

Ausgabe 1/2023

Das Kundenmagazin zum Thema Darmgesundheit

DARM *gesund*

Special: Diabetes
und Verstopfung

- Neues zur Darmgesundheit
- Verstopfung natürlich lösen
- Durchfall schonend behandeln

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! ★ ★ ★ ★ ★

*nach Rücksprache mit der Ärztin/dem Arzt

Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker nach

Lecicarbon®

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 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 neuen Ausgabe von **DARMgesund**.

In diesem Heft beschäftigen wir uns zunächst mit neuen Erkenntnissen zur Darmgesundheit. Anschließend berichten wir über die Möglichkeiten, eine Verstopfung natürlich zu lösen. Dann wenden wir uns schonenden Behandlungsansätzen bei gerade in der kalten Jahreszeit häufig auftretendem akuten Durchfall zu. Zu guter Letzt geht es in unserem Special um Verstopfung, die in Zusammenhang mit einer Erkrankung an Diabetes 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: ©natali_mis - stock.adobe.com, Bilder S. 3, 4, 5, 7: <https://stock.adobe.com/de/photos>

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- Kreislauf-erkrankungen wie Schlaganfall oder Herzinfarkt.



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 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**

SPECIAL DIABETES

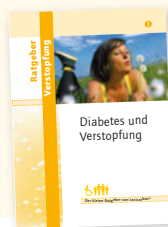
Diabetes und Verstopfung

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

Verstopfung ist die häufigste Magen-Darm-Erkrankung bei Diabetikern. Sie äußert sich überwiegend durch klumpigen, harten Stuhlgang, oft in Verbindung mit Oberbauchbeschwerden wie Aufgebläetheit, vorzeitigem Völlegefühl oder Übelkeit. 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 „gastrointestinale 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 Diabeteseinstellung 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 Diabeteserkrankung. Er berät Sie gern.



Informationen zur schnellen und sanften Hilfe bei Verstopfung im Zusammenhang mit einer Diabeteserkrankung finden Sie auch hier: www.darmgesund.info, Menüpunkt: Verstopfung.

Weitere Informationen auch unter: 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

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

Dieses Magazin wurde überreicht von: