

Ausgabe Winter 2020/2021

Das Kundenmagazin zum Thema Darmgesundheit

# DARM *gesund*

Special: Multiple Sklerose  
und Verstopfung

- Neues aus der Darmforschung
- Gelegentlich verstopft
- Durchfall in der kalten Jahreszeit

# 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 Stuhlverstopfung, 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-Brunnen



## *Liebe Leserinnen und Leser,*

herzlich willkommen zur Winterausgabe von **DARMgesund**.

In diesem Heft beschäftigen wir uns mit überraschenden neuen Ergebnissen aus der Darmforschung. Anschließend berichten wir über die weit verbreitete gelegentliche Verstopfung. Dann wenden wir uns dem gerade in der Winterzeit häufig auftretenden akuten Durchfall zu. Zu guter Letzt geht es in unserem Special um den Zusammenhang von Multipler Sklerose und Verstopfungen.

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-© nickolya , S.3: Fotolia.com-©drubig-photo, S.4: ©natali\_mis-stock.adobe.com, S.5: Fotolia-©Robert Kneschke, S.6: Fotolia.com-© Robert Kneschke, S.7: Fotolia.com-©contrastwerkstatt

## 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.



## 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](http://www.darmgesund.info), Menüpunkt: Durchfall.

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

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

- Anzeige -



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.

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

athenstaedt D-35088 Battenberg (Eder) CH-Brunnen

Dieses Magazin wurde überreicht von: