

5 wichtige Fragen zum Thema CHRONISCHE VERSTOPFUNG

Einmal täglich Stuhlgang - muß das sein?

- NEIN! Stuhlgang ist sehr variabel, auch nur dreimal wöchentlich kann noch normal sein. Als Faustregel für Verstopfung gilt: zu selten, zu wenig, zu hart.

Wie häufig ist Verstopfung?

- Rund 20% der Bundesbürger/innen leiden unter Verstopfung. Frauen sind etwa doppelt so häufig betroffen wie Männer und ältere Menschen stärker als jüngere.

Was hilft bei chronischer Verstopfung?

- mehrmals am Tag kaltes Wasser auf nüchternen Magen trinken häufiger "saure " Lebensmittel essen und zwischen den Mahlzeiten eingeweichte Weizenkleie oder Leinsamen zu sich nehmen. Außerdem: öfter mal zu Fuß gehen!

Sind Abführmittel harmlos?

- Das kommt auf die Dauer der Einnahme an. Die Nebenwirkungen reichen von lokalen Beschwerden am After und Veränderungen im Darm über schwere Elektrolytstörungen bis hin zur Entstehung von Darmkrebs

Sind pflanzliche Abführmittel besonders schonend?

- Nein, die schwersten Nebenwirkungen haben gerade die pflanzlichen Abführmittel wie Senna, Aloe u.a., die eigentlich für besonders verträglich gehalten werden. Ihre abführende Wirkung beruht jedoch auf Entzündungserscheinungen in der Darmwand. Zudem stehen sie im Verdacht, an der Entstehung von Darmkrebs beteiligt zu sein.

Wenn Sie weitere Fragen haben, steht Ihnen Ihr Team der Schwanen-Apotheke gerne zur Verfügung und fragen Sie uns zum Handzettel chronische Verstopfung!