

Ausgabe Winter 2021/2022

Das Kundenmagazin zum Thema Darmgesundheit

# DARM *gesund*



Special: Krebstherapie  
und Verstopfung

- Neues aus der Darmforschung
- Häufig verstopft?
- Durchfall natürlich 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](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 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 **DARMgesund**.

In diesem Heft beschäftigen wir uns mit neuen Erkenntnissen aus der Darmforschung, zum Beispiel zur Bedeutung von Ballaststoffen oder echten Nahrungspausen. Anschließend berichten wir über Verstopfungen, die häufiger auftreten.

Dann wenden wir uns natürlichen Behandlungsmöglichkeiten von akutem Durchfall zu. Zu guter Letzt geht es in unserem Special um den Zusammenhang von Krebstherapie 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](mailto:pharma@athenstaedt.de), [www.athenstaedt.de](http://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-© RUSLAN GUZOV, Bilder S. 3, 4, 5, 6, 7 oben von: <https://stock.adobe.com/de/photos>

## Neues aus der Darmforschung

Darm-Forschung ist angesagt. Noch nie gab es so viele Forschungsprojekte wie heute. Zum einen geht es um die Frage, wie sich unsere Gesundheit durch Ernährung bewusst beeinflussen lässt. Ein-

fache Antwort: Wir sollten abwechslungsreicher und seltener essen. So fehlt nicht nur die gesunde Vielfalt an Darmbakterien, ohne echte Nahrungspausen fördern wir auch das Wachstum der schnell arbeitenden Bakterien, und das auf Kosten anderer Arten. Und je pflanzlicher die

Ernährung, desto besser für den Darm, mehren sich doch die Hinweise, dass besonders aus den Ballaststoffen Moleküle freigesetzt werden, die sich auf unterschiedlichste Organsysteme auswirken. Zum Anderen geht es um innovative Therapiekonzepte, nicht nur für Darmkrankheiten, son-

dern auch für Herz-Kreislauf- und Nervenerkrankungen. Ein Augenmerk liegt dabei auf der Propionsäure, die bei der Verdauung von ballaststoffreicher Nahrung durch Bakterien freigesetzt wird. Forschungen an der Charité haben

gezeigt, dass Propionsäure den Cholesterinwert senken kann.

An der Ruhr-Universität Bochum versuchen Wissenschaftler, den bei Multiple-Sklerose-Patienten auffälligen Mangel an Propionsäure durch die

Einnahme von Propionsäure in Kapseln auszugleichen. Und bei der Parkinson-Erkrankung ist nicht nur die Propionsäure, sondern auch die

Buttersäure in Stuhl- und Blutproben der Patienten reduziert. Auch hier untersuchen Neurologen, ob eine Versorgung mit diesen Fettsäuren helfen kann.



### THEMA VERSTOPFUNG

## Häufig verstopft?

Schätzungen gehen davon aus, dass allein in Deutschland ca. 15 Millionen Erwachsene an häufig auftretender Verstopfung leiden.

Die chronische Verstopfung ist die häufigste Funktionsstörung der menschlichen Gesundheit. Frauen sind dabei etwa doppelt so oft betroffen wie Männer.

Eine chronische Verstopfung liegt vor, wenn der Patient länger als drei Monate über seltenen Stuhlgang (weniger als dreimal pro Woche) sowie eine gestörte Stuhlentleerung klagt.

Sie kann unter anderem als Begleitsymptom hormoneller oder nervlicher Störungen, in Zusammenhang mit einem Reizdarm-Syndrom, als Folge von Erkrankungen des Enddarms oder als Nebenwirkung von Medikamenten auftreten.

In den meisten Fällen handelt es sich bei der chronischen Darmträgheit aber um eine sogenannte „habituelle Obstipation“, d. h. eine einfache Funktionsstörung des Darms ohne direkte organische Ursachen. Meist hat sich die chronische Verstopfung über einen längeren Zeitraum

in das Leben der Betroffenen eingeschlichen. Sie wird oft einfach hingenommen. Dabei gibt es eine Vielzahl von erleichternden Behandlungsmöglichkeiten.

Sollten Sie also häufig mit einer Verstopfung zu tun haben, so empfiehlt sich zunächst ein klärender Besuch bei Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt. Fragen Sie auch Ihre Apothekerin oder Ihren Apotheker nach den unterschiedlichen Behandlungsansätzen bei chronischer Darmträgheit. Sie oder er berät Sie gern.



Informationen zur schonenden Behandlung von häufig auftretender Verstopfung und einen 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

# Durchfall natürlich behandeln



Bei der natürlichen Behandlung von akutem Durchfall geht es im Wesentlichen darum, mit Substanzen aus der Natur eine möglichst schonende Wirkung ohne unerwünschte Nebenwirkungen zu erzielen. Im Vordergrund steht dabei nicht nur die Wiederherstellung, sondern auch der Schutz der Darmgesundheit.

Dazu wird in der Regel auf traditionell gewachsene Behandlungsmethoden zurückgegriffen.

Bei akutem Durchfall zum Beispiel wird an die Rohapfeldiät angeknüpft. Diese Behandlung auf der Basis von geriebenen Äpfeln hat sich seit vielen Generationen gerade bei Kindern als Hausmittel bei akutem Durchfall bewährt.

Von besonderer Bedeutung ist dabei der im Apfel enthaltene Ballaststoff Pektin. Pektin bindet die bei Durchfall entstehende überschüssige Flüssigkeit und der Darminhalt wird auf natürliche Weise eingedickt. Es entsteht eine gelartige Substanz mit großer Oberfläche, die sich wie eine mechanische Schutzschicht an die Darmwände legt. Die Durchfallsymptome werden gelindert, die Darmgesundheit wird wieder herge-

stellt, und der Darm kann seine normale Tätigkeit fortführen. Glücklicherweise bleibt der akut einsetzender Durchfall in den meisten Fällen eine kurzfristige Gesundheitsstörung, deren Symptome sich in jedem Alter auch mit traditionellen Heilmitteln wie zum Beispiel Apfelpulver aus der Apotheke gut lindern lassen. Unterstützend wirkt eine vorübergehende Anpassung der Ernährung und der Ausgleich des Flüssigkeitsverlustes.

Hält ein Durchfall länger als drei Tage an, tritt er mit besonderer Stärke auf und beeinträchtigt er erheblich das Allgemeinempfinden, muss eine Ärztin oder ein Arzt hinzugezogen werden.



Informationen zur schonenden Behandlung von akutem Durchfall und einen PDF-Ratgeber zum Herunterladen finden Sie hier: [www.darmgesund.info](http://www.darmgesund.info), Menüpunkt: Durchfall.

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

## SPECIAL KREBSTHERAPIE

# Special Krebstherapie und Verstopfung

**Verstopfung ist die häufigste Nebenwirkung der Krebstherapie mit morphinhaltigen Schmerzmitteln**

In der modernen Krebsbehandlung ist es mittlerweile üblich, eine maßgeschneiderte Behandlung zu konzipieren, Ärzte verschiedener Disziplinen einzubeziehen und die Patienten selbst an der Therapieplanung zu beteiligen. Ein Aspekt dabei sind unerwünschte Nebenwirkungen.

So sind zum Beispiel Probleme mit dem Magen-Darm-Trakt bei Krebspatienten häufig anzutreffende Begleiterscheinungen der Therapie. Neben Durchfall und Blähungen ist hier insbesondere die hartnäckige Verstopfung zu nennen. Ursache für den eingeschränkten Stuhlgang kann die medikamentöse Behandlung mit Chemotherapeutika und Schmerzmitteln sein. Hierbei steht die Verwendung von Opiaten im Vordergrund. 87 Prozent aller Menschen, die morphinhaltige Schmerzmittel einnehmen, bekommen eine Verstopfung. Weiterhin können im Zuge der Behandlung Bettlägerigkeit und wenig Bewegung das Auftreten einer Obstipation begünstigen. Die Betroffenen leiden unter zu seltenem Stuhlgang, zu geringen Stuhlmengen, hartem Stuhl und einer als schwierig und

schmerzhaft empfundenen Stuhlentleerung. Auch wenn die Verstopfung als Nebenwirkung der Behandlung mit morphinhaltigen Medikamenten häufig auftritt, so darf sie doch nicht ohne Rücksprache mit dem für die Gesamttherapie verantwortlichen Arzt eigenständig behandelt werden. Wenn Sie als Krebspatient also häufig mit Darmträgheit zu tun haben, gilt es zunächst, die Ursachen der Verstopfung überprüfen zu lassen. Der Arzt wird dann entscheiden, ob ein frühzeitiger und konsequenter Einsatz von Abführmitteln angezeigt ist. Hierfür stehen unterschiedliche Behandlungsansätze bei chronischer Darmträgheit zur Verfügung



Informationen zur schnellen und sanften Hilfe bei Verstopfung im Zusammenhang mit einer Krebstherapie 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 -



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](http://www.aplona.de)

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

Dieses Magazin wurde überreicht von: