**Was tun bei akutem Durchfall**

*Akuter Durchfall ist unangenehm, aber gut zu behandeln. Apfelpulver aus der Apotheker bietet eine schonende Möglichkeit, die Symptome zu lindern und das ohne bekannte Nebenwirkungen.*

Fast jeder kennt die lästigen Symptome von akut einsetzendem Durchfall. Er kündigt sich kaum an. Es grummelt in der Magengegend, vielleicht kommen noch Bauchschmerzen hinzu – und schon muss fluchtartig die nächste Toilette aufgesucht werden. Der Stuhlgang ist breiig bis wässrig, kaum ist der Toilettengang abgeschlossen, meldet sich der Darm schon wieder. So unangenehm die Symptome auch sind, in den meisten Fällen verläuft der akute Durchfall harmlos. Er dauert in der Regel zwei bis drei Tage, und ein Arztbesuch ist normalerweise nicht erforderlich. Ein ansonsten gesunder Mensch kann sich selbst helfen, indem er einfach die mit dem Durchfall verloren gegangene Flüssigkeits-menge zeitnah durch vermehrtes Trinken ersetzt. Auf feste Nahrung kann für den Übergang – auch wenn nicht allzu lange – verzichtet werden. Als Getränke eignen sich Kamillentee, Pfefferminz- oder Fencheltee und stilles Wasser. Schonkost aus Zwieback und Bananen kann zudem eine stopfende Wirkung entfalten. Auch ballaststoffreiche Lebensmittel wie Haferschleim oder Karotten sind bei Durchfall gut verträglich und unterstützen den Darm, wieder in Balance zu kommen. Andere mög-lichst säurearme Obstsorten wie Birnen, Pfirsiche, Melonen oder Weintrauben beruhigen den Darm. Empfehlenswert sind weiterhin klare Gemüse- oder Fleischbrühe, gekochter weißer Reis oder Nudeln, gekochtes Gemüse wie Fenchel, Spinat, Zucchini, oder Sellerie. Abzuraten ist allerdings von der oft zitierten Soforthilfe „Cola und Salzstangen“, da diese Kombination aufgrund des hohen Zuckergehaltes von Cola den Durchfall sogar noch verschlimmern kann. Einen besonderen Stellenwert in der Linderung von Durchfallsymptomen hingegen hat das altbewährte Hausmittel geriebener Apfel. Geriebener Apfel enthält den Ballaststoff Pektin. Dieser ist in der Lage, über-schüssige Flüssigkeit im Darm zu binden und damit den Stuhl etwas zu verfestigen. Statt geriebenem Apfel kann auch getrocknetes Apfelpulver mit dem Markennamen Aplona® aus der Apotheke verwendet werden. Die Wirkung ist vergleichbar, Apfelpulver bietet jedoch gegenüber den selbst geriebenen Äpfeln eine Reihe von Vorteilen: das Pulver ist – eingerührt in trinkwarmes Wasser oder dünnen Tee – sofort anwendbar, die Äpfel müssen nicht extra zubereitet werden. Die gleichbleibend hohe Qualität der zur Herstellung dienenden erntefrischen ungeschälten Äpfel ist gewährleistet. Das Pulver lässt sich gut dosieren und schmeckt angenehm nach Apfel. So kann Aplona® in jedem Alter die Darmgesundheit unterstützen. Kinder mögen den Apfelgeschmack. Ältere Menschen setzen u.a. auf die schonende Wirkung und gesundheitsbewusste Nutzer schätzen das natürliche Wirkprinzip. Aplona® wird seit vielen Jahren traditionell zur Besserung der Symptome bei akutem unkompliziertem Durchfall angewendet. Informieren Sie sich unter www.aplona.de und fragen sie Ihre Ärztin/ Ihren Arzt oder Ihre Apothekerin/Ihren Apotheker. Sie oder er berät Sie gerne.

**Pflichtinformation:**

Laienwerbung

Aplona® Apfelpulver zur Herstellung einer Suspension zum Einnehmen, Wirkstoff: Apfelpulver getrocknet  
Anwendungsgebiete: Traditionell angewendet: Zur Besserung der Symptome bei akuten unkompli-zierten Durchfallerkrankungen, neben einer ausreichenden Flüssigkeitszufuhr und Diätmaßnahmen. Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Anwendung zur 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.

athenstaedt GmbH & Co KG, D - 35088 Battenberg (Eder)

Fachkreise

Aplona® Apfelpulver zur Herstellung einer Suspension zum Einnehmen, Aplona® Wirkstoff: Apfelpulver, getrocknet Zusammensetzung: 1 Portionsbeutel mit 5,376 g Pulver enthält: Wirkstoff 4,9 g getrocknetes Apfelpulver.

Sonstige Bestandteile: Hochdisperses Siliciumdioxid, Maisstärke. Anwendungsgebiete: Traditionell angewendet: zur Besserung der Symptome bei akuten unkomplizierten Durchfallerkrankungen, neben einer ausreichenden Flüssigkeitszufuhr und Diätmaßnahmen. Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Anwendung zur Besserung der Symptome  bei akuten unkomplizierten Durchfall-erkrankungen ausschließlich aufgrund langjähriger Anwendung. Gegenanzeigen: Aplona® darf nicht angewendet werden bei bekannter Überempfindlichkeit gegenüber Apfelpulver oder einem der sonstigen Bestandteile des Arzneimittels. Nebenwirkungen: Es sind keine Nebenwirkungen bekannt.

athenstaedt GmbH & Co KG, D - 35088 Battenberg (Eder)

**Pressekontakt athenstaedt GmbH & Co KG** Dr. Wolfgang Meyer-Meisner  
Am Beerberg 1  
D - 35088 Battenberg (Eder)  
Tel.  +49 6452 92 942-0  
Fax. +49 6452 92 942-15

[marketing@athenstaedt.de](mailto:marketing@athenstaedt.de)

**Firmenprofil**

**athenstaedt GmbH & Co KG**

athenstaedt ist ein seit mehr als 130 Jahren am Markt agierendes pharmazeutisches Unternehmen mit Sitz in Battenberg (Eder). Das Produktprogramm beinhaltet Arzneimittel zur Selbstmedikation sowie apotheken-exklusive Produkte zur Gesundheitspflege mit den Schwerpunktindikationen Magen/Darm, Haut und health-care. Hauptprodukt ist Lecicarbon. Des Weiteren liefert die Firma Feinchemikalien an Unternehmen der pharmazeutischen Industrie. Weitere Informationen unter [www.athenstaedt.de](http://www.athenstaedt.de/)