

GESUNDHEITS-TIPP

Verstopfung: Was löst den trägen Darm?

Der Darm ist ein Motor für die Gesundheit unseres gesamten Körpers. Wenn der Stuhlgang schwierig oder unregelmäßig ist, kann dies zu Unbehagen, Blähungen und allgemeinem Unwohlsein führen. Verstopfung betrifft viele Menschen. Im Normalfall aber kann die Verdauung mit effektiven Lösungen wieder regeneriert werden. Erfahren Sie mehr über die Ursachen von Verstopfung, entdecken Sie wirkungsvolle Maßnahmen zur Linderung und wann ein Arztbesuch ratsam ist.

Wann spricht man von Verstopfung? Jeder Mensch hat eine individuelle Verdauung. Einige Menschen entleeren ihren Darm mehrmals täglich, während andere nur alle paar Tage einen Stuhlgang haben. Auch gelegentliche Veränderungen im Stuhlgang können normal sein. Ein gesunder Darm funktioniert effizient und passt sich an Veränderungen in der Ernährung, im Lebensstil und im Stressniveau an. In der Regel wird alles zwischen dreimal täglich und dreimal pro Woche als normal angesehen.

Um aus medizinischer Sicht eine Verstopfung zu diagnostizieren, müssen bestimmte Merkmale erfüllt sein: Eine Verstopfung oder Obstipation liegt dann vor, wenn der Stuhlgang erschwert oder weniger als drei Mal pro Woche erfolgt. Der Stuhl kann hart, trocken und schwer auszuscheiden sein. Als Begleiterscheinung tritt ein Gefühl von unvollständiger Darmentleerung ein.

Diese Symptome können zu unangenehmen Beschwerden führen

und den Alltag und die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen.

Ursachen: Was steckt hinter einer Verstopfung? Verstopfung kann durch verschiedene Faktoren verursacht werden. Häufig steckt eine ballaststoffarme Ernährung hinter einem trägen Darm. Ebenso kann eine unzureichende Flüssigkeitszufuhr zu einer verlangsamten Darmbewegung und verhärtetem Stuhl führen. Mangelnde Bewegung, Stress, bestimmte Medikamente wie Schmerzmittel oder Eisenpräparate und hormonelle Veränderungen können ebenfalls eine Rolle spielen.

In einigen Fällen kann Verstopfung das Symptom einer zugrunde liegenden Erkrankungen des Verdauungstrakts sein, wie z.B. Reizdarmsyndrom, Schilddrüsenerkrankungen, Morbus Crohn oder Darmverschluss.

Was hilft gegen Verstopfung? Wenn es um die Behandlung von Verstopfung geht, gibt es verschiedene Ansätze, die helfen können, den Stuhlgang zu erleichtern und die Darmbewegungen zu fördern. Hier sind einige bewährte Methoden und Optionen:

Eine ballaststoffreiche Ernährung ist oft die erste Empfehlung

zur Behandlung von Verstopfung. Essen Sie mehr Obst, Gemüse, Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte, da sie reich an Ballaststoffen sind. Ballaststoffe helfen dabei, den Stuhl weicher zu machen und die Verdauung zu fördern.

Flüssigkeit unterstützt die Verdauung und hilft dabei, den Stuhl geschmeidig zu halten. Ziel sollte sein, täglich etwa 1,5 bis 2 Liter Wasser oder ungesüßten Tee zu trinken.

Bewegung und körperliche Aktivität können die Darmbewegungen anregen und die Verdauung unterstützen. Versuchen Sie, regelmäßig moderate Bewegung in Ihren Alltag einzubauen, wie z.B. Spaziergänge, Schwimmen oder Radfahren.

Auch Stress kann eine Rolle bei der Entwicklung und Verschlimmerung von Verstopfung spielen. Entspannungstechniken wie Meditation, tiefes Atmen, Yoga oder progressive Muskelentspannung können beim Stressabbau helfen.

Schaffen Sie eine regelmäßige Toilettentroutine, indem Sie sich jeden Tag zur gleichen Zeit Zeit für den Toilettengang nehmen. Versuchen Sie, sich zu entspannen, um den natürlichen Stuhlgang zu fördern.

Es gibt verschiedene Hausmittel, die bei Verstopfung helfen können. Dazu gehören beispielsweise der Verzehr von getrockneten Pflaumen oder Leinsamen, die Einnahme von Flohsamenschalen oder der Genuss von warmem Wasser mit Zitronensaft am Mor-

gen.

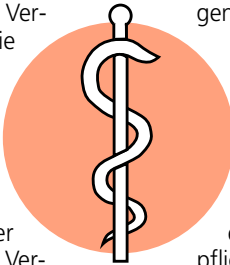
Nehmen Sie Medikamente nur nach ärztlicher Rücksprache

Bei chronischer Verstopfung oder wenn Hausmittel nicht ausreichend wirken, kann ein Arzt verschreibungspflichtige Medikamente empfehlen. Beispiele für Medikamente zur Behandlung von Verstopfung sind osmotische Abführmittel, Stuhlweichmacher oder prokinetische Medikamente, die die Darmbewegung anregen.

Es ist ratsam, vor der Einnahme von Medikamenten oder der langfristigen Verwendung von Abführmitteln immer den Rat eines Arztes einzuholen.

Wann ist der Gang zum Arzt empfohlen? In den meisten Fällen kann Verstopfung durch Lebensstiländerungen und Selbsthilfemaßnahmen gelindert werden. Es gibt jedoch Situationen, in denen ein Arztbesuch notwendig ist. Gerade dann, wenn begleitende Symptome wie starke Bauchschmerzen, Gewichtsverlust oder Blut im Stuhl auftreten. Auch bei anhaltender oder schwerwiegender Verstopfung sollten Sie einen Arzt aufsuchen, um eine mögliche Grunderkrankung auszuschließen. Ihr Arzt kann weitere Untersuchungen durchführen und eine angemessene Behandlung vorschlagen. Dies kann eine Überprüfung der Medikamente, die Einführung von spezifischen Therapien oder diagnostische Tests umfassen.

Gesunde Grüße aus den Pinguin-Apotheken



Jörg Ortmann, Inhaber der Pinguin-Apotheken gibt Gesundheitstipps.

Angst vor schütterem Haar?

Achten Sie auf Ihre Nährstoffversorgung.



Eine volle Haarpracht – wer wünscht sie sich nicht? Leider ist nicht jeder von Natur aus mit vollem, kräftigem Haar gesegnet. Stattdessen sind die Haare oft dünn und gehen aus. Hier kann es sinnvoll sein, sich die Nährstoffversorgung genauer anzusehen. Vor allem für Frauen ist der Verlust von Haaren eine schwer verdauliche Tatsache. Da ist es auch kein Wunder, dass man es mit der Angst zu tun bekommt, wenn sich vermehrt Haare in der Bürste, im Waschbecken oder auf dem Kopfkissen finden. Wichtig zu wissen: Wenn einem auffällt, dass die Haare schon jetzt merklich dünner bzw. lichter werden, ist noch nicht aller Tage

Abend. Denn glücklicherweise bildet unser Körper regelmäßig neue Haare.



„Mit der richtigen Nährstoffversorgung kann man viel gegen brüchiges, dünnes Haar tun!“

Mag. Astrid Janovsky Nährstoff-Expertin

Mag. Astrid Janovsky, Nährstoffexpertin: „Hier gilt es dann so früh wie möglich im Wachstumszyklus anzusetzen, um das neu heranwachsende Haar zu unterstützen, bevor es überhaupt aus der Kopfhaut sprießt. Gerade in diesem Stadium kann etwa eine Unterversorgung mit Vitaminen und Spurenelementen fatal sein.“ Doch welche Nährstoffe braucht der Körper, um ein gesundes Haarwachstum zu garantieren?

Nährstoffe unter der Lupe Die Liste an Inhaltsstoffen, die für volles Haar sorgen, ist lang – doch nicht alle versprechen langfristige Erfolge. Drei Nährstoffe sind hingegen bereits

bestens erforscht und haben sich bereits bei zahllosen Anwendern bewährt:

Goldhirse: Bei der Goldhirse handelt es sich um eine der ältesten Getreidesorten der Welt. Bereits im Mittelalter war sie unter dem Namen „Schönheitskorn“ bekannt. Sie ist besonders reich an Silizium, das im Körper wie ein Feuchtigkeitsspeicher arbeitet und in den Haaren für mehr Spannkraft und Elastizität sorgt. Studien belegen außerdem, dass Silizium die Haare reißfester macht.¹

Selen: Selen ist ein Spurenelement, das die Haarfollikel stärkt. Steht dem Haar zu wenig davon zur Verfügung, kann es stumpf und brüchig werden oder gar ausfallen.

Naturreiner Schwefel (MSM): MSM ist ein wichtiger Strukturbestandteil in Keratin, Elastin und Kollagen – jenen Stoffen, aus denen neue Haarzellen gebildet werden und verleiht dem Haar Glanz und Volumen.

Was Apotheker empfehlen In dieser Kombination vereint finden sich diese Wirkstoffe aktuell nur in den Dr. Böhm® Haut Haare Nägel Tabletten. Anwender berichten von sichtbaren Ergebnissen nach wenigen Wochen. Auch Experten sind überzeugt: Etwa von dem besonders hohen Anteil an Silizium aus natürlicher Quelle (Goldhirse und Kieselerde) und, dass das Produkt vom Hersteller nach höchsten Qualitätsstandards produziert wird.

Tipp: Für den idealen Effekt sollten die Tabletten über einen Zeitraum von 2 bis 3 Monaten eingenommen werden – schließlich wachsen die Haare im Schnitt nur 1,5 cm pro Monat.

¹Barel A et. al., Arch Dermatol Res 2005; 297 (4): 147-53

Kein Alkohol in der Schwangerschaft

In Deutschland werden jährlich 10 000 Kinder mit Fetalen Alkoholspektrum-Störungen geboren.

Sogenannte Fetale Alkoholspektrum-Störungen (FASD) sind in Deutschland die häufigsten angeborenen Erkrankungen. Jedes Jahr werden bundesweit mehr als 10.000 Kinder mit Schädigungen geboren, die durch Alkoholkonsum während der Schwangerschaft bedingt sind. Viele Betroffene sind ihr Leben lang aufgrund von Verhaltensauffälligkeiten eingeschränkt. Bei etwa 3000 Kindern jährlich liegt die schwere Form vor – das Fetale Alkoholsyndrom (FAS), bei dem Fehlbildungen des Skeletts, der Extremitäten und des Gesichts sowie Nierenschäden oder Herzfehler hinzukommen können.

Burkhard Blienert, Beauftragter der Bundesregierung für Sucht- und Drogenfragen: „In der Schwangerschaft ganz auf Alkohol zu verzichten, sollte für werdende Mütter selbstverständlich sein. Die Zahlen zeigen aber: Wir dürfen nicht lockerlassen, darauf aufmerksam zu machen, wie gefährlich Alkohol für das ungeborene Kind sein kann. Alkoholkonsum in der Schwangerschaft bleibt die häufigste Ursache für nicht genetisch bedingte Fehlbildungen. Schwangere müssen um die große Gefahr von Schädigungen durch Alkoholkonsum für ihr Kind wissen, um es so vor lebenslangen Schädigungen zu bewahren.“

Die Kampagne der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) „Alkohol? Kenn dein Li-

mit.“ unterstützt werdende Eltern dabei: Unter www.kenn-dein-limit.de bietet sie Informationen zu den Risiken des Alkoholkonsums in der Schwangerschaft und gibt Tipps, wie der Alkoholverzicht gelingen kann.

Schwangere, denen der Verzicht schwerfällt, können sich mit dem BZgA-Online-Programm „IRIS“ unter www.iris-plattform.de kostenlos, anonym und persönlich unterstützen lassen. Gynäkologinnen und Gynäkologen, Hebammen sowie Geburtshelferinnen und Geburtshelfer erhalten umfassende Informationen und können Broschüren und Faltblätter kostenlos bei der BZgA bestellen, um sie im Wartebereich auszulegen oder im persönlichen Gespräch zu übergeben. Fachkräften der Schwangerenvorsorge stellt die BZgA einen Leitfaden für die Beratung Schwangerer zum Alkoholverzicht zur Verfügung.

Auch Schülerinnen und Schüler werden adressiert: In Kooperation mit der Ärztlichen Gesellschaft zur Gesundheitsförderung e.V. werden für Schulklassen Informationsstunden zum Thema „Prävention des Fetalen Alkoholsyndroms“ angeboten.

Bestellung der kostenlosen BZgA-Materialien unter: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 50819 Köln. Online-Bestellsystem: <https://shop.bzga.de>. E-Mail: bestellung@bzga.de



Haare färben – Tipps & Tricks bei dünnem Haar

Neben der richtigen Nährstoffversorgung können Sie noch weitere Maßnahmen ergreifen, um das Haar voller erscheinen zu lassen – z. B. beim Haarfärben. **Die Faustregel ist:** Je heller der

Farbton, desto lichter wirken die Haare. Gerade bei blonder Farbe bietet es sich an, es einmal 2-3 Nuancen dunkler zu versuche. Das gibt dem Haar optisch mehr Fülle. Auch ein dunklerer Ansatz lässt die Haare voller aussehen. Bei dunkel gefärbten Haaren sollten Sie auf eine einheitliche Haarfarbe (ohne Strähnen) setzen. Dies lässt das Haar voluminöser erscheinen.

Jetzt überzeugen!

Dr. Böhm® Haut Haare Nägel

- Silizium aus der Goldhirse für Spannkraft und Elastizität
- MSM für Glanz und Volumen
- Selen für den Haarfollikel



Für Ihre Apotheke: **PZN: 15390975**
Bestehen Sie auf das Original! Falls nicht vorrätig bestellt Ihre Apotheke Dr. Böhm® Haut Haare Nägel gerne für Sie.