

Ausgabe Sommer 2022

Das Kundenmagazin zum Thema Darmgesundheit

# DARM*gesund*



*Special: Parkinson  
und Verstopfung*

- Darm und Haut
- Verstopfung bei Säuglingen und Kindern
- Reisedurchfall



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 22 von **DARMgesund**.

In diesem Heft beschäftigen wir uns näher mit der engen Verbindung von Darm und Haut. Anschließend berichten wir über die schon bei Säuglingen und Kindern auftretende Form von Verstopfung. Dann wenden wir uns dem gerade in der Ferienzeit häufig auftretenden Reisedurchfall zu. Zu guter Letzt geht es in unserem Special um Verstopfung, die in Zusammenhang mit einer Erkrankung an Morbus Parkinson auftritt.

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: ©Iakov Filimonov, S. 3: ©drubig-photo/fotolia.com, S. 4: BillionPhotoscom-stock.adobe.com, S. 5: ©EvgeniiAnd-stock.adobe.com, S.6: ©World Images /fotolia.com, S. 7: ©Robert Kneschke/fotolia.com

## 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.

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

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

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

Weitere Informationen auch unter: [www.darmgesund.info](http://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](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 Ihren Arzt oder Apotheker.

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

Dieses Magazin wurde überreicht von: