

Sanfte Hilfe für den Darm

Endlich eine gesunde Verdauung

Verstopfungen, Blähungen und Krämpfe – Verdauungsbeschwerden und Reizdarm sind mittlerweile zur Volkskrankheit geworden. Chronische Verstopfungen können die Darmflora schädigen und die Lebensqualität enorm einschränken, zudem sind herkömmliche Abführmittel oft mit Risiken der Gewöhnung verbunden. Plantago-ovata-Samenschalen können hier wirkungsvoll helfen.

Von Tina Slapke und Apotheker Thomas Knaier

Millionen von Deutschen kennen die lästige Situation, wenn Magen und Darm verrückt spielen. Dann kann es neben Verstopfungen oder Durchfall auch zu starken Bauchkrämpfen kommen. Doch meist steckt keine organische Krankheit hinter diesem Leiden, sondern eine Funktionsstörung des Verdauungstrakts. In diesem Zusammenhang ist oft vom sogenannten Reizdarmsyndrom die Rede.

Frauen sind doppelt so häufig betroffen

Allein in Deutschland sind zwischen zwölf und 20 Millionen Menschen von Verdauungsbeschwerden betroffen – Frauen allerdings mehr als doppelt so häufig wie Männer. Eine Sache, die sich eigentlich von allein und nebenbei erledigen sollte, wird zum Problem.

Besonders belastend sind die Symptome dann, wenn sie den Alltag der Betroffenen beeinträchtigen. Eine gezielte Behandlung ist äußerst schwierig, da die genauen Ursachen der Verdauungsprobleme bis heute unbekannt sind. Stress, Alltagsbelastungen, eine unausgewogene, ballaststoffarme Ernährung oder eine psychosomatische Erkrankung (psychische Probleme als Auslö-

ser für körperliche Symptome oder funktionelle Störungen) können mögliche Ursachen sein. Die Anwendung von chemischen Abführmitteln kann hingegen nur kurzzeitig helfen, weil der Darm die eigene Verdauung dadurch gewissermaßen verlernt und träge wird.

Besonders deprimierend: Viele Betroffene haben sich mehr oder weniger mit der Erkrankung abgefunden und die Hoffnung auf wirksame Hilfe aufgegeben. Etwa 20 Prozent suchen laut DGVS (Deutsche Gesellschaft für Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten) gar keinen Arzt auf.

Diese Haltung kann bisweilen fatal sein, denn hinter Magen- und Darmbeschwerden können einige schwerwiegende Krankheiten stecken, etwa Colitis ulcerosa (chronische Entzündung des Dickdarms), Sprue/Zöliakie (Unverträglichkeit von Klebereiweiß), die Autoimmunkrankheit Morbus Crohn oder chronische Leber- und Gallenwegserkrankungen. Die Behandlung solcher Erkrankungen gehört in die Hände des Arztes.

Achtung: Falls eine Verstopfung ganz plötzlich auftritt, kann es sein, dass die Darmpassage etwa durch ein mechanisches Hindernis verlegt ist. Das ist ein Notfall!

Plantago ovata

Bei chronischer Verstopfung ohne erkennbare organische Ursache haben sich die Samenschalen von *Plantago ovata* bewährt. Die Heilpflanze wird primär in Indien und Pakistan angebaut. Daher rührt auch die Bezeichnung »Indische Flohsamenschalen«. Die Schalen binden große Mengen an Flüssigkeit. Mithilfe der freigesetzten Schleim- und Gleitstoffe normalisieren sie die Verdauung und regen zudem die Darmbewegung an.

Die schonende stuhlregulierende Wirkung dieser pflanzlichen Ballaststoffe setzt bereits nach zwei bis drei Tagen ein. So können Reizdarmbeschwerden durch die tägliche Anwendung von Indischen Flohsamenschalen deutlich gelindert werden, vor allem dann, wenn sie mit Verstopfung einhergehen.

Die Wirkung der Plantago-ovata-Samenschalen im Darm: Durch die Quellwirkung wird der Darminhalt nicht nur voluminöser, sondern durch die Schleimstoffe auch geschmeidiger. Die mechanische Stimulation der Darmwand fördert die Verdauung. Der Stuhlgang normalisiert sich.

Erwünschte Nebenwirkungen

Die aufgequollenen Samenschalen von *Plantago ovata* füllen den Magen und senken dadurch – als erwünschte Nebenwirkung – das Hungergefühl. Außerdem wurde nachgewiesen, dass die Samenschalen die Fettaufnahme im Darm verringern. Das Quelltalent der Heilpflanze kann somit auch zur Gewichtskontrolle eingesetzt und zum Abbau von starkem Übergewicht (*Adipositas*) beitragen.

Zusätzlich zur positiven Wirkung auf den Magen-Darm-Trakt bewirken Indische Flohsamen eine relevante Cholesterinsenkung und beugen auf diese Weise der Gefäßverkalkung vor.

Einfache und unbedenkliche Anwendung

Die pflanzlichen Ballaststoffe sind in Granulatform erhältlich. Dieses wird zusammen mit einem Glas Fruchtsaft, Wasser oder Tee getrunken. Die Einnahme von hochwertigen *Plantago-ovata*-Samenschalen ist frei von den Risiken üblicher Abführmittel.

Die effektive Wirkung sowie die besonders gute Verträglichkeit wurden von der Europäischen Arzneimittelbehörde EMA bestätigt. Bei richtiger Anwendung kann *Plantago ovata* längere Zeit ohne Bedenken eingenommen werden.

