

## **Zuviel oder zu wenig: Wenn der Darm Probleme macht Apotheken beraten zur Darmgesundheit**

Mainz, den 6. Oktober 2022 – Durchfall und Verstopfung haben eins gemeinsam: Sie verursachen häufig starke Schmerzen und sind für die Betroffenen furchtbar unangenehm. Patient:innen fühlen sich durch begleitende Krämpfe oder Blähungen sehr unwohl und suchen oftmals Hilfe in der Apotheke. Der Apothekerverband Rheinland-Pfalz – LAV erklärt, wie häufig Toilettengänge noch normal sind und was Patient:innen bei Darmproblemen tun können.

„Die sogenannte 3 bis 3 Regel gibt erstmal ein Gefühl dafür, ob ich zu oft oder zu selten Stuhlgang habe. Also dreimal täglich, bis zu dreimal in der Woche ist normal“, erklärt Petra Engel-Djabarian, Mitglied im Vorstand des Apothekerverbandes Rheinland-Pfalz – LAV. Viele Menschen denken, dass sie einmal täglich müssten, aber diese Regelmäßigkeit ist bei weniger als der Hälfte der Menschen der Fall. Für eine regelmäßige Verdauung, muss der Darm in Bewegung sein. Dies kann man durch ballaststoffhaltige Ernährung, durch viel Obst, Gemüse und Vollkornprodukte erreichen. „Ein Joghurt mit Flohsamenschalen und Obst am Morgen, kann schon für die nötige Darmtätigkeit sorgen“, weiß die Apothekerin. Auch bei Menschen, die viel sitzen oder liegen, kann der Darm träge werden. „Wer beruflich viel am Schreibtisch ist oder gar im Homeoffice kaum noch Bewegung hat, sollte darauf achten täglich 30 Minuten schnell zu laufen. Das unterstützt den Darm sehr.“ Wichtig ist, dass der Impuls zum Toilettengang nicht unterdrückt wird. Denn dadurch können Verstopfungen entstehen, die den Toilettengang schmerzhaft und unangenehm machen können. Verstopfung kann aber auch andere Ursachen wie eine ungewohnte Umgebung haben. Wer zum Beispiel im Urlaub schlecht auf dem Hotel-WC kann, dem kann ein entsprechendes Zäpfchen schnell Erleichterung verschaffen. Die Ursachen für Durchfall können ebenso mannigfaltig sein. Sie reichen von Stress und Aufregung über Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Medikamenten-Einnahme bis hin zur Darmgrippe verursacht durch Viren oder Bakterien.

Wer unter Durchfall leidet, sollte unbedingt auf den Flüssigkeitshaushalt achten. „Bei Durchfall verlieren Patient:innen viel Wasser und damit verbunden auch Mineralstoffe. Dadurch kommt es schnell zur Kreislaufschwäche. Diesen Wasser und Mineralstoffverlust kann man mit sogenannten Elektrolytlösungen wieder auffüllen. Patienten merken dann gleich, dass sie wieder mehr Energie und Kraft haben“ weiß Engel-Djabarian. Salzstangen und Cola sind zwar gut gemeinte Tipps, richten aber meist mehr Schaden an. „Die große Salz- und Zuckermenge entzieht dem Körper über die Darmschleimhaut eher Flüssigkeit. Und das ist gerade bei Durchfall kontraproduktiv“, so die Apothekerin weiter. „Dann, je nach Ursache, rate ich Kund:innen mit Durchfall erstmal zur Schonkost um den Darm nicht weiter zu reizen. Zusätzlich kann man mit probiotischen Kapseln oder auch Gerbsäure wie Tannin dem Darm helfen, gegen die Erreger anzukämpfen und die Darmschleimhaut zu schützen“, erklärt Engel-Djabarian. Bei einer Magen-Darm-Grippe ist es wichtig, die Darmbewegung nicht komplett zu stoppen, damit Viren oder Bakterien und auch die Giftstoffe weiter ausgeschieden werden. Wer länger als drei Tage Durchfall hat oder auch unter Fieber leidet sollte Hausärztin oder Hausarzt zu Rate ziehen.

## **Über uns:**

Der Apothekerverband Rheinland-Pfalz e. V. – LAV vertritt die Interessen der selbstständigen Apothekerinnen und Apotheker in Rheinland-Pfalz. Er ist Vertragspartner der Krankenkassen und schließt mit diesen Verträge ab. Von den gut 1.000 Apothekenleitern sind rund 95 Prozent freiwillige Mitglieder im Verband.

## **Ihre Interviewwünsche und Rückfragen richten Sie bitte an:**

Apothekerverband Rheinland-Pfalz e. V. - LAV  
Petra Engel-Djabarian, Mitglied des Vorstands/Pressesprecherin  
Terrassenstr. 18 | 55116 Mainz  
Tel.: 06131 20491-0  
E-Mail: [presse@lav-rp.de](mailto:presse@lav-rp.de)  
web: [www.lav-rp.de](http://www.lav-rp.de)