

50 Jahre
ALASENN
KRÄUTERGRANULAT



Entspannung für den Darm

Die 10 goldenen Regeln
rund ums Abführmittel



www.pharma-schwoerer.de



Die 10 goldenen Regeln rund ums Abführmittel

Eine gute Verdauung bedeutet Lebensqualität. Aber was tun, wenn der Darm zum Störenfried wird und sich verstopft zeigt? Für eine schnelle und zuverlässige Erleichterung setzen viele Betroffene aus diesem Grund auf Abführmittel.

Da es bei der Einnahme einiges zu beachten gibt, hat Apotheker Dr. Christoph Beitz die **„10 goldenen Regeln rund ums Abführmittel“** zusammengestellt. Er ist Herstellungsleiter bei Pharma Schwörer und unter anderem zuständig für das seit über 50 Jahren bewährte pflanzliche Abführmittel Alasenn Kräutergranulat.

1

Bewahre Ruhe



Laut Bundesverband der Arzneimittel-Hersteller gehören Abführmittel zu den Top 10 der gefragtesten rezeptfreien Arzneimittel. Millionen Deutsche nehmen regelmäßig Abführmittel ein, manch einer jeden Tag. Da stellt sich die Frage: Werden Laxanzien zu leichtfertig eingenommen?

Hierzu ist zu sagen: Probleme mit dem Stuhlgang sind unangenehm, aber nicht unbedingt mit gesundheitlichen Risiken verbunden. Generell gilt: Erst wenn der Darm sich weniger als dreimal in der Woche entleert, spricht man von einer Verstopfung. Daher sollten Sie zunächst Ruhe bewahren, denn Ihr Darm entspannt sich besser, wenn auch Sie selbst entspannt sind.

2

Suche nach Ursachen



Kommen Ihre Beschwerden vielleicht durch eine falsche ballaststoffarme Ernährung oder zu wenig Flüssigkeit? Sitzen Sie viel bei der Arbeit oder zu Hause und kommt die Bewegung dadurch manchmal zu kurz? Unterdrücken Sie manchmal den Stuhlgang und nehmen Sie sich vielleicht einfach nicht genug Zeit auf der Toilette? Ihre Beschwerden können auch Ursachen haben, die Sie bislang nicht in Verbindung mit Ihrem Verstopfungsproblem gebracht haben: Machen Sie zum Beispiel aktuell eine Diät oder nehmen Sie Arzneimittel ein, die eine Verstopfung als Nebenwirkung haben?

Vielleicht auch hilfreich bei der Ursachensuche:

Kennen Sie Ihre Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten und ernähren Sie sich entsprechend?



3 Nimm Dir Zeit

Völlegefühl, Blähbauch, Unwohlsein – Ihre Verdauungsprobleme beginnen allmählich Sie wirklich zu belasten und Ihren Alltag zu beeinträchtigen. Doch bevor Sie ein Abführmittel besorgen, sollten Sie sich im ersten Schritt mehr Zeit für den Toilettengang nehmen. Bitte übertreiben Sie es damit aber nicht! Denn Ihr Darm lässt sich nicht zwingen und nicht enden wollende Toilettenbesuche schaffen eher zusätzliche Frustration. Also auf dem stillen Örtchen lieber ein paar Mal entspannt tief ein- und ausatmen statt pressen und ewig warten.

Noch ein Tipp: Ihren Darm können Sie trainieren, wenn Sie die Toilette in einem möglichst regelmäßigen Rhythmus aufsuchen.



4 Versuch es mit Hausmitteln

Schön und gut, werden Sie sagen. Natürliche Hausmittel für die Darmgesundheit gibt es zu Hauf, aber was passt für mich? Deshalb ganz wichtig: Prüfen Sie, welche der Empfehlungen aus dem Internet oder aus Ihrem Umfeld Ihnen am meisten zusagen und stellen Sie sich erst im Anschluss Ihren individuellen Dampflege-Alltag zusammen. Und sortieren Sie aus! Fast jeder Ratschlag klingt gut, funktioniert aber nicht bei jedem in gleicher Weise.

Natürlich geben auch wir gerne Tipps in Sachen Hausmittel: Achten Sie auf eine ballaststoffreiche Ernährung mit Vollkornprodukten, Gemüse und Obst. Eine gute Unterstützung für Ihre Verdauung sind zum Beispiel auch Dörrobst (Pflaumen, Aprikosen, Feigen), Milchprodukte (Joghurt, Buttermilch) oder Sauerkraut (besonders als Rohkost). Hilfreich kann auch ein Glas Wasser oder Fruchtsaft vor dem Frühstück sein. In jedem Fall sollte auf eine Flüssigkeitszufuhr von mindestens 1,5 bis 2 Liter täglich geachtet werden.



5 Gönnen Deinem Darm Massagen



Wer kennt es nicht: verspannte Muskeln, die sich einfach nicht lockern wollen. Wie gut tut da eine entspannende Massage. Diesen Wellnessfaktor weiß Ihr Darm zu schätzen. Sehr empfehlenswert ist zum Beispiel eine entspannende Massage der Bauchdecke. Aber beachten Sie, dass auch in Sachen Darm-Massage gilt: Informieren Sie sich vorher ausgiebig und fragen Sie im Zweifel einen Experten.

Nicht zu vergessen: Seien Sie möglichst oft und regelmäßig körperlich aktiv. Auch hierdurch wird Ihr Darm bewegt und trainiert und sorgt so dafür, dass Sie in regelmäßigem Rhythmus die Toilette aufsuchen können.

6 Informiere Dich umfassend



Es ist soweit: Sie haben das Gefühl, dass es ohne Abführmittel nicht mehr geht. Natürlich achten Sie auch weiterhin auf eine ausgewogene Ernährung, ausreichende Flüssigkeitszufuhr, viel Bewegung etc. Zusätzlich möchten Sie Ihre Darmfunktion aber auch medikamentös unterstützen.

„... fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker“: Dieses hinreichend bekannte Motto sollten Sie selbstverständlich beherzigen. Um aus der Fülle an Abführmitteln und entsprechender Wirkstoffe das für Sie geeignete Präparat auszuwählen, können Sie zusätzlich auch selbst recherchieren. Das Thema Darm ist in aller Munde und die Informationen sind entsprechend umfangreich und leicht zugänglich.

Nehmen Sie andere Arzneimittel – regelmäßig oder bei Bedarf – ein, sollten Sie Ihren Arzt oder Apotheker fragen, ob Sie das von Ihnen gewünschte Abführmittel zusätzlich nutzen können.



7 Teste Dein Abführmittel

Probieren geht über Studieren. Das gilt auch für Abführmittel, denn: Nur weil ein Arzneimittel theoretisch zu Ihren Symptomen und Bedürfnissen passt, heißt das noch lange nicht, dass Sie sich damit am Ende auch wohlfühlen. Lesen Sie nach Beratung und anschließendem Kauf zunächst die Packungsbeilage sorgfältig und testen Sie Ihr Arzneimittel erst dann. Die Dosierung sollte bei der ersten Anwendung exakt den Vorgaben entsprechen. Danach können Sie diese – sofern möglich – im erlaubten Rahmen individuell anpassen.

Die persönlich richtige Dosierung ist die geringste, die erforderlich ist, um einen weichgeformten Stuhl zu erhalten. Dies funktioniert besonders gut bei Abführmitteln in Granulat-Form.



8 Beachte die Anwendungshinweise

Die meisten apothekenpflichtigen Abführmittel sind als kurzfristige Hilfe gedacht und sollten daher nicht über einen längeren Zeitraum hinweg oder dauerhaft genutzt werden. Bitte lassen Sie auch einen zeitlichen Abstand zwischen jeder Einnahme, denn Ihr Darm ist erst zwei Tage nach der Entleerung wieder gefüllt. Wenn die Beschwerden nicht nachlassen, sollten Sie auf jeden Fall einen Arzt aufsuchen!



9 Hüte Dich vor Fehlgebrauch

Abführmittel sollten ausschließlich zur Behandlung von Verstopfungen eingesetzt werden! Leider ist der Missbrauch der rezeptfreien Laxanzien nach wie vor ein weitverbreitetes Problem. Häufig werden sie zum Abnehmen eingesetzt. Dabei ist es ein gefährlicher Irrglaube, dass das möglichst schnelle Abführen von zu sich genommenen Lebensmitteln zur Gewichtsreduktion beiträgt. Wenn Sie sich und Ihrem Körper also einen großen Gefallen tun möchten, lassen Sie die Finger von Abführmitteln, wenn Sie einfach nur abnehmen möchten.



10 Pflege Deine Darmbeziehung

Sie haben das Abführmittel Ihrer Wahl erfolgreich eingenommen und wissen nun, worauf Sie vertrauen können, falls Ihre Darmprobleme wiederkehren. Natürlich möchten Sie genau das vermeiden. Deshalb sollten Sie auch in der beschwerdefreien Zeit an der Beziehungspflege zu Ihrem „Bauchgehirn“ arbeiten. Pflegen Sie Ihre Darmbeziehung und damit die Verdauungsfunktion durch ausgewogene, ballaststoffreiche Ernährung, ausreichend Flüssigkeitszufuhr und viel Bewegung.





Verstopfung **natürlich lösen.**

ALASENN Kräutergranulat

Das milde pflanzliche Abführmittel

- Wirkt über Nacht
- Gut verträglich
- Individuell dosierbar



www.pharma-schworerer.de

Alasenn Kräutergranulat ist ein pflanzliches stimulierendes Abführmittel. Wirkstoff: Sennesblätter und Tinnevelly-Sennesfrüchte. Anwendungsgebiete: Zur kurzfristigen Anwendung bei Verstopfung (Obstipation). Zur Anwendung für Erwachsene und Kinder ab 12 Jahre. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Pharma Schwörer GmbH, 69257 Wiesenbach