

Ausgabe 1/2024

Das Kundenmagazin zum Thema Darmgesundheit

DARM *gesund*

Special: Gelegentlich verstopft

- Faszination Darm
- Verstopfung bei chronischen Erkrankungen
- Was hilft bei akutem Durchfall

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 den faszinierenden Eigenschaften, die unseren Darm zu einem ganz besonderen Organ machen. Anschließend berichten wir über chronische Erkrankungen, bei denen Verstopfung häufig als ein Begleitsymptom auftritt. Dann wenden wir uns der Frage zu, wie sich akuter Durchfall sanft und ohne Nebenwirkungen behandeln lässt. Zu guter Letzt geht es in unserem Special um ein Thema, das fast jeden betrifft: Verstopfung, die nur gelegentlich 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: Freepik.com , Bild S. 3: <https://stock.adobe.com/de/photos>, Bilder S.4,5,6 ksandrphoto - Freepik.com,

Faszination Darm

Unser Darm ist ein außerordentliches Organ, das sich in seinen Möglichkeiten und Fähigkeiten erheblich von anderen Organen in unserem Körper unterscheidet. Zunächst agiert und reagiert er vollkommen unabhängig und eigenständig. Er lässt sich weder durch den Intellekt – so hoch er auch sein mag – noch durch Emotionen bewusst beeinflussen.

Isoliert man einen Darm aus dem Körper, indem man ihn z.B. in ein Gefäß mit Flüssigkeit legt, so erfüllt er weiterhin alle lebenserhaltenden Aufgaben, die er normalerweise auch innerhalb des Körpers ausführen würde, vollkommen eigenständig. Und das nicht nur für kurze Zeit, sondern über mehrere Tage. Wenn wir das gleiche Experiment mit einem Herz durchführen, schlägt es für einen Moment noch weiter. Aber bereits nach wenigen Sekunden stellt es seine Arbeit ein. Im Verhältnis zu anderen Organen ist unser Darm hochgradig aktiv, ohne dass wir irgendetwas davon bemerken. Allein in einer Minute führt er rund 5000 Einzelbewegungen durch, das sind mehr als 800 Aktivitäten pro Sekunde. Er meldet sich nur, wenn die Darmfunktion gestört wird. Und dann zeigen sich die sogenannten funktionellen



Magen-Darmerkrankungen, Irritationen des Darmes in der Gestalt von Durchfall, Verstopfung oder Bauchschmerzen. Worauf basieren diese außerordentlichen Fähigkeiten?

Die Antwort findet sich in den Darmwänden: Hier hat der Darm im Laufe der Evolution sein eigenes Gehirn entwickelt, ein Netzwerk aus 200 Millionen Nervenzellen, das schon in der Speiseröhre beginnt und sich ohne Unterbrechung bis zum Darmausgang erstreckt, nach dem Gehirn im Kopf die zweitgrößte Ansammlung von Nervenzellen in unserem Körper.

Dieses eigene Regulationszentrum macht den Darm einzigartig unter den Organen. Herz und Lunge z. B. werden extern über ein Herz-Kreislaufzentrum bzw. ein Atemzentrum vom Gehirn aus geregelt. Ein Zentrum für den Darm sucht man im Gehirn vergebens. Das wäre aus natürlicher Sicht auch gar nicht sinnvoll, denn um sieben Meter Darm vom Kopf aus zu steuern, bräuchte man so viele zusätzliche Nervenzellen, dass unser Kopf erheblich größer und unser Hals für die Unterbringung der Verbindungsbahnen erheblich breiter sein müsste.



THEMA VERSTOPFUNG

Verstopfung als Symptom bei chronischen Erkrankungen

Nicht nur bei bei Parkinson oder MS, sondern auch bei Diabetes, Schlaganfall oder Depressionen, kann Darmträgheit als ein Begleitsymptom der Grunderkrankung auftreten.

Bindegewebserkrankungen des Darmes, wie seitliche Aussackungen, unnatürliche Verbindungs-gänge oder Verengungen des Darmausgangs, sind selten und daher nicht so häufig Auslöser von Verstopfungen.

Ganz im Gegensatz zur Altersdiabetes. Bei dieser weit verbreiteten chronischen Stoffwechselerkrankung kann ein ständig erhöhter Blutzuckerspiegel zu Nervenstörungen in der Darmmuskulatur und dadurch zu einer hartnäckigen Verstopfung führen. Auch der bei Depressionen vorliegende Mangel an Serotonin kann sich direkt auf die Nervenzellen des Darmes auswirken und eine Darmträgheit hervorrufen. Besonders häufig – bei bis zu 80 % der Betroffenen – tritt eine Verstopfung als Begleitsymptom bei Morbus Parkinson auf. Bei dieser Erkrankung ist die Beweglichkeit der Muskulatur insgesamt eingeschränkt, und damit auch die Funktion der Darmmuskulatur. Auch die Störung des

zentralen Nervensystems, wie sie bei Multipler Sklerose vorliegt, kann sich auf die Nervenzellen in der Darmwand auswirken, die Funktion der Darmmuskulatur beeinträchtigen und damit eine chronische Verstopfung verursachen. Verstopfung als Begleitsymptom eines Schlaganfalls kann vor allem dann auftreten, wenn die für die Verdauungsvorgänge verantwortlichen Nerven oder deren Ursprungszentren von dem Schlag betroffen sind. Menschen mit körperlicher Beeinträchtigung, wie einer Querschnittlähmung, müssen sich in den meisten Fällen auch mit Verstopfung als Folge einer Störung der Mastdarmentleerung auseinandersetzen.



Informationen zur schonenden Behandlung von Verstopfung im Zusammenhang mit chronischen Erkrankungen und einen entsprechenden PDF-Ratgeber zum Herunterladen finden Sie hier: **www.darmgesund.info**, Menüpunkt: Verstopfung.

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

THEMA DURCHFALL

Was hilft bei akutem Durchfall?

Wer akut unter Durchfall leidet, möchte ihn in der Regel auch genauso schnell wieder loswerden, wie er aufgetreten ist.



In Ihrer Apotheke bekommen Sie eine qualifizierte Beratung zu verschiedenen Medikamenten, die eine schnelle und sanfte Hilfe ermöglichen. Ein wichtiger Wirkstoff zur Durchfallbehandlung ist Loperamid. Diese Substanz beruhigt die Bewegungen des Dickdarms, sodass vermehrt Wasser aus dem Verdauungsbrei aufgenommen und dieser dadurch eingedickt wird. Die Einnahme von Loperamid sollte allerdings nur nach einer gründlichen Beratung in der Apotheke erfolgen, da es eine Reihe von Gegenanzeigen für die Einnahme gibt.

Ein anderer Wirkstoff mit dem Namen Racecadotril hemmt die Abgabe von Wasser in den Darm und verhindert so das Auftreten überschüssiger Flüssigkeit.

Weitere Behandlungsansätze basieren auf Medizinischer Kohle, Hefen, Probiotika oder Gerbstoffen. Diese Heilmittel scheinen einen gewissen Effekt beim Andicken des Stuhls zu haben.

Alle Behandlungsansätze gelten allgemein als gut verträglich.

Einen besonderen Stellenwert genießt dabei allerdings die Linderung der Symptome von akutem Durchfall mit getrocknetem Apfelpulver und dem darin konzentriert enthaltenen Wirkstoff Pektin. In Anlehnung an die traditionell angewendete Rophapfeldiät 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.



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 VERSTOPFUNG

Gelegentlich verstopft

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



Gelegentliche Verstopfung zählt zu den funktionellen Magen- und Darmstörungen, d. h. in der Regel liegen keine organischen Ursachen für die auftretenden Beschwerden vor. Allenfalls können begünstigende Faktoren mit einer gelegentlichen Darmträgheit in Verbindung gebracht werden. Dazu zählen eine Ernährungsumstellung in Zusammenhang mit einer Diät oder im Urlaub, psychische Belastungen wie negativer Stress oder Rauchentwöhnung und beständige Fehlernährung wie zu üppiges fettes Essen trotz geringer körperlicher Belastung oder ungenügende Flüssigkeitszufuhr. Aber auch ein bewegungsarmer Lebensstil kann zu gelegentlicher Verstopfung führen. Nicht zu unterschätzen ist die häufige Unterdrückung des Entleerungsreizes. Der Darm reagiert irritiert und neigt zu gelegentlicher Verstopfung. Nicht selten führt auch eine überstandene Durchfallerkrankung zu einer vorübergehenden Verstopfung. So harmlos wie eine

schleppende Verdauung in den meisten Fällen auch ist, so sehr beeinträchtigt sie doch intensiv das körperliche Wohlempfinden und damit die Lebensqualität. Frauen sind im Übrigen auch schon in jüngerem Alter zwei- bis dreimal so häufig von einer gelegentlichen Verstopfung betroffen wie Männer. 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 gelegentlich auftretender Verstopfung und einen entsprechenden PDF-Ratgeber zum Herunterladen finden Sie 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: