

Ausgabe Sommer 2021

Das Kundenmagazin zum Thema Darmgesundheit

# DARM *gesund*

*Special: Schmerztherapie  
und Verstopfung*

- Was leisten Darmbakterien?
- Diabetes und Verstopfung
- Durchfall im Sommer



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.



## *Liebe Leserinnen und Leser,*

herzlich willkommen zur Sommerausgabe 21 von **DARMgesund**.

In diesem Heft beschäftigen wir uns näher mit den Darmbakterien, die sich als wahre Multitalente entpuppen. Anschließend berichten wir über die weit verbreitete Verstopfung im Zusammenhang mit einer Diabeteserkrankung.

Dann wenden wir uns dem gerade in der Sommerzeit häufig auftretenden akuten Durchfall zu. Zu guter Letzt geht es in unserem Special um den Zusammenhang von Verstopfung und der Einnahme von Schmerzmitteln.

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,

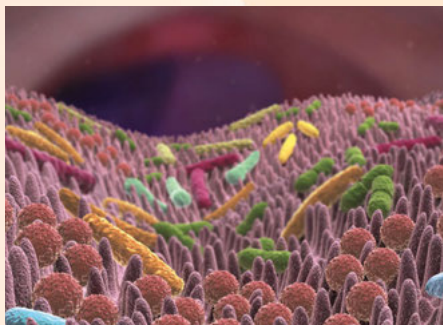
Ihre Redaktion

### 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: ©Patrizia Tilly/fotolia.com, S. 3: ©drubig-photo/fotolia.com, S. 4: ©Alex-stock.adobe.com, S. 5: ©sonnlechl/fotolia.com, S.6: ©Robert Kneschke/fotolia.com, S. 7: ©Julia-L/fotolia.com

## Darmbakterien – die Multitalente der Verdauung

Lange führten sie ein Schattendasein. Jetzt sind sie die Stars einer gesunden Verdauung, die rund 100 Billionen Bakterien, die sich im Darm eines jeden Menschen befinden.



Zurecht, denn sie erweisen sich als äußerst vielseitige Mikroorganismen.

Sie helfen bei der Verdauung, indem sie unverdauliche Ballaststoffe zersetzen und dabei kurzkettige Fettsäuren produzieren, die – über die Darmzellen in die Blutbahn transportiert – das Immunsystem stärken und vor Arterienverkalkung und Herzkrankheiten schützen.

Sie fördern die Beweglichkeit des Darms, in dem sie, ebenfalls mit Hilfe der kurzkettigen Fettsäuren, die Darmmuskulatur unterstützen.

Sie produzieren Vitamine wie z. B. Biotin, Folsäure oder die Vitamine B2, B12 und K.

Sie entgiften: so können einige Darmbakterien z. B. die als krebserregend geltenden Nitrosamine neutralisieren.

Sie verhelfen bestimmten Medikamenten zu ihrer Wirksamkeit, die erst durch die Verstoffwechslung im Darm ihren therapeutischen Nutzen entwickeln können.

Sie schützen die Immunabwehr, indem die „guten“ Darmbakterien auf einer Gesamtoberfläche der Darmschleimhaut von 300 bis 500 Quadratmetern verhindern, dass krankmachende Erreger die Oberhand gewinnen und sich ausbreiten. Die Mikroben im Darm trainieren dabei das menschliche Immunsystem, dann mit dem größten Erfolg, wenn sich im Darm möglichst viele unterschiedliche Darmbakterien tummeln. In einem gesunden Darm können das bis zu 1000 verschiedene Bakterienarten sein.

## THEMA VERSTOPFUNG

### Diabetes und Verstopfung



Bis zu 60 Prozent der Patienten mit Diabetes mellitus leiden unter Verstopfung!

Verstopfung ist die häufigste Magen-Darm-Erkrankung bei Diabetikern. Begünstigende Faktoren für diese Darmträgheit sind neben Alter und Geschlecht – Frauen und ältere Menschen leiden häufiger an Verstopfung – Bewegungsmangel, einseitige Ernährung oder Stress.

Bei Diabetikern kann zudem ein schlecht eingestellter Blutzuckerwert die Verstopfung auslösen. So führt ein ständig erhöhter Blutzuckerspiegel oftmals zu Nervenstörungen in der Darmmuskulatur. Bei dieser so genannten „gastrointestinalen Neuropathie“ registrieren die Nerven der Darmwand dann weder, dass der Darm gefüllt ist, noch geben sie den Darmmuskeln Impulse, sich zusammenzuziehen und so den Darminhalt zu entleeren.

Sollten Sie also bei bekanntem Diabetes häufig mit einer Verstopfung zu tun haben, empfiehlt sich zunächst ein vertrauensvolles Gespräch

mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt. Bei der Behandlung steht dann neben der optimalen DiabetesEinstellung vielfach auch der frühzeitige und konsequente Einsatz von „Abführmitteln“ im Vordergrund.

Fragen Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt oder auch Ihre Apothekerin/Ihren Apotheker nach den unterschiedlichen Therapieansätzen bei chronischer Darmträgheit in Zusammenhang mit einer Diabeteserkrankung. Sie oder Er beraten Sie gern.



Informationen zur schonenden Behandlung und einen entsprechenden 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 im Sommer

Akuter Durchfall tritt gehäuft in der warmen Jahreszeit auf

Gerade in der Sommerzeit kommt es verstärkt zu akuten Durchfallerkrankungen, die zumeist von Bakterien ausgelöst werden.

Die hoch infektiösen Campylobacter Bakterien z. B. vermehren sich in der Wärme besonders schnell und Lebensmittel, die bei zehn Grad und höher lagern, bieten einen idealen Nährboden für die gefürchteten Salmonellen.

Grundsätzlich steigt die Keimbelastung. Werden Fleisch, Wurst, Milch- oder Eierspeisen dann nicht ausreichend gekühlt, können sich schnell akute Durchfälle einstellen, zumal durch Hitze bedingter körperlicher Stress das Immunsystem zusätzlich schwächen kann.

Daher sollte vor allem auf Hygiene geachtet werden, indem z. B. Arbeitsflächen gründlich gereinigt und die Hände häufig gewaschen werden. Fleisch sollte stets gut durchgebraten bzw. beim Grillen durchgegart werden.



Sollte es trotzdem zu einer Ansteckung kommen, ist es nicht sinnvoll, den Durchfall als natürlichen Abwehrmechanismus des Körpers zu unterdrücken. Vielmehr sollte der Flüssigkeitsverlust möglichst schnell durch hohe Trinkmengen – am besten mit Kamillen-, Pfefferminz- oder Fencheltees – wieder ausgeglichen werden. Außerdem empfiehlt sich schonende Kost wie Zwieback, leichte Gemüsesuppen oder Haferschleim.

Darüber hinaus lassen sich die Symptome mit traditionellen Heilmitteln gut lindern. So sind geriebene Äpfel seit jeher als Hausmittel gegen Durchfall bekannt.



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 SCHMERZTHERAPIE Schmerztherapie und Verstopfung

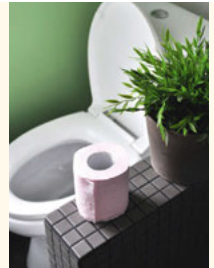
**Verstopfung ist die häufigste Begleiterscheinung bei einer Behandlung mit starken Schmerzmitteln.**

Insbesondere bei stärkeren Schmerzen werden in der Regel Medikamente aus der Gruppe der Opioide eingesetzt. Leider ist ihre gute schmerzlindernde Wirkung häufig mit unerwünschten Magen-Darmbeschwerden wie z. B. einer hartnäckigen Verstopfung verbunden, die in der Regel während der gesamten Behandlung erhalten bleibt und sogar eher noch zu- als abnehmen kann.

Die Ursache der Verstopfung liegt darin, dass Opioide die Aktivität der Darmmuskulatur herabsetzen. Der Kot bleibt dadurch länger als normal im Darm. Die Folge: Es wird ihm mehr Wasser entzogen und er wird hart und knollig. Zudem wird der Abführreflex, der normalerweise für den Stuhlgang sorgt, langsamer und seltener ausgelöst. Der Stuhlgang wird dadurch schwieriger. Häufig ist er mit heftigem Pressen verbunden. Sollten Sie also im Rahmen Ihrer Schmerztherapie mit einer Verstopfung zu tun haben, empfiehlt

sich zunächst ein vertrauensvolles Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt. Bei der Behandlung steht dann neben der optimalen Schmerzlinderung vielfach auch der frühzeitige und konsequente Einsatz von „Abführmitteln“ im Vordergrund.

Fragen Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt oder Ihre Apothekerin/Ihren Apotheker nach den unterschiedlichen Behandlungsansätzen bei chronischer Darmträgheit in Zusammenhang mit einer Schmerztherapie. Er berät Sie gern.



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

# 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 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 Ihren Arzt oder Apotheker.

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

Dieses Magazin wurde überreicht von: