



## Gastroenterologie & Endoskopie Schwerpunktpraxis CED

Dr. med. Roland Eberle | Dr. med. Andreas Eder

Marie-Eberth-Str. 12  
86956 Schongau

Fon 08861 20600  
Fax 08861 2918

www.praxis-schongau.de  
mail@praxis-schongau.de

Dres. Eberle/Eder | Marie-Eberth-Str. 12 | 86956 Schongau

## Tipps zur Linderung der Beschwerden bei Verstopfung bzw. hartem Stuhlgang

Zunächst sind ballaststoffreiche Ernährung (Vollkornprodukte, viel Obst/Gemüse), ausreichend Flüssigkeit sowie möglichst viel Bewegung wichtig.

Darüber hinaus hat sich die Einnahme von **gemahlene indischen Flohsamenschalen** bewährt.

Alternativ oder zusätzlich kann auch Weizen- oder Haferkleie und geschroteter Leinsamen genommen werden.

Flohsamenschalenpulver zeichnet sich durch eine hohe Quellwirkung aus und führt zu einer Verbesserung der Stuhlbeschaffenheit und der Stuhlfrequenz.

Darüber hinaus senkt Flohsamen auch etwas den Cholesterinspiegel.

**Gemahlene Flohsamenschalen** sollten regelmäßig und langfristig eingenommen werden (1-3 Esslöffel /Tag mit einem großen Glas Wasser oder eingerührt in Joghurt oder Ähnlichem). Dazu muss ausreichend Flüssigkeit (ca. 2 Liter/Tag) getrunken werden.

**Bei krankhafter Verengung im Magen-Darm-Trakt, drohendem Darmverschluss oder akuter Entzündung des Darmes dürfen Flohsamenschalen nicht eingenommen werden.**

Darüber hinaus sind keine negativen Auswirkungen bekannt.

Gemahlene Flohsamenschalen gibt es in reiner Form oder mit Geschmacks- und Zusatzstoffen vermengt in Ihrer Apotheke oder im Reformhaus.

Neben der „richtigen“ Ernährung hat es sich bewährt, morgens direkt nach dem Aufstehen ein Glas Wasser zu trinken, um so den Stuhlgang anzuregen.

Sollten diese Maßnahmen nicht ausreichen und Sie weiterhin unter Verstopfung leiden und beim Stuhlgang stark Pressen müssen, kann evtl. **zusätzlich** ein leichtes Abführmittel genommen werden.

Diese Art von Abführmittel (z.B. Macrogol) sollte dann aber **täglich** in möglichst geringer (gerade noch ausreichender) Menge eingenommen werden.

