

Verstopfung – ein unangenehmes Thema, über das man nicht gern spricht. Dabei bildet eine funktionierende Verdauung eine wichtige Voraussetzung für das Wohlergehen und die Gesundheit eines Menschen. Im Darm sitzt ein großer Teil unserer Immunabwehr. Doch chronische Verstopfung, chronisch-entzündliche Darmerkrankungen wie Morbus Crohn und Colitis ulcerosa, Reizdarmsyndrom und Durchfälle quälen Millionen Menschen in den westlichen Industrienationen. Um dem trägen Darm auf die Sprünge zu helfen, gibt es nun ein natürliches, gut verträgliches Mittel, das keine Gewöhnung bewirkt und deshalb langfristig angewendet werden kann.

Von Apotheker Thomas Knaier

Chronische Verstopfung ist auf Dauer gesundheitsschädlich – auf Dauer Abführmittel zu nehmen ist genauso schädlich. Was also tun? Am besten: die Verstopfung natürlich behandeln. Als vorbeugende und die Behandlung unterstützende Maßnahme haben sich hier in den letzten Jahren pflanzliche Flohsamenschalenpräparate (Plantago-ovata-Samenschalen) als wirksames und nebenwirkungsarmes Darmtherapeutikum bewährt.

Die enorme Quellfähigkeit durch Wasserbindung um den Faktor 40 führt zu einer Volumenzunahme des Stuhls und zur Anregung der Darmbewegungen, ausgelöst durch Druck auf die Darmwand. Das aufgenommene Wasser verweilt länger im Dünndarm und reguliert die Beweglichkeit und Konsistenz des Darminhalts hin zu weicheren Stühlen.

Die Plantago-ovata-Samenschalen werden in erster Linie zur Vorbeugung und Therapie von Funktionsstörungen des Darms wie Verstopfung, Durchfälle oder Reizdarmsyndrom eingesetzt.

Darmregulation und Darmsanierung

Natürliche Ballaststoffe

Darmfitness durch Ballaststoffe

Ballaststoffe sind unverdauliche Pflanzenfasern, etwa aus Zellulose, die den Darm natürlich trainieren. Sie bringen die Verdauung wieder in Schwung. Doch die Bundesbürger nehmen im Schnitt nur zwei Drittel der empfohlenen Tagesdosis von 30 Gramm Ballaststoffen zu sich.

Plantago ovata (Flohsamen) ist eine Pflanze, die vorwiegend in Indien und Pakistan angebaut wird; sie enthält in ihren Samenschalen bis zu 85 Prozent Ballast- und Schleimstoffe, die für die enorme Quellfähigkeit durch Bindung des 40-fachen an Wasser verantwortlich sind. Durch die starke Quellung der Pflanzenfasern entsteht eine voluminöse Masse, die durch einen Dehnungsreiz auf die Darmwand den Darm wieder zur normalen Eigenbewegung anregen kann.

Hartnäckige, chronische Verstopfungen werden so auf natürliche Weise gelöst; der Darm wird wieder zur Eigentätigkeit angeregt. Dabei nehmen die Pflanzenteile schon im Magen Flüssigkeit auf, quellen und vermitteln nach der Einnahme ein zunehmendes Sättigungsgefühl.

Schleimstoffe für besseres Gleiten

Der hohe Schleimstoffgehalt der Samenschalen stellt auf den Magen- und Darmwänden eine Oberfläche her, die den Darminhalt gleitfähiger macht und den Transport im Darm dadurch erheblich erleichtert. Es stellt sich eine Normalisierung des gestörten Stuhlgangs innerhalb von zwölf bis 24 Stunden ein. Zudem bildet sich eine schützende Schicht auf der Darmschleimhaut, die



Die Samenschalen von *Plantago ovata* (Indischer Flohsamen), einer Spitzwegerichart, enthalten u. a. den Ballaststoff Psyllium.

schubfreie Phasen chronisch-entzündlicher Darmerkrankungen wie Colitis ulcerosa oder Morbus Crohn unterstützt. Dadurch kann die normale Verdauungsfunktion wieder natürlich in die Balance zurückgelangen.

► **Dosierung:** Erwachsene und Kinder ab zwölf Jahren nehmen täglich zwei- bis dreimal fünf Gramm Granulat, z. B. Flosine® Balance, eingerührt in reichlich Flüssigkeit (150 Milliliter Wasser, Tee, oder Fruchtsaft).

► **Wichtig:** Sofort trinken. Gleich anschließend sollte ein weiteres Glas Flüssigkeit getrunken werden. Während der Einnahme sollte auf anderhalb bis zwei Liter Flüssigkeitszufuhr täglich geachtet werden. Ferner sollte ein Abstand von einer halben bis einer Stunde nach der Einnahme anderer Arzneimittel eingehalten werden.

Tipps zur Vermeidung eines trägen Darms

- Zur Anregung der Verdauung helfen Ballaststoffe aller Art, etwa Vollkornprodukte, frisches Obst und Gemüse. Manchen Menschen tut die morgendliche Feige gut; andere schwören auf die Sauerkrautsaft-Kur (morgens auf nüchternen Magen ein Glas Sauerkrautsaft trinken; wirkt nicht blähend).
- Bewegung ist wichtig. Sind wir faul, wird auch der Darm faul. Versuchen Sie es doch einfach mal mit Radfahren, Schwimmen oder (Nordic) Walking. Bei regelmäßiger Bewegung werden die Darmwände mitbewegt; dadurch kann der Nahrungsbrei schneller den Darm passieren.
- Akupunktur und Akupressur wirken bei manchen Betroffenen sehr gut. Hierzu werden – entweder per Fingerdruck oder per Akupunkturnadeln – bestimmte Punkte des Dickdarmeridians stimuliert.
- Falls Sie Verstopfung mit Krämpfen und/oder Blähungen haben, helfen Bauchwickel (einen in warmem Wasser getränkten Wickel plus eine Decke darüber so lange auf dem Bauch liegen lassen, bis er abgekühlt ist).
- Heifasten (siehe auch S. 28f) dient der Entgiftung und Entschlackung des Körpers – dies betrifft natürlich auch den Darm. Auch die F.-X.-Mayr-Kur hat bei Darmproblemen eine hohe Erfolgsrate.
- **Achtung:** Suchen Sie bitte bei hartnäckiger Verstopfung einen Arzt auf. Bei heftigen kolikartigen Bauchschmerzen mit starken Spannungen, völliger Stuhlverhaltung und dem Aufhören der Darmbewegungen sollten Sie den Notarzt rufen. Es besteht dann der Verdacht auf Darmverschluss.

Rat des Apothekers

Pflanzliche Quellstoffe in Präparaten mit Flohsamenschalen (z. B. Flosine® Balance) sind eine natürlich-physiologische und sichere Therapie. Der Effekt von Flohsamenschalen bei chronischer Verstopfung setzt gewöhnlich nach zwölf bis 24 Stunden ein. Die Normalisierung des Stuhlgangs erfolgt meist nach zwei bis drei Tagen.

Zu Beginn der Einnahme ist es sinnvoll, mit einer einmaligen Gabe eines starken Abführmittels den Darm vollständig zu entleeren oder nach Durchführung einer Colon-Hydro-Therapie mit der Einnahme des Präparats zu beginnen.

Oft kann zu Beginn auch eine zusätzliche probiotische Diät empfohlen werden. So kann bei reichlicher zusätzlicher Flüssigkeitszufuhr – ohne die Nebenwirkungen herkömmlicher Abführmittel – mit Plantago-ovata-Samenschalen der Stuhlgang selbst bei seit Jahren bestehender chronischer Verstopfung wieder natürlich ins Lot gebracht werden.

Flohsamenschalenpräparate

Als Domäne der Anwendung von Flohsamenschalenpräparaten, etwa Flosine® Balance, gilt die chronische habituelle Obstipation. Bei hartnäckiger Verstopfung kann eine vorherige, vollständige Darmentleerung mit einem Abführmittel (etwa mit Senesblättern) durchaus sinnvoll sein. Auch bei Erkrankungen, bei denen eine erleichterte Darmentleerung erwünscht ist, beispielsweise bei Analfissuren, Hämorrhoidalleiden oder nach operativen Eingriffen im rektal-analen Bereich, ist Plantago ovata einsetzbar.

Darüber hinaus gelten Flohsamenschalenpräparate nach der europäischen Arzneimittelbehörde als Mittel der ersten Wahl bei Verstopfungen in der Schwangerschaft. Besondere Einschränkungen für Schwangere und Stillende sind hier nicht zu beachten.

Eine unterstützende Einnahme wird beim Reizdarmsyndrom und bei Durchfällen unterschiedlicher Ursache sogar ausdrücklich empfohlen. Beim Reizdarm, zur Behandlung von Durchfällen und Hypercholesterinämie können allerdings Dosen bis zu 30 Gramm pro Tag sinnvoll sein.

Entschlackt ins Frühjahr

Die Ballaststoffe des Flohsamens reinigen den Darm auch von Fäulnisprodukten und Darmgasen, etwa Krebs erregenden Verdauungsendprodukten wie Aromaten (z. B. Indol, Skatol und Phenol) – ein angenehmer Nebeneffekt dieser schonenden Darmregulation. Darüber hinaus fördern Sie das Wachstum darmfreundlicher Bakterien. Dickdarmbakterien können lösliche Ballaststoffe in kurzkettige Fettsäuren umwandeln; diese wiederum sind in der Lage, die Cholesterinsynthese in der Leber zu hemmen und den Cholesterinspiegel im Blut zu senken. Zudem binden sie fäkale Gallensäuren in der Leber und erhöhen damit die Cholesterinausscheidung im Darm. Der bakterielle Abbau spielt sich nicht nur im Dickdarm, sondern bereits zuvor im Dünndarm ab. Bei einer Frühjahrskur wird so der Darm von den unnötigen Abbauprodukten der Verdauung wirksam befreit und entlastet.

Sicher und wirksam

Den Flohsamenschalen (Semen Plantagines ovatae) wurden im Oktober 2006 von der europäischen Arzneimittelbehörde EMEA in London – als einer der ersten Arzneipflanzen überhaupt – in einem »EU Herbal Monograph« Wirksamkeit und Sicherheit attestiert. Eine große Übersicht aller klinischen Studien zwischen 1966 und 2003 belegte für Plantago-ovata-Samen eine sichere Wirkung in den verschiedenen Anwendungsgebieten. Dies veranlasste die Behörde, Flohsamenschalen den höchsten Evidenzgrad (»Level of Evidence 1«) für die angeführten Anwendungsgebiete zuzuerkennen. Außerdem bestätigen neuere Erkenntnisse, dass Flohsamenschalenpräparate den Cholesterinspiegel relevant senken können und eine vorbeugende Wirkung in Bezug auf das metabolische Syndrom und Arteriosklerose haben. Zu guter Letzt können sie – auch diese Wirkung ist klinisch erwiesen – aufgrund ihrer Quellwirkung im Magen die Gewichtskontrolle durch verringerte Fettaufnahme unterstützen und auf diese Weise einen Beitrag zur Verhinderung von Übergewicht leisten.

SEDA-PLANTINA®

ENTSPANNUNG AM TAG – RUHE IN DER NACHT

Endlich wieder durchschlafen!



- rein pflanzlich aus Baldrianwurzel, Melissenblättern und Passionsblumenkraut
- neuartige Wirkstoffkombination
- 1-2 Dragees pro Tag oft ausreichend

Der Körper regeneriert sich und es kommt **zum gesunden, erholsamen Schlaf**, ohne das Reaktionsvermögen am nächsten Tag zu beeinträchtigen. Wenn Sie unter Schlafstörungen leiden, sollten Sie auf jeden Fall einen Versuch wagen. **Bestehen Sie auf SEDA-PLANTINA® N – Sie werden begeistert sein!**

Glutenfrei, frei von tierischen Fetten, frei von Konservierungsstoffen, ohne Alkohol.

Auch für Diabetiker geeignet: 1 Dragee entspricht 0,03 BE.

Zul.-Nr.: 57585.00.00

SEDA-PLANTINA® N. Bei Unruhezuständen und nervös bedingten Einschlafstörungen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt, Heilpraktiker oder Apotheker. SE 3.2

www.seda-plantina.de

Für kostenlose Informationen über SEDA-PLANTINA® N senden Sie diesen Coupon an:

QUIRIS® HEALTHCARE

Am Kreuzkamp 5-7 · 33334 Gütersloh

e-Mail:
info@quiris.de

Service-Telefon (gebührenfrei):
08 00 / 0 78 47 47