

Ausgabe 2/2024

Das Kundenmagazin zum Thema Darmgesundheit

DARM *gesund*



Titelthema: Planbarer Stuhlgang

- Funktionelle Verstopfung
- Durchfall bei Kindern
- Schlaganfall und Verstopfung



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 Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.**

www.aplona.de

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 „Planbarem Stuhlgang“, einem praktischen Thema, das in manchen Alltagssituationen sehr hilfreich sein kann. Anschließend berichten wir über die häufigste Form der Verstopfung, die sogenannte „Funktionelle Verstopfung“, eine Darmstörung, für die keine medizinischen Gründe gefunden werden können. Dann wenden wir uns der Frage zu, warum gerade Kinder oft an akutem Durchfall erkranken. Zu guter Letzt geht es in unserem Special um den Zusammenhang von „Schlaganfall und Verstopfung“

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: Freepik.com, Bild S. 3: drubig-photo - Fotolia, Bilder S. 6: ©EvgeniiAnd, S. 7: ©Halfpoint - stock.adobe.com

Planbarer Stuhlgang

Ebenso wie eine Mahlzeit lässt sich auch der Stuhlgang gezielt planen. Eine rechtzeitige Planung der Entleerung kann bisweilen sehr sinnvoll und erleichternd sein. Jeder kennt aus seinem Alltag Situationen, in denen sich der Darm zur Unzeit meldet. Sei es in der Freizeit, etwa bei längeren Flug-, Bus- oder Autoreisen, bei Wanderungen, zeitintensiven Sportarten oder während eines Strandtages. Sei es im Beruf, bei lang andauernden Besprechungen oder Beratungsgesprächen, im Außendienst oder auf Geschäftsreisen. Oft bleibt dann nichts anders übrig, als den Stuhlgang zu unterdrücken. Oft mit unangenehmen Konsequenzen: das Körpergefühl wird beeinträchtigt, und auf die Dauer kann ein wiederholtes willkürliches Unterdrücken des Entleerungsimpulses die Entstehung einer Verstopfung begünstigen. Die gesündere Alternative: den Stuhlgang nicht unterdrücken, sondern rechtzeitig planen und selbständig einleiten. Ein regelmäßig entspannt entleerter Darm sorgt nicht nur für ein insgesamt verbessertes Körpergefühl, es ist auch leichter als gedacht, den Stuhlgang zu planen. Am besten funktioniert ein selbständiges „Darmmanagement“ in gewohnter Umgebung mit der Nutzung von Zäpfchen, auch wenn deren Anwendung vielen Menschen unan-

nehm ist. Obwohl sie es bei Säuglingen und Kindern häufig anwenden, haben viele Erwachsene Hemmungen, Zäpfchen bei sich selbst zu nutzen. Oft aus Unkenntnis oder mangelnder Erfahrung. Abführzäpfchen haben allerdings zwei wesentliche Vorteile gegenüber anderen Behandlungsansätzen bei gelegentlicher oder häufiger Verstopfung. Sie wirken in der Regel sehr schnell – schon nach 15–30 Minuten – und dazu sanft und schonend direkt am Ort des Geschehens, wenn die freigesetzten Substanzen nur physiologisch und daher ohne Nebenwirkungen und ohne Gewöhnung auf den Darm einwirken. Mit dem richtigen „Gewusst wie“ gelingt die Verabreichung schneller und unkomplizierter als oft angenommen. Einen Versuch ist es also wert. Praktische Hinweise dazu gibt die Webseite www.zaepfchen.info. Im Übrigen kommt es auch bei chronischen Erkrankungen, wie z. B. Multipler Sklerose und Parkinson oder bei einem Handicap der Tagesplanung entgegen, wenn der Stuhlgang mit Zäpfchen geplant und regelmäßig bereits morgens erfolgen kann. Weitere Informationen zum Thema „Planbarer Stuhlgang“ finden Sie unter www.planbarer-stuhlgang.de



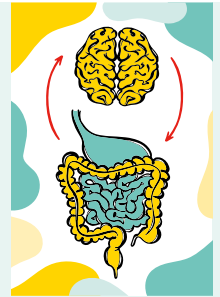
Wissenswertes: Planbarer Stuhlgang

THEMA VERSTOPFUNG

Funktionelle Verstopfung

Die funktionelle Verstopfung ist die häufigste Form der Darmträgheit. Sie wird daher auch primäre Verstopfung genannt. Wesentlich seltener ist die sekundäre Verstopfung, bei der eindeutige Ursachen wie hormonelle Störungen, Stoffwechselerkrankungen, anatomische Veränderungen, neurologische Erkrankungen, psychiatrische Störungen oder die Einnahme bestimmter Medikamente zugrunde liegen. Das Besondere an der funktionellen Verstopfung: es gibt keinen medizinischen Befund für die Beschwerden. Organische Ursachen können nicht festgestellt werden. Der Stuhlgang bewegt sich auch nicht langsamer durch den Verdauungstrakt. Der Darm ist an sich gesund. Trotzdem wird die Ausscheidung des Stuhles als schwierig empfunden. Oft kommt es nur zu weniger als drei Stuhlgängen pro Woche und die Entleerung kann nur mit starkem Pressen erfolgen. Der Stuhl ist hart und klumpig, oft bleibt ein Gefühl der unvollständigen Entleerung oder einer Blockierung im Darm zurück. Die Ursachen der Beschwerden liegen wohl im komplexen Zusammenspiel der unterschiedlichen Zellen des Magen-Darm-Traktes ins-

besondere mit den Nervenzellen, die zur Steuerung der Darmtätigkeit dienen. Neuronale Fehlfunktionen sorgen dafür, dass die Steuerung und damit der Entleerungsprozess gestört wird. Die funktionelle Verstopfung wird daher zu den sehr häufigen neurogastroenterologischen Erkrankungen gezählt. Symptome unterschiedlicher Beschwerdestärken dieser Art von Erkrankungen finden sich bei bis zu einem Drittel aller Menschen. In der Regel spricht eine funktionelle Verstopfung gut auf die Gabe von Abführmitteln an, vor allem wenn diese unmittelbar die Darmperistaltik anregen und (re)aktivieren.



Informationen zur schonenden Behandlung einer funktionellen Verstopfung und einen entsprechenden Flyer zum Herunterladen finden Sie hier: www.funktionelle-verstopfung.de

Weitere Informationen unter: www.funktionelle-verstopfung.de

THEMA DURCHFALL

Durchfall bei Kindern

Nach Erkältungen ist plötzlicher Durchfall das zweithäufigste Krankheitsbild bei Kindern.



Durchfallerkrankungen bei Kindern sind keine Seltenheit. Zum einen ist das kindliche Immunsystem noch nicht so effektiv in seiner Abwehrleistung gegen Krankheitserreger. Zum anderen ist die Ansteckungsgefahr durch den direkten Kontakt zu anderen Kindern im Kindergarten oder in der Schule hoch. Die weitaus häufigste Ursache ist eine Magen-Darm-Infektion, die durch Viren oder Bakterien ausgelöst wird. Bisweilen kann der Durchfall auch auf den übermäßigen Verzehr bestimmter Lebensmittel, z. B. Obst, zurückzuführen sein oder er tritt als Reaktion des kindlichen Körpers auf Erkältungen, Mittelohrentzündung oder andere fieberhafte Infekte auf. Zunächst sollten Sie bei einem akuten Durchfall darauf achten, dass das Kind genug Flüssigkeit bekommt. Dauern die Durchfälle länger als drei Tage an oder treten Komplikationen wie häufiges Erbrechen oder hohes Fieber auf, sollten Sie Kontakt mit Ihrem Kinderarzt aufnehmen. In den meisten Fällen ist ein Durchfall im

Kindesalter aber nur eine kurzfristige Gesundheitsstörung, deren Symptome sich auch gut lindern lassen. Einen besonderen Stellenwert genießt getrocknetes Apfelpulver mit dem darin konzentriert enthaltenen Wirkstoff Pektin. In Anlehnung an die traditionell angewendete Rohpfeldiät funktioniert dieses Wirkprinzip besonders schonend und frei von Nebenwirkungen. Der natürliche Ballaststoff Pektin vermag die bei Durchfall entstehende überschüssige Flüssigkeit in sich aufzunehmen und den Darminhalt so auf natürliche Weise einzudicken. So sind geriebene Äpfel seit jeher als Hausmittel gegen Durchfall bekannt



Informationen zur schonenden Behandlung von Durchfall bei Kindern und einen entsprechenden PDF-Ratgeber zum Herunterladen finden Sie hier: www.darmgesund.info, Menüpunkt: Durchfall.

Weitere Informationen auch unter: www.darmgesund.info

SPECIAL VERSTOPFUNG

Schlaganfall und Verstopfung

Unter den Akuterkrankungen ist der Schlaganfall die häufigste Ursache für Verstopfung!



Der Schlaganfall kann eine Verstopfung verursachen, wenn die für die Verdauungsvorgänge verantwortlichen Nerven oder deren Ursprungszentren betroffen sind. Aber nicht nur die zerebrale Schädigung selbst kann die Darmtätigkeit beeinträchtigen, auch der mit einem Schlaganfall einhergehende angegriffene Allgemeinzustand wie körperliche Inaktivität, Appetitlosigkeit, mangelndes Durstgefühl oder Missachtung des Stuhldrangs können die Entstehung einer Verstopfung begünstigen.

Außerdem zeigen im Rahmen der Behandlung notwendige Medikamente, beispielsweise bestimmte Neuroleptika, öfter eine chronische Verstopfung als Nebenwirkung. Die chronische Obstipation äußert sich überwiegend durch unregelmäßigen, klumpigen, harten Stuhlgang, oft in Verbindung mit Oberbauchbeschwerden, wie Aufgebläetheit, vorzeitigem Völlegefühl oder Übelkeit.

Auch kann ein Gefühl bestehen bleiben, dass der Darm nicht vollständig entleert wurde.

Sollten Sie also nach einem Schlaganfall häufig mit einer Verstopfung zu tun haben, empfiehlt sich zunächst ein vertrauensvolles Gespräch mit Ihrem Arzt. Bei der Behandlung steht dann neben der Rehabilitation vielfach auch der frühzeitige und konsequente Einsatz von Abführmitteln im Vordergrund. Fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder im Ihrer Apotheke nach den unterschiedlichen Behandlungsansätzen bei chronischer Darmträgheit in Zusammenhang mit einer Schlaganfallerkrankung.



Informationen zur schonenden Behandlung von Verstopfung in Zusammenhang mit den Auswirkungen eines Schlaganfalls und einen entsprechenden PDF-Ratgeber zum Herunterladen finden Sie hier: www.darmgesund.info, Menüpunkt: Verstopfung.

Weitere Informationen auch unter: www.darmgesund.info

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 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 Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.

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

Dieses Magazin wurde überreicht von: