Winter 2018/2019

Das Kundenmagazin zum Thema Darmgesundheit

DARMgesund

Special: Adipositas und Verstopfung

- Darm und Psyche
- Gelegentlich verstopft?
- Durchfall im Alter

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 CO_2-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 DARM*gesund*.

Mit diesem Heft werfen wir anfangs einen Blick auf den Zusammenhang zwischen der Darmgesundheit und unserer Psyche, erweist sich doch der Darm als ein hoch sensibles Organ, das sehr empfindlich auf psychische Belastungen reagiert.

Anschließend berichten wir über die in der Regel harmlose, aber sehr häufig auftretende gelegentliche Verstopfung, die sich verstärkt nicht nur wegen der kalten Jahreszeit, sondern auch im Zusammenhang mit dem üppigen Essen zu den Festtagen zeigt.

Ebenfalls weit verbreitet, doch meist schnell überwunden, ist der akute Durchfall bei älteren Menschen. Lesen Sie dazu über die Ursachen und einfache Behandlungsmöglichkeiten.

Zu guter Letzt geht es in unserem Special um den Zusammenhang von Adipositas, also starkem Übergewicht 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.

Ihre Redaktion von DARM*gesund*

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-© Jenny Sturm, Weitere Bilder: S. 3: Fotolia-© drubig-photo, S. 4: Adobe Stock-©Africa Studio, Seiten 6: Adobe Stock-© fotofuerst; Seite 5 und 7: ©Fotolia.com

Der Darm und die Psyche!

Dass es einen engen Zusammenhang zwischen unserer psychischen Verfassung und unseren Verdauungsaktivitäten gibt, ist eine schon lange bekannte Erfahrungstatsache. Nicht umsonst heißt es im Volksmund, dass wir in beängstigenden Situationen „Schiss" bekommen oder Glücksgefühle als „Schmetterlinge im Bauch" empfunden werden. Aber auch der Zustand der Darmflora kann eventuell eine entscheidende Rolle für die psychische Gesundheit spielen.

Doch erst in den letzten Jahren ist es in kleinen Schritten gelungen, die komplizierte Wechselwirkung von Darm und Psyche zu durchschauen.

Bei großer psychischer Anspannung zum Beispiel übernimmt das auf Kampf und Flucht ausgerichtete sympathische Nervensystem die Steuerung der Körperprozesse, mit der Konsequenz, dass sich Herzschlag, Durchblutung und Atemfrequenz beschleunigen, die Darmaktivität aber verlangsamt wird. Herz, Lunge und Muskeln brauchen Energiereserven, die über den Sauerstoffträger Blut aus dem Magen-Darm-Trakt abgezogen werden. Die Verdauungsorgane stellen ihre reguläre Tätigkeit ein und transportieren die Nahrung nicht mehr weiter.

Manche Menschen reagieren dann mit Durchfall - der Körper möchte die Nahrungsreste schnellstmöglich loswerden. Andere wiederum können tagelang nicht auf die Toilette. In entgegengesetzter Richtung wirkt der Darm über einen zentralen Nervenstrang – den Nervus vagus – aber auch auf unser Gehirn ein. So können „stimmungsaufhellende" Nahrungsmittel wie Nüsse, Bananen, Hafer oder Sesam beruhigend auf die Psyche wirken.

Viele Menschen haben bei Kummer zum Beispiel Verlangen nach Schokolade. Aber auch der Zustand der Darmflora kann eventuell eine entscheidende Rolle für die psychische Gesundheit spielen. Forscher vermuten nämlich die Existenz einer so genannten „Darm-Hirn-Achse", über die Darmbakterien ggf. bestimmte Funktionen im Hirn beeinflussen und sich auf die Psyche des Betroffenen auswirken könnten. Aber noch fehlen die echten klinischen Beweise.

THEMA VERSTOPFUNG

Gelegentlich verstopft?

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

Nahezu jeder Mensch in unserer westlichen Welt hat schon einmal unter Darmträgheit gelitten, denn so harmlos wie eine schleppende Verdauung in den meisten Fällen auch ist, so sehr beeinträchtigt sie doch das körperliche Wohlempfinden. 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, Bewegungsmangel, Unterdrückung des Entleerungsreizes, eine überstandene Durchfallerkrankung, Fieber, Schwangerschaft oder hormonelle Veränderungen können die Darmbeweglichkeit beeinträchtigen. Frauen sind zwei- bis 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 gelegentlicher 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 bei älteren Menschen

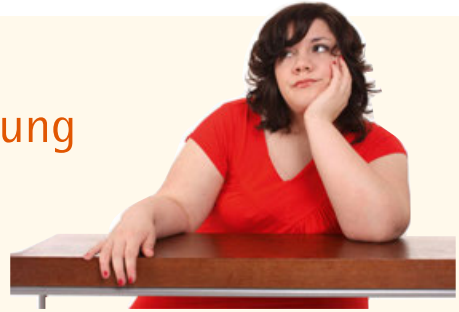
Durchfall im höheren Alter ist aufgrund nachlassender Darmaktivität keine Seltenheit

Ähnlich wie die Körperkraft oder das Sehvermögen lässt auch die Funktion der Verdauungsorgane mit zunehmendem Alter allmählich nach. Dabei kann nicht nur Verstopfung, sondern auch akuter Durchfall für viele ältere Menschen zum Problem werden.

Die Darmschleimhaut, durch ballaststoffarme Ernährung und Darmträgheit geschwächt, wird anfälliger für eindringende Keime. Zudem funktioniert das körpereigene Immunsystem nicht mehr ganz so gut. Viren und Bakterien können sich eher ausbreiten. Zunächst sollten Sie bei einem akuten Durchfall darauf achten, dass Sie genug Flüssigkeit zu sich nehmen, um der Gefahr einer möglichen Austrocknung zu entgehen. Besonders eignen sich leicht gesüßte Kräutertees, Brühe oder stilles Mineralwasser. Außerdem empfiehlt sich schonende Kost wie Zwieback, leichte Gemüsesuppen oder Haferschleim. Dauern die Durchfälle länger als drei Tage an oder treten Komplikationen wie häufiges Erbrechen oder hohes Fieber auf, sollten Sie Kontakt mit Ihrem Hausarzt oder Ihrer Hausärztin aufnehmen. In der Regel ist der Durchfall auch bei älteren Menschen 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 Durchfall im höheren Alter und einen PDF-Ratgeber zum Herunterladen finden Sie hier: **www.darmgesund.info,** Menüpunkt: Durchfall.

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



SPECIAL ADIPOSITAS

Adipositas und Verstopfung

Bei starkem Übergewicht belastet eine Verstopfung zusätzlich den Gesamtorganismus

Adipositas ist eine weitverbreitete Erkrankung, die den gesamten Organismus belasten kann. Die gesundheitlichen Folgen können nahezu jedes Organ treffen: Das Herz muss ständig Mehrarbeit leisten, um das Fettgewebe ausreichend mit Blut zu versorgen, die Lunge muss verstärkt arbeiten, um den erhöhten Sauerstoffbedarf decken zu können, und die Gelenke werden durchgehend überlastet.

So wird jede weitere gesundheitliche Beeinträchtigung als besonders lästig empfunden. Dies gilt auch für die in unserer Gesellschaft weit verbreitete Darmträgheit.

Zwar leiden übergewichtige Menschen in der Regel nicht häufiger unter einer Verstopfung als der Bevölkerungsdurchschnitt, vor dem Hintergrund der Gesamtbelastung des Körpers erscheint es aber doch sinnvoll, nach einer möglichst schnellen, aber dabei schonenden Lösung für dieses Problem zu suchen.

Wenn Sie also mit Übergewicht und Darmträgheit zu tun haben, gilt es zunächst, die Ursachen der Verstopfung vom behandelnden Arzt überprüfen zu lassen. Er wird dann entscheiden, ob ein frühzeitiger und konsequenter Einsatz von Abführmitteln angezeigt ist.

Informationen zur schnellen und sanften Hilfe bei Verstopfung, die neben der Adipositas das Gesamtsystem belastet, 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: