



Kranich-Apotheke

Dr. Friedrich W. Hahne e.K.
Fachapotheker für Offizinpharmazie
Ernährungsberatung

JETZT OHNE!

Warum lohnt es sich, das Abführmittel abzusetzen?

Durch einen dauernden Gebrauch eines Abführmittels wird der Darm träge. Das Abführmittel führt dazu, dass wichtige Salze – auch Elektrolyte genannt – verloren gehen. Hierdurch gerät der Elektrolythaushalt des Körpers aus dem Gleichgewicht und allen Muskeln, also auch denen des Darms oder auch des Herzens, fällt es schwerer, ihre Arbeit zu verrichten. Ohne das Abführmittel kann sich der Elektrolythaushalt wieder normalisieren und der Darm lernt wieder selbständig zu arbeiten.

- **Sie möchten es einmal „ohne“ versuchen?**

Prima, mit etwas Geduld klappt es nach dem folgenden Plan bestimmt:

Wichtig ist, dass Sie immer in kleinen Schritten vorangehen und so Ihrem Darm genügend Zeit für die Umstellung geben.

- **Abföhrtropfen schrittweise absetzen**

Zuerst finden Sie heraus, welches die niedrigste Dosierung ist, die noch bei Ihnen wirkt. Hierzu reduzieren Sie Tag für Tag die Dosis des Abführmittels um einen Tropfen. Sie finden so heraus, bei wieviel Tropfen Ihre Verdauung gerade noch klappt. Jetzt lassen Sie die Abföhrtropfen am nächsten Tag weg und nehmen sie am darauffolgenden Tag wieder ein. Dann setzen Sie zwei Tage mit der

Einnahme aus und nehmen das Arzneimittel wieder einen Tag ein, um es dann drei Tage wegzulassen, usw., so dass Sie immer weniger Tropfen in immer größeren Abständen benötigen.

- **Darmflora schrittweise aufbauen**

Gleichzeitig können Sie bereits Ihre Darmflora aufbauen.

Essen Sie an den ersten drei Tagen jeweils einen gekochten Apfel oder eine Birne und eine rohe Möhre.

Verzehren Sie milchsäurehaltige Lebensmittel (z.B. Sauer Milchprodukte, Sauerkrautsaft, milchsäurem Gemüse) und erhöhen Sie die Flüssigkeitszufuhr.

Ballaststoffe sind ebenfalls wichtig für eine gute Verdauung. Am besten erhöhen Sie die Menge, die Sie an Ballaststoffen verzehren, ebenfalls schrittweise. Geeignete ballaststoffreiche Nahrungsmittel sind

Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte, Obst mit Schale, Beerenfrüchte, Gemüse, Rohkost und Salate (Vorsicht vor zu fettem Dressing).

Später sind auch ungeschrotene Leinsamen gut geeignet, um die Darmtätigkeit zu unterstützen. Wichtig ist dabei nur, dass zu jedem Eßlöffel Leinsamen ein Extra-Glas Wasser getrunken wird.

Hört sich kompliziert an?

Probieren Sie es einfach mal Schritt für Schritt, dann klappt es bestimmt.

Und für weitere Fragen, Probleme oder aber auch für Erfolgsmeldungen sind wir immer gerne für Sie ansprechbar!

Wichtig: Wir beraten Sie persönlich und nehmen uns Zeit für Sie!!!

Kranich-Apotheke zertifiziert nach DIN EN ISO 9001
Köln-Berliner-Str. 21, 44287 Dortmund
Tel. 0231/445093 Fax 0231/447249

