

Ausgabe Sommer 2020

Das Kundenmagazin zum Thema Darmgesundheit

DARM *gesund*

*Special: Schlaganfall
und Verstopfung*

- Gesunde Verdauung
- Verstopfung mit unbekannter Ursache
- 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 Ihren Arzt oder Apotheker.



Liebe Leserinnen und Leser,

herzlich willkommen zur Sommerausgabe von **DARMgesund**.

In diesem Heft beschäftigen wir uns zunächst mit Aspekten, die eine gesunde Verdauung ausmachen. Anschließend berichten wir über Darmträgheit, deren Ursache unbekannt ist. Dies betrifft übrigens die allermeisten Fälle von chronischer Verstopfung.

Dann wenden wir uns dem gerade in der Sommerzeit häufig auftretenden akuten Durchfall zu.

Zu guter Letzt geht es in unserem Special um den Zusammenhang von Schlaganfall und Verstopfung.

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: Adobe Stock-© flairimages-Fotolia, S. 3: Fotolia.com-©drubig-photo, S. 4: Fotolia.com-©underdogstudios, S.5: Fotolia-©Robert Kneschke, S.6: Fotolia.com-© Klaus Eppel, S.7: Fotolia.com-©TA Craft Photography

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.



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 Stuhl drang (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 hingegenommen. 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 Behandlungsmöglichkeiten 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

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

- Anzeige -

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

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

Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker nach

Lecicarbon®

Lecicarbon® E / K / S CO₂-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 Ihren Arzt oder Apotheker.

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

Dieses Magazin wurde überreicht von: