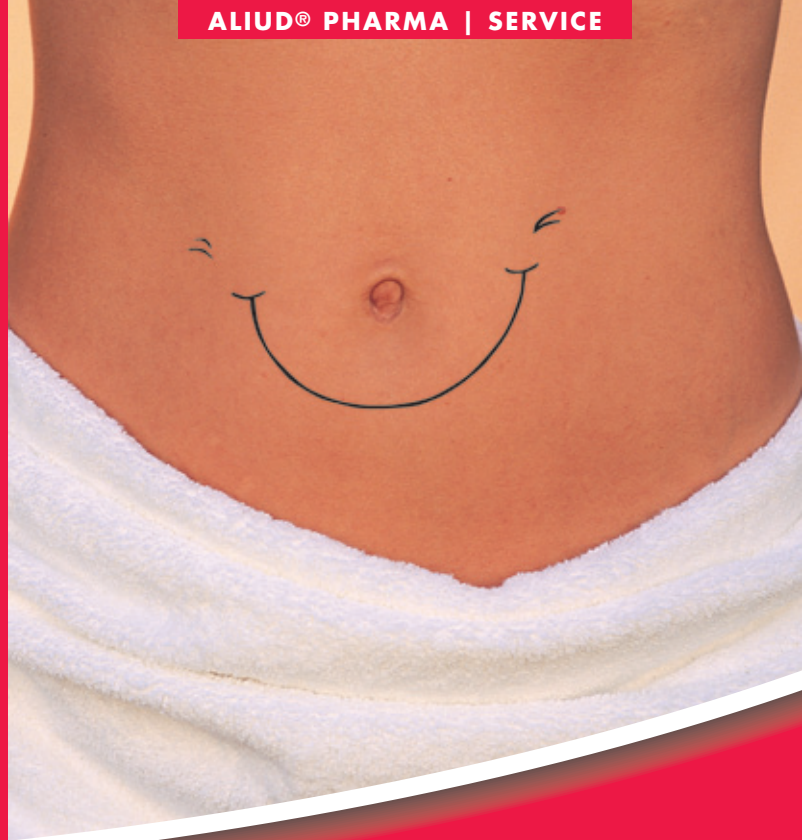


Verdauung gut -  
AL-les gut

EIN RATGEBER ZU  
MAGEN-DARM-ERKRANKUNGEN

Mit freundlicher Empfehlung  
überreicht von:

2. Auflage 2010



# Verdauung gut - AL-les gut

[www.aliud.de](http://www.aliud.de)

EIN RATGEBER ZU  
MAGEN-DARM-ERKRANKUNGEN

ALIUD® PHARMA GmbH

Gottlieb-Daimler-Str. 19 · D-89150 Laichingen

Tel.: 07333/9651-0 · Fax: 07333/9651-6004

[info@aliud.de](mailto:info@aliud.de)



## HERAUSGEBER

ALIUD® PHARMA GmbH  
Gottlieb-Daimler-Straße 19  
89150 Laichingen

## VERANTWORTLICH

V.i.S.d.P.: Dr. Ralf Siebein  
ALIUD® PHARMA GmbH

## REDAKTION

Tina Rampf, Katrin Zivkovic  
ALIUD® PHARMA GmbH

## TEXT/GESTALTUNG

duke Werbeagentur GmbH  
Efficient HealthCare Communication  
Konrad-Zuse-Straße 15  
66115 Saarbrücken

## PRODUKTION UND DRUCK

Druckerei Raisch GmbH & Co. KG  
Auchtertstraße 14  
72770 Reutlingen

Die Inhalte dieser Broschüre sind sorgfältig recherchiert und erarbeitet. Dennoch kann aus rechtlichen Gründen keine Haftung oder Gewähr übernommen werden. Stand November 2007.  
Bei Neuregelungen durch die Gesundheitsreform fragen Sie bitte Ihren Arzt oder Apotheker.

## EDITORIAL . . . . .5

## DAS VERDAUUNGSSYSTEM

Mundhöhle und Speiseröhre . . . . .	6
Der Magen . . . . .	6/7
Der Darm . . . . .	8
Leber, Gallenblase und Bauchspeicheldrüse . . . . .	9

## URSACHEN FÜR MAGEN- UND DARMERKRANKUNGEN

Man ist, was man isst . . . . .	10
Das vegetative Nervensystem . . . . .	12
Manchmal sind Medikamente schuld . . . . .	13

## ERKRANKUNGEN DES VERDAUUNGSSYSTEMS UND IHRE BEHANDLUNG

Startpunkt Speiseröhre . . . . .	14
<b>Der Magen</b>	
Reizmagen . . . . .	15
Gastritis . . . . .	15/16
Magengeschwür . . . . .	16
Magenkrebs . . . . .	17
<b>Dünndarm und Dickdarm</b>	
Zwölffingerdarmgeschwür . . . . .	18
Reizdarm . . . . .	18/19
Verstopfung . . . . .	20/21
Durchfall . . . . .	22/23
Blinddarmentzündung . . . . .	23
Entzündliche Darmerkrankungen . . . . .	24
Darmverengung und Darmverschluss . . . . .	24
Darmdivertikel . . . . .	24/25
Darmpolypen . . . . .	25
Darmkrebs . . . . .	26
Infektionen . . . . .	27
Parasiten . . . . .	27
<b>Leber, Gallenblase und Bauchspeicheldrüse</b>	
Leberverschädigung . . . . .	28
Leberentzündung . . . . .	28

# Inhalt

Leberzirrhose . . . . .	28/29
Gallensteine . . . . .	29
Pankreatitis . . . . .	30
<b>Erkrankungen des Afters</b>	
Hämorrhoiden . . . . .	31
Risse (Fissuren) . . . . .	31

## NATÜRLICHE HEILMETHODEN

Massage . . . . .	32
Einlauf . . . . .	33
Leibwickel . . . . .	33
Fasten . . . . .	33
Akupressur . . . . .	34
Pflanzliche Präparate . . . . .	34
Homöopathische Mittel . . . . .	35

## WAS SIE SELBST TUN KÖNNEN

Ernährung . . . . .	36/37
Bewegung . . . . .	38
Entspannung . . . . .	39

## LITERATUR & LINKS

Lesetipps zum Thema . . . . .	40/41
-------------------------------	-------

## NACHGESCHLAGEN

Das AL-Broschürenangebot . . . . .	42/43
------------------------------------	-------

# Editorial

## LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

Verstopfung, Blähungen oder Übelkeit – Erkrankungen von Magen und Darm hat wohl jeder schon einmal erlebt. Meist gehen die unangenehmen, aber harmlosen Beschwerden rasch wieder vorbei und ein Arztbesuch erscheint selten nötig. Zudem gibt es bewährte Arznei- und Hausmittel, die schonend und schnell helfen. Einige davon stellen wir Ihnen hier vor. Doch auch im Verdauungssystem können lebensbedrohliche Krankheiten entstehen, die unbedingt ärztlicher Behandlung bedürfen. Zum Beispiel kann bei Krebserkrankungen durch Zögern oder Abwarten wertvolle Zeit für die richtige Behandlung verloren gehen.

Diese Broschüre kann Ihnen helfen, harmlose von ernsthaften Erkrankungen im Magen-Darm-Bereich zu unterscheiden. Dazu ist ein kurzer Einblick in die Funktionsweise unseres Verdauungssystems notwendig. Denn häufig wissen wir kaum etwas über die Vorgänge, die auch heute noch mit einem gewissen Tabu behaftet sind. Selbstverständlich gehören Probleme mit der Stuhlentleerung oder Ähnliches in die Privatsphäre jedes Einzelnen, dennoch sollte die Hemmschwelle nicht so hoch sein, dass Sie nicht mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt darüber sprechen mögen.

Sorgen Sie vor und bleiben Sie gesund!

**Ihr ALIUD® PHARMA Gesundheitsteam  
und Dr. med. H.-J. Bunke, Facharzt für Allgemeinmedizin,  
Naturheilverfahren, Schöneck**

# Das Verdauungssystem

Die Verdauungsorgane haben die Aufgabe, die aufgenommene Nahrung zu zerkleinern und die Nährstoffe so aufzubereiten, dass sie vom Körper verwertet werden können. Der reibungslose Weg von der Aufnahme bis zur Ausscheidung der unverdaulichen Reste ist nur im komplizierten Zusammenspiel aller Organe möglich.

## MUNDHÖHLE UND SPEISERÖHRE

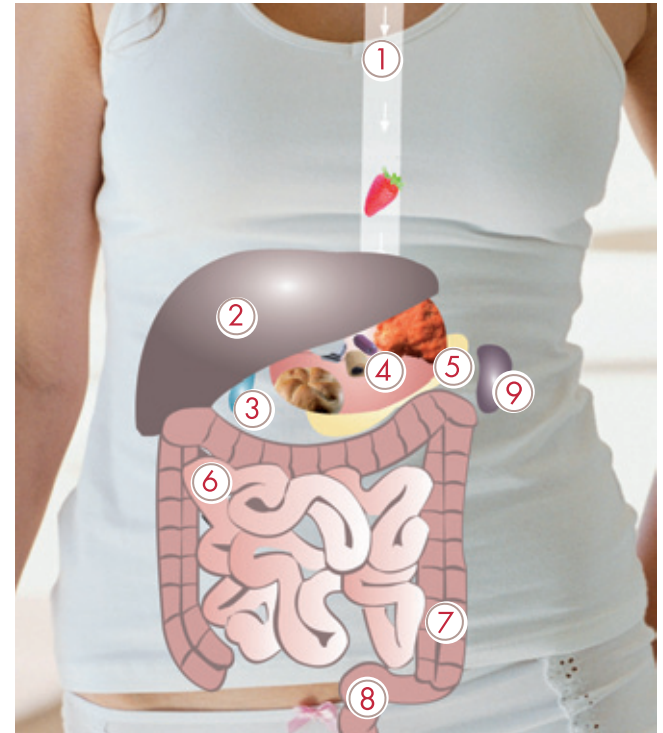
Im Mund wird die Nahrung aufgenommen, zerkleinert und eingespeichelt. Je gründlicher Sie kauen, je kleiner also die Nahrungsteilchen sind, desto besser können diese verwertet werden. Denn im Speichel sind bereits Stoffe enthalten, welche die Nahrung zersetzen.

Die Speiseröhre ist ein mit Schleimhaut ausgekleideter Muskelschlauch, der den Nahrungsbrei durch Schluckbewegungen in den Magen befördert.

## DER MAGEN

Der Magen ist das Zwischenlager für den Speisebrei. Kleine Portionen werden nach und nach durch den Magenausgang, den Pförtner, in den Zwölffingerdarm transportiert. Wie lange die Nährstoffe im Magen bleiben, hängt von ihrer Zusammensetzung ab: Kohlenhydrate benötigen nur ca. eine Stunde, Fette dagegen mitunter mehrere Stunden bis zur Passage. Der Magen knetet und zerkleinert nun den Speisebrei. Dazu wird Magensaft ausgeschüttet, der neben wichtigen Enzymen auch Salzsäure enthält. Während dieses Vorgangs werden Nährstoffe aufgespalten und viele Krankheitskeime abgetötet. Der Magen selbst ist mit einer Schleimhaut ausgekleidet, welche die Magenwände vor der aggressiven Säure schützt.

Abb. Verdauungssystem



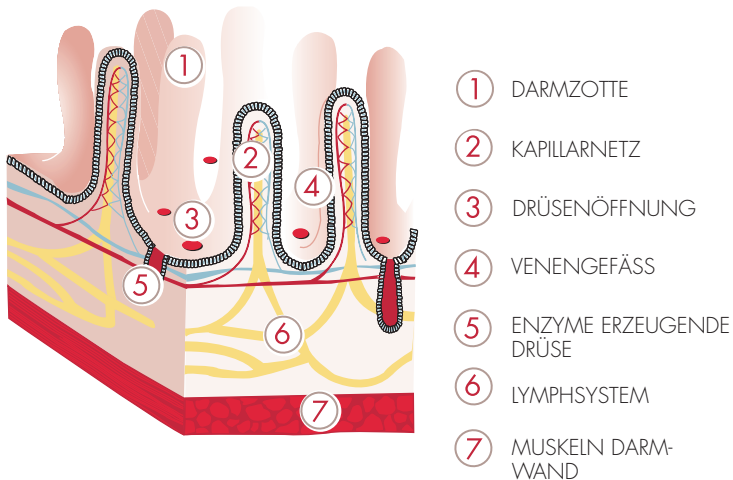
- |                      |            |
|----------------------|------------|
| ① SPEISERÖHRE        | ② LEBER    |
| ③ GALLENBLASE        | ④ MAGEN    |
| ⑤ BAUCHSPEICHELDRÜSE | ⑥ DÜNNDARM |
| ⑦ DICKDARM           | ⑧ MASTDARM |
| ⑨ MILZ               |            |

# Das Verdauungssystem

## DER DARM

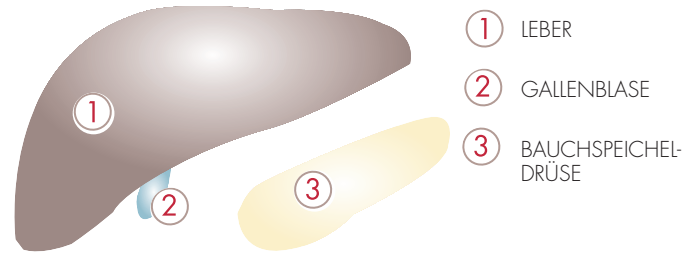
Der fünf bis sechs Meter lange Dünndarm ist der eigentliche Ort der Verdauung. Er ist mit einer mehrfach gefalteten Schleimhautschicht, den Zotten, ausgekleidet, die für Aufnahme und Abtransport der Nährstoffe zuständig sind. Durch rhythmische Bewegungen, auch Darmperistaltik genannt, wird der Speisebrei mit den Verdauungssäften gut durchgemischt und weiterbefördert. In diesem Stadium ist er noch sehr flüssig, sodass die Zotten die Nährstoffe gut aufnehmen können. Was der Organismus nicht verwerten kann, gelangt in den Dickdarm. Hier wird dem Speisebrei das Wasser entzogen und in den Blutkreislauf zurückgeleitet. Auch der Dickdarm kann noch Nährstoffe wie zum Beispiel Mineralstoffe oder Vitamin K aufnehmen.

Der letzte Abschnitt des Darms ist der Enddarm oder Mastdarm. Hier werden die unverdaulichen Bestandteile des Speisebreis angesammelt, bis durch die Wanddehnung ein Entleerungsreflex ausgelöst wird. Die Überreste treten dann durch den Schließmuskel, den After, aus.



## LEBER, GALLENBLASE UND BAUCHSPEICHELDRÜSE

Diese sind die Hilfsorgane des Verdauungssystems und spielen eine wichtige Rolle bei der Aufspaltung der Nahrung. Die Leber produziert – neben anderen Aufgaben – bis zu einem Liter Gallenflüssigkeit pro Tag, welche über die Gallenblase abgegeben wird. Die Gallenflüssigkeit hilft, Fette aus der Nahrung aufzunehmen und die darin enthaltenen fettlöslichen Vitamine nutzbar zu machen.



Die Bauchspeicheldrüse produziert nicht nur das lebenswichtige Insulin, sondern auch Enzyme, die in der Lage sind, Nährstoffe so abzubauen, dass sie vom Darm aufgenommen und in den Blutkreislauf abgegeben werden können.

# Ursachen für Magen- und Darmerkrankungen

## MAN IST, WAS MAN ISST

**D**ass unsere Ernährung eine Ursache für Beschwerden in Magen und Darm sein kann, wissen wir aus eigener Erfahrung. Verdorbene Lebensmittel lösen nicht nur Ekel, sondern oft zusätzlich Übelkeit und Erbrechen aus. Einige Lebensmittel wie zum Beispiel fettes Fleisch liegen „schwer“, das heißt lange, im Magen. Die Verdauung verlangsamt sich, oft kommt es zu Verstopfung. Andere wie zum Beispiel bestimmte Rohkostarten fördern Gärungsprozesse im Darm. Unangenehme Blähungen sind die Folge. Eine weitere Quelle sind Viren, die Infektionen auslösen. Aber auch unsere Essgewohnheiten können der Grund für manche Erkrankungen im Magen- und Darmbereich sein. Wenn wir zu hastig essen, also ungenügend kauen, belasten wir den Magen und verlangsamen den Verdauungsvorgang.

Oft reicht es bei Verdauungsbeschwerden, sich den eigenen Speiseplan und die Ernährungsgewohnheiten genau anzuschauen. Mitunter sind nur kleinere Korrekturen (weniger Fett, mehr Obst) notwendig, um sich wieder wohlfühlen zu können.



# Ursachen für Magen- und Darmerkrankungen

## DAS VEGETATIVE NERVENSYSTEM

Die meisten lebenswichtigen Körperfunktionen laufen ohne unser Zutun ab: z. B. der Herzschlag, unsere Immunabwehr und auch die Verdauung. Die Steuerung dafür bildet ein Geflecht aus Nervensträngen, das den ganzen Körper durchzieht und die Funktion der Organe reguliert. Man nennt es das vegetative Nervensystem. Es basiert auf dem Sympathikus, der für Aktivität und Energieabbau zuständig ist, und dem Parasympathikus, der für Erholung und Speicherung von Energie sorgt. Am besten arbeitet das vegetative Nervensystem, wenn es im Gleichgewicht zwischen Spannung und Anspannung ist. Haben wir dauernd zu viel Stress, Ärger oder Trauer, erhöht sich die Aktivität des Sympathikotonus – die erforderliche Entspannung bleibt aus oder ist ungenügend.

Das gestörte Gleichgewicht wirkt sich häufig auf unser Verdauungssystem aus. Es ist durch das komplizierte Zusammenspiel besonders anfällig. Wir alle kennen Redewendungen wie „Auf den Magen geschlagen“ oder „Mir ist die Galle übergelaufen“. Und Gefühle wie Angst oder Wut werden meist im Bauchraum lokalisiert. Es ist also kein Wunder, wenn bei Dauerstress oder seelischem Schmerz Funktionsstörungen eines oder mehrerer Organe entstehen.

Wenn Sie nach den Ursachen für Ihre Beschwerden suchen, sollten Sie auch eine mögliche emotionale Dauerbelastung in Betracht ziehen und entsprechende Maßnahmen treffen.

Abb. rechts: Stresskreislauf

## MANCHMAL SIND MEDIKAMENTE SCHULD

Bestimmte Schmerzmittel können durch ihre Wirkweise die Magenschleimhaut schädigen. Die bekannte Substanz ASS (Acetylsalicylsäure) gehört dazu. Sie sollten deshalb immer die Anweisungen in der Gebrauchsinformation befolgen, falls diese davor warnen, die Medikamente über einen längeren Zeitraum einzunehmen. Aber auch andere Präparate, z. B. gegen Rheuma, können sich manchmal nachteilig auf den Magen auswirken.

Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker, wenn Sie entsprechende Arzneimittel einnehmen und häufiger Magenschmerzen haben.

Antibiotika sind unverzichtbare Medikamente, wenn es um Infektionskrankheiten geht. Doch einige von ihnen können das Milieu der empfindlichen Darmflora stören und so Verdauungsprobleme auslösen. Nach Absetzen (Achtung: nicht vorzeitig!) gehen diese allerdings meist schnell vorüber.



# Erkrankungen des Verdauungssystems und ihre Behandlung

## STARTPUNKT SPEISERÖHRE

Das häufigste Leiden im Bereich der Speiseröhre ist Sodbrennen, auch saures Aufstoßen oder Reflux genannt. Dabei kommt der Speisebrei mit etwas Magensaft aus dem Magen zurück in die Speiseröhre. Dieser Vorgang wird von brennenden, drückenden Schmerzen hinter dem Brustbein begleitet, mitunter auch von Husten und Atembeschwerden. Dauern die Beschwerden länger an, kann es zur Entzündung der Speiseröhre und zu Geschwüren kommen.

Ihr Arzt verschreibt Ihnen säurebindende Medikamente. Sie helfen gegen die Entzündung und die Schmerzen. Operiert wird nur in fortgeschrittenem Stadium.

### SELBSTHILFE:

- Meiden Sie Alkohol, Nikotin und zu viel Zitrusfrüchte.
- Bauen Sie Übergewicht ab.
- Gut kauen, kleine Bissen schlucken, den Magen nicht überlasten.
- Den Kopfteil des Betts hochstellen.



*Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.*

**Pantoprazol AL 20 mg bei Sodbrennen**

**Wirkstoff: Pantoprazol**

**Anwendungsgebiete:** Zur kurzzeitigen Behandlung von Reflux-Symptomen (z. B. Sodbrennen, saures Aufstoßen) bei Erwachsenen.

Hinweis: Enthält Maltitol und Phospholipide aus Sojabohnen.

Stand 11/09

**Omeprazol AL akut 20 mg**

**Wirkstoff: Omeprazol**

**Anwendungsgebiete:** Zur Behandlung von Sodbrennen und saurem Aufstoßen bei Erwachsenen. Hinweis: Enthält Lactose.

Stand 07/09

## DER MAGEN

### REIZMAGEN

Ein nervöser Magen macht sich nicht nur beim Essen bemerkbar. Brennende oder krampfartige Schmerzen, Übelkeit und Erbrechen, Sodbrennen, Appetitlosigkeit oder ein Völlegefühl können typische Anzeichen eines Reizmagens sein. Häufig kommen depressive Stimmung, Unruhe oder Schlafstörungen hinzu. Die Ursachen für einen nervösen Magen können zum einen schlechte Essgewohnheiten wie Hetze und unregelmäßige Nahrungsaufnahme sein. Zum anderen sind aber meist seelische Belastungen, Stress im Beruf oder Lebenskrisen Auslöser für die Beschwerden. Treten die Symptome länger oder häufiger auf, sollten Sie von Ihrem Arzt abklären lassen, ob eine organische Störung vorliegt. Meist liegt aber eine funktionelle Störung vor und es hilft schon, wenn man ganz bewusst versucht abzuschalten und zu entspannen (geeignete Methoden schlagen wir Ihnen auf Seite 39 vor). Versuchen Sie aufreibenden Situationen wie Streit und Ärger aus dem Weg zu gehen. Manchmal hilft es auch, sich ganz in Ruhe einen Tee zuzubereiten. Und – Ihr Magen dankt es Ihnen, wenn Sie das Rauchen aufgeben.

### GASTRITIS

Leicht wird die Gastritis mit dem nervösen Magen verwechselt. Unter Gastritis versteht man die Entzündung der Magenschleimhaut infolge einer extremen Reizung oder Vergiftung wie zum Beispiel nach Alkoholmissbrauch, überdosierten Medikamenten oder einer Lebensmittelvergiftung. Auch eine Virusinfektion kann eine Gastritis hervorrufen. Die Beschwerden reichen von starken Magenschmerzen, oft verbunden mit Kopfweh, Schwächegefühl und Völlegefühl bis zu Übelkeit mit Erbrechen. Sollten die Beschwerden nach 1 bis 2 Tagen Bettruhe und Fasten nicht abklingen, suchen Sie bitte einen Arzt auf. Das gilt ebenfalls, wenn Blutungen



# Erkrankungen des Verdauungssystems und ihre Behandlung

auftreten oder Sie eine Vergiftung vermuten. Ihr Arzt verschreibt Ihnen Medikamente gegen die Übelkeit und die Magenkrämpfe.

## SELBSTHILFE:

- Werfen Sie verdorbene Lebensmittel grundsätzlich weg.
- Sammeln Sie keine Pilze, die Sie nicht genau kennen.
- Bewahren Sie Reinigungsmittel und andere gefährliche Substanzen für Kinder unzugänglich auf.
- Vermeiden Sie Alkoholexzesse.

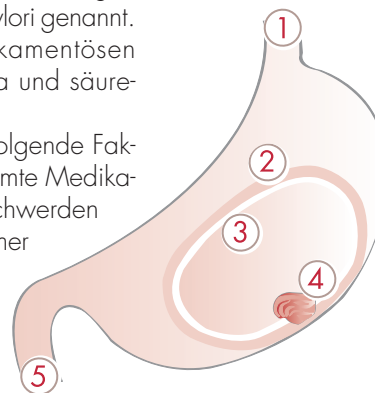
## MAGENGESCHWÜR

Bei einem Magengeschwür handelt es sich nicht um eine Geschwulst, sondern um einen Defekt der Schleimhaut. Dadurch kann die Magensäure bis zur Magenwand dringen und dort eine Blutung bzw. einen Durchbruch verursachen. Die Beschwerden beim Magengeschwür sind hauptsächlich Druck- und Völlegefühl nach dem Essen. Achtung: Bei der Hälfte aller Betroffenen treten keine oder kaum Beschwerden auf. Da eine Magenblutung oder ein Durchbruch lebensgefährlich sein kann, sollten Sie sich bei Verdacht sofort in ärztliche Behandlung begeben.

In über 95 % ist die Ursache für ein Geschwür in Magen oder Zwölffingerdarm ein Keim, *Helicobacter pylori* genannt. Er lässt sich mithilfe einer intensiven medikamentösen Therapie – einer Kombination aus Antibiotika und säurehemmenden Mitteln – erfolgreich beseitigen.

Die Entstehung der Geschwüre wird durch folgende Faktoren begünstigt: erbliche Veranlagung, bestimmte Medikamente, Stress und Nikotin. Wenn unklare Beschwerden im Oberbauch oder wie oben beschrieben immer wiederkehren, sollten Sie Ihren Arzt aufsuchen.

Abb. rechts: Magengeschwür



- 1 SPEISERÖHRE
- 2 MUSKELSCHICHT DER MAGENWAND
- 3 MAGENSCHLEIMHAUT
- 4 SCHLEIMHAUTGESCHWÜR DRINGT IN MUSKELSCHICHT EIN
- 5 ZWÖLFFINGERDARM

## MAGENKREBS

Die Tumoren bei Magenkrebs bleiben vorerst auf die Magenschleimhaut beschränkt und verursachen im Anfangsstadium wenig Beschwerden. Erst wenn sie plötzlich zu wachsen beginnen, kommt es häufig zu Erbrechen von Blut sowie blutigem Stuhl. Falls Magenkrebs früh genug erkannt und operiert wird, bestehen gute Heilungschancen.

Obwohl bei der Operation entweder ein Teil oder sogar der ganze Magen entfernt wird, kann der Betroffene unter Beachtung einiger Verhaltensregeln ein nahezu normales Leben führen.



# Erkrankungen des Verdauungssystems und ihre Behandlung

## DÜNNDARM UND DICKDARM

### ZWÖLFFINGERDARMGESCHWÜR

Ähnlich wie beim Magengeschwür ist das Zwölffingerdarmgeschwür ein Defekt in der Schleimhaut. Jedoch treten hier eher schneidende Schmerzen, oft mit Erbrechen verbunden, bei nüchternem Magen oder nachts auf. Auch ein Zwölffingerdarmgeschwür muss ärztlich behandelt werden. In den meisten Fällen ist die Ursache für ein Geschwür im Zwölffingerdarm ebenfalls der Keim *Helicobacter pylori*. Die Behandlung besteht wie beim Magengeschwür in der Kombination verschiedener Arzneimittel. Eine Operation ist durch die heute zur Verfügung stehenden Medikamente selten nötig.



### REIZDARM

Der nervöse Darm äußert sich in unbestimmten Bauchschmerzen, Völlegefühl und Blähungen. Durchfall und Verstopfung wechseln mitunter rasch ab. Auslöser sind Stress, unbewältigte Probleme oder Krisensituationen, seltener eine Nahrungsmittelallergie. Treten diese Beschwerden nur gelegentlich auf, sind sie als normale Reaktion unseres vegetativen Nervensystems auf belastende Situationen zu werten. Wenn die Störungen hartnäckig (= chronisch) sind und Ihren Alltag beeinträchtigen, sollten Sie Ihren Arzt aufsuchen. Vorerst können Sie sich auch mit Hausmitteln behelfen, die Linderung verschaffen. Bewährt haben sich pflanzliche Arzneimittel, die wenig oder keine Nebenwirkungen aufweisen.



### SELBSTHILFE:

- Bei Blähungen helfen die Wärmflasche, warme Wickel oder Bäder.
- Ihre Apotheke hält verschiedene Teesorten wie Fenchel, Kamille, Kümmel oder Schafgarbe bereit.
- Daran denken: alles gut durchkauen und langsam essen.
- Achten Sie auf ballaststoffreiche, ausgewogene Kost.
- Bleiben Sie in Bewegung, das hält den Darm in Schwung.



# Erkrankungen des Verdauungssystems und ihre Behandlung

## VERSTOPFUNG

Der Fachausdruck ist Obstipation. Erst wenn es länger als drei Tage nicht zu Stuhlgang gekommen ist, spricht man von Verstopfung. Sie tritt häufig auf Reisen auf, wenn man sich neuen Ess- und Lebensgewohnheiten anpassen muss. Auch als Folge von anderen Krankheiten, Schwangerschaft oder als Nebenwirkung von manchen Medikamenten kann Verstopfung gelegentlich vorkommen. Aber meist ist sie eine Folge unausgewogener Ernährung: zu wenig Ballaststoffe – zu viel Süßes und Proteine. Die Folgen sind Darmträgheit und das Gefühl mangelhafter Entleerung. Der Gebrauch von Abführmitteln ist zwar weit verbreitet, sollte aber nur für kurze Zeit in Betracht kommen. Zu schnell gewöhnt sich der Darm an diese Art von Nachhilfe. Beugen Sie lieber vor und sorgen Sie für eine ballaststoffreiche Kost, genügend Flüssigkeitsaufnahme, ausreichend Bewegung und – Zeit für die Darmentleerung. Wer den Stuhlgang zu häufig unterdrückt, riskiert, dass sich die Darmaktivität noch weiter verringert, bis sie eventuell ganz ausbleibt. Eine lang andauernde Verstopfung sollte ärztlich untersucht werden, um andere Krankheiten auszuschließen.

### Lactulose AL Sirup

#### Wirkstoffe: Lactulose

**Anwendungsgebiete:** Verstopfung, die durch ballaststoffreiche Kost und andere allgemeine Maßnahmen nicht ausreichend beeinflusst werden kann, sowie Erkrankungen, die einen erleichterten Stuhlgang erfordern. Vorbeugung und Behandlung bei portokavaler Enzephalopathie (d.h. Störungen der Gehirnfunktion infolge chronischer Lebererkrankungen, besonders bei Leberzirrhose). Hinweis: Enthält Fructose, Galactose und Lactose. Stand 0707



### Laxans AL

#### Wirkstoff: Bisacodyl

**Anwendungsgebiete:** Zur kurzfristigen Anwendung bei Verstopfung sowie bei Erkrankungen, die einen erleichterten Stuhlgang erfordern. Stand 0807-018

### Macrogol AL

**Wirkstoffe:** Macrogol (PEG) 3350, Natriumchlorid, Natriumhydrogencarbonat, Kaliumchlorid

**Anwendungsgebiete:** Zur Anwendung bei Verstopfung (Obstipation). Medizinprodukt. Stand 0906a



**Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.**

## SELBSTHILFE

- Stellen Sie Ihre Ernährung um.
- Morgens auf nüchternen Magen ein Glas Mineralwasser oder Fruchtsaft trinken.
- Weizenkleie oder Leinsamen mit genügend Flüssigkeit zum Frühstück regen die Verdauung an.
- „Erziehen“ Sie Ihren Darm zu regelmäßiger Entleerung zu festen Zeiten.
- Yoga bietet einige Übungen, die den Darm in Schwung bringen (siehe Kapitel „Entspannung“ auf Seite 39).
- Kurzfristig helfen abführende Arzneimittel (zum Beispiel Lactulose AL Sirup, Laxans AL oder Macrogol AL).



# Erkrankungen des Verdauungssystems und ihre Behandlung

## DURCHFALL

Durchfall ist eher ein Symptom für andere Krankheiten. Häufig liegt eine Infektion zugrunde (siehe Seite 27), die man sich mit infizierten Lebensmitteln zugezogen hat. Insbesondere unter südlicher Sonne vermehren sich Bakterien, z. B. Salmonellen, rasant – den Lebensmitteln sieht man das leider nicht an! Die geschädigte Darmschleimhaut ist nicht in der Lage, das Wasser des Nahrungsbreis ausreichend zurückzugewinnen – der Stuhl wird zu flüssig ausgeschieden. Letztendlich bedeutet Durchfall (wie auch Erbrechen), dass der Darm schädliche Erreger oder Gifte schleunigst ausscheidet. Der daraus resultierende Flüssigkeits- und Mineralstoffverlust löst nicht nur Schwindel, Schwäche und Schweißausbrüche aus, sondern kann sogar zum Kreislaufkollaps führen. Ärztliche Behandlung ist notwendig, wenn Sie Spuren von Blut, Eiter oder Fett im Stuhl bemerken. In den überwiegenden Fällen klingt die Durchfallerkrankung mit Hilfe bewährter Arzneimittel nach kurzer Zeit wieder ab.

## SELBSTHILFE

- Trinken Sie viel, möglichst Mineralwasser oder Tee.
- Geben Sie dem Getränk Zucker und etwas Salz hinzu.
- Die ersten Tage keine feste Nahrung zu sich nehmen.
- Zur Vorbeugung im Urlaub: Wasser abkochen, Obst etc. gründlich waschen, am besten schälen, kalte Speisen wie Salat oder Wurst meiden.



### Loperamid AL akut

**Wirkstoffe:** Loperamidhydrochlorid

**Anwendungsgebiete:** Zur symptomatischen Behandlung von akuten Durchfällen für Erwachsene und Kinder ab 12 Jahren, sofern keine ursächliche Therapie zur Verfügung steht. Eine über 2 Tage hinausgehende Behandlung mit Loperamid darf nur unter ärztlicher Verordnung und Verlaufsbeobachtung erfolgen. Hinweis: Enthält Lactose. Stand 05/09

**Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.**

## BLINDDARMENTZÜNDUNG

Bei der akuten Blinddarmentzündung treten ganz plötzlich Bauchschmerzen auf, die sich bei jeder Bewegung verstärken. Der Bauch fühlt sich hart an, Fieber, Erbrechen und Schwindel kommen häufig dazu. Es handelt sich aber genau genommen nicht um eine Entzündung des Blinddarms, sondern um die des Wurmfortsatzes. Das ist ein etwa 7 cm langes Anhängsel am Blinddarm. Dieser Wurmfortsatz kann sich durch Abknicken, einen Fremdkörper, eine Darminfektion oder anderes entzünden. Eine leichte Entzündung kann auch von selbst wieder verschwinden, kehrt jedoch häufig immer wieder. In den meisten Fällen muss ein entzündeter Wurmfortsatz aber schnellstmöglich operiert werden. Es besteht sonst die Gefahr, dass die Entzündung in die Bauchhöhle durchbricht und sich dort ausbreitet. Bei Verdacht auf eine Appendizitis (das ist der medizinische Name) sollten Sie nichts mehr essen und trinken, um für eine rasche Operation mit Narkose nüchtern zu sein.



# Erkrankungen des Verdauungssystems und ihre Behandlung

## ENTZÜNDLICHE DARMERKRANKUNGEN

Die häufigsten Darmentzündungen sind die Colitis ulcerosa (Dickdarmentzündung) und Morbus Crohn. Die Colitis ulcerosa ist eine chronische Entzündung der Dickdarmschleimhaut, häufig mit Bildung von Geschwüren verbunden. Patienten bekommen schleimige, blutige Durchfälle, Appetitlosigkeit und Blutarmut folgen. Die Ursachen sind nicht geklärt – man vermutet, dass die Vererbung eine Rolle spielt. Ähnlich verhält es sich beim Morbus Crohn. Es handelt sich um eine chronische Entzündung der Darmschleimhaut mit Neigung zu Narben- und Fistelbildung. Sie entwickelt sich langsam und schubweise, oft mit langen Ruhepausen. In der akuten Phase treten starke krampfartige Bauchschmerzen, wässrige Durchfälle und allgemeines Unwohlsein auf.

Beide Darmerkrankungen werden mit Kortison und anderen hochwirksamen Medikamenten behandelt, mitunter kann man auf einen operativen Eingriff nicht verzichten.

## DARMVERENGUNG UND DARMVERSCHLUSS

Hier wird der Transport des Speisebreis teilweise oder beim Verschluss sogar komplett blockiert. Die Darmverengung macht sich durch eine länger andauernde Verstopfung, Völlegefühl und Appetitlosigkeit bemerkbar. Wenn dann plötzlich schmerzhafte Bauchkrämpfe und Aufstoßen einsetzen, weist das auf einen Darmverschluss hin. Recht schnell kommen Erbrechen von galligem Magensaft, Bauchgeräusche und Darmkoliken hinzu. Achtung: Bei Verdacht auf einen Darmverschluss muss der Patient sofort ins Krankenhaus gebracht werden!

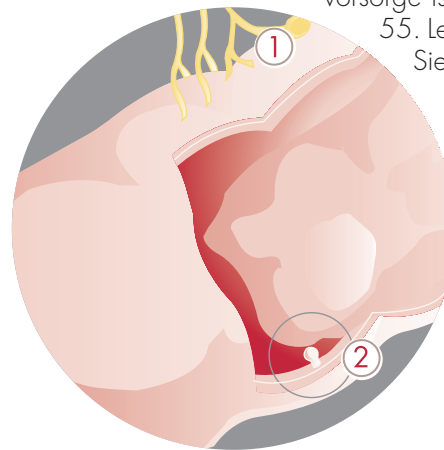
## DARMDIVERTIKEL

Wenn der Dickdarm ballonartige Ausstülpungen bildet, nennt man diese Divertikel. Solche Schleimhauttaschen bilden kugelige Gebilde und können bis zu einem Zentimeter

groß werden. Dann erhöhen sie den Druck auf den Darm und führen zu Verstopfung und Blähungen. Wenn sich die Darmdivertikel entzünden, spürt man heftige Schmerzen im Unterbauch, mitunter tritt Fieber auf. Die Entzündung (Divertikulitis) muss gleich behandelt werden, da ein Aufbrechen der Divertikel droht. Wenn Medikamente nicht helfen, bleibt eine Operation unumgänglich.

## DARMPOLYPEN

Polypen sind gutartige Geschwülste, die sich auf der Darmschleimhaut bilden. Normalerweise bereiten sie keine Beschwerden. Falls sie wachsen, erhöht sich jedoch das Risiko, dass sie zu Krebsgeschwüren werden. Zudem kann auch ein gutartiger großer Polyp den Darm verschließen und so zu gefährlichen Komplikationen führen. Am besten lassen sich Darmpolypen neben der Untersuchung auf Blut im Stuhl durch eine Darmspiegelung entdecken. Dabei werden vorhandene Polypen mit einer Schlinge entfernt und anschließend untersucht. Im Rahmen der Dickdarmkrebsvorsorge ist diese Untersuchung ab dem 55. Lebensjahr zu empfehlen. Fragen Sie Ihren Arzt.

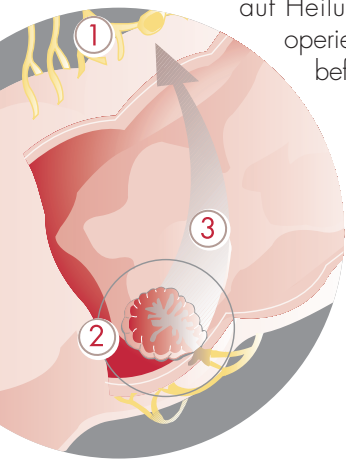


- ① LYMPHGEFÄSSE
- ② GUTARTIGER DARMPOLYP

# Erkrankungen des Verdauungssystems und ihre Behandlung

## DARMKREBS

Darmkrebs ist die zweithäufigste Krebsart. Er ist tückisch, weil eindeutige Beschwerden meist fehlen. Es gibt aber einige Warnsignale, die Sie beachten sollten. Dazu gehören veränderte Stuhlgewohnheiten, häufiger Wechsel zwischen Durchfall und Verstopfung, „feuchte Winde“ (es geht etwas Stuhl oder Schleim mit ab), ziehende Bauchschmerzen und mitunter Blut im Stuhl. Später kommen Blässe, Gewichtsverlust und Schwäche hinzu. Je früher die Symptome beachtet werden und der Krebs entdeckt wird, desto besser sind die Chancen auf Heilung. Darmtumoren müssen immer operiert werden, dabei werden meist die befallenen Darmabschnitte entfernt.



- ① LYMPHGEFÄSSE
- ② BÖSARTIGER DARMKREBS, MIT ANSCHLUSS AN DAS LYMPHSYSTEM
- ③ AUSBREITUNG AUF DEM LYMPHWEG

## SELBSTHILFE

Nutzen Sie das Angebot Ihrer Krankenkasse und gehen Sie ab dem 45. Lebensjahr einmal jährlich zur Vorsorge. Der Test auf Blut im Stuhl ist einfach und schmerzlos durchzuführen.

## INFEKTIONEN

Auch der Darm kann durch Viren, Bakterien oder Parasiten (z. B. Amöben) infiziert werden. Die Infektion äußert sich fast immer in Durchfall, manchmal mit Erbrechen, oft begleitet von Schmerzen, Fieber und Übelkeit. Besonders auf Reisen in südliche Länder haben die Erreger durch verunreinigtes Trinkwasser und unsaubere, nicht ausreichend gegarte Nahrungsmittel leichtes Spiel. Wenn Sie sich an die Grundregel halten: „Koch es, schäl es, brat es oder vergiss es“, schaffen Sie die besten Voraussetzungen, von Infektionen verschont zu bleiben. Wie beim Durchfall besteht die Erste Hilfe im Ersatz der verlorenen Flüssigkeit und Mineralien. Suchen Sie einen Arzt auf, wenn sich die Erkrankung verschlimmert oder neue Symptome hinzukommen. Das gilt auch, wenn Sie Spuren von Blut, Eiter oder Fett im Stuhl bemerken.

## PARASITEN

Unter Parasiten versteht man Organismen, die sich auf Kosten eines anderen Lebewesens (ihrem Wirt) ernähren. Am häufigsten kommen bei uns Würmer vor, insbesondere Spul-, Maden- und Bandwürmer. Sie werden mit verunreinigter Nahrung oder nicht erhitztem Fleisch (z. B. Tatar oder Mett) aufgenommen. Man bemerkt den Wurmbefall meist durch Jucken am After und durch Würmer oder Wurmrreste im Stuhl. Er muss unbedingt medikamentös behandelt werden, das gilt für alle im Haushalt lebenden Personen.

# Erkrankungen des Verdauungssystems und ihre Behandlung

## LEBER, GALLENBLASE UND BAUCHSPEICHELDRÜSE

### LEBERVERGIFTUNG

Bei Lebervergiftung durch Alkohol oder Medikamente treten lange Zeit keine typischen Beschwerden auf, bis es zur Gelbsucht kommt. Dabei färben sich Haut, Schleimhäute und das Weiße des Auges gelblich, einhergehend mit starkem Juckreiz. Begeben Sie sich bei diesen Anzeichen bitte gleich in ärztliche Behandlung oder ins Krankenhaus. Das gilt auch bei Verdacht auf eine Vergiftung mit Pilzen oder chemischen Substanzen.

### LEBERENTZÜNDUNG

Der Fachausdruck ist Hepatitis. Ausgelöst wird sie meist durch Viren, aber auch durch Bakterien, Parasiten oder Medikamente. Risikogruppen wie medizinisches Personal oder Fernreisende sind besonders gefährdet. Hier wird dringend die Impfung empfohlen!

Eine Leberentzündung äußert sich in allgemeinem Unwohlsein und der Gelbfärbung von Haut, Augen und Urin. Eine akute Hepatitis muss unbedingt ärztlich behandelt werden. Sobald die Diagnose durch einen Bluttest feststeht, sollte enger Kontakt zu anderen umgehend vermieden werden – die Ansteckungsgefahr ist je nach Auslöser enorm hoch.

### LEBERZIRRHOSE

Hauptursache für die Leberschrumpfung ist Alkoholmissbrauch. Sie kann aber auch die Folge einer Hepatitis sein oder durch Missbrauch von Reinigungsmitteln (z. B. durch Inhalationen), Betäubungsmitteln oder Medikamenten entstehen. Oft bemerken die Betroffenen nichts von ihrer Erkrankung. Einige fühlen sich schwach und unwohl, zeigen Blässe und Appetitlosigkeit, mitunter tritt ein taubes Gefühl in den Füßen und Fingern auf. Eine Leberzirrhose muss unbedingt behandelt werden, da die Leber ihre wichtigen Funktionen sonst nicht aufrechterhalten kann.

### SELBSTHILFE

- Wenig Alkohol.
- Fettarme, vitaminreiche Ernährung.
- Medikamente unbedingt vorschriftsmäßig einnehmen.
- Evtl. unterstützende Naturheilmittel wie Silymarin.

### GALLENSTEINE

Lange Zeit können Erkrankte nichts von den Gallensteinen bemerken, bis dann starke Koliken auftreten, die mit extremen Schmerzen verbunden sind. Oft verschwinden die Krämpfe bald, wiederholen sich aber nach Tagen oder Monaten. Gallensteine können in der Gallenblase oder den Gängen stecken bleiben und so zu Gelbsucht, Entzündungen oder gar Krebs führen. Sinnvoll ist eine Operation, bei der die Gallenblase entfernt wird. Dies geschieht heute meistens über die sogenannte laparoskopische Operation (Schlüssellochtechnik). Nur selten lassen sich die Steine mittels Schallwellen „zertrümmern“, sodass keine Operation nötig ist. Die medikamentöse Therapie zur Auflösung der Steine dauert Monate und wird nur angewandt, wenn eine Operation nicht angezeigt ist.



#### Silymarin AL

#### Wirkstoffe: Mariendistelfrüchte-Trockenextrakt

**Anwendungsgebiete:** Bei Erwachsenen zur unterstützenden Behandlung bei chronisch-entzündlichen Lebererkrankungen, Leberzirrhose und toxischen Leberschäden. Die Arzneimitteltherapie ersetzt nicht die Vermeidung der die Leber schädigenden Ursachen (z.B. Alkohol). Bei Gelbsucht (hell- bis dunkelgelbe Hautverfärbung, Gelbfärbung des Augenweiß) sollte ein Arzt aufgesucht werden. Nicht zur Behandlung von akuten Vergiftungen geeignet. Hinweis: Enthält Lactose. Stand 09/08

**Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.**

# Erkrankungen des Verdauungssystems und ihre Behandlung

## PANKREATITIS

Die Entzündung der Bauchspeicheldrüse (auch Pankreatitis genannt) muss sofort ärztlich behandelt werden. Sie ist lebensbedrohlich, da die Entzündungsvorgänge das Drüsengewebe zerstören. Die Alarmsignale sind ausstrahlende Schmerzen im mittleren Oberbauch, Erbrechen von Magensaft, Fieber und eventuell Schockzustand. Bei der chronischen – leichten – Entzündung der Bauchspeicheldrüse treten Beschwerden meist nach dem Essen oder nach dem Genuss von Alkohol auf. Der Stuhl ist eher fettig und massig. Ursachen liegen oft in anderen Entzündungen wie z. B. Gallensteinen oder Zwölffingerdarmerkrankungen. Auch Alkoholmissbrauch oder Stoffwechselstörungen kommen in Betracht.

Pankreatitiserkrankte dürfen bis zur Besserung der Beschwerden keine Nahrung (und Getränke) zu sich nehmen. Oft müssen sie künstlich ernährt werden. In manchen Fällen ist eine Operation unumgänglich. Die Bauchspeicheldrüse wird dann teilweise oder ganz entfernt. Bei totaler Entfernung muss der Betroffene anschließend Insulin spritzen und dauerhaft Medikamente (Verdauungsenzyme) einnehmen.

## ERKRANKUNGEN DES AFTERS

**D**er After (oder Anus) ist ein ringförmiger Schließmuskel am Darmausgang. Er sorgt für die Steuerung und Kontrolle der Stuhlentleerung. Erkrankungen oder Verletzungen in diesem Bereich sind oft schmerzhaft, da der Analkanal mit einem empfindlichen Nervensystem ausgekleidet ist.

### HÄMORRHOIDEN

Was sich wie ein Knoten am Darmausgang anfühlt und als Hämorrhoid bezeichnet wird, ist eigentlich eine Gefäßverweiterung, ähnlich wie eine Krampfader. Sie entsteht durch mangelnde Bewegung, ein schwaches Bindegewebe oder chronische Verstopfung. Hämorrhoiden sind keine seltene Erkrankung. Sollten Sie mit Umstellung der Ernährung und mehr körperlicher Aktivität keinen Erfolg haben, erhalten Sie in Ihrer Apotheke rezeptfreie Salben. Größere Hämorrhoiden können verödet oder müssen eventuell operativ entfernt werden.

### RISSE (FISSUREN)

Wenn der Schließmuskel überdehnt wird, kann die Schleimhaut des Afters einreißen. Es entstehen dann kleine Risse, die sehr schmerzhaft sein können. Bei der Stuhlentleerung kommt es dann oft zur Verkrampfung des Schließmuskels, was die Schmerzen wiederum verstärkt. Falls die Fissuren nicht bald abheilen, sollten Sie Ihren Arzt befragen.



# Natürliche Heilmethoden

**S**chon unsere Großmütter kannten bewährte Rezepte bei Magen-Darm-Beschwerden, die auch heute ihre Wirksamkeit nicht verloren haben. Die meisten von ihnen sind ohne großen Aufwand selbst durchzuführen und haben praktisch keine Nebenwirkungen. Probieren Sie doch einmal einen Leibwickel aus! Aber Achtung: Bei starken oder länger andauernden Beschwerden sollten Sie besser Ihren Arzt aufsuchen.

## MASSAGE

**B**ei Darmträgheit oder Verstopfung kann eine Massage helfen. Am besten noch morgens im Bett die Beine etwas anziehen und mit den Handflächen vom Brustkorb den Bauch hinunterstreichen, ca. zwei bis drei Minuten lang. Danach die Hände übereinander legen und mit kreisenden Bewegungen im Uhrzeigersinn über die Bauchmitte bewegen, langsam die Kreise größer werden lassen und nach zwei bis drei Minuten langsam wieder zur Mitte zurückkommen. Diese Massage ist auch gut für Kinder geeignet.



## EINLAUF

**F**rüher gehörte der Einlauf fast schon zur Körperhygiene, heute ist er eher in Vergessenheit geraten. Bei Verstopfung leistet er immer noch gute Dienste. Mit dem sogenannten Klyso, einem Gummischlauch mit Pumpmechanismus, ist es recht einfach. Füllen Sie ihn mit warmem Wasser und führen Sie den eingefetteten Analstift vorsichtig ein. Pumpen Sie, bis sich der Drang zur Stuhlentleerung einstellt und es so zum Stuhlgang kommt. Ihre Apotheke bietet auch gebrauchsfertige Klistiere an.

## LEIBWICKEL

**E**in Leibwickel wirkt entspannend und ist deshalb bei schmerzhaften Blähungen oder Krämpfen sehr wohltuend. Schlagen Sie dazu eine warme Wärmflasche in ein feuchtes warmes Handtuch und legen Sie diese Packung auf den Bauch. Wer mag, kann ein paar Tropfen Duftöl, z. B. Lavendel, dazugeben. Ein trockenes Handtuch darüber schön warm halten und ca. eine halbe Stunde liegen bleiben.

## FASTEN

**V**iele schwören auf Heilfasten, weil es den Körper von Schlacken und Giften befreit und eine Gewichtsverminderung relativ schnell zu erreichen ist. Bevor Sie beginnen, sollten Sie unbedingt Ihren Arzt nach möglichen Gesundheitsproblemen befragen. Fasten über länger als eine Woche sollte nur unter ständiger ärztlicher Aufsicht erfolgen. Das Wichtigste ist, dass Sie viel trinken (mindestens drei Liter Flüssigkeit täglich). Statt der Nulldiät können Sie auch Gemüsebrühe (ohne Fett) und Säfte zu sich nehmen. Damit erhält Ihr Körper Vitamine und Mineralstoffe sowie eine geringe Menge an Kalorien. Dieses sogenannte Buchinger-Fasten verringert die Stoffwechselbelastung.

# Natürliche Heilmethoden

## AKUPRESSUR

**A**kupressur ist eine alte chinesische Heilmethode, die sich aus der Akupunktur ableitet. Man geht davon aus, dass sich durch Druck auf bestimmte Punkte der Körperoberfläche Beschwerden positiv beeinflussen lassen. Beispiel: Ein Punkt für den Magen befindet sich unterhalb des Schlüsselbeins, etwa in der Mitte. Bei Beschwerden ist er wahrscheinlich empfindlich, drücken oder massieren Sie ihn ca. eine Minute lang auf beiden Seiten mehrmals täglich. Falls es schmerzt, drücken Sie nur sanft.

## PFLANZLICHE PRÄPARATE

**V**iele Beschwerden unseres Magen-Darm-Systems lassen sich mit Heilpflanzen gut behandeln. Wir alle kennen Pfefferminz- oder Kamillenblütentee, die krampflösend und schmerzlindernd auf Magenschmerzen wirken. Fragen Sie Ihren Apotheker nach den bewährten Heilmitteln aus der Natur.

Wer Tabletten dem Teeaufguss vorzieht, findet viele nebenwirkungsarme pflanzliche Medikamente, deren Wirksamkeit belegt ist. Bei Verdauungsbeschwerden hilft z.B. Cynara, ein aus Artischockenblättern hergestelltes Arzneimittel, das die Verdauungstätigkeit anregt.

**Cynara AL**  
**Wirkstoffe: Trockenextrakt aus Artischockenblättern**  
**Anwendungsgebiete:** Verdauungsbeschwerden (dyspeptische Beschwerden), besonders bei funktionellen Störungen des ableitenden Gallensystems. Hinweis: Enthält Lactose. Stand 12/07

**Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.**

## HOMÖOPATHISCHE MITTEL

**H**ier werden Substanzen in stark verdünnter Form angewandt. Von einem erfahrenen Therapeuten durchgeführt, wirkt Homöopathie vor allem bei chronischen Krankheiten, die auf Maßnahmen der Schulmedizin nur unzureichend ansprechen. Die Wirksamkeit ist allerdings nicht wissenschaftlich belegt, sondern beruht auf Erfahrungswerten.



# Was Sie selbst tun können

Wenn Ihre Verdauungsbeschwerden immer wieder auftreten, sollten Sie von Ihrem Arzt abklären lassen, ob es sich um eine ernste Erkrankung handelt. Ist dies nicht der Fall, können Sie einiges unternehmen, um die Symptome zu mildern oder sogar ganz zu beseitigen. Die drei Säulen dafür heißen (wie übrigens bei fast allen anderen chronischen Erkrankungen): **Ernährung – Bewegung – Entspannung.**

## ERNÄHRUNG

Selbstverständlich hängt unsere Darmgesundheit auch von unserer Ernährungsweise ab. Wer viel Fast Food zu sich nimmt, zu schnell und hektisch isst oder insgesamt nicht auf eine ausgewogene Ernährung achtet, wird schneller und öfter Probleme mit Magen und Darm bekommen als Menschen, die wissen: „Man ist, was man isst“. Gesund ist alles, was den Verdauungstrakt möglichst wenig belastet. Und das sind die Merkmale einer „gesunden“ Ernährungsweise:

- Die Nahrungsmenge sollte dem tatsächlichen Energiebedarf angepasst sein.

### Wir essen zu viel.

- Fleisch und andere tierische Fette wie Butter oder Sahne bitte nur in geringen Mengen verzehren.

### Wir essen zu fett.

- Unsere Verdauung braucht Ballaststoffe wie Obst, Gemüse oder Vollkornprodukte.

### Wir essen zu viel Süßes und zu viel Salz.



## SORGEN SIE VOR!

- Gründlich kauen, langsam essen – ohne Hektik.
- Trinken Sie täglich ca. 2 Liter – zwischen den Mahlzeiten.
- Statt weniger großer Mahlzeiten lieber mehrere kleine Imbisse zu sich nehmen.
- Statt Schwerem oder Süßem besser ein Stück Obst oder Rohkost.
- Nach 19.00 Uhr keine warme Mahlzeit mehr einnehmen und keine Rohkost essen.



# Was Sie selbst tun können

## BEWEGUNG

Unser Körper braucht Bewegung, um gesund zu bleiben. Das gilt selbstverständlich auch für den Verdauungstrakt. Nur wenn der Stoffwechsel durch Aktivität in Schwung gehalten wird, können alle Organe auf Dauer reibungslos funktionieren. Insbesondere wenn Ihr Darm zu Verstopfung neigt, sollten Sie regelmäßig trainieren. Hier haben sich Yogaübungen besonders bewährt. Aber auch andere Sportarten bringen Sie – und Ihre Verdauung – auf Trab und sorgen für mehr Wohlbefinden. Wie wäre es zum Beispiel mit:

- **Jogging.** Langsam anfangen, vielleicht nur etwas schnelleres Gehen und nach und nach steigern zum ausdauernden Laufen. Eine Alternative: Walking.
- **Schwimmen.** Es schont die Gelenke und trainiert alle Muskeln. Verabreden Sie sich zu festen Terminen.
- **Radfahren.** Am besten in frischer Luft, geht aber auch auf dem Hometrainer. Langsam anfangen und stetig steigern.
- **Gymnastik.** Gruppen hierfür gibt es nahezu überall. Erkundigen Sie sich bei der Volkshochschule, dem Turnverein oder im Fitnesscenter.
- **Wintersport.** Auch zur kalten Jahreszeit sollten Sie sich mit Skifahren, Rodeln oder Eislaufen fit halten.



## ENTSPANNUNG

Wie bereits im Kapitel „Das vegetative Nervensystem“ auf Seite 12 erläutert, schlagen sich seelische Belastungen und Stress häufig in Verdauungsstörungen nieder. Mit der richtigen Entspannungsmethode können Sie bei vielen Beschwerden wie zum Beispiel beim nervösen Magen oder beim Reizdarm spürbare Besserung herbeiführen. Wenn Sie Entspannung und Bewegung kombinieren möchten, eignen sich dazu ganz besonders die fernöstlichen Techniken. Tai-Chi, Qigong oder Yoga sind mentales und körperliches Training zugleich. Selbstverständlich sind westliche Methoden wie autogenes Training, progressive Muskelentspannung nach Jacobson oder Feldenkrais genauso wirksam und geeignet gegen Magen-Darm-Beschwerden. Allen Techniken gemeinsam ist, dass sie regelmäßig, am besten täglich, ausgeübt werden müssen. Das gilt besonders für die Anfänge, die bekanntlich schwer sind. Sobald Ihnen die Übungen leichtfallen und Spaß machen, stellt sich auch der gewünschte Effekt – nämlich die Besserung Ihrer Beschwerden – bald ein.

### HIER EINE ÜBUNG ZUM NACHMACHEN:

Legen Sie sich entspannt auf eine angenehme Unterlage und strecken Sie den Körper wie eine Katze. Dann Arme nach oben legen und diagonal das rechte Bein mit dem linken Arm lang strecken. Spannung lösen, einatmen und das linke Bein mit dem rechten Arm ausstrecken. Lösen, einatmen und je 5-mal wiederholen.

## LESETIPPS ZUM THEMA

- Karin Hofele  
**Richtig einkaufen bei Magen-Darm-Beschwerden**  
Trias  
ISBN: 3-830 430 85X
- Heinrich Kasper  
**Magen- und Darmerkrankungen**  
Schlütersche  
ISBN: 3-877 065 678
- Patsy Westcott  
**Aktiver Schutz für Magen und Darm**  
Umschau Buchverlag  
ISBN: 3-829 571 372

## ... UND ONLINE:

- Deutsche Gesellschaft für Ernährung  
[www.dge.de](http://www.dge.de)
- mmi – Der Wissensverlag  
[www.meine-gesundheit.de](http://www.meine-gesundheit.de)
- Gesundheitsportal für Verbraucher und Fachkräfte  
[www.medizininfo.de](http://www.medizininfo.de)



## DAS AL-BROSCHÜRENANGEBOT

ALIUD® PHARMA bietet eine große Auswahl an praktischen Patientenratgebern zu vielen Erkrankungen mit verständlichen Informationen und vielen wertvollen Tipps für den Alltag.



„Allergien“  
Ein Ratgeber  
für Betroffene



„Depressionen“  
Ein Ratgeber für  
Betroffene und  
ihre Angehörigen



„Bluthochdruck“  
Ein Ratgeber  
für Betroffene



„Diabetes“  
Ein Ratgeber  
für Betroffene



„Bluthochdruck-  
Tagebuch“



„Diabetes-Tagebuch“



„Das kranke Herz“  
Ein Ratgeber für  
Betroffene und  
ihre Angehörigen



„Erhöhtes Cholesterin  
– was tun?“  
Ein Ratgeber für  
Patienten mit erhöhten  
Blutfettwerten



„Erkältungs-  
krankheiten“  
Praktische Tipps  
zum Umgang  
mit Erkältungen



„Pilzinfektionen“  
Wie man sie  
erkennt und los wird



„Frauensache“  
Ein Ratgeber zu  
Frauenkrankheiten  
und ihrer  
Behandlung



„Prostata-  
erkrankungen“  
Rechtzeitig erkennen  
und erfolgreich  
behandeln



„Gicht“  
Ein Ratgeber zur  
Stoffwechselkrankheit  
Gicht und ihrer  
Behandlung



„Rheuma – Bleiben  
Sie in Bewegung“



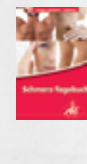
„Uns gehts gut mit  
ALIUD®“  
Wissenswertes zum  
richtigen Umgang  
mit Medikamenten



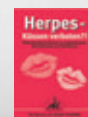
„Schmerz“  
Ein Ratgeber  
zu akuten und  
chronischen  
Schmerzen



„Unser Gesund-  
heitswesen“  
Kleine Fibel mit  
großem Nutzen



„Schmerz-Tagebuch“



„Herpes – Küssen  
verboten?!“ Patienten-  
informationen zu  
Lippenherpes, Genital-  
herpes und Gürtelrose



„Ganz Frau  
bleiben – Gesund  
und fit durch die  
Wechseljahre“