

Diverse Ausgaben

Das Magazin zum Thema Darmgesundheit

DARM*gesund*

Ausgewählte Texte

- Verstopfung
- Durchfall

Darm gesund! – Mensch gesund!

Eine gesunde Verdauung zählt zu den wesentlichen Voraussetzungen für unser körperliches und seelisches Wohlbefinden.

Der Darm bildet – nicht nur im anatomischen Sinne – unsere (Körper-) Mitte. Und dieses Zentrum sollte ohne Störungen unauffällig arbeiten können. Gesund ist unsere Verdauung nämlich vor allem dann, wenn wir sie gar nicht bemerken. Hierbei können wir unseren Körper kräftig unterstützen. So beginnt die Verdauung im Kopf. Wenn wir uns Zeit für das Sehen und Riechen einer Speise nehmen, werden automatisch die ersten Verdauungsschritte eingeleitet. Im Mund werden durch aufmerksames Essen, ausgiebiges Kauen und Schmecken Speichelbildung und Magensaftsekretion angeregt. Hektisches Essen zwischendurch oder nebenbei wirken kontraproduktiv für eine gesunde Verdauung.



Im Magen und in den einzelnen Darmabschnitten wird die Verdauung dann durch mechanische und chemische Spaltung der Nahrungsbestandteile fortgesetzt, aber eben nicht maschinell, sondern individuell. D. h. nicht nur durch genügend Zeit

und Aufmerksamkeit, auch durch die Qualität der Nahrungsmittel und eine überlegte und abwechslungsreiche Zusammensetzung der Mahlzeiten, mit einem hohen Anteil an Gemüse, hochwertigen Fetten und Eiweißen, lässt sich die Gesundheit der Verdauung maßgeblich beeinflussen.

Dabei sollten diejenigen Lebensmittel zuerst gegessen werden, die auch am schnellsten verdaut werden können, während schwer verdauliche Lebensmittel ganz zum Schluss an die Reihe kommen. Einen Plan für Alle kann es dabei nicht geben. Jeder Mensch is(s)t anders und letztendlich weiß nur unser Darm ganz genau, was ihm gut tut.

Neues aus der Darmforschung

Immer wieder bringt die Darmforschung überraschende Ergebnisse hervor. So ist es Forschern jetzt gelungen, Darmbakterien im Labor zu kultivieren. Durch das neue Verfahren wurden mehr als 130 bisher unbekannte Arten entdeckt.

Ein weiteres Thema ist der Stuhltransfer. Auch wenn es ungewöhnlich klingen und auf den ersten Blick unangenehm erscheinen mag: mit der Übertragung von Stuhl eines gesunden Spenders können schwere entzündliche Darmerkrankungen behandelt werden. Behandlungserfolge wurden bisher bei wiederkehrendem Durchfall, ausgelöst durch das Bakterium *Clostridium difficile*, bestätigt.

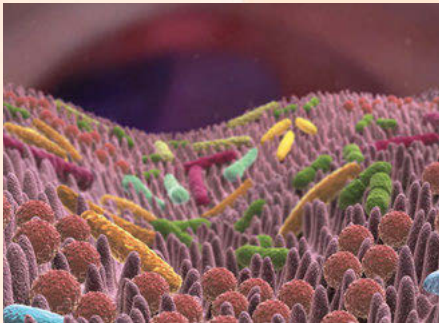
Aktuelle Studien beschäftigen sich aber auch mit der Wirksamkeit von Stuhltransplantationen bei häufigeren chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen wie Colitis ulcerosa oder Morbus Crohn, bisher noch ohne gesicherte Ergebnisse. Relativ neu ist die Möglichkeit, das Spendermaterial in magensaftresistenten Kapseln zu verabreichen, die

ihre Wirkung dann erst im Darm entfalten. Ein weiteres Forschungsgebiet beschäftigt sich mit der Weitergabe des Mikrobiom über Generationen hinweg. So wurde im Tierversuch festgestellt, das nicht nur bei den Mäusen, die faserarme Nahrung erhielten, der Artenreichtum an Bakterien im Darm abnahm, sondern verblüffenderweise ebenso bei den vier nachfolgenden Mäusegenerationen. Und zwar auch dann, wenn die Nachkommen gesunde faserreiche Nahrung bekamen. Eine Übertragung dieser Beobachtungen auf den Menschen erscheint schwierig. Dennoch sollten sie das Problembewusstsein für dauerhaft ungesunde Ernährung schärfen.



Darmbakterien – die Multitalente der Verdauung

Lange führten sie ein Schattendasein. Jetzt sind sie die Stars einer gesunden Verdauung, die rund 100 Billionen Bakterien, die sich im Darm eines jeden Menschen befinden.



Zurecht, denn sie erweisen sich als äußerst vielseitige Mikroorganismen.

Sie helfen bei der Verdauung, indem sie unverdauliche Ballaststoffe zersetzen und dabei kurzkettige Fettsäuren produzieren, die – über die Darmzellen in die Blutbahn transportiert – das Immunsystem stärken und vor Arterienverkalkung und Herzkrankheiten schützen.

Sie fördern die Beweglichkeit des Darms, in dem sie, ebenfalls mit Hilfe der kurzkettigen Fettsäuren, die Darmmuskulatur unterstützen.

Sie produzieren Vitamine wie z. B. Biotin, Folsäure oder die Vitamine B2, B12 und K.

Sie entgiften: so können einige Darmbakterien z. B. die als krebserregend geltenden Nitrosamine neutralisieren.

Sie verhelfen bestimmten Medikamenten zu ihrer Wirksamkeit, die erst durch die Verstoffwechselung im Darm ihren therapeutischen Nutzen entwickeln können.

Sie schützen die Immunabwehr, indem die „guten“ Darmbakterien auf einer Gesamtoberfläche der Darmschleimhaut von 300 bis 500 Quadratmetern verhindern, dass krankmachende Erreger die Oberhand gewinnen und sich ausbreiten. Die Mikroben im Darm trainieren dabei das menschliche Immunsystem, dann mit dem größten Erfolg, wenn sich im Darm möglichst viele unterschiedliche Darmbakterien tummeln. In einem gesunden Darm können das bis zu 1000 verschiedene Bakterienarten sein.

Darmforschung im Trend

Darm-Forschung ist angesagt. Noch nie gab es so viele Forschungsprojekte wie heute. Zum einen geht es um die Frage, wie sich unsere Gesundheit durch Ernährung bewusst beeinflussen lässt. Einfache Antwort: Wir sollten abwechslungsreicher und seltener essen. So fehlt nicht nur die gesunde Vielfalt an Darmbakterien, ohne echte Nahrungspausen fördern wir auch das Wachstum der schnell arbeitenden Bakterien, und das auf Kosten anderer Arten. Und je pflanzlicher die Ernährung, desto besser für den Darm, mehrten sich doch die Hinweise, dass besonders aus den Ballaststoffen Moleküle freigesetzt werden, die sich auf unterschiedlichste Organsysteme auswirken. Zum Anderen geht es um innovative Therapiekonzepte, nicht nur für Darmkrankheiten, son-



dern auch für Herz-Kreislauf- und Nervenkrankungen. Ein Augenmerk liegt dabei auf der Propionsäure, die bei der Verdauung von ballaststoffreicher Nahrung durch Bakterien freigesetzt wird. Forschungen an der Charité haben gezeigt, dass Propionsäure den Cholesterinwert senken kann. An der Ruhr-Universität Bochum versuchen Wissenschaftler, den bei Multiple-Sklerose-Patienten auffälligen Mangel an Propionsäure durch die Einnahme von Propionsäure in Kapseln auszugleichen. Und bei der Parkinson-Erkrankung ist nicht nur die Propionsäure, sondern auch die Buttersäure in Stuhl- und Blutproben der Patienten reduziert. Auch hier untersuchen Neurologen, ob eine Versorgung mit diesen Fettsäuren helfen kann.

Gesunder Darm – gesunde Haut

Über den Zusammenhang von gesunder Darmflora und intaktem Immunsystem ist schon viel berichtet worden. Relativ neu ist allerdings die Erkenntnis, dass Darmbakterien auch für eine

schöne und gesunde Haut sorgen können. Mit seinen mehr als 100 Billionen Mikroorganismen ist das Mikrobiom unseres Darmes nämlich in der Lage, eine Vielzahl von Hormonen, Botenstoffen oder Vitami-

nen, die wir sonst eher aus Pflegeprodukten kennen, selbstständig zu bilden. Die im Darm angesiedelten Milchsäurebakterien z. B. können der Faltenbildung entgegenwirken, der ebenfalls zu den Milchsäurebakterien gehörende Stamm *Lactobacillus paracasei* lässt empfindliche Haut weniger sensibel werden. Andere Bakterienstämme regen die Produktion von Hyaluronsäure an, einer aus der Kosmetik bekannten Substanz zur Straffung der Haut. Und Bakterien scheinen auch zum Schutz vor UV-Strahlung beizutragen. Zumindest bei Mäusen, die mit *Bifidobacterium breve* oder



Lactobazillus plantarum versorgt wurden, sank die Empfindlichkeit gegenüber UV-Licht und das hauteigene Immunsystem regenerierte sich. Wesentlich ist eine gesunde Darmflora auch für

die Verwertung der uns vor freien Radikalen und damit vorzeitiger Hautalterung schützenden Antioxidantien aus unserer Nahrung. Diese sekundären Pflanzenstoffe können nämlich im Gegensatz zu einem Großteil der

anderen Nährstoffe aufgrund fehlender Enzyme im Dünndarm nicht verwertet werden. Erst im Dickdarm werden sie durch die Arbeit der Bakterien verfügbar. D. h. auch eine gesunde Ernährung mit Obst, Gemüse oder Vollkornprodukten kann nur dann in vollem Umfang vom Körper genutzt werden, wenn eine gesunde Darmflora mithilft. Auch Hauterkrankungen können im Zusammenhang mit dem Darm stehen. Neurodermitis oder Rosazea können im Zusammenhang mit einer unerwünschten Veränderung der Darmflora stehen, z. B. durch falsche Ernährung oder die Einnahme von Antibiotika entstehen.

Neues zur Darmgesundheit

Der Darm wird nicht nur immer populärer – durch unterhaltsame Sachbücher wie „Darm mit Charme“ – er wird auch immer mehr erforscht. Im Vordergrund des wissenschaftlichen Interesses stehen die Auswirkungen der Darmgesundheit auf das Herz-Kreislauf-System oder häufiger auftretende Nervenerkrankungen.

Geforscht wird nach neuen wirksamen Therapien für anscheinend nicht direkt mit dem Darm verbundene Erkrankungen und zur Bedeutung der Ernährung für unsere Gesamtgesundheit. Anhand der vielfältigen und gesunden Bakterienarten im Darm der Gletscherleiche Ötzi konnte zum Beispiel gezeigt werden, dass wir uns trotz einer nie da gewesenen Vielzahl an unterschiedlichen Lebensmitteln weiterhin zu einseitig ernähren. Damit geht auch die Vielfalt der Bakterien in unserem Darm verloren.

Wird immer das Gleiche gegessen, werden auch immer die gleichen Bakterienstämme genährt. Wird zu oft gegessen, ohne echte Nahrungspausen, wird das Wachstum der schnell arbeitenden Bakterien im Darm gefördert – zu Lasten anderer Arten.

Besonderes Augenmerk der Forschung gilt auch den Ballaststoffen. Anscheinend sind sie in der Lage, Moleküle freizusetzen, die sich auf unterschiedlichste Organsysteme auswirken. Ein Beispiel ist Propionsäure, eine kurzkettige Fettsäure, die Darmbakterien herstellen, wenn Ballaststoffe verdaut werden.

Wie in einer Studie der Ruhr Universität Bochum mit 200 Multiple Sklerose Patienten festgestellt wurde, kann Propionsäure den Verlauf der Erkrankung positiv beeinflussen. Bei Parkinson oder Rheuma scheint der Darm nicht mehr in der Lage zu sein, Propionsäure oder auch Buttersäure im erforderlichen Umfang herzustellen. Eine Versorgung mit diesen Fettsäuren könnte helfen. Und Kardiologen an der Charité Campus Benjamin Franklin fanden heraus, dass Propionsäure eine Senkung der Cholesterinwerte um bis zu 20 % bewirken kann. Erhöhte Cholesterinwerte gelten als ein wesentliches Risiko für Herz- Kreislauferkrankungen wie Schlaganfall oder Herzinfarkt.



Faszination Darm

Unser Darm ist ein außerordentliches Organ, das sich in seinen Möglichkeiten und Fähigkeiten erheblich von anderen Organen in unserem Körper unterscheidet. Zunächst agiert und reagiert er vollkommen unabhängig und eigenständig. Er lässt sich weder durch den Intellekt – so hoch er auch sein mag – noch durch Emotionen bewusst beeinflussen.

Isoliert man einen Darm aus dem Körper, indem man ihn z.B. in ein Gefäß mit Flüssigkeit legt, so erfüllt er weiterhin alle lebenserhaltenden Aufgaben, die er normalerweise auch innerhalb des Körpers ausführen würde, vollkommen eigenständig. Und das nicht nur für kurze Zeit, sondern über mehrere Tage. Wenn wir das gleiche Experiment mit einem Herz durchführen, schlägt es für einen Moment noch weiter. Aber bereits nach wenigen Sekunden stellt es seine Arbeit ein. Im Verhältnis zu anderen Organen ist unser Darm hochgradig aktiv, ohne dass wir irgendetwas davon bemerken. Allein in einer Minute führt er rund 5000 Einzelbewegungen durch, das sind mehr als 800 Aktivitäten pro Sekunde. Er meldet sich nur, wenn die Darmfunktion gestört wird. Und dann zeigen sich die sogenannten funktionellen

Magen-Darmerkrankungen, Irritationen des Darmes in der Gestalt von Durchfall, Verstopfung oder Bauchschmerzen. Worauf basieren diese außerordentlichen Fähigkeiten?

Die Antwort findet sich in den Darmwänden: Hier hat der Darm im Laufe der Evolution sein eigenes Gehirn entwickelt, ein Netzwerk aus 200 Millionen Nervenzellen, das schon in der Speiseröhre beginnt und sich ohne Unterbrechung bis zum Darmausgang erstreckt, nach dem Gehirn im Kopf die zweitgrößte Ansammlung von Nervenzellen in unserem Körper.

Dieses eigene Regulationszentrum macht den Darm einzigartig unter den Organen. Herz und Lunge z. B. werden extern über ein Herz-Kreislaufzentrum bzw. ein Atemzentrum vom Gehirn aus geregelt. Ein Zentrum für den Darm sucht man im Gehirn vergebens. Das wäre aus natürlicher Sicht auch gar nicht sinnvoll, denn um sieben Meter Darm vom Kopf aus zu steuern, bräuhete man so viele zusätzliche Nervenzellen, dass unser Kopf erheblich größer und unser Hals für die Unterbringung der Verbindungsbahnen erheblich breiter sein müsste.



Darm und Gemüt

Darm und Gehirn stehen in einem regen Austausch. Zum einen fließen die Informationen über eine direkte Nervenbahn, den Vagusnerv. Zum anderen besteht eine Verbindung über den Blutkreislauf.

So wirken die im Darm produzierten Hormone direkt auf das Gehirn ein. Leptin z. B. steuert das Hungergefühl und Ghrelin signalisiert die Sättigung. Zudem werden in der Darmflora Hirnbotenstoffe produziert, die Einfluss auf unsere Gemütslage nehmen. Bestes Beispiel ist das Glückshormon Serotonin, das überwiegend in der Darmschleimhaut hergestellt wird. Wird der Darm belastet, z. B. durch schlechte Ernährung, Stress oder Medikamente, konzentriert er sich zunächst auf den Ausgleich der eigenen Störung. Unglücklicherweise braucht er dafür den gleichen Botenstoff, der aber auch für die Serotoninbildung benötigt wird. Die Folge: Die Produktion des Glückshormons wird eingeschränkt und die Produktion des Stresshormons Cortisol wird angekurbelt.

Ein weiteres Thema in der Verbindung von Darm und Hirn sind die Darmbakterien. Sie scheinen

großen Einfluss auf psychische Belastbarkeit, Stimmungsre-

gulierung und Sozialverhalten zu haben. Bei Menschen mit Schizophrenie, Essstörung, bipolare Störung oder Depressionen wurde z. B. ein Mangel an Darmbakterien der Gattungen Coprococcus und Dialister festgestellt. Beide Bakterienarten sind an der Produktion von Dopamin beteiligt, einem wichtigen Baustein für inneren Antrieb und Motivation.

So wird bei der Behandlung psychischer Erkrankungen wie Depressionen oder Demenz zunehmend auch der Darm mit in die Therapie einbezogen. Aber auch bei psychischen Belastungen im Alltag wie Stress, Gereiztheit oder Stimmungsschwankungen rückt der Darm immer mehr in den Fokus.

So besteht die Hoffnung, über eine gesunde Ernährung nicht nur zu einer Verbesserung der Gemütslage, sondern auch zur Verhinderung und Behandlung psychischer Erkrankungen beitragen zu können.



Den Stuhlgang planbar machen

In manchen Situationen, sei es im Beruf oder in der Freizeit, kann es hilfreich sein, den Stuhlgang selber planen zu können.



Ergibt sich für den Tagesablauf keine geeignete Gelegenheit, das „große Geschäft“ zu erledigen, kann es sinnvoll sein, den Stuhlgang geplant zuhause auszulösen. Sei es im beruflichen Alltag, z. B. auf Geschäftsreisen oder in der Freizeit bei unklaren Toilettensituationen.

Öffentliche Toiletten erfüllen oft nicht die gewünschten Hygienestandards. Vor längeren Flügen oder Autofahrten bietet es sich daher an, besser das eigene WC zu nutzen. Ist die nächste Toilette weit entfernt, z. B. bei Wanderungen oder einem Strandtag, fühlt man sich einfach wohler, wenn der Stuhlgang erledigt ist.

Wird die Darmentleerung grundsätzlich erschwert, z. B. durch ein Handicap oder chronische Erkrankungen wie z. B. Multipler Sklerose, kommt es der Tagesplanung entgegen, wenn der Stuhlgang regelmäßig bereits morgens erfolgen kann. Im medizinischen Bereich ist geplanter Stuhlgang eine wesentliche Vorbereitung für diagnostische

oder therapeutische Maßnahmen im Enddarmbereich. Ein geplanter Stuhlgang funktioniert am besten mit der Nutzung von Zäpfchen.



Diese wirken direkt am Ort des Geschehens und können wie z. B. Kohlendioxid-zäpfchen die Darmentleerung ohne Nebenwirkungen und ohne Gewöhnung nach 15-30 Minuten auslösen.



Informationen zu einem planbaren Stuhlgang und einen entsprechenden Flyer zum Herunterladen finden Sie hier: www.planbarer-stuhlgang.de

Weitere Informationen auch unter: www.planbarer-stuhlgang.de

SPECIAL: VERSTOPFUNG Abführzäpfchen

Wenn nichts mehr geht: Wie Abführzäpfchen neue Lebensfreude schenken können

„Ich kann einfach nicht.“ – Dieser Satz klingt harmlos, doch für Menschen mit Verstopfung steckt dahinter oft mehr: Unwohlsein, Druck, Scham. Ein kleines Zäpfchen. Ein großer Unterschied.

Oft scheint es nicht die erste Wahl zu sein. Aber wenn es wirklich pressiert, sind Abführzäpfchen manchmal wahre Lebensgeistretter. Denn sie wirken schnell und direkt dort, wo das Problem sitzt: im Enddarm. Ohne den Körper unnötig zu belasten, entfalten sie direkt ihre Wirkung. Sie lösen sich bei Körpertemperatur auf, regen gezielt an und schenken oft schon nach 15 bis 30 Minuten das Gefühl, endlich wieder ausatmen zu können.

Abführzäpfchen sind mehr als nur ein Mittel zum Zweck. Sie können ein Stück Lebensqualität zurückgeben. Sie helfen dabei, Kontrolle zu behalten – über den eigenen Körper, über Situationen, die sonst nur Stress auslösen. Individuell dosierbar sind sie auch für Kinder, Säuglinge oder ältere Menschen geeignet. Und weil sie schnell helfen, können sie Ihnen die Zeit zurückgeben, die Sie sonst mit Grübeln oder



Schmerzen verbringen würden. **Zur Anwendung:** Lassen Sie sich in Ihrer Apotheke zu Abführzäpfchen ohne Nebenwirkungen und Gewöhnungseffekte beraten.

Vorbereitung: Hände waschen. Ein zu weiches Zäpfchen kann kurz gekühlt werden, jedoch sollten geschmolzene oder geteilte Abführzäpfchen nicht mehr genutzt werden. **Anwendung:** Das Zäpfchen wie eine Banane aus der Verpackungshülle schälen und mit der spitzen Seite vorsichtig einführen. Am besten gelingt das im Liegen oder in leichter Hocke. Nach der Anwendung: Kurz liegen bleiben, die Pobacken zusammenkneifen und ein paar Minuten warten. Nach einer viertel bis halben Stunde sollte die Wirkung einsetzen.



Abführzäpfchen

die unterschätzte
Hilfe für einen
gesunden Darm

Informationen zur Anwendung von Abführzäpfchen und einen entsprechenden Flyer zum Herunterladen finden Sie hier: www.darmgesund.info, Menüpunkt: Aktuelles

Weitere Informationen auch unter: www.darmgesund.info



THEMA VERSTOPFUNG

Verstopfung ohne bekannte Ursachen!

Der überwiegende Anteil häufig auftretender Verstopfungen hat keine organischen Ursachen.

Eine häufig auftretende Verstopfung liegt dann vor, wenn die Betroffenen länger als drei Monate über seltenen Stuhlgang (weniger als dreimal pro Woche) sowie eine gestörte Stuhlentleerung klagen. Frauen sind dabei etwa doppelt so oft betroffen wie Männer. In den meisten Fällen handelt es sich bei dieser chronischen Darmträgheit um eine sogenannte „habituelle Obstipation“, d. h. eine einfache Funktionsstörung des Darms ohne direkte organische Ursachen. Weder lässt sich eine krankhafte Darmfunktion auffinden noch können Strukturveränderungen des Darms nachgewiesen werden.

Typisch ist auch eine normale Darmpassagezeit, also die Zeit, die der Stuhl vom Beginn des Dickdarm bis zum Anus braucht. Auslöser für diese Funktionsstörung können willkürlich unterdrückter Stuhldrang (z. B. wegen Zeitmangel), allgemeiner Stress oder ein Reizdarmsyndrom sein. Es wird angenommen, dass ihr eine Art nervaler

Irritation zugrunde liegt, die durch weitere Faktoren wie ungünstige Ernährung oder Bewegungsmangel verstärkt wird.

Meist hat sich die chronische Verstopfung über einen längeren Zeitraum in das Leben der Betroffenen eingeschlichen. Sie wird oft einfach hingenommen. Dabei gibt es eine Vielzahl von „erleichternden“ Behandlungsmöglichkeiten.

Sollten Sie also häufig mit einer Verstopfung zu tun haben, so empfiehlt sich zunächst ein klärender Besuch bei Ihrem Hausarzt. Fragen Sie auch Ihren Apotheker nach den unterschiedlichen Behandlungsansätzen bei chronischer Darmträgheit.



Informationen zur schonenden Behandlung von häufig auftretender Verstopfung ohne organische Ursachen und einen PDF-Ratgeber zum Herunterladen finden Sie hier:
www.darmgesund.info,
 Menüpunkt: Verstopfung.

Weitere Informationen auch unter: **www.darmgesund.info**

THEMA DURCHFALL

Akuter Durchfall

Akuter Durchfall ist eine natürliche Schutzreaktion des Körpers.

Akuter Durchfall (Diarrhö) ist oft keine Krankheit im eigentlichen Sinne, sondern ein Symptom, das häufig durch eine Darminfektion mit Bakterien oder Viren ausgelöst wird.

Im Grunde genommen ist akuter Durchfall eine natürliche, spontane Schutzreaktion des Körpers, mit der eingedrungene Krankheitserreger oder Gifte so schnell wie möglich wieder hinausbefördert werden sollen. Da dieser Abwehrmechanismus allerdings mit einer deutlichen Erhöhung des Wasseranteils im Stuhl einhergeht, sollte möglichst schnell der entstehende Flüssigkeitsverlust durch hohe Trinkmengen – am besten mit Kamillen-, Pfefferminz- oder Fencheltees – wieder ausgeglichen werden. Außerdem empfiehlt sich schonende Kost wie Zwieback, leichte Gemüsesuppen oder Hafer Schleim. Hält ein Durchfall länger als drei Tage an, tritt er mit besonderer Stärke auf und be-

einträchtigt er erheblich das Allgemeinempfinden, muss ein Arzt hinzugezogen werden.

Zu einem überwiegenden Anteil bleibt akut einsetzender Durchfall aber nur eine kurzfristige Gesundheitsstörung, deren Symptome sich auch mit traditionellen Heilmitteln gut lindern lassen. So sind geriebene Äpfel seit jeher als Hausmittel gegen Durchfall bekannt.



Informationen zur schonenden Behandlung von akutem Durchfall und einen PDF-Ratgeber zum Herunterladen finden Sie hier: **www.darmgesund.info**, Menüpunkt: Durchfall.

Weitere Informationen auch unter: **www.darmgesund.info**

THEMA VERSTOPFUNG

Gelegentlich verstopft?

Verstopfung – insbesondere, wenn sie gelegentlich auftritt – zählt zu dem am weitesten verbreiteten Leiden in unserer westlichen Welt.

Nahezu jeder Mensch in unserer westlichen Welt hat schon einmal unter Darmträgheit – im wahrsten Sinne des Wortes – gelitten, denn so harmlos wie eine schleppende Verdauung in den meisten Fällen auch ist, so sehr beeinträchtigt sie doch intensiv das körperliche Wohlempfinden und damit die Lebensqualität.

Organische Ursachen lassen sich oftmals nicht feststellen. Begünstigende Faktoren für diese so genannte „funktionelle“ Verstopfung sind jedoch vielfältig.

Ernährungsumstellung bei einer Diät oder im Urlaub, beruflicher oder privater Stress, Rauchentwöhnung, zu üppiges fettes Essen, Mineralstoffmangel, ungenügende Flüssigkeitszufuhr, für die Verdauung ungünstige Darmkeime, Bewegungsmangel, Unterdrückung des Entleerungsreizes, eine überstandene Durchfallerkrankung, Fieber, Schwangerschaft oder hormonelle Veränderungen

können die Darmbeweglichkeit beeinträchtigen. Frauen sind zweibis dreimal so häufig von einer gelegentlichen Verstopfung betroffen wie Männer und ab 50 Jahren ist Darmträgheit einfach keine Seltenheit mehr.

Sollten Sie also hin und wieder mit einer Verstopfung zu tun haben, so empfiehlt sich ein vertrauensvolles Gespräch mit Ihrem Arzt oder Apotheker. Er berät Sie gern zu den verschiedenen Behandlungsmöglichkeiten.



Informationen zur schonenden Behandlung von gelegentlich auftretender Verstopfung und einen PDF-Ratgeber zum Herunterladen finden Sie hier:
www.darmgesund.info,
 Menüpunkt: Verstopfung.

Weitere Informationen auch unter: www.darmgesund.info

THEMA VERSTOPFUNG

Häufig verstopft?

Schätzungen gehen davon aus, dass allein in Deutschland ca. 15 Millionen Erwachsene an häufig auftretender Verstopfung leiden.

Die chronische Verstopfung ist die häufigste Funktionsstörung der menschlichen Gesundheit. Frauen sind dabei etwa doppelt so oft betroffen wie Männer.

Eine chronische Verstopfung liegt vor, wenn der Patient länger als drei Monate über seltenen Stuhlgang (weniger als dreimal pro Woche) sowie eine gestörte Stuhlentleerung klagt.

Sie kann unter anderem als Begleitsymptom hormoneller oder nervlicher Störungen, in Zusammenhang mit einem Reizdarm-Syndrom, als Folge von Erkrankungen des Enddarms oder als Nebenwirkung von Medikamenten auftreten.

In den meisten Fällen handelt es sich bei der chronischen Darmträgheit aber um eine sogenannte „habituelle Obstipation“, d. h. eine einfache Funktionsstörung des Darms ohne direkte organische Ursachen. Meist hat sich die chronische Verstopfung über einen längeren Zeitraum

in das Leben der Betroffenen eingeschlichen. Sie wird oft einfach hingenommen. Dabei gibt es eine Vielzahl von erleichternden Behandlungsmöglichkeiten.

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 Ihre Apothekerin oder Ihren Apotheker nach den unterschiedlichen Behandlungsansätzen bei chronischer Darmträgheit. Sie oder er berät Sie gern.



Informationen zur schonenden Behandlung von häufig auftretender Verstopfung und einen PDF-Ratgeber zum Herunterladen finden Sie hier:
www.darmgesund.info,
 Menüpunkt: Verstopfung.

Weitere Informationen auch unter: www.darmgesund.info

THEMA DURCHFALL

Durchfall in der kalten Jahreszeit

Akuter Durchfall ist gerade in der kalten Jahreszeit nicht selten.



Kälte und niedrige Temperaturen selber verursachen wohl keinen akuten Durchfall. Allerdings bevorzugen manche Viren, die Durchfall auslösen – wie das Noro- oder auch das Rotavirus – niedrige Temperaturen.

Zusätzlich kommt es in der kalten Jahreszeit häufiger zu engeren Kontakten mit anderen Menschen, z. B. bei Weihnachtsfeiern oder Familienzusammenkünften. So entsteht ein erhöhtes Ansteckungsrisiko durch bereits infizierte Personen, dem nur durch eine gründliche Hygiene entgegen gewirkt werden kann.

Sollte trotzdem eine Ansteckung erfolgt sein, wird mit dem Durchfall – so unangenehm er sich auch anfühlt – eine natürliche, spontane Schutzreaktion des Körpers aktiviert, mit der die eingedrungenen Krankheitserreger oder Gifte so schnell wie möglich wieder hinausbefördert werden sollen. Es ist also nicht sinnvoll, diesen

Abwehrmechanismus zu unterdrücken. Allerdings sollte der mit dem Durchfall einhergehende Flüssigkeitsverlust möglichst schnell durch hohe Trinkmengen – am besten mit Kamillen-, Pfefferminz- oder Fencheltees – wieder ausgeglichen werden.

Außerdem empfiehlt sich schonende Kost wie Zwieback, leichte Gemüsesuppen oder Hafer-schleim. Darüber hinaus lassen sich die Symptome mit traditionellen Heilmitteln gut lindern. So sind geriebene Äpfel seit jeher als Hausmittel gegen Durchfall bekannt.



Informationen zur schonenden Behandlung von akutem Durchfall und einen PDF-Ratgeber zum Herunterladen finden Sie hier: www.darmgesund.info, Menüpunkt: Durchfall.

Weitere Informationen auch unter: www.darmgesund.info

THEMA VERSTOPFUNG

Verstopfung natürlich lösen

Auch wenn ungern darüber gesprochen wird. Verstopfung ist in unserer westlichen Welt eine weit verbreitete Verdauungsstörung.

Schätzungsweise leiden bis zu 25 % der älteren Bevölkerung in Europa – insbesondere Frauen ab 60 Jahren – gelegentlich unter einer Verstopfung. Organisch lässt sich meist keine Ursache für die Verstopfung feststellen. Der Darm wird einfach bei seiner Verdauungsarbeit gestört. Vermutet wird ein Zusammenhang mit unserem oft rastlosen zeitoptimierten Lebensstil. Essen muss schnell gehen, Trinken kommt zu kurz. Bewegung fällt aus und auch der Stuhlgangreiz passt gerade nicht. Aber auch verdauungsfreundlichere Gerichte wie Reis oder Nudeln oder Hülsenfrüchte sind schnell gemacht und zwischendurch schmecken frisches Obst, Trockenobst oder Nüsse. Dann könnten einfache verdauungsfördernden Ritualen von Nutzen sein. So schwören viele auf ein Glas warmes Wasser am Morgen, getrunken auf nüchternen Magen. Auch in Richtung „Mehr Bewegung“ sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt: Treppe statt Fahrstuhl, öfter ein Spazier-

gang oder zum Bäcker mit dem Fahrrad. Und der Abführreiz lässt sich trainieren, indem man einen festen Zeitpunkt für den Toilettengang einrichtet – z. B. immer morgens nach dem Frühstück – und dann sitzen bleibt, auch wenn zunächst nichts passiert. Darüber hinaus können Sie sich auch in Ihrer Apotheke beraten lassen. Bewährt für eine schnelle Hilfe bei Verstopfung haben sich z. B. Kohlendioxid Zäpfchen aus der Apotheke. Diese lösen sanft und sicher nach 15–30 Minuten den Stuhlgang aus, indem winzige Kohlendioxid Bläschen sanft die Darmwand von innen massieren. Nebenwirkungen treten nicht auf.



Informationen zur schonenden Behandlung von gelegentlicher Verstopfung und einen entsprechenden PDF-Ratgeber zum Herunterladen finden Sie hier: www.darmgesund.info, Menüpunkt: Verstopfung.

Weitere Informationen auch unter: www.darmgesund.info



THEMA DURCHFALL Durchfall im Sommer

Akuter Durchfall tritt gehäuft in der warmen Jahreszeit auf

Gerade in der Sommerzeit kommt es verstärkt zu akuten Durchfallerkrankungen, die zumeist von Bakterien ausgelöst werden.

Die hoch infektiösen Campylobacter Bakterien z. B. vermehren sich in der Wärme besonders schnell und Lebensmittel, die bei zehn Grad und höher lagern, bieten einen idealen Nährboden für die gefürchteten Salmonellen.

Grundsätzlich steigt die Keimbelastung. Werden Fleisch, Wurst, Milch- oder Eierspeisen dann nicht ausreichend gekühlt, können sich schnell akute Durchfälle einstellen, zumal durch Hitze bedingter körperlicher Stress das Immunsystem zusätzlich schwächen kann.

Daher sollte vor allem auf Hygiene geachtet werden, indem z. B. Arbeitsflächen gründlich gereinigt und die Hände häufig gewaschen werden. Fleisch sollte stets gut durchgebraten bzw. beim Grillen durchgegart werden.

Sollte es trotzdem zu einer Ansteckung kommen, ist es nicht sinnvoll, den Durchfall als natürlichen Abwehrmechanismus des Körpers zu unterdrücken. Vielmehr sollte der Flüssigkeitsverlust möglichst schnell durch hohe Trinkmengen – am besten mit Kamillen-, Pfefferminz- oder Fencheltees – wieder ausgeglichen werden. Außerdem empfiehlt sich schonende Kost wie Zwieback, leichte Gemüsesuppen oder Haferschleim.

Darüber hinaus lassen sich die Symptome mit traditionellen Heilmitteln gut lindern. So sind geriebene Äpfel seit jeher als Hausmittel gegen Durchfall bekannt.



Informationen zur schonenden Behandlung von akutem Durchfall und einen PDF-Ratgeber zum Herunterladen finden Sie hier:
www.darmgesund.info,
Menüpunkt: Durchfall.

Weitere Informationen auch unter: **www.darmgesund.info**

THEMA VERSTOPFUNG

Verstopfung bei Säuglingen und Kindern



Verstopfungen bei Säuglingen sind nicht häufig, bedürfen aber einer besonders behutsamen Behandlung. Bei Kindergarten- und Schulkindern treten sie öfter auf, sind in der Regel aber eine harmlose und gut zu therapierende Verdauungsstörung.

Gerade bei gestillten Säuglingen ist ein Ausbleiben des Stuhlgangs von bis zu zehn Tagen durchaus normal.

Ist der Stuhlgang bei der nächsten Ausscheidung weich, liegt keine Verstopfung vor. Fühlt sich das Baby bei ausbleibendem Stuhlgang aber unwohl, hat keinen Appetit, ist unruhig und hat Blähungen oder Schmerzen, sollte die Kinderärztin oder der Kinderarzt feststellen, ob eine Verstopfung vorliegt und ggf. die Behandlung mit einfachen Mitteln aus der Apotheke einleiten.

Bei älteren Kindern hingegen bleibt eine Verstopfung oft unbemerkt. Wenn das Kind weniger als zwei Mal pro Woche sein „großes Geschäft“ erledigt, über kurz anhaltende, aber regelmäßige Bauchschmerzen bzw. Schmerzen

beim Stuhlgang klagt oder den Stuhl drang bewusst zurückhält, kann eine Verstopfung vorliegen, und das Eingreifen der Eltern wird erforderlich. Auch in diesen Fällen können einfache Mittel schnell für Erleichterung sorgen.

Sollte Ihr Kind also hin und wieder mit einer Verstopfung zu tun haben, so empfiehlt sich ein vertrauensvolles Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt. Sie oder Er berät Sie gern zu den verschiedenen Behandlungsmöglichkeiten.



Informationen zur schonenden Behandlung von Verstopfung bei Säuglingen und Kindern und einen entsprechenden PDF-Ratgeber zum Herunterladen finden Sie hier: www.darmgesund.info, Menüpunkt: Verstopfung.

Weitere Informationen auch unter: www.darmgesund.info



THEMA VERSTOPFUNG

Verstopfung als Symptom bei chronischen Erkrankungen

Nicht nur bei Parkinson oder MS, sondern auch bei Diabetes, Schlaganfall oder Depressionen, kann Darmträgheit als ein Begleitsymptom der Grunderkrankung auftreten.

Bindegewbserkrankungen des Darmes, wie seitliche Aussackungen, unnatürliche Verbindungsgänge oder Verengungen des Darmausgangs, sind selten und daher nicht so häufig Auslöser von Verstopfungen.

Ganz im Gegensatz zur Altersdiabetes. Bei dieser weit verbreiteten chronischen Stoffwechselerkrankung kann ein ständig erhöhter Blutzuckerspiegel zu Nervenstörungen in der Darmmuskulatur und dadurch zu einer hartnäckigen Verstopfung führen. Auch der bei Depressionen vorliegende Mangel an Serotonin kann sich direkt auf die Nervenzellen des Darmes auswirken und eine Darmträgheit hervorrufen. Besonders häufig – bei bis zu 80 % der Betroffenen – tritt eine Verstopfung als Begleitsymptom bei Morbus Parkinson auf. Bei dieser Erkrankung ist die Beweglichkeit der Muskulatur insgesamt eingeschränkt, und damit auch die Funktion der Darmmuskulatur. Auch die Störung des

zentralen Nervensystems, wie sie bei Multipler Sklerose vorliegt, kann sich auf die Nervenzellen in der Darmwand auswirken, die Funktion der Darmmuskulatur beeinträchtigen und damit eine chronische Verstopfung verursachen. Verstopfung als Begleitsymptom eines Schlaganfalls kann vor allem dann auftreten, wenn die für die Verdauungsvorgänge verantwortlichen Nerven oder deren Ursprungszentren von dem Schlag betroffen sind. Menschen mit körperlicher Beeinträchtigung, wie einer Querschnittlähmung, müssen sich in den meisten Fällen auch mit Verstopfung als Folge einer Störung der Mastdarmentleerung auseinandersetzen.



Informationen zur schonenden Behandlung von Verstopfung im Zusammenhang mit chronischen Erkrankungen und einen entsprechenden PDF-Ratgeber zum Herunterladen finden Sie hier: **www.darmgesund.info**, Menüpunkt: Verstopfung.

Weitere Informationen auch unter: **www.darmgesund.info**

SPECIAL SCHLAGANFALL Schlaganfall und Verstopfung

Unter den Akuterkrankungen ist der Schlaganfall die häufigste Ursache für Verstopfung!

Der Schlaganfall kann eine Verstopfung verursachen, wenn die für die Verdauungsvorgänge verantwortlichen Nerven oder deren Ursprungszentren betroffen sind. Aber nicht nur die zerebrale Schädigung selbst kann die Darmtätigkeit beeinträchtigen, auch der mit einem Schlaganfall einhergehende angegriffene Allgemeinzustand wie körperliche Inaktivität, Appetitlosigkeit, mangelndes Durstgefühl oder Missachtung des Stuhldrangs können die Entstehung einer chronischen Verstopfung begünstigen.

Außerdem zeigen im Rahmen der Behandlung notwendige Medikamente, beispielsweise bestimmte Neuroleptika, öfter eine chronische Verstopfung als Nebenwirkung. Symptome sind unregelmäßiger, klumpiger, harter Stuhlgang, oft in Verbindung mit Aufgebläetheit oder ein Gefühl unvollständiger Entleerung. Sollten Sie also nach einem Schlaganfall häufig mit einer Verstopfung zu tun haben, empfiehlt

sich zunächst ein Gespräch mit Ihrem Arzt. Bei der Behandlung steht dann neben der Rehabilitation vielfach auch der frühzeitige und konsequente Einsatz von Abführmitteln im Vordergrund.

Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker nach den unterschiedlichen Behandlungsansätzen bei chronischer Darmträgheit in Zusammenhang mit einer Schlaganfallerkrankung



Informationen zur schnellen und sanften Hilfe bei Verstopfung im Zusammenhang mit einem Schlaganfall und einen PDF-Ratgeber zum Herunterladen finden Sie auch hier: www.darmgesund.info, Menüpunkt: Verstopfung.

Weitere Informationen auch unter: www.darmgesund.info

SPECIAL MULTIPLE SKLEROSE

Multiple Sklerose und Verstopfung

Bis zu 70 % der Menschen mit Multipler Sklerose sind chronisch verstopft!

Da eine Vielzahl von Nervenzellen in der Darmwand die für einen regelmäßigen Stuhlgang erforderliche Beweglichkeit des Darmes garantieren, können Erkrankungen des zentralen Nervensystems – wie die Multiple Sklerose – auch die Funktion der Darmmuskulatur beeinträchtigen und damit eine chronische Verstopfung verursachen.

Zwar stehen zunächst diätetische Maßnahmen im Vordergrund der Behandlung, der Einsatz von Abführmitteln ist aber in der Regel auf mittlere Sicht angezeigt. Hierbei gilt es sorgfältig zu prüfen, welches Therapiekonzept den strengen Anforderungen einer schonenden aber dennoch effizienten Langzeitbehandlung standhält. 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 Ihrem behandelnden Arzt. Er berät Sie, ebenso wie Ihr Apotheker, gerne zu den unterschiedlichen Behandlungsansätzen bei chronischer Darmträgheit als Folge einer Multiplen Sklerose.



Informationen zur schnellen und sanften Hilfe bei Verstopfung im Zusammenhang mit Multipler Sklerose und einen PDF-Ratgeber zum Herunterladen finden Sie auch hier: www.darmgesund.info, Menüpunkt: Verstopfung.

Weitere Informationen auch unter: www.darmgesund.info

THEMA VERSTOPFUNG

Diabetes und Verstopfung



Bis zu 60 Prozent der Patienten mit Diabetes mellitus leiden unter Verstopfung!

Verstopfung ist die häufigste Magen-Darm-Erkrankung bei Diabetikern. Begünstigende Faktoren für diese Darmträgheit sind neben Alter und Geschlecht – Frauen und ältere Menschen leiden häufiger an Verstopfung – Bewegungsmangel, einseitige Ernährung oder Stress.

Bei Diabetikern kann zudem ein schlecht eingestellter Blutzuckerwert die Verstopfung auslösen. So führt ein ständig erhöhter Blutzuckerspiegel oftmals zu Nervenstörungen in der Darmmuskulatur. Bei dieser so genannten „gastrointestinalen Neuropathie“ registrieren die Nerven der Darmwand dann weder, dass der Darm gefüllt ist, noch geben sie den Darmmuskeln Impulse, sich zusammenzuziehen und so den Darminhalt zu entleeren.

Sollten Sie also bei bekanntem Diabetes häufig mit einer Verstopfung zu tun haben, empfiehlt sich zunächst ein vertrauensvolles Gespräch

mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt. Bei der Behandlung steht dann neben der optimalen Diabeteseseinstellung vielfach auch der frühzeitige und konsequente Einsatz von „Abführmitteln“ im Vordergrund.

Fragen Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt oder auch Ihre Apothekerin/Ihren Apotheker nach den unterschiedlichen Therapieansätzen bei chronischer Darmträgheit in Zusammenhang mit einer Diabeteserkrankung. Sie oder Er beraten Sie gern.



Informationen zur schonenden Behandlung und einen entsprechenden PDF-Ratgeber zum Herunterladen finden Sie hier: www.darmgesund.info, Menüpunkt: Verstopfung.

Weitere Informationen auch unter: www.darmgesund.info

SPECIAL PARKINSON

Parkinson und Verstopfung

Ca. 80 % der Patienten mit einem Parkinsonsyndrom leiden an einer dauerhaften Verstopfung!

Verstopfung ist eine häufige Begleiterscheinung im Laufe einer Parkinsonerkrankung. Dafür gibt es im wesentlichen drei Gründe: die Bewegung der Darmmuskulatur ist durch die Krankheit selbst verringert, der allgemeine Bewegungsmangel – als Folge der Krankheit – begünstigt eine Darmträgheit und die meisten Parkinsonmedikamente weisen Verstopfung als die zentrale Nebenwirkung auf.

Für die gute Aufnahme der Medikamente ist allerdings eine geregelte Verdauung notwendig. Achten Sie daher darauf, dass Sie mindestens alle drei Tage, besser noch alle zwei Tage, den Darm entleeren können.

Führen konventionelle Maßnahmen wie ausgewogene Ernährung, ausreichende Bewegung und genügend Flüssigkeitsaufnahme nicht zum gewünschten Erfolg, sollten Sie nicht zu lange zögern, ein Abführmittel einzusetzen.

Prüfen Sie dabei aber sorgfältig, welches Therapiekonzept gerade in der Langzeitbehandlung Ihren Gesamtorganismus auf Dauer schont, aber dennoch immer wieder schnell und sicher, ohne Nebenwirkungen und ohne Gewöhnung, für „Erleichterung“ sorgt.

Fragen Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt oder Ihre Apothekerin/Ihren Apotheker nach den unterschiedlichen Behandlungsansätzen bei chronischer Darmträgheit in Zusammenhang mit einer Parkinsonerkrankung. Er berät Sie gern.



Informationen zur schnellen und sanften Hilfe bei Verstopfung im Zusammenhang mit Morbus Parkinson und einen PDF-Ratgeber zum Herunterladen finden Sie auch hier: www.darmgesund.info, Menüpunkt: Verstopfung.



Weitere Informationen auch unter: www.darmgesund.info

SPECIAL DEPRESSION

Depressionen und Verstopfung

Jeder dritte Mensch mit Depressionen leidet auch an chronischer Verstopfung.



Verstopfung ist ein häufiger Begleiter von Depressionen. Die ausgeprägte Darmträgheit kann dabei nicht nur als Nebenwirkung einer Behandlung mit Antidepressiva auftreten.

Sie kann ebenso durch die ungenügende Produktion des Botenstoffs Serotonin verursacht werden. Serotoninmangel gilt allerdings auch als Auslöser für die Depression selbst. Eine gemeinsame Ursache für zwei verschiedene Störungen.

Die mögliche Erklärung: das komplexe Nervensystem im Verdauungsapparat, im Englischen auch zutreffend als „Second Brain“ bezeichnet, enthält deutlich mehr Serotonin-Rezeptoren als das Gehirn. Ist die Serotoninsynthese, z. B. durch ein defektes Enzym, gestört, steht den Nervenzellen sowohl im Darm als auch im Gehirn weniger Serotonin zur Verfügung. Dieser Mangel kann sowohl zu einer Trägheit des Darmes, aber auch zu depressiven Verstimmungen führen.

Für die Fehlfunktion verantwortlich sein könnte ein verändertes Gen, das bei Menschen mit schwerer Depression gefunden wurde. Allerdings steht die Forschung hier noch ganz am Anfang.

Wenn Sie unter der Behandlung der Depression häufig mit Darmträgheit zu tun haben, gilt es zunächst, das Gespräch mit der Ärztin/dem Arzt zu suchen und Ursachen der Verstopfung überprüfen zu lassen. Sie oder er werden dann entscheiden, ob ein frühzeitiger und konsequenter Einsatz von „Abführmitteln“ angezeigt ist.



Informationen zur schnellen und sanften Hilfe bei Verstopfung im Zusammenhang mit einer Depression und deren Behandlung finden Sie auch hier:

www.darmgesund.info,
Menüpunkt: Verstopfung.

Weitere Informationen auch unter: **www.darmgesund.info**

THEMA DURCHFALL

Durchfall natürlich behandeln



Bei der natürlichen Behandlung von akutem Durchfall geht es im Wesentlichen darum, mit Substanzen aus der Natur eine möglichst schonende Wirkung ohne unerwünschte Nebenwirkungen zu erzielen. Im Vordergrund steht dabei nicht nur die Wiederherstellung, sondern auch der Schutz der Darmgesundheit.

Dazu wird in der Regel auf traditionell gewachsene Behandlungsmethoden zurückgegriffen.

Bei akutem Durchfall zum Beispiel wird an die Rohapfeldiät angeknüpft. Diese Behandlung auf der Basis von geriebenen Äpfeln hat sich seit vielen Generationen gerade bei Kindern als Hausmittel bei akutem Durchfall bewährt.

Von besonderer Bedeutung ist dabei der im Apfel enthaltene Ballaststoff Pektin. Pektin bindet die bei Durchfall entstehende überschüssige Flüssigkeit und der Darminhalt wird auf natürliche Weise eingedickt. Es entsteht eine gelartige Substanz mit großer Oberfläche, die sich wie eine mechanische Schutzschicht an die Darmwände legt. Die Durchfallsymptome werden gelindert, die Darmgesundheit wird wieder herge-

stellt, und der Darm kann seine normale Tätigkeit fortführen. Glücklicherweise bleibt der akut einsetzender Durchfall in den meisten Fällen eine kurzfristige Gesundheitsstörung, deren Symptome sich in jedem Alter auch mit traditionellen Heilmitteln wie zum Beispiel Apfelpulver aus der Apotheke gut lindern lassen. Unterstützend wirkt eine vorübergehende Anpassung der Ernährung und der Ausgleich des Flüssigkeitsverlustes.

Hält ein Durchfall länger als drei Tage an, tritt er mit besonderer Stärke auf und beeinträchtigt erheblich das Allgemeinempfinden, muss eine Ärztin oder ein Arzt hinzugezogen werden.



Informationen zur schonenden Behandlung von akutem Durchfall und einen PDF-Ratgeber zum Herunterladen finden Sie hier: www.darmgesund.info, Menüpunkt: Durchfall.

Weitere Informationen auch unter: www.darmgesund.info

THEMA DURCHFALL Reisedurchfall

Reisedurchfall ist in den meisten Fällen harmlos und klingt in aller Regel ohne Komplikationen nach wenigen Tagen von selbst wieder ab.

Nach Schätzungen erkranken 20 bis 50 % aller Reisenden während ihrer Reise an Durchfällen. 30 % dieser Erkrankungen sind so heftig, dass die Betroffenen zumindest kurzfristig ihre Reiseplanung vor Ort ändern müssen.

Ausgelöst wird der Reisedurchfall durch den Verzehr von mikrobiologisch verunreinigten Nahrungsmitteln oder Trinkwasser, begünstigt durch das ungewohnte Klima, Zeitverschiebungen, fettiges Essen oder kalte Getränke.

Der wichtigste Schutz besteht daher im sorgfältigen Umgang mit Nahrungsmitteln und Trinkwasser, d. h. im Verzicht auf den Genuss von kalten Getränken, Eiswürfeln, offenen Wassern und Säften (v. a. an Straßenkiosken), Salaten, Obst, rohem Gemüse, scharfen Speisen und Meeresfrüchten.

Im Fall einer Erkrankung sollte möglichst schnell der entstehende Flüssigkeitsverlust durch hohe

Trinkmengen – am besten mit Kamillen-, Pfefferminz- oder Fencheltee – wieder ausgeglichen werden. Außerdem empfiehlt sich schonende Kost wie Zwieback, leichte Gemüsesuppen oder Haferschleim.

In den meisten Fällen ist der Reisedurchfall als eine besondere Form des akuten Durchfalls zwar eine unangenehme, aber nur eine kurzfristige Gesundheitsstörung, deren Symptome sich auch mit traditionellen Heilmitteln gut lindern lassen. So sind geriebene Äpfel seit jeher als Hausmittel gegen Durchfall bekannt.



Informationen zur schonenden Behandlung von Reisedurchfall und einen PDF-Ratgeber zum Herunterladen finden Sie hier: **www.darmgesund.info**, Menüpunkt: Durchfall.

Weitere Informationen auch unter: **www.darmgesund.info**

THEMA VERSTOPFUNG

Verstopfung als Nebenwirkung

Bis zu 81 % aller Menschen, die starke Schmerzmittel (Opioide) einnehmen müssen, leiden als Nebenwirkung unter einer Verstopfung

Reichen die üblichen schmerzstillende Medikamente nicht mehr aus, werden in der Regel Opioide wie Codein, Fentanyl, Morphin oder Tramadol verschrieben.

Opioide kommen u. a. zur Schmerzbehandlung bei Rheuma, Arthritis, Krebs oder nach einer Operation zum Einsatz. Opioide unterdrücken die Schmerzwahrnehmung und müssen daher regelmäßig eingenommen werden. Sie sind gut verträglich, führen aber oft als Nebenwirkung zu einer hartnäckigen Verstopfung, indem sie die Aktivität der Darmmuskulatur einschränken. Der Kot verweilt dann länger im Darm und trocknet aus. Der Abführreflex wird seltener ausgelöst und der Stuhlgang ist oft nur noch mit heftigem Pressen möglich.

Bei der Krebstherapie kann zusätzlich die Behandlung mit Chemotherapeutika zu eingeschränktem Stuhlgang führen. Die Betroffenen

leiden unter zu seltenem Stuhlgang und einer als schwierig und schmerzhaft empfundenen Stuhlentleerung.

Sollten Sie also im Rahmen einer Schmerz- oder Krebstherapie mit einer Verstopfung zu tun haben, empfiehlt sich zunächst ein vertrauensvolles Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, um die Ursachen der Verstopfung überprüfen zu lassen. Sie oder er werden dann entscheiden, ob ein frühzeitiger und konsequenter Einsatz von Abführmitteln angezeigt ist.



Informationen zur schonenden Behandlung von Verstopfung im Zusammenhang mit einer Schmerz- oder Krebstherapie und einen entsprechenden PDF-Ratgeber zum Herunterladen finden Sie hier: www.darmgesund.info, Menüpunkt: Verstopfung.

Weitere Informationen auch unter: www.darmgesund.info

SPECIAL SCHMERZTHERAPIE

Schmerztherapie und Verstopfung

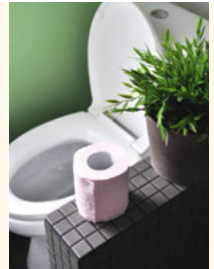
Verstopfung ist die häufigste Begleiterscheinung bei einer Behandlung mit starken Schmerzmitteln.

Insbesondere bei stärkeren Schmerzen werden in der Regel Medikamente aus der Gruppe der Opioide eingesetzt. Leider ist ihre gute schmerzlindernde Wirkung häufig mit unerwünschten Magen-Darmbeschwerden wie z. B. einer hartnäckigen Verstopfung verbunden, die in der Regel während der gesamten Behandlung erhalten bleibt und sogar eher noch zu- als abnehmen kann.

Die Ursache der Verstopfung liegt darin, dass Opioide die Aktivität der Darmmuskulatur herabsetzen. Der Kot bleibt dadurch länger als normal im Darm. Die Folge: Es wird ihm mehr Wasser entzogen und er wird hart und knollig. Zudem wird der Abführreflex, der normalerweise für den Stuhlgang sorgt, langsamer und seltener ausgelöst. Der Stuhlgang wird dadurch schwieriger. Häufig ist er mit heftigem Pressen verbunden. Sollten Sie also im Rahmen Ihrer Schmerztherapie mit einer Verstopfung zu tun haben, empfiehlt

sich zunächst ein vertrauensvolles Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt. Bei der Behandlung steht dann neben der optimalen Schmerzlinderung vielfach auch der frühzeitige und konsequente Einsatz von „Abführmitteln“ im Vordergrund.

Fragen Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt oder Ihre Apothekerin/Ihren Apotheker nach den unterschiedlichen Behandlungsansätzen bei chronischer Darmträgheit in Zusammenhang mit einer Schmerztherapie. Er berät Sie gern.



Informationen zur schnellen und sanften Hilfe bei Verstopfung im Zusammenhang mit einer Schmerztherapie und einen PDF-Ratgeber zum Herunterladen finden Sie auch hier:
www.darmgesund.info,
Menüpunkt: Verstopfung.

Weitere Informationen auch unter: **www.darmgesund.info**



SPECIAL KREBSTHERAPIE

Special Krebstherapie und Verstopfung

Verstopfung ist die häufigste Nebenwirkung der Krebstherapie mit morphinhaltigen Schmerzmitteln

In der modernen Krebsbehandlung ist es mittlerweile üblich, eine maßgeschneiderte Behandlung zu konzipieren, Ärzte verschiedener Disziplinen einzubeziehen und die Patienten selbst an der Therapieplanung zu beteiligen. Ein Aspekt dabei sind unerwünschte Nebenwirkungen.

So sind zum Beispiel Probleme mit dem Magen-Darm-Trakt bei Krebspatienten häufig anzutreffende Begleiterscheinungen der Therapie. Neben Durchfall und Blähungen ist hier insbesondere die hartnäckige Verstopfung zu nennen. Ursache für den eingeschränkten Stuhlgang kann die medikamentöse Behandlung mit Chemotherapeutika und Schmerzmitteln sein. Hierbei steht die Verwendung von Opiaten im Vordergrund. 87 Prozent aller Menschen, die morphinhaltige Schmerzmittel einnehmen, bekommen eine Verstopfung. Weiterhin können im Zuge der Behandlung Bettlägerigkeit und wenig Bewegung das Auftreten einer Obstipation begünstigen. Die Betroffenen leiden unter zu seltenem Stuhlgang, zu geringen Stuhlmengen, hartem Stuhl und einer als schwierig und

schmerzhaft empfundenen Stuhlentleerung. Auch wenn die Verstopfung als Nebenwirkung der Behandlung mit morphinhaltigen Medikamenten häufig auftritt, so darf sie doch nicht ohne Rücksprache mit dem für die Gesamttherapie verantwortlichen Arzt eigenständig behandelt werden.

Wenn Sie als Krebspatient also häufig mit Darmträgheit zu tun haben, gilt es zunächst, die Ursachen der Verstopfung überprüfen zu lassen. Der Arzt wird dann entscheiden, ob ein frühzeitiger und konsequenter Einsatz von Abführmitteln angezeigt ist. Hierfür stehen unterschiedliche Behandlungsansätze bei chronischer Darmträgheit zur Verfügung



Informationen zur schnellen und sanften Hilfe bei Verstopfung im Zusammenhang mit einer Krebstherapie und einen PDF-Ratgeber zum Herunterladen finden Sie auch hier: www.darmgesund.info, Menüpunkt: Verstopfung.

Weitere Informationen auch unter: www.darmgesund.info

THEMA DURCHFALL

Durchfall schonend behandeln

Akuter Durchfall tritt häufig auf und kann jeden treffen, jederzeit. Erwachsene erkranken hierzulande im Durchschnitt einmal im Jahr, Kinder noch öfter.

Auslöser sind in der Regel z. T. hoch ansteckende Viren, aber auch Bakterien wie Salmonellen oder Campylobacter.

Mit konsequenter Hygiene wie regelmäßigem Händewaschen und einer richtigen Lagerung, Kühlung und ausreichendem Erhitzen von Lebensmitteln lässt sich vorbeugen.

Akuter Durchfall ist unangenehm, in der Regel aber harmlos und meist nach wenigen Tagen überstanden.

Häufig wird der akute Durchfall von Bauchschmerzen und Blähungen, seltener zusätzlich von Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen begleitet. Die eigentliche Belastung entsteht durch den Verlust von Flüssigkeit und Elektrolyten. Daher sollte zunächst viel schleimhautberuhigender Tee getrunken werden. Teezubereitungen mit Fenchel und Kamille wirken entzündungshemmend auf den Magen-Darm-Trakt, Pfefferminztee z.B. ent-

spannt die Darmmuskulatur und auch die Gerbstoffe im Schwarztee können bei Durchfall helfen. Zwieback oder Bananen können zudem eine stopfende Wirkung entfalten.

Um die Symptome zu lindern, empfiehlt sich geriebener Apfel. Er enthält den Ballaststoff Pektin, der Flüssigkeit zu binden und damit den Stuhl etwas zu verfestigen mag.

Alternativ kann auch getrocknetes Apfelpulver aus der Apotheke verwendet werden, das eine vergleichbare Wirkung entfaltet.



Informationen zur schonenden Behandlung von akutem Durchfall und einen entsprechenden PDF-Ratgeber zum Herunterladen finden Sie hier:

www.darmgesund.info,
Menüpunkt: Durchfall.

Weitere Informationen auch unter: **www.darmgesund.info**

THEMA VERSTOPFUNG

Darmträgheit im Alltag

Wenn der Alltag ruft – und der Darm bremst:
Warum planbarer Stuhlgang neue Freiheit schenkt



Endlich in den wohlverdienten Urlaub. Die Koffer sind gepackt, die Bahn streikt nicht und der Flug geht pünktlich. Alles läuft perfekt nach Plan – bis auf das, was sich nicht planen lässt: der Toilettengang bei Verstopfung. Und dann ist man stundenlang unterwegs, hat keine Zeit, keine Gelegenheit, keine Toilette. Nur dieses drückende Gefühl im Bauch. In solchen Momenten wird klar, wie viel Freiheit einem geraubt wird, wenn man nicht weiß, ob der Körper mitspielt. Denn kontrollierter, planbarer Stuhlgang bedeutet nicht nur körperliches Wohlbefinden – es kann den ganzen Tag verändern. Oder kennen Sie das? Ein wichtiger Termin steht an – aber Sie fühlen sich aufgebläht, unwohl, blockiert – und Ihr Körper spielt nicht mit. Den Stuhlgang zu planen scheint dann wie ein ferner Wunschtraum. Regelmäßiger, planbarer Stuhlgang bedeutet mehr als nur körperliche Routine. Es ist ein Stück Selbstbestimmung.

Ein stilles Thema, das viel bewegt: Verstopfung und unregelmäßiger Stuhlgang sind mehr als ein körperliches Problem – sie nehmen Raum, Zeit und

oft auch Lebensfreude. Sie machen Pläne unsicher, Reisen zur Belastung und den Alltag zum Drahtseilakt. Wer den eigenen Rhythmus nicht mehr bestimmen kann, fühlt sich ausgeliefert – dem Körper, der Angst, der Ungewissheit. Deshalb ist planbarer Stuhlgang bei Verstopfung so viel mehr als eine medizinische Randnotiz. Er bedeutet: frei entscheiden, wann der Tag beginnt – ohne Druck, ohne Sorge.

Mit der richtigen Unterstützung, wie z. B. sanft wirkenden Abführzäpfchen, lässt sich diese Freiheit zurückholen. Weil es nicht egal ist, wann der Körper mitspielt. Und weil echte Lebensqualität oft genau dort beginnt, wo niemand hinschaut – im Bauch.



Informationen zu planbarem Stuhlgang und einen entsprechenden Flyer zum Herunterladen finden Sie hier www.darmgesund.info, Menüpunkt: Aktuelles

Weitere Informationen auch unter: www.darmgesund.info

THEMA DURCHFALL

Durchfall im Alter

Akuter Durchfall bei älteren Menschen – wenn der Körper plötzlich aus dem Gleichgewicht gerät

Vielleicht kennen Sie das: Der Tag beginnt ganz normal, doch dann stellen sich Unruhe im Bauch, ein hörbares Grummeln oder ein flaves Gefühl ein. Kurz darauf kommt es zu häufigem Stuhlgang – unangenehm, kräftezehrend und manchmal auch schmerzhaft.

Was zunächst harmlos wirkt, kann gerade für ältere Menschen zur echten Herausforderung werden. Denn akuter Durchfall im Alter ist keine Kleinigkeit. Der Körper reagiert empfindlicher, das Immunsystem ist nicht mehr so belastbar wie früher, und der Flüssigkeitsverlust kann spürbare Folgen haben. Schwindel und Kreislaufschwäche sind dann keine Seltenheit. Ein akuter Durchfall kann bei älteren Menschen den Alltag und die Gesundheit empfindlich beeinträchtigen. Doch warum erkranken ältere Menschen so häufig an akutem Durchfall? Das liegt einerseits an der Ernährung: Senioren greifen öfter zu Fertigprodukten und essen unregelmäßiger. Gleichzeitig fällt es dem Darm immer schwerer, Eindringlinge abzuwehren und sich vor Viren oder Bakterien zu schützen. Wichtig ist nun, auf die Signale des

Körpers zu hören. Trinken Sie ausreichend stilles Wasser, Kräutertees oder eine milde Brühe. Setzen Sie auf leichte, gut verträgliche Kost, wie Zwieback oder Haferschleim.

Fragen Sie in Ihrer Apotheke nach besonders schonenden Mitteln zur Linderung der Symptome. In der Regel ist Durchfall auch bei älteren Menschen nur ein kurzfristiges Ärgernis. Falls die Darmbeschwerden jedoch länger als drei Tage anhalten oder zusätzliche Symptome, wie Fieber oder starkes Erbrechen, dazukommen, sollten Sie sich ärztlichen Rat suchen. Es ist kein Zeichen von Schwäche, sich Unterstützung zu holen – im Gegenteil. Es zeigt, dass Sie sich und Ihre Gesundheit ernst nehmen.



Informationen zur schonenden Behandlung von akutem Durchfall im Alter und einen entsprechenden PDF-Ratgeber zum Herunterladen finden Sie hier:
www.darmgesund.info,
Menüpunkt: Durchfall

Weitere Informationen auch unter: www.darmgesund.info

PRODUKTTIPPS DARMGESUNDHEIT

- Anzeige -

Den Stuhlgang sicher planen – mit Kohlendäure Abföhrzäpfchen



Abföhrzäpfchen mit Kohlendäure, in Ihrer Apotheke erhäلتlich unter dem Markenamen Lecicarbon, übertzeugen durch ihre schnelle und dabei sanfte Wirkung. Bereits nach 15-30 Minuten wird der Stuhlgang sicher ausgelöst und das ohne Nebenwirkungen und ohne Gewöhnungseffekte. Die Zäpfchen setzen im Enddarm winzige Bläschen aus Kohlendioxid frei, die behutsam die in den Darmwänden liegenden Nervenenden anregen und den Abföhrreflex aktivieren. Lecicarbon gibt es für Säuglinge, Kinder und Erwachsene. Nach Rücksprache mit der Ärztin, dem Arzt können Kohlendäure Zäpfchen auch in der Schwangerschaft angewendet werden.

www.planbarer-stuhlgang.de

Lecicarbon® E/K/S CO2-Laxans

Anwendungsgebiete: Zur kurzfristigen Anwendung bei verschiedenen Ursachen der Stuhlverstopfung, z. B. bei schlackenarmer Kost oder mangelnder Bewegung sowie bei Erkrankungen, die eine erleichterte Stuhlentleerung erfordern. Zur Darmtöhrleerung bei diagnostischen oder therapeutischen Maßnahmen im Enddarmbereich. Kann auch zusätzlich angewendet werden, wenn vorher andere Abföhrmittel 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

Akuten Durchfall schonend behandeln – mit Apfelpulver aus der Apotheke



Apfelpulver aus der Apotheke, erhäلتlich unter dem Markenamen Aplona, ist ein traditionelles Arzneimittel, das schnell und dabei besonders schonend bei akutem Durchfall hilft. Das in Aplona®-Apfelpulver enthaltene Pektin vermag die im Dickdarm vermehrt entstehende Flüssigkeit zu binden und in eine gelartige Substanz zu verwandeln, die sich wie eine mechanische Schutzschicht an die Darmwände legt. Die Durchfallsymptome bessern sich. Der Darm kann seine normale Tätigkeit wieder aufnehmen. Aplona ist im Portionsbeutel einfach in der Anwendung, schmeckt angenehm nach Apfel und hat keine Nebenwirkungen.

www.aplona.de

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.

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