



Mag. pharm. Uli Walther

APOTHEKEN INFO für KALSDORF

Verdauung muss sein! Fragt sich nur, wie...

Über die Hälfte aller Österreicher leidet – zumindest hin und wieder – an Verdauungsproblemen, jeder zehnte Österreicher sogar ständig. Nur wenig Betroffene vertrauen sich aber offen über dieses Tabuthema zu sprechen.

„Das ist ja ganz normal“

Viele Betroffene meinen, Verdauungsprobleme wären banal. Dem ist aber ganz und gar nicht so! Eine gute Verdauung ist für unser Wohlbefinden sehr wichtig – Probleme mit dem Stoffwechsel wirken sich zudem sehr oft negativ auf den gesamten Gesundheitszustand aus. Frauen ab 50 sind aufgrund der Hormonumstellung besonders häufig betroffen.

Formen von Verdauungsproblemen

Blähungen, Sodbrennen, Durchfall, Verstopfung, harter Stuhl und das unliebsame Reizdarmsyndrom zählen zu den häufigsten Anzeichen.

Der Darm – eines unserer wichtigsten Organe!

Der Darm eines Erwachsenen misst im Schnitt 5 Meter. Ausgebreitet würde unser Darm eine Fläche von über 30m² bedecken – das ist etwa so groß, wie die Grundfläche eines Baucontainers! Er ist für die Nahrungs- und Nährstoffaufnahme zuständig und damit auch für ein gesundes Immunsystem! Auch die Regulation des Wasserhaushaltes und sogar die Bildung wichtiger Hormone finden im Darm statt.

Gesunder Darm – gesunder Mensch!

Bauen Sie bewusst immer wieder probiotische Milchprodukte in Ihren Speiseplan ein! Damit halten Sie die bakterielle Darmflora und die Darmfunktionen im Gleichgewicht und stärken somit Ihr Immunsystem. Natürlich gibt es auch fertige Bakterienpulver, die man ganz einfach mit Wasser anrührt und trinkt. Hierzu beraten wir Sie gerne.

Wundergemüse Sauerkraut

Wer keine Milchprodukte mag, der kann auch viel Sauerkraut essen, da dieses milchsauer vergoren ist und dadurch ebenfalls die wichtigsten Bakterienstämme für Ihre Darmgesundheit liefert. Außerdem enthält es auch Cholin, einen Botenstoff im Gehirn, der uns vor Konzentrations-

problemen und Frühjahrsmüdigkeit schützt. Nirgendwo außerhalb unseres Gehirnes finden wir übrigens so viele Nervenansammlungen, wie im Darm. Ein Grund mehr ihn zu hegen und pflegen!

Rasche Hilfe, wenn's trotzdem zwick

Wenn Verdauungsprobleme quälen und akute Hilfe gefragt ist, helfen pflanzliche Konzentrate in Tropfenform, um die Verdauung anzuregen. Eine einfache Teemischung aus Fenchel, Anis und Kümmel wirkt entblähend. Erste Hilfe bei leichten Durchfällen leistet schwarzer Tee, den Sie mindestens 20 Minuten ziehen lassen.

Noch ein Tipp und ein altes Hausmittel:

Ein Glas lauwarmes Wasser – morgens, noch nüchtern getrunken, bringt eine träge Darmtätigkeit oft rasch in Gang. Ist stärkere Unterstützung gefragt, kann man dem Wasser einen Teelöffel Bittersalz hinzufügen. Die Entleerung des Darmes ist dann wenig später garantiert! Auch Bauchmassagen – durchgeführt im Uhrzeigersinn – erleichtern die Darmperistaltik. Gedörnte Zwetschgen – abends in Wasser eingelegt und zum Frühstück genossen – liefern nicht nur wertvolle Ballaststoffe, sondern fördern auch die Darmentleerung.

In Ihrer Apotheke mit Herz finden Sie jederzeit kompetente Ansprechpartner und eine diskrete Atmosphäre. Gemeinsam finden wir die beste Lösung für Ihr Verdauungssystem!

Herzlichst Ihre Uli Walther

KB
**APOTHEKE
KALSDORF**
DIE MIT HERZ