

GESUNDHEITS-TIPP

Tipps bei Verstopfung

Von Verstopfung spricht man, wenn der Stuhlgang seltener als erwartet auftritt oder wenn der Stuhl hart und trocken ist und sich nur schwer absetzen lässt. Auch wenn Verstopfung ein häufiges Problem ist, so ist es doch unangenehm und belastend, wenn sie auftritt. Die gute Nachricht ist, dass die meisten Menschen mit einer einfachen Verstopfung mit Hausmitteln wie einer Ernährungsumstellung, Flüssigkeitszufuhr oder der umsichtigen Verwendung von Abführmitteln Linderung erfahren können. Hier sind die besten Möglichkeiten, um Verstopfung zu lindern.

Bewegung hilft definitiv bei Verstopfung. In manchen Kulturen gehen die Menschen nach dem Essen spazieren. Diese Aktivität regt den Verdauungsprozess an. Ein 10- oder 15-minütiger Spaziergang nach einer Mahlzeit bedeutet, dass auch Ihr Dickdarm in Bewegung kommt - eine gesunde, normale Reaktion. Wenn Sie schon einmal vom „Läuferdarm“ gehört haben, gilt das gleiche Prinzip. Langstreckenläufer haben manchmal das Problem, dass sie aufgrund eines überaktiven Dickdarms zur Toilette gehen müssen.

Der Verzehr von ballaststoffreichen Lebensmitteln kann Ihnen helfen, Verstopfung zu lindern. Ballaststoffreiche Lebensmittel können sein: Haferflocken, Vollkornbrot oder Vollkorngetreide, Vollkornnudeln, Früchte wie Äpfel und Bananen, Gemüse wie Brokkoli, Karotten und Blattgemüse, brauner Reis, Bohnen und Linsen, Nüsse, wie Walnüsse, Pekannüsse und Mandeln.

Außerdem ist es ratsam, Lebensmittel zu

meiden, die eine Verstopfung möglicherweise verschlimmern können. Dazu gehören: ballaststoffarme Snacks wie Chips, Fertiggerichte, Dosen- und Tiefkühlgerichte, Fast Food, verarbeitete Lebensmittel, wie bestimmte Tiefkühlgerichte, Wurstwaren und dergleichen.

Bei manchen Menschen kann der Konsum von Kaffee den Stuhlgang fördern. Das liegt daran, dass Kaffee die Muskeln des Verdauungssystems stimuliert. Kaffee enthält möglicherweise auch kleine Mengen löslicher Ballaststoffe, die Verstopfung vorbeugen, indem sie das Gleichgewicht der Darmbakterien verbessern. Allerdings können die darmstimulierenden Eigenschaften von Koffein bei Menschen mit Reizdarmsyndrom stärker ausgeprägt sein. Es könnte auch die Verdauungssymptome verschlimmern.

Pflaumen und Pflaumensaft werden oft als Naturheilmittel gegen Verstopfung angepriesen - und das aus gutem Grund. Pflaumen sind vielleicht die einfachste natürliche Lösung, die es gibt. Pflaumen enthalten neben Ballaststoffen auch Sorbitol. Dabei handelt es sich um einen Zuckeralkohol, der eine abführende Wirkung hat. Einige Studien haben gezeigt, dass Trockenpflaumen wirksamer sein können als Ballaststoffe wie Flohsamen. Die wirksame Dosis liegt bei etwa 50 Gramm

oder sieben mittelgroßen Pflaumen, zweimal täglich. Menschen mit Reizdarmsyndrom sollten Pflaumen jedoch meiden, da Zuckerkalkohole zu den Lebensmitteln gehören, die Symptome verstärken können.

Nicht in der Lage zu sein, einen Stuhlgang zu haben, wenn es nötig ist, kann belastend sein. Sich anzustrengen oder den Körper zum Stuhlgang zu zwingen ist ungesund, daher kann es helfen, sich zu entspannen und sich ausreichend Zeit zu nehmen. Bestimmte Toilettenpositionen können den Stuhlgang erleichtern. Wenn man beispielsweise die Knie über die Hüften hebt, kann das den Stuhlgang erleichtern. Eine Möglichkeit, die Knie anzuheben, ist das Abstützen der Füße auf einem Block oder Hocker, während man auf der Toilette sitzt.

WAS SIND DIE URSACHEN FÜR VERSTOPFUNG?

Verstopfung kann entweder als primäre oder sekundäre Ursache eingestuft werden. Eine primäre oder funktionelle Verstopfung liegt dann vor, wenn es keine erkennbare medizinische Ursache gibt. Die Gründe hierfür können sein:

- schlechte Ernährung mit wenig Ballaststoffen und pflanzlichen Lebensmitteln
- Dehydrierung oder unzureichende Wasserzufuhr
- Bewegungsarmut und Inaktivität
- Ignorieren des Drangs, auf die Toilette zu gehen
- Stress
- Ängste und Depressionen
- Hormone (Menstruationszyklus, Schwangerschaft)

Von sekundärer Verstopfung spricht man, wenn Verstopfung als Folge einer Grunderkrankung oder als Nebenwirkung eines Medikaments auftritt. Zum Beispiel:

- Medikamentenbedingte Verstopfung,
- Stoffwechselstörungen wie eine Schilddrüsenunterfunktion oder Diabetes,
- neurologische Erkrankungen wie Parkinson, Schlaganfall, Rückenmarksverletzungen,
- entzündliche Darmerkrankungen wie Crohns oder Colitis ulcerosa,
- mechanischer Darmverschluss, der bei Dickdarmkrebs auftreten kann.

Natürliche Heilmittel wie Probiotika können bei der Behandlung und Vorbeugung von Verstopfung helfen. In einigen Studien konnte eine erhöhte Stuhlfrequenz nach der Einnahme nachgewiesen werden. Bevor Sie Kräuter oder Tees zur Linderung von Verstopfung einnehmen, sollten Sie mit einem Arzt sprechen. Auch wenn die Forschung darauf hindeutet, dass einige Kräuterkombinationen, wie Klee und Fenchel, bei Verstopfung helfen können, können sie mit anderen Medikamenten interagieren.

Bei der Behandlung von Verstopfung gibt es definitiv kein „Einheitsrezept“. Verhaltens-, Lebensstil- und Ernährungsstrategien, Umstellung der Darmgewohnheiten und psychologische Therapien werden bei der Behandlung chronischer Verstopfung eingesetzt.

Gesunde Grüße aus den Pinguin-Apotheken

Schulstart: Gutes Sehen ist wichtig

Viele Grundschulkinder brauchen eine Brille.

In Lübeck trägt ungefähr jedes achte Grundschulkind eine Brille, im Kreis Ostholstein ungefähr jedes neunte. Das zeigt eine aktuelle Auswertung der AOK Nord-West. Danach bekamen in Lübeck 12,6 Prozent der Kinder im Alter von sechs bis zehn Jahren im vergangenen Jahr eine Brille verordnet, in Ostholstein 11,6 Prozent. Bei Kindergartenkindern im Alter zwischen drei und fünf Jahren waren es im letzten Jahr in Lübeck 6,2 Prozent, in Ostholstein 7,1 Prozent. Sehprobleme bei Kindern bleiben aber oft unbemerkt, da schlechtes Sehen keine Schmerzen verursacht. Besonders zum Schulstart ist es daher wichtig, auf die Sehfähigkeit der Kinder zu achten und rechtzeitig zu handeln. „Oft sind es Verhaltensauffälligkeiten im Alltag, die auf Sehprobleme hinweisen. Dann sollten Eltern mit ihrem Kind unbedingt einen Augenarzt aufsuchen. Unbehandelte Sehprobleme können die kindliche Entwicklung stark beeinträchtigen. Wichtig ist auch, die Vorsorgeuntersuchungen bei der Kinderärztin oder dem Kinderarzt wahrzunehmen“, rät AOK-Serviceregionsleiter Reinhard Wunsch.

SEHSCHWÄCHE ERKENNEN

Anzeichen für Sehprobleme bei Kindern können Klagen über Kopfschmerzen, Augenbrennen oder vermehrtes Zwickern oder

Blinzeln sein. Auch Kinder, die sich ständig die Augen reiben, ihren Kopf schief halten, einen geringen Abstand zu Buch, Bildschirm oder Fernsehen halten, können eine Sehschwäche haben. Weitere Warnhinweise können sein, wenn Kinder häufig stolpern, generelle Balancestörungen aufweisen oder zunehmende Schwierigkeiten bei Dämmerung oder Dunkelheit haben. Hornhauttrübungen und graue Pupillen können ebenfalls auf eine Sehschwäche hindeuten. Ein erhöhtes Risiko für eine Fehlsichtigkeit liegt zum Beispiel vor bei Frühgeburten, Kindern mit Entwicklungsrückstand, Geschwistern oder Kindern von Schielern oder stark Fehlsichtigen sowie bei Kindern aus Familien mit bekannten erblichen Augenerkrankungen.

FRÜHERKENNUNG BEI AUGENUNTERSUCHUNGEN

Im Rahmen der gesetzlich empfohlenen Vorsorgeuntersuchungen bei der Kinderärztin oder dem Kinderarzt, die vom dritten Lebenstag bis kurz vor Schulbeginn durchgeführt werden, steht bei der Untersuchung (U9) kurz vor Schulbeginn auch der Sehsinn des Kindes im Fokus und damit die Früherkennung einer Fehlsichtigkeit. Diese Untersuchungen zahlen die gesetzlichen Krankenkassen für ihre Versicherten.

Medizin

ANZEIGE



Eine von vielen Erfolgsgeschichten:
„Ich bin mit meinem Partner schon lange zusammen und wie das leider oft so ist: Die Lust aufeinander schläft irgendwann ein. Dann haben wir Deseo ausprobiert und bei uns läuft es wieder richtig gut. Wir haben Spaß auf- und aneinander!“
- Anja W. -

Für sinnliche Momente zu zweit

Rezeptfreies Arzneimittel begeistert bei sexueller Schwäche

Fühlen Sie sich häufig durch Ihren Arbeits- und Familienalltag gestresst? An Zweisamkeit mit Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner ist kaum zu denken? Oder hat Ihnen der Alltag im Bett die Lust und Leidenschaft geraubt? Das muss nicht sein! Ein rezeptfreies Arzneimittel namens Deseo hilft Ihnen, sexuelle Schwäche zu bekämpfen und Ihr Sexleben wieder genießen zu können.

Stress, Alltagstrott und Erfolgsdruck wirken sich oft auf das sexuelle Verlangen aus. Negative Folgen: Das Sexualleben bleibt häufig auf der Strecke und die Beziehung leidet. Dabei müssen Sie sexuelle Unlust nicht in Kauf nehmen. Denn: Mit Deseo

(rezeptfrei) gibt es Hilfe aus der Apotheke!

Neuer Schwung für das Sexleben

Um die Leidenschaft und das sexuelle Verlangen zu steigern, enthält Deseo den natürlichen Arzneistoff Turnera diffusa, der seit Langem als Aphrodisiakum verwendet wird. Laut Arzneimittelbild setzt dieser im Urogenitalsystem an und wird hauptsächlich bei sexueller Schwäche angewendet.

Sich wieder spontan der Lust hingeben

Da die Tropfen regelmäßig und unabhängig vom Geschlechtsakt eingenommen werden, kann die so wichtige Spontaneität und

Leidenschaft erhalten bleiben. Nebenwirkungen oder Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln sind nicht bekannt. Weiterer Vorteil: Zudem sind die Arznetropfen Deseo rezeptfrei in jeder Apotheke oder online erhältlich. Der unangenehme Arztbesuch kann dadurch erspart bleiben.

Für Ihre Apotheke:

Deseo
(PZN 04884881)



www.deseo.net

Schwindelbeschwerden alt aussehen lassen

Gegen Schwindel sind zwei Kräuter gewachsen

Immer wieder scheint sich alles zu drehen oder zu schwanken? Bei Schwindelbeschwerden im Alter kann ein rezeptfreies Arzneimittel namens Taumea wirksam helfen.

Schwindel: meist ungefährlich, aber belastend

Vor allem mit zunehmendem Alter treten Schwindelbeschwerden immer häufiger auf. Auch wenn sie in der Regel harmlos sind, können sie den Alltag von Betroffenen stark beeinträchtigen. Die gute Nachricht: Ein natürliches Arzneimittel namens Taumea (rezeptfrei, Apotheke) kann bei Schwindelbeschwerden wirksame Hilfe leisten. Wichtig: Bei akuten, plötzlichen Schwindelbeschwerden sollte ein Arzt die Ursache abklären.

Entstehung und Symptome

Betroffene spüren Schwindelbeschwerden meist durch ein Dreh- oder Schwankegefühl. Oft kommen auch unangenehme Begleitscheinungen wie Kopfschmerzen oder Übelkeit hinzu. Schwindelbeschwerden können entstehen, wenn Störungen im Nervensystem auftreten und Gleichgewichtsinformationen falsch übertragen werden. Der einzigartige Dual-Komplex in



Viele Schwindelgeplagte können dank Taumea wieder ihr Leben genießen.

Taumea aus zwei natürlichen Arzneistoffen bietet Betroffenen wirksame Hilfe.

Gut verträgliche Hilfe

Taumea enthält die beiden natürlichen Arzneistoffe Anamirta cocculus und Gelsemium sempervirens. Laut Arzneimittelbild bekämpft Anamirta cocculus Schwindelbeschwerden. Gelsemium sempervirens

setzt laut dem Arzneimittelbild bei den Begleitscheinungen wie Kopfschmerzen oder Benommenheit an. Eine dämpfende Wirkung auf das zentrale Nervensystem ist im Gegensatz zu manch anderen Arzneimitteln nicht zu befürchten. Taumea macht also nicht müde. Zudem sind keine Nebenwirkungen oder Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln bekannt.

Exklusiver Tipp für Sie

Jetzt Taumea auf **pureSGP.de** bestellen und bis zu **13% sparen!**

*gilt beim Kauf von mehreren Packungen



Abbildung Betroffenen nachempfunden, Name geändert
Deseo. Wirkstoff: Turnera diffusa Dtl. D4. Deseo wird angewendet entsprechend dem homöopathischen Arzneimittelbild. Dazu gehört: Sexuelle Schwäche. www.deseo.net • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing • Die Einnahme von Arzneimitteln über längere Zeit sollte nach ärztlichem Rat erfolgen.

Abbildung Betroffenen nachempfunden
TAUMEA. Wirkstoffe: Anamirta cocculus Dtl. D4, Gelsemium sempervirens Dtl. D5. TAUMEA wird angewendet entsprechend dem homöopathischen Arzneimittelbild. Dazu gehört: Besserung der Beschwerden bei Schwindel. www.taumea.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing