

Bringen Sie Ihre Verdauung in Schwung!



NATURARZNEI
bei **VERSTOPFUNG** und **DARMTRÄGHEIT!**

Schoenenberger

Manna-Feigen-Sirup

flüssig – auch für Kinder geeignet –

oder

NatuPur

Flohsamen mit hoher Quellkraft

**Natürlich – schonend
ohne Gewöhnung!**



Der Natur verbunden.
Der Gesundheit verpflichtet.

Unter uns gesagt...

Darmträgheit und Verstopfung sind Themen, über die kaum jemand spricht und die doch Millionen Menschen in Deutschland bedrücken. **Etwa acht Prozent im mittleren Alter** und **ca. zwanzig Prozent der Senioren** leiden unter Verstopfung und tragem Stuhlgang.

Die Ursachen liegen vor allem in unseren heutigen Lebens- und Ernährungsgewohnheiten. Zu wenig Ballaststoffe in der Ernährung. Zu wenig Flüssigkeitskonsum. Zu wenig Bewegung. Zu viel Zeitdruck, Stress und Hektik. Das muss erst mal verdaut werden.

*Kennen Sie das? Zur Pause einen Schokoriegel.
Unterwegs belegte Brötchen oder ein süßes
„Teilchen“. Vom Bürostuhl aufs Sofa.
Knabbern zum Nachtkrimi.
Kein Wunder, wenn der Darm da streikt!*



Vorsicht, Stau!

Aber was ist das eigentlich – chronische Verstopfung? Zunächst: Medizinisch normal sind 3 x täglich bis 3 x wöchentlich Stuhlgang. Kein Grund zur Sorge! Gehen Sie allerdings seltener zur Toilette, handelt es sich nicht nur um bloße Darmträgheit (verzögerte Darmentleerung), sondern es kann eine **chronische Darmverstopfung** vorliegen. Und dagegen sollte man unbedingt etwas tun. Denn chronische Obstipation mit immer wieder stockender, verzögerter Darmentleerung belastet nicht nur den Verdauungsapparat, sondern den gesamten Organismus. Das ist wichtig: Ändert sich die gewohnte Häufigkeit des Stuhlgangs ohne erkennbaren Grund, sollten Sie den Arzt zu Rate ziehen. Das selbe gilt bei Blut im Stuhl.



Die negativen Folgen

Durch zu langsame Passage oder dem Stau im Dickdarm verdichtet sich der Stuhl. Außerdem können als Folge der bakteriellen Zersetzung Giftstoffe und Entzündungen, mitunter auch schmerzhafte Kotsteine und sogar eine völlige Stuhlinkontinenz auftreten. Oft kommen allgemeine Störungen des Verdauungssystems wie Völlegefühl, Übelkeit, Appetitlosigkeit und Blähbauch bis hin zu Bauchschmerzen hinzu.

Durch den Rückstau im Darm gebildete „Zersetzungs-gifte“ können u. U. Gelenke, Haut und Gewebe belasten oder schädigen, Leber und Darm müssen mehr aushalten. Hämorrhoiden und Divertikel (Ausstülpungen der Darmwand) werden durch Verstopfung begünstigt. Weitere **Störungen des allgemeinen Befindens** können bei chronischer Darmverstopfung auftreten. Dazu zählen Nervosität, Gereiztheit, Niedergeschlagenheit, Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Schwindelgefühl, Herzklopfen und Rückenbeschwerden.

Eine andere, ebenfalls häufig beobachtete Form von Darmproblemen ist der **sog. Reizdarm**. Symptome der mit Pausen auftretenden Erscheinung sind Krämpfe und Schmerzen im Bauch, Blähungen und ein Wechsel von Verstopfung und Durchfall.

Besonders im Alter ein Problem

Darmträgheit und Verstopfung zählen aus medizinischer Sicht zu den häufigsten Funktionsstörungen älterer Menschen. Das kommt natürlich nicht von ungefähr. Die Ursachen:

- verlangsamte Organfunktionen und geringerer Muskeltonus
- zu geringe Zufuhr von Flüssigkeit
- dadurch verminderter Flüssigkeitsgehalt im Körper
- insgesamt nachlassender Appetit mit weniger Ballaststoffen und erschwertes Kauen
- Einnahme von Arzneien, welche die Darmfunktionen beeinträchtigen
- weniger Bewegung

Durch die mangelnde Flüssigkeitszufuhr wird der Stuhl zu hart. Das bremst den Transport im Darm. Zudem werden mit weniger Nahrung auch weniger Ballaststoffe aufgenommen, was zu einer unzureichenden Stuhlmenge führt.



Was essen? Was nicht?

Ist der Darm etwas „faul“, sollten Sie zunächst Ihre Ernährung auf den Prüfstand stellen. Haben etwa zuckerhaltige Produkte, Fett, Fleisch, Eier, Weißmehl, Gebäck und Kuchen in Ihrer Ernährungsbilanz klar das Übergewicht, sollten Sie die Konsequenzen ziehen und den Küchensettel auf **ballaststoffreiche Nahrung** umstellen. Denn je mehr Ballaststoffe, also unverdauliche Substanzen, umso kürzer dauert die Darmpassage der Nahrung (ideal: 12 bis 24 Stunden). Das liegt daran, dass sie durch Aufquellen den Darminhalt vergrößern und zugleich die Darmtätigkeit anregen. Ferner binden Ballaststoffe auch Schadstoffe und wirken sich positiv auf die Darmflora aus, für die sie Nährstoffe darstellen.

Ballaststoffreich sind vor allem Vollkornbrot und andere Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte sowie frisches Obst und Gemüse. Weitere wertvolle Ballaststoff-Lieferanten sind z. B. Leinsamen, Hafer- und Weizenkleie sowie Trockenobst. Zu empfehlen sind außerdem – neben reichlich angewendeten Kräutern und Gewürzen – Lebensmittel mit viel Milchsäure (vor allem Sauermilchprodukte) sowie Produkte mit hohem Kaliumgehalt. Dazu zählen Frucht- und Gemüsesäfte und natürlich Obst und Gemüse.

Bei Darmträgheit/Verstopfung besonders empfehlenswert:

Frisches Obst	
Frisches Gemüse	
Gemüse- und Fruchtsäfte (insbes. Sauerkrautsaft)	
Hülsenfrüchte Nüsse, Leinsamen	
Frische Milchprodukte, v.a. Joghurt, Buttermilch, Quark	
Ungehärtete Öle und Fette	
Viel Mineralwasser und Kräuter-Tee	
Weizenkleie oder Haferkleie	

Achten Sie speziell auf eine **ausreichende Flüssigkeitsaufnahme!** Da mit dem täglichen Essen nur etwa 1 l Flüssigkeit zugeführt wird, gilt nicht nur bei älteren Menschen die Regel: „Viel trinken!“



Insgesamt benötigt der Mensch 2 – 3 l pro Tag! Am besten in Form von Mineralwasser, Tee, Molke sowie Gemüse- und mit Wasser verdünnten Fruchtsäften.

Spezieller Tipp:

Ein Glas warmes Wasser oder Anis-Fenchel-Kümmel-Tee oder Molke nach dem Aufstehen wirkt oft Wunder bei drückenden Problemen.

Der Verdauung Beine machen

Die meisten Menschen sitzen heute zu viel. Sie sicher auch? Darum: Achten Sie künftig auf reichliche Bewegung – ob in Form von regelmäßigen Spaziergängen, Gymnastik, Jogging, Walking oder anderen sportlichen Aktivitäten, bei denen es auf Ausdauer ankommt. Auch Atem- und Entspannungsübungen zum Abbau von Stress können dazu beitragen, den Darm wieder in Trab zu bringen, seine Leistung anzukurbeln. Sie werden sehen, so kommt wieder Schwung in die Verdauung!

Noch ein wichtiger Tipp:

Nehmen Sie sich jeden Tag zur selben Stunde Zeit, in Ruhe „aufs Örtchen zu gehen“. Haben Sie Geduld, wenn es mal nicht gleich klappt.

Spirale ohne Ende?

Frauen und zunehmend auch Männer mit Verstopfungsbeschwerden greifen oft zu stark wirkenden apothekenpflichtigen **Abführmitteln (Laxanzien)**, z. B. auf Sennes-, Faulbaum- oder Aloe-Basis mit manchmal unerwünschten Nebenwirkungen.

Denn bei häufiger Anwendung vieler dieser Präparate **wird der Darm meist eher träger** statt reger. Dann wird oft die Dosis erhöht. Ein echter Teufelskreis!

Bedenklich ist vor allem der Mineralstoffverlust des Körpers bei jahrelangem Abführmittel-Missbrauch. So kann speziell der dadurch entstehende Kaliummangel zu bedenklichen Folgen für Herz und Darm führen.

In diesem Zusammenhang ein wichtiger Hinweis:

Bei Anzeichen wie Blut im Stuhl, Gewichtsverlust oder anhaltendem Kotstau im Dickdarm sollten Sie auf jeden Fall Ihren Hausarzt konsultieren und nicht selbst mit Verdauungshilfen und Abführmitteln „experimentieren“.

Der natürliche Ausweg

Es gibt durchaus alternative natürliche Verdauungshilfen **ohne Nebenwirkungen und ohne Gewöhnungseffekt**.

Dazu zählen:

- **Natürliche Substanzen mit besonders großer Quellfähigkeit** wie indischer Flohsamen, Leinsamen sowie Weizen- und Haferkleie. Wichtig ist, dass diese Produkte mit ausreichend Flüssigkeit eingenommen werden, um eine optimale Wirkung = Erhöhung des Stuhlvolumens zu erzielen.
- Milchzucker- und Milchsäurepräparate **beeinflussen die Darmflora positiv**.
- **Stoffe mit osmotischer Wirkung**, wie z. B. Manna-Feigen-Sirup, sorgen dafür, dass der Darminhalt weicher wird. Sie binden zusätzlich Wasser im Darm. Dieser Gruppe sind auch getrocknete Pflaumen zuzuordnen.

Wirkt mild & gut bei Darmträgheit

Schoenenberger Manna-Feigen-Sirup

Dieses natürliche, pflanzliche Arzneimittel wird aus Feigen und echtem Manna gewonnen, dem süßen, schonend eingedickten Saft der Manna-Esche (Fraxinus ornus L.). Das Produkt enthält weder Konservierungsstoffe noch Alkohol.

Der Hauptinhaltsstoff D-Mannit (ein Zuckeralkohol) ist osmotisch aktiv und **bindet Flüssigkeit im Darminhalt**. Dieser wird weicher, Stuhlgewicht und -volumen erhöhen sich, die Ammoniakbildung sinkt, die Darmbewegungen nehmen zu und die Darmpassage wird beschleunigt. Mannit stimuliert zusätzlich das Wachstum von „guten“ Darmbakterien.

Die Inhaltsstoffe der Feige ergänzen die Funktion von Manna ideal. Die Wasserbindung an Pektin, osmotisch wirksame Zucker und Fruchtsäuren, bewirken den erwünschten, mild laxierenden Effekt.

Schoenenberger Manna-Feigen-Sirup empfiehlt sich insbesondere bei **Darmträgheit** und allen Erkrankungen, bei denen eine erleichterte Darmentleerung mit weichem Stuhl gewünscht wird, z. B. bei Hämorrhoiden, schmerzhaften Rissen in der Analschleimhaut oder nach Operationen.



Dieses Naturarzneimittel wirkt mild, zuverlässig und ohne Gewöhnungseffekt. Wegen seiner besonders sanften Wirkungsweise, des angenehmen Geschmacks und der unproblematischen Einnahme eignet sich Manna-Feigen-Sirup besonders auch für **Schwangere** und als Abführmittel für **Kinder**.

Manna-Feigen-Sirup:

Wirkstoff: Manna

Anw.: Traditionell angewendet zur Vorbeugung gegen Darmträgheit.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Dosieranleitung, Art und Dauer der Anwendung:

Soweit nicht anders verordnet, nehmen Kinder täglich 20 – 30 ml Sirup morgens oder abends ein. Erwachsene sollten zwischen 30 und 60 ml die für sie geeignete Dosierung feststellen und die entsprechende Menge Sirup einnehmen. Wie lange sollten Sie Manna-Feigen-Sirup einnehmen? Abführmittel sollten ohne Rücksprache mit dem Arzt nicht über einen längeren Zeitraum eingenommen werden.

Hinweis für Diabetiker: 30 ml (1 Tagesdosis) entspricht ca. 0,6 BE.



Sanfte Hilfe bei Verstopfung

Schoenenberger NatuPur (Indischer Flohsamen)

Schon vor 800 Jahren rühmte Hildegard v. Bingen die wohltätige Wirkung von Flohsamen als Darmregulans bei **Verstopfung**. Diese rein pflanzliche Verdauungshilfe besteht aus 2 – 3 mm langen, ovalen Samenkörnern einer Wegerich-Art (*Plantago ovata*). Beim Quellen der Körner im Wasser entsteht ein milder Schleim. Der entscheidende Vorteil gegenüber anderen Füllstoffen wie Weizenkleie oder Leinsamen ist das **ungewöhnlich hohe Quellvermögen**. Dieses liegt z. B. um das 2- bis 3-fache über dem von Leinsamen!



Schoenenberger NatuPur (Indischer Flohsamen)

eignet sich ausgezeichnet zur Behandlung von Verstopfung – für eine erleichterte Darmentleerung, ebenso auch **unterstützend bei Durchfällen** sowie bei **Reizdarm**. NatuPur wirkt zuverlässig, ist gut verträglich und führt nicht zur Gewöhnung. Selbst bei längerer Anwendung treten keine unerwünschten Nebenwirkungen auf. Deshalb kann NatuPur auch während der **Schwangerschaft** eingenommen werden.

Schoenenberger NatuPur – Indische Flohsamen

Anw.: Zur Behandlung von Stuhlverstopfung, Bildung von weichem Stuhl, wenn eine erleichterte Darmentleerung gewünscht ist, z. B. bei Einrissen in die Afterschleimhaut, Hämorrhoiden und nach rektal-analen operativen Eingriffen und in der Schwangerschaft. Unterstützende Therapie bei Durchfällen unterschiedlicher Ursache sowie bei Reizdarm.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Dosieranleitung und Art der Anwendung: Soweit nicht anders verordnet, wird mehrmals täglich ein Beutel Indische Flohsamen nach Vorquellen mit etwas Wasser (ca. 100 ml) unter Nachtrinken von 1 – 2 Glas Wasser eingenommen.

Ganz wichtig! Inhalt von 1 Beutel NatuPur unbedingt mit ca. 100 ml Wasser vorquellen lassen und nach der Einnahme mind. 1 – 2 Gläser Flüssigkeit nachtrinken.

Weitere Naturprodukte bei drückenden Problemen:

Schoenenberger Bio-Sauerkrautsaft

aus frischem, biologisch angebautem Weißkohl, der milchsauer vergoren wird, ist angenehm trinkbar. Aufgrund seines natürlichen Milchsäuregehaltes wurde er als der geschätzte „Darmputzer“ bereits von Pfarrer Kneipp bei einem Ungleichgewicht der Bakterienflora empfohlen.

Einnahmeempfehlung:

Täglich mittags und abends 1 Glas Schoenenberger Sauerkrautsaft vor den Mahlzeiten trinken.

Quickvital Bio-Haferkleie (mit Keim)

mit einem hohen Anteil an Ballaststoffen
(20 %, davon 8 % lösliche Ballaststoffe)

- ist gut für die Verdauung
- ist gut für die cholesterinbewusste Ernährung

Einnahmeempfehlung: ca. 9 Esslöffel Quickvital Bio-Haferkleie über den Tag verteilt z. B. zur Anreicherung von Müsli oder Joghurt verwenden. Reichlich Flüssigkeit dazu trinken.



Bringen Sie Ihre Verdauung in Schwung!

Beschwerdebild „Darmträgheit“

verzögerte unregelmäßige
Darmentleerung mit
z. T. sehr hartem Stuhl

Natürliche Hilfe: Schoenenberger Manna-Feigen-Sirup

- bindet Flüssigkeit im Darm
- Stuhl wird weicher
- Darmpassage wird beschleunigt
- auch für Schwangere und Kinder
- mild und zuverlässig
- angenehmer Geschmack

Beschwerdebild „Verstopfung“

chronisch auftretender Stau
im Dickdarm bis hin zur
Stuhlinkontinenz und z. T.
sehr starker Beeinträchtigung
des Allgemeinbefindens

Natürliche Hilfe: Schoenenberger NatuPur (indischer Flohsamen)

- besonders hohes Quellvermögen
- stärkt die Peristaltik
- dadurch leichtere Darmentleerung
- auch für Schwangere
- Zuverlässig und gut verträglich

Achtung: Auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr (mind. 300 ml) ist unbedingt zu achten!