

Inhalt

Verstopfung	Seite 1
Tipps für Darmtätigkeit	Seite 2
Alarmglocken	Seite 2
Guter Rat aus der Apotheke	Seite 3
Der Apfel	Seite 4
Rezepte	Seite 4

Editorial

Liebe Kundin, lieber Kunde

Kennen auch Sie dieses unguete Gefühl, das sich bei einer Verstopfung einstellt? Es ist ein allgemeines Unbehagen, man fühlt sich voll und hat vielleicht sogar Schmerzen beim Stuhlgang. Verstopfung ist auf Reisen ein häufiges Problem, aber viele Menschen haben auch zu Hause Mühe mit der Verdauung. Bis zu 20 Prozent aller Leute klagen hin und wieder oder gar regelmäßig über Verstopfung. Bei jüngeren Personen sind vor allem Frauen betroffen, bei älteren Menschen gleicht sich der Geschlechtsunterschied aus.

Lassen Sie sich bei uns in der Apotheke beraten, wenn Sie häufig unter Verstopfung leiden und sprechen Sie offen über das oft als peinlich empfundene Problem. Wenn Sie es wünschen, kann das Gespräch auch in einer Beratungsecke durchgeführt werden, ohne dass andere Ohren mithören können. Unter Umständen lässt sich nämlich herausfinden, ob die Verstopfung von einer Erkrankung verursacht wird, oder im Zusammenhang mit der Einnahme von Medikamenten stehen kann. Vielleicht genügen aber auch einige Tipps, wie Sie Ihre Ernährungsgewohnheiten anpassen können.

Unser Team hat jederzeit ein offenes Ohr für Sie. Zögern Sie nicht und sprechen Sie ohne Hemmungen über Ihre Verstopfung!

Wir freuen uns, wenn Sie sich bei uns wohl fühlen!

Herzliche Grüsse
Ihre Apotheke

Verstopfung muss nicht sein

Es gibt Dinge, über die man nicht gerne spricht. Ein solches Thema ist die Problematik der Verstopfung. Vielen Leuten ist es peinlich oder sie schämen sich darüber zu sprechen, wenn ihre Verdauung nicht wie

gewohnt funktioniert. Deshalb wollen wir dieses Thema aufgreifen und Ihnen helfen, mehr über die Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten einer Verstopfung zu erfahren.



Quellmittel wie Leinsamen (Bild) brauchen viel Wasser, um wirken zu können.

Jeden Tag – muss das sein?

Wie oft wir den Darm entleeren können, ist individuell sehr verschieden. Der eine hat jeden Tag zweimal Stuhlgang, der andere muss nur alle drei Tage die Toilette aufsuchen. Wer nicht täglich Stuhlgang hat, muss sich aber noch keine Sorgen darüber machen, mit seiner

Verdauung sei etwas nicht in Ordnung. Denn die medizinische Definition für Verstopfung oder Obstipation lautet: «Weniger als drei mal pro Woche Stuhlgang». Daneben ist das eigene Wohlbefinden ein wichtiger Gradmesser, ob die Verdauung geregelt funktioniert. Erst wenn zu einer seltenen Darmentleerung ein allgemeines Unbehagen, Blähungen

oder ein unangenehmes Völlegefühl dazu kommen, spricht man von Verstopfung. Ganz entschieden falsch ist die Vorstellung, ohne tägliche Stuhlentleerung würden Schlacken im Körper verbleiben und zu einer «Selbstvergiftung» führen.

Die Ursachen

Es gibt verschiedene Lebenssituationen, bei denen es auch bei sonst normaler Darmtätigkeit zu einer Verstopfung kommen kann. Ungeübte Nahrung oder eine fremde Umgebung, wie das beispielsweise auf Reisen der Fall ist, haben einen Einfluss auf die Verdauung. Frauen leiden tendenziell während der zweiten Zyklushälfte an einer Verstopfung, aber auch während einer Schwangerschaft wird der Darm vorübergehend träge. Häufig haben auch bettlägerige Patienten oder Patienten mit Schmerzen am After Mühe mit einem regelmässigen Stuhlgang. Verstopfung ist ebenfalls ein Begleiter bei Stresssituationen und psychischen Problemen. Über längere Zeit wird eine Verstopfung verursacht durch eine ballaststoffarme Ernährung, eine zu gerin-

ge Flüssigkeitszufuhr oder konstante Bewegungsarmut. Die Ursache für eine Verstopfung kann aber auch eine Erkrankung des Darmes oder die Nebenwirkung gewisser Medikamente sein.

Wann zum Arzt?

Bei einer abklärungsbedürftigen Erkrankung des Darmes beginnt die

Verstopfung relativ plötzlich, nachdem vorher der Stuhlgang ganz normal war und kein Zusammenhang mit einer Änderung der Lebenssituation besteht. Oder die Verstopfung wechselt mit kurzen Phasen von Durchfall ab. Blut im Stuhl und unerklärbarer Gewichtsverlust sind ebenfalls Alarmsignale, die einen Arztbesuch notwendig machen.



Hier sollten die Alarmglocken läuten!

- Ist eine Verstopfung ohne erkennbare Gründe plötzlich aufgetreten?
- Hat sich eine bestehende Verstopfung vor kurzem verschlechtert oder tritt plötzlich fast gar kein Stuhlgang mehr auf?
- Treten Schmerzen bei der Stuhlentleerung auf?
- Wechselt sich Verstopfung immer wieder mit Durchfall ab?
- Liegen gleichzeitig mit einer Verstopfung noch andere Beschwerden vor, zum Beispiel Fieber oder starke Bauchschmerzen?
- Ist der Stuhl schwarz, blutig oder enthält er viel Schleim?
- Besteht seit kurzem ein unerklärbarer Gewichtsverlust von mehr als 3 kg?
- Könnte die Verstopfung auf die Einnahme von Medikamenten zurückzuführen sein?

Tipps für eine geregelte Darmtätigkeit

Ernährung

Wichtig für eine geregelte Verdauung sind Ballaststoffe, welche wir mit der Nahrung zu uns nehmen können. Besonders viele Ballaststoffe enthalten zum Beispiel Vollkornbrot, Reis, Hülsenfrüchte, Gemüse und Obst. Ebenso wichtig ist es, genügend zu trinken. Das heisst mindestens 1,5 Liter pro Tag! Kaffee und Tee dürfen dabei nicht mitgezählt werden, denn diese Getränke wirken harntreibend und entziehen dem Körper Wasser. Faustregel: Zu jeder Tasse Kaffee oder Tee die gleiche Menge Wasser trinken.

Bewegung

Bewegung muss sein – vor allem bei unserer heutigen, vorwiegend sitzenden Tätigkeit. Laufen, Gymnastik, Schwimmen oder Velo fahren sind Sportarten, die jeder regelmässig ausüben kann. Warum nicht anstatt den Aufzug die Treppe neh-

men, oder anstatt mit dem Bus zu fahren eine kürzere Strecke zu Fuss gehen? Der Darm bewegt sich nämlich immer mit, was der Passage der Nahrung im Darm förderlich ist.

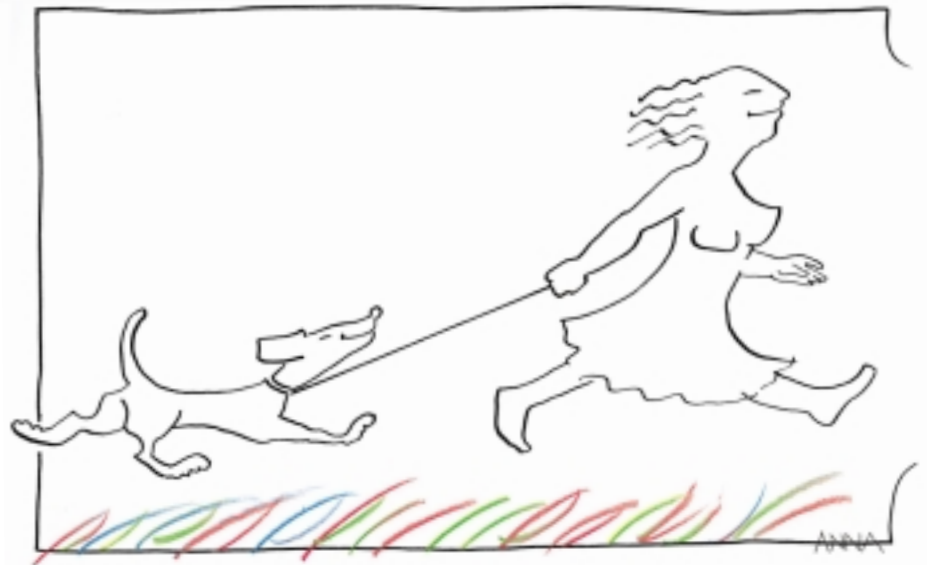
Lebensgewohnheiten

Für die Tätigkeit des Darmes ist ein geregelter Rhythmus wichtig. Um eine gute Verdauung zu erreichen, lohnt es sich, regelmässig über den Tag verteilt zu essen. Ebenso regelmässig, am besten jeweils zur gleichen Zeit, sollte man die Toilette aufsuchen und sich für das «Geschäft» Zeit nehmen. Falsch ist es, aus Zeitmangel den Stuhlreflex zu unterdrücken. Der Darminhalt bewegt sich sonst wieder zurück in den Dickdarm, wo ihm Wasser entzogen wird und er sich verhärtet. Ein allgemeiner Leitspruch, der auch für eine gute Verdauung seine Gültigkeit hat, ist Stress zu vermeiden.

Helpen Sie Ihrem Darm auf die Sprünge!

- Essen Sie täglich Vollkornprodukte, frisches Obst und Gemüse,
- Trinken Sie täglich mindestens 1,5 Liter eines ungesüßten Getränkes,
- Machen Sie täglich einen Spaziergang

Möchten Sie weitere Informationen über die Apothekengruppierung Conpharm erhalten? Haben Sie eine der letzten Kundenzeitungen verpasst? Besuchen Sie uns im Internet unter [www.conpharm.ch!](http://www.conpharm.ch)



Guter Rat aus der Apotheke

Lassen Sie sich in der Apotheke beraten, wenn Sie unter Verstopfung leiden. Wenn Sie sich sonst weitgehend beschwerdefrei fühlen, wird man Ihnen die Einnahme eines rezeptfreien Mittels empfehlen. Wenn weitergehende Abklärungen nötig sein sollten, werden Sie an einen Arzt verwiesen. Sie erhalten auch weitere Tipps und Ratschläge, wie Sie Ihre Ernährungsgewohnheiten anpassen können.

Abführmittel

Als Abführmittel werden darmreizende Substanzen bezeichnet, die eine verstärkte Darmtätigkeit auslösen. Dazu gehören unter anderem Sennesblätter, Aloe, Rhabarberwurzel oder Faulbaumrinde. Aufgrund ihrer Wirkungsweise eignen sich Abführmittel dieser Art nur für kurzfristigen Gebrauch und bei gelegentlicher Verstopfung, zum Beispiel bedingt durch eine Nahrungsumstellung, Reisen oder vor-

übergehende Bettlägerigkeit. Die Einnahme von Abführmitteln darf keinesfalls zur Gewohnheit werden, denn die ständige Überreizung der Darmschleimhaut kann zu einer Darmlähmung führen. Weitere nicht zu unterschätzende Nebenwirkungen bei wiederholter Einnahme sind Störungen des Flüssigkeits- und Mineralstoffhaushaltes (Verlust von Kalium, Magnesium etc.). Auch dürfen schwangere Frauen und stillende Mütter keine Abführmittel einnehmen, können jedoch auf andere Mittel gegen Verstopfung ausweichen.

Quellmittel

Diese Mittel gegen Verstopfung sind mild, eignen sich aber nicht für akute Fälle. Die darmregulierende Wirkung tritt nämlich erst nach einigen Tagen ein. Dazu gehören Weizenkleie, Leinsamen oder Flohsamen. Sie können im Darm viel Wasser aufnehmen, quellen dadurch auf und

regen durch einen Dehnungsreflex die Darmtätigkeit an. Auf diese Weise wird die Entleerung gefördert. Da diese Quellmittel viel Wasser binden, muss man gleichzeitig viel trinken. Trinkt man zu wenig, besteht die Gefahr, dass diese Mittel verklumpen und gerade die gegenteilige Wirkung haben.

Iso-osmotische Mittel

Iso-osmotische Mittel unterstützen die Darmtätigkeit, indem sie für eine ausreichende Feuchtigkeit des Nahrungsbreies sorgen. Sie sind so zusammengesetzt, dass keine Störungen im Wasser- und Mineralstoffhaushalt des Körpers auftreten können. Deshalb eignen sie sich nicht nur für kurzfristige Einsätze sondern auch für chronisch verstopfte Patienten.

Der Apfel

Der Apfel gehört zu den Rosengewächsen mit westasiatischen und europäischen Wildformen. Er wurde seit der frühen Steinzeit kultiviert und ist die wichtigste Obstart der gemässigten Zonen aller Länder.

Besonders geschätzt wird er wegen seiner Vitamine und dem reichen Angebot an Mineralstoffen. Sein Fruchtzucker ist ein rasch wirkender Energiespender. Erfrischend, durststillend und auch desinfizierend wirken die Fruchtsäuren. Pektine und Zellstoffe fördern die Verdauung. Obschon kalorienarm, sättigt der Apfel. Roh gerieben wirkt er

gegen Durchfall. Äpfel schmecken roh gegessen ausgezeichnet gut, sind aber auch in verschiedenen Zubereitungen gekocht oder als Saft sehr schmackhaft. Apfelsaft ist übrigens ein natürliches Abführmittel.



Rezepte Rezepte Rezepte

Apfelcrème (Crème au purée de pommes)

1 kg saure Äpfel (evtl. Boskop)
1 dl Wasser
120-150 g Zucker
2-3 Eigelb
1 Glas Weisswein
(auch alkoholfreien) oder Süssmost
Zitronenschale, abgerieben

Zum Beigeben:
3-4 Eiweiss
(zum Schnee geschlagen)

Zur Garnitur:
6-8 kleine Makrönli oder
Meringuepilzchen

Vorbereiten der Äpfel: Waschen, kleinschneiden, mit dem Wasser in zugedeckter Pfanne rasch weichkochen und durch ein feines Sieb streichen.

Crème: Das Apfelpurée mit den übrigen Zutaten (mit Ausnahme vom Eiweiss) in eine Crémepfanne geben (nicht in Aluminium). Unter tüchtigem Rühren bis zum Kochen bringen, sofort vom Feuer nehmen. Das Eiweiss steif geschlagen unter die heisse Crème ziehen; erkalten lassen. Anrichten der Crème und nach Belieben garnieren.

Apfelrösti (pommes au pain rôti)

1 kg Äpfel (jede Sorte, auch Fallobst)
160-200g Zucker
1-2 dl Wasser
100-150g Kochbutter (evtl. Nussella)
250 g Weissbrot
1 Tag altes (evtl. dunkles)

Die Äpfel schälen, halbieren (das Kerngehäuse entfernen), in feine Scheibchen schneiden, mit dem Zucker und wenig Wasser halbweich dämpfen.

Das Brot in dünne Scheibchen schneiden (wie Dünkli), in einer Omelettenpfanne in heisser Butter unter stetem Wenden leicht gelb rösten. Beigeben der vorbereiteten Äpfel, gut mischen und noch so lange dämpfen, bis die Äpfel ganz weich sind.

Rohe Apfelspeise

3-4 Zitronen oder Orangen
3/4 kg saure Äpfel
ca. 150g Zucker
2-3 Eiweiss
2-3 dl Rahm
evtl. 30 g Mandeln, gerieben

Die Zitronen oder Orangen auspresen.

Die Äpfel mit einem Tuch gut abreiben (Fliege und Stiel entfernen). Sie direkt in den Zitronensaft, resp. Orangensaft, reiben (mit der Bircherraffel), sofort umrühren, mit dem nötigen Zucker versüssen und zudecken.

Den Rahm leicht, das Eiweiss zu steifem Schnee schlagen und unter die Apfelmasse ziehen. Anrichten in eine grosse oder in einzelne kleine Schalen; evtl. mit den Mandeln bestreuen.

Möglichst rasch servieren, da sie bald zusammenfällt und unansehnlich wird. Evtl. etwas abgeriebene Zitronen- oder Orangenschale beimischen.