

P R E S S E M I T T E I L U N G

Darmträgheit und Verstopfung – Empfehlungen und Tipps der Internet-Apotheke mediherz.de

Bei Verdauungsbeschwerden, Darmträgheit und Verstopfung können eine ausgewogene Ernährung und mehr Bewegung helfen. Arzneimittel für den Ernstfall sind in der Online-Apotheke mediherz.de erhältlich.

Schweinfurt/Sennfeld, 15. August 2011

Verstopfung, auch Obstipation genannt, führt oftmals zu verzögerter und teilweise sogar schmerzhafter Darmentleerung. Ursachen hierfür sind zumeist in der krankhaften Veränderung des Darmes zu finden, die beispielsweise durch mangelnde Flüssigkeitszufuhr, falsche Ernährung, Stoffwechselstörungen oder auch wenig Bewegung hervorgerufen werden können.

„Eine klassische Verstopfung zeichnet sich durch folgende Symptome aus: Weniger als drei Stuhlgänge pro Woche, feste Konsistenz, teilweise schmerzhaftes Ausscheiden unter Pressen, vermehrte Blähungen, aber auch Völlegefühl und das Gefühl der inkompletten Entleerung. Mediziner unterscheiden zwischen akuter und chronischer Verstopfung. Während die akute Form kurzfristig auftritt (z.B. ausgelöst durch Stress oder Reisen) und sich nach wenigen Tagen oft von selbst bessert, sorgt die chronische Verstopfung langfristig meist für körperliche Beschwerden“, erklärt Sabrina Harmutter, Apothekerin der Internet-Apotheke mediherz.de.

Ist man betroffen, gehen einem unweigerlich verschiedene Fragen durch den Kopf: Handelt es sich um eine Verstopfung? Muss man täglich müssen? Ab wann braucht man ein Abführmittel? „Damit der Gang zur Toilette das gewünschte Ergebnis erzielt, empfehlen wir folgende Tipps gegen Darmträgheit und Verstopfung:

1) Ursachen erkennen

Was könnte der Auslöser aus den letzten Tagen sein?

- Stress und Belastung im Job oder zu Hause
- Ernährungsfehler (z. B. zu wenig Ballaststoffe, ungewohnt schwere Speisen)
- Zu wenig getrunken, Flüssigkeitsmangel
- Bewegungsmangel
- Urlaubsreise (ungewohnte Speisen, Tagesablauf, Scheu vor fremden Toiletten)
- Rauch-Stopp und Nikotin-Entzug
- Diät oder Ernährungsumstellung

Weiteres Pressematerial zu dieser Pressemitteilung ist im PR-Office unter www.pr4you.de abrufbar.

- Bettlägerigkeit
- Bei Frauen: hormonelle Umbruchphase (Regel, Schwangerschaft, Wechseljahre)
- Chronische Erkrankung (z. B. Diabetes, Parkinson, Multiple Sklerose)
- Arzneimittelnebenwirkung (z. B. bei Blutdrucksenkern, starken Schmerzmitteln)

2) Maßnahmen umsetzen bei ...

- Mangel an Flüssigkeit, Ballaststoffen oder Bewegung: Versuchen Sie, mehr zu trinken, mehr Ballaststoffe zu sich zu nehmen bzw. sich mehr zu bewegen.
- Stress: Versuchen Sie, regelmäßige Entspannungsphasen im Alltag zu schaffen, um Stress zu mindern. Nehmen Sie sich mehr Zeit für den Toilettengang.
- Reisen: Behalten Sie nach Möglichkeit ihre normalen Essgewohnheiten bei und achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung. Unterdrücken Sie den Stuhldrang nicht aus Scheu vor fremden Toiletten.
- Hormonen: Unterstützen Sie Ihre Verdauung beispielsweise mit einer sanften Bauchmassage.
- Rauch-Stopp bzw. Nichtraucherbeginn: Achten Sie jetzt besonders auf eine gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung. Für Hungerattacken gilt: Lieber Obst und Joghurt als Schokolade und Chips.
- Diät: Bei verringerter Nahrungsaufnahme hat der Körper auch weniger zu verdauen, sodass es ganz normal ist, wenn der Toilettengang sich verschiebt. Man sollte Geduld haben und seinen Stuhlgang nicht künstlich erzwingen sowie auf eine ausgewogene und nicht zu einseitige Ernährung achten.

3) Hilfe aus der Hausapotheke

Sollte sich dennoch keine Verbesserung einstellen, so bleibt nur der Gang zum Arzt oder in die Apotheke. Die Online-Apotheke mediherz.de bietet beispielsweise mit den Abführmitteln Dulcolax und Laxoberal gut verträgliche und schonend wirksame Lösungen an. Unterschiedliche Wirkstoffe und Inhaltsmengen bieten für jede Ausprägung das passende Mittel:

- Dulcolax Dragées (mit Bisacodyl): Wirkeintritt nach 6 bis 12 Stunden, geeignet für alle, die eine zuverlässige und gut planbare Lösung suchen (z. B. über Nacht)
- Dulcolax Zäpfchen (mit Bisacodyl): Wirkeintritt nach 15 bis 30 Minuten, Sofort-Lösung für alle, die eine schnelle Wirkung wollen

Weiteres Pressmaterial zu dieser Pressemitteilung ist im PR-Office unter www.pr4you.de abrufbar.

- Dulcolax M Balance (mit Macrogol): Wirkeintritt nach 24 bis 48 Stunden, geeignet für alle, die eine besonders sanfte Unterstützung für ihre gewohnte Verdauung wünschen

- Laxoberal Abführ-Tropfen (mit Natriumpicosulfat): Wirkeintritt nach 10 bis 12 Stunden (z. B. über Nacht), geeignet für alle, die ein schonendes Abführmittel suchen, das nach dem persönlichen Bedarf dosierbar ist

„Bei bestimmungsgemäßem Gebrauch sind diese Abführmittel sicher wirksam, gut verträglich und selbst zur Anwendung in der Stillzeit und zur Behandlung von chronischer Verstopfung geeignet“, so Sabrina Harmutter weiter.

Weitere Informationen über die Versandapotheke und Online-Apotheke [mediherz.de](http://www.mediherz.de) sowie ihre aktuellen Angebote sind im Internet unter <http://www.mediherz.de> abrufbar oder über die kostenlose Beratungshotline (0800) 22 30 300 erhältlich.

**Verwendung honorarfrei, Beleghinweis erbeten
642 Wörter, 4.830 Zeichen mit Leerzeichen**

Weiteres Pressmaterial zu dieser Pressemitteilung:

Sie können im Online-Pressefach schnell und einfach weiteres Bild- und Textmaterial zur kostenfreien Verwendung downloaden:

<http://www.pr4you.de/pressefaecher/mediherz.de>

Weiteres Pressmaterial zu dieser Pressemitteilung ist im PR-Office unter www.pr4you.de abrufbar.

Ansprechpartner für Rückfragen zu dieser Pressemitteilung:

(1) mediherz.de (Versandapotheke, Online-Apotheke)

Ansprechpartner: Alexander Saam

mediherz.de
mediherz Versandapotheke
August-Borsig-Str. 3
D - 97526 Sennfeld

Telefon: +49 (0) 9721 73 08 0
Fax: +49 (0) 9721 73 08 - 197
E-Mail: alexander.saam@mediherz.de
Internet: <http://www.mediherz.de>

(2) PR-Agentur PR4YOU

Ansprechpartner: Marko Homann, Holger Ballwanz

PR-Agentur PR4YOU
Schonensche Straße 43
D-13189 Berlin

Telefon: +49 (0) 30 43 73 43 43
Fax: +49 (0) 30 44 67 73 99
E-Mail: presse@pr4you.de
Internet: <http://www.pr4you.de>

Hintergrundinformationen:

Über mediherz.de (Versandapotheke, Online-Apotheke)

Die Versandapotheke mediherz.de wurde 2005 gegründet und zählt heute, mit über 300.000 registrierten Kunden, zu den größten Online-Apotheken in Deutschland.

Das in Schweinfurt und Sennfeld ansässige Unternehmen mediherz blickt dabei auf eine lange Tradition: Die Abgabe von Medikamenten sowie die umfassende Beratung in allen Fragen rund um die Gesundheit und des Wohlbefindens spielen schon seit der Gründung der ersten eigenen Apotheke 1983 eine maßgebende Rolle

Weiteres Pressmaterial zu dieser Pressemitteilung ist im PR-Office unter www.pr4you.de abrufbar.

bei Dieter Hümmer. Heute führt der Inhaber und Apotheker neben dem mediherz.de Onlineshop die Westend Center Apotheke in der Stadtgalerie (Schrammstraße 5), die Herz Apotheke im Kaufland (Hauptbahnhofstr. 4), die Doc Morris Apotheke (Kesslergasse 9) sowie die Westend Apotheke (Luitpoldstr. 20) in Schweinfurt.

7 Gründe für einen Einkauf in der Online-Apotheke mediherz.de:

- günstige Preise
- Rezeptbestellung Portofrei
- schnelle Lieferung
- kostenlose Beratungshotline unter der (0800) 22 30 300
- Versandkostenfreie Lieferung schon ab 15 € Bestellwert
- zugelassene deutsche Versandapotheke, EHI geprüft
- Qualitätssicherung (DIN EN ISO 9001 zertifiziert)

Dass die Versandapotheke mediherz.de zu den besten Onlineapotheken zählt, beweist nicht zuletzt die Auszeichnung für serviceorientierte Unternehmen der Stiftung Warentest: mediherz.de wurde mit der Bestnote ausgezeichnet (Ausgabe 5/2010).

Weitere Informationen über die Versandapotheke und Online-Apotheke mediherz.de sowie ihre aktuellen Angebote sind im Internet unter <http://www.mediherz.de> abrufbar oder über die kostenlose Beratungshotline (0800) 22 30 300 erhältlich.