionelles pflanzliches Arzneimittel
- Ohne bekannte Nebenwirkungen

Inhalt eines Portionsbeutels einfach in frisch abgekochtes trinkwarmes Wasser oder dünnen Tee einrühren. 5–10 Minuten stehen lassen.

Aplona® schmeckt angenehm nach Apfel!



Aplona®-Apfelpulver zur Herstellung einer Suspension zum Einnehmen

Aplona® Wirkstoff: Apfelpulver, getrocknet

Anwendungsgebiet: Traditionell angewendet: zur Besserung der Symptome bei akuten unkomplizierten Durchfallerkrankungen, neben einer ausreichenden Flüssigkeitszufuhr und Diätmaßnahmen. Hinweis: Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Anwendung/Besserung der Symptome bei akuten unkomplizierten Durchfallerkrankungen ausschließlich aufgrund langjähriger Anwendung. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.**



## Liebe Leserinnen und Leser,

herzlich willkommen zur neuen Ausgabe von **DARMgesund**.

In diesem Heft beschäftigen wir uns mit dem Thema „Häufige Verstopfung“, eine gerade bei älteren Menschen weit verbreitete, aber lästige Darmstörung. Dann wenden wir uns der Frage zu, wie sich die Beschwerden bei akutem Durchfall lindern lassen, und zu guter Letzt geht es in unserem Special um den Zusammenhang von „Multipler Sklerose und planbarem Stuhlgang“

Wir hoffen, Ihnen auch mit diesem Heft wieder helfend zur Seite zu stehen und Ihnen den Weg zur Darmgesundheit zu erleichtern.

In diesem Sinne wünscht das Team von **DARMgesund** nun viel Freude und Erkenntnis beim Lesen dieser Ausgabe.

Mit herzlichen Grüßen,  
Ihre Redaktion

### IMPRESSUM

athenstaedt GmbH & Co. KG, Am Beerberg 1, 35088 Battenberg (Eder), Tel.: +49 6452 92 942-0, pharma@athenstaedt.de, www.athenstaedt.de, USt-IdNr. DE 114 521 354, athenstaedt GmbH & Co. KG, HRA Marburg 4750, athenstaedt group gmbh, HRB Marburg 6364, Geschäftsführer: Stefanie E. Sponholz, Thorsten Sponholz, Aufsichtsbehörde: Regierungspräsidium Darmstadt. Titelbild: contrastwerkstatt-Fotolia, Bild S. 3: drubig-photo -Fotolia, Bilder auf den S. 6 EvgeniiAnd, S. 7: ©Halfpoint - freepic.com

## THEMA VERSTOPFUNG

## Häufig verstopft?

In Deutschland leiden ca. 15 Millionen Erwachsene häufig an Verstopfung

Mit zunehmendem Alter steigt das Risiko häufiger auftretender Verstopfung. Entgegen einer weit verbreiteten Ansicht konnte der Lebensstil mit wenig Bewegung und ballaststoffarmer Ernährung bisher wissenschaftlich nicht als Auslöser nachgewiesen werden. Vielmehr kann eine häufige Verstopfung als Nebenwirkung bestimmter Medikamente auftreten. Sie kann sich als Symptom einer Grunderkrankung wie z. B. Diabetes erweisen. Oder sie steht in Zusammenhang mit einem Reizdarm-Syndrom bzw. anderen Erkrankungen des Enddarms. Oft ist allerdings nur die neurologische Steuerung der Darmtätigkeit beeinträchtigt und es lassen sich gar keine organischen Ursachen für die Störung finden. Erst bei weniger als drei Stuhlgängen pro Woche wird überhaupt eine Verstopfung vermutet und erst bei einer Dauer der Beschwerden von länger als drei Monaten spricht man von einer chronischen Verstopfung. Aber nicht nur die Anzahl, sondern auch die Qualität der Stuhlgänge ist entscheidend für die Diagnose. Menschen mit häufiger Verstopfung berichten von

einem anhaltenden Völlegefühl mit geblähtem Bauch, hartem Stuhl oder Blockadegefühl mit erschwelter oder unvollständiger Stuhlentleerung. Eine häufige Verstopfung muss nicht einfach hingenommen werden.

Insbesondere Abführzäpfchen bieten eine erleichternde Behandlungsmöglichkeiten, da sie schnell und direkt am Ort des Geschehens wirken. Sollten Sie also häufig mit einer Verstopfung zu tun haben, so empfiehlt sich zunächst ein klärender Besuch bei Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt. Fragen Sie auch in Ihre Apothekerin oder Ihren Apotheker nach der Anwendung von Abführzäpfchen bei chronischer Darmträgheit. Sie oder er berät Sie gern.



Informationen zur schonenden Behandlung von häufig auftretender Verstopfung und einen entsprechenden PDF-Ratgeber zum Herunterladen finden Sie hier: [www.darmgesund.info](http://www.darmgesund.info), Menüpunkt: Verstopfung

Weitere Informationen auch unter: [www.darmgesund.info](http://www.darmgesund.info)

### THEMA DURCHFALL

## Akuter Durchfall?

**Akuter Durchfall ist ein schnell reagierender natürlicher Schutzmechanismus des Körpers**

Akuter Durchfall kündigt sich kaum an. Es grummelt in der Magengegend, vielleicht kommen noch Bauchschmerzen hinzu – und schon muss fluchtartig die nächste Toilette aufgesucht werden. Der Stuhlgang ist breiig bis wässrig, kaum ist der Toilettengang abgeschlossen, meldet sich der Darm schon wieder. So unangenehm die Symptome auch sind, in den meisten Fällen verläuft der akute Durchfall harmlos. Zunächst ist wichtig, die mit dem Durchfall verlorene gegangene Flüssigkeitsmenge durch vermehrtes Trinken von Kamillen- oder Fencheltee bzw. stillem Wasser zu ersetzen. Schonkost aus Zwieback und Bananen kann zudem eine stopfende Wirkung entfalten. Haferschleim oder Karotten unterstützen den Darm, wieder in Balance zu kommen. Lassen Sie sich zur Linderung der Symptome zusätzlich in Ihrer Apotheke vor Ort kompetent und zuverlässig beraten. Fragen Sie nach schonenden Behandlungsmöglichkeiten, die nach dem Vorbild der Natur wirken. Einen besonderen Stellenwert



genießt in diesem Zusammenhang getrocknetes Apfelpulver. In Anlehnung an die traditionell angewendete Rohapfeldiät funktioniert dieses Wirkprinzip besonders schonend und frei von Nebenwirkungen. Der in Äpfeln enthaltene natürliche Ballaststoff Pektin vermag die bei Durchfall entstehende überschüssige Flüssigkeit in sich aufzunehmen und den Darminhalt so auf natürliche Weise einzudicken. Unter Linderung der Symptome klingt der akute Durchfall in der Regel innerhalb von drei Tagen ab.

Sollte er länger als 72 Stunden anhalten oder sich verschlimmern, sollte die Hausärztin oder der Hausarzt zu Rate gezogen werden.



Informationen zur schonenden Behandlung von akutem Durchfall und einen entsprechenden PDF-Ratgeber zum Herunterladen finden Sie hier: [www.darmgesund.info](http://www.darmgesund.info), Menüpunkt: Durchfall

**Weitere Informationen auch unter: [www.darmgesund.info](http://www.darmgesund.info)**

## SPECIAL VERSTOPFUNG

**Multiple Sklerose und Verstopfung****Den Stuhlgang sicher planen und Verstopfung vermeiden bei Multiple Sklerose**

Bei neurologischen Erkrankungen wie der Multipler Sklerose kann auch die für einen regelmäßigen Stuhlgang erforderliche Beweglichkeit des Darmes eingeschränkt sein. In der Folge können sich häufiger auftretende Verstopfungen entwickeln.

Ein zuverlässiges Darmmanagement sollte dann die Lebensqualität der Betroffenen unterstützen, nicht nur, um eine Verstopfung zu vermeiden, sondern auch, um den Stuhlgang sicher planen zu können. Um den Körper nicht zusätzlich zu belasten, sollte für beide Ziele ein möglichst schonendes Behandlungskonzept gewählt werden. Ein erster Ansatz wäre die Anwendung von Zäpfchen. So gelangen die Wirkstoffe direkt an den Ort des Geschehens, ohne einen Umweg durch den Körper nehmen zu müssen. Zudem wirken Zäpfchen in der Regel sehr schnell, so dass der Stuhlgang gezielt geplant werden kann. In einem zweiten Ansatz sollten Zäpfchen gewählt werden, die nicht nur schnell helfen, sondern auch den strengen Anforderungen einer schonenden aber dennoch effizienten Langzeitbehandlung

standhalten. Weder dürfen der Gesamtorganismus noch der Darm durch die Verstopfungstherapie belastet werden. Die Behandlungskonzeption muss sich über viele Jahre bewährt haben, eine schnelle und sichere Wirkung muss gut dokumentiert sein, Nebenwirkungen dürfen nicht auftreten und ein Gewöhnungseffekt muss sich sicher ausschließen lassen.

Sollten Sie also häufig mit einer Verstopfung zu tun haben, so empfiehlt sich zunächst ein klärendes Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt. Sie oder Er berät gerne zu den unterschiedlichen Behandlungsansätzen bei chronischer Darmträgheit als Folge einer Multiplen Sklerose.



Informationen zur Planung des Stuhlgangs und zur schonenden Behandlung von Verstopfung in Zusammenhang mit einer Multiplen Sklerose und einen entsprechenden PDF-Ratgeber zum Herunterladen finden Sie hier:  
[www.darmgesund.info](http://www.darmgesund.info),  
Menüpunkt: Verstopfung.

Weitere Informationen auch unter: [www.darmgesund.info](http://www.darmgesund.info)

## Ihr Darm und Sie – eine Reizdarmgeschichte

Kennen Sie das? Blähungen, Bauchschmerzen, ein ständiges Unwohlsein? Einfach keine Harmonie zwischen Ihnen und Ihrem Darm?

Sie würden so gerne mal wieder etwas Süßes essen, oder etwas, das Sie früher gerne gegessen haben, aber heute ist das nicht mehr möglich?

Die Lösung Ihrer Probleme scheint so einfach wie schwierig. Die Ernährung wird es richten, ist die allgemein anerkannte Meinung, aber das ist oft leichter gesagt als getan.

Oft ist es mehr ein „Ausprobieren“ als ein wirkliches Wissen, was Sie gut vertragen und was heute hilft, schadet vielleicht morgen oder was früher ein No-Go war, geht heute vielleicht doch. In kleinen Mengen. Und manchmal.

### Wir von JARMINO möchten Ihnen deshalb einmal unsere Knochenbrühe vorstellen.

Knochenbrühe ist seit Jahrhunderten ein geschätztes Lebensmittel. Sie ist leicht verdaulich und kann als wärmende Mahlzeit oder Basis für Suppen und Saucen genutzt werden. Durch das langsame Auskochen von Knochen bleibt eine unglaublich nahrhafte Brühe voller wertvoller Nährstoffe wie Kollagen, Aminosäuren, Mineralstoffe und Elektrolyten übrig.



Diese Stoffe unterstützen Ihren Darm, indem sie zur Stabilität und Regeneration der Darmschleimhaut beitragen. Besonders Kollagen kann helfen, Ihre Darmwand zu stärken und Entzündungen zu reduzieren.

Darüber hinaus ist unsere Knochenbrühe in Bio-Qualität eine der reinsten Formen, um wertvolle Proteine und Mineralstoffe wie Kalzium, Magnesium, Eisen und Zink aufzunehmen und ihr Mikrobiom im Gleichgewicht zu halten.



### JARMINO steht für natürliche, hochwertige Knochenbrühen und Kollagenprodukte

Wir verwenden ausschließlich Zutaten aus artgerechter Tierhaltung von ökologischen Betrieben in Bayern und Tirol. Unsere Tiere werden ohne Antibiotika und Hormone großgezogen und ganzjährig mit Gras gefüttert.

Unsere Brühen werden bis zu 20 Stunden langsam gekocht, damit alle wertvollen Nährstoffe in vollem Umfang erhalten bleiben. Das Ergebnis: eine reichhaltige, natürliche Unterstützung für Ihre Darmgesundheit.

Wir würden uns freuen, wenn wir mit JARMINO mehr zu Ihrer Darmgesundheit beitragen dürfen und stehen Ihnen dafür unter [www.jarmino.de](http://www.jarmino.de) oder auch persönlich unter **Telefon 089-716723390** / E-Mail: **support@jarmino.de** zur Verfügung. Auch auf unserer Homepage **www.jarmino.de** finden sie viele wertvolle Informationen und Hilfe.

Gemeinsam werden wir Ihr Ziel erreichen:  
Einen gesunden Darm, für mehr Wohlbefinden und weniger Probleme nach dem Essen.

**JARMINO.**  
Für mehr Harmonie in Ihrem Darm

**JARMINO**

# Verstopfung?

*Ich kann, wann ich will!*



## Eine 5-Sterne-Therapie gegen Verstopfung

- ✦ **Schnell**, weil die Wirkung von Lecicarbon®-Mikrobläschen nach 15–30 Minuten eintritt
- ✦ **Sanft**, weil Lecicarbon®-Mikrobläschen direkt am Ort des Geschehens ansetzen, ohne den Körper und das Kreislaufsystem zu belasten
- ✦ **Sicher**, weil die Lecicarbon®-Mikrobläschen direkt den Abführreflex anregen
- ✦ **Keine Nebenwirkungen**, weil Lecicarbon®-Mikrobläschen aus natürlichem Kohlendioxid bestehen
- ✦ **Keine Gewöhnung** auch nicht bei Langzeiteinnahme, weil Lecicarbon®-Mikrobläschen die normalen Darmreflexe reaktivieren

[www.lecicarbon.de](http://www.lecicarbon.de)

... auch für Kinder, Säuglinge und in der Schwangerschaft\* geeignet!

\*nach Rücksprache mit der Ärztin/dem Arzt

Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker nach

# Lecicarbon®

Lecicarbon® E / K / S CO<sub>2</sub>-Laxans

Anwendungsgebiete: Zur kurzfristigen Anwendung bei verschiedenen Ursachen der Stuhilverstopfung, z. B. bei schlackenarmer Kost oder mangelnder Bewegung sowie bei Erkrankungen, die eine erleichterte Stuhlentleerung erfordern. Zur Darmentleerung bei diagnostischen oder therapeutischen Maßnahmen im Enddarmbereich. Lecicarbon® kann auch zusätzlich angewendet werden, wenn vorher andere Abführmittel erfolglos genommen wurden. Enthält (3-sn-Phosphatidyl)cholin (Sojalecithin). Packungsbeilage beachten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.

athenstaedt · D-35088 Battenberg (Eder) · CH-Brunnen

Dieses Magazin wurde überreicht von: