



Nach langem Warten ist unser Aquarium endlich wieder aufgebaut worden! Lena Distler hat die Wasserqualität bereits ausgiebig getestet und für gut befunden!

Ihr Peter Distler und das Team der Apotheke im Gäubodenpark

Helfen Ballaststoffe bei Verstopfung?

Moderne Abführmittel sind wirksam
und bei bestimmungsgemäßem
Gebrauch gut verträglich.

Wir beraten Sie gern zur individuell
richtigen Anwendung!

Ihre PTA
Kerstin Herrmann



**„Iss mehr Ballaststoffe!“ Diesen Rat bekommen von Verstopfung Geplagte oft zu hören.
Doch helfen Leinsamen, Vollkornbrot & Co. wirklich, wenn der Darm streikt?**

Ballaststoffe sind weitgehend unverdauliche Kohlenhydrate, die vorwiegend in pflanzlichen Lebensmitteln vorkommen, etwa in Getreide, Gemüse und Hülsenfrüchten. Anders als ihr Name vermuten lässt, „belasten“ sie den Körper jedoch nicht. Im Gegenteil: Sie sind wichtige und gesunde Bestandteile der Nahrung. Deshalb sollten wir sie reichlich zu uns nehmen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt, täglich mindestens 30 Gramm Ballaststoffe zu verzehren. Achten Sie dabei unbedingt darauf, viel zu trinken, etwa zwei Liter täglich, am besten Wasser, Früchte- und Kräutertees.

Hilfreich bei trägem Darm

Schon seit langem gelten Ballaststoffe als wahre Darmfreude. Denn sie haben die Eigenschaft, das bis zu 100-fache ihres Eigengewichtes an Wasser zu binden. Dadurch steigt das Volumen des ballaststoffreichen Speisebreis im Darm stark an und übt Druck auf die Darmwand aus. Die Eigenbewegung des Darms, die Peristaltik, wird dadurch angeregt und die Abfallprodukte unserer Nahrung werden besser abtransportiert.



BALLASTSTOFFE SATT

Reich an Ballaststoffen
sind zum Beispiel ...

- Weizenkleie, Flohsamen,
Leinsamen, Haferflocken
- Vollkornbrot, -zwieback,
-nudeln
- Erbsen, Bohnen
- Beerenfrüchte
- getrocknete Pflaumen

© Prostock-studio - stock.adobe.com

„Wird die Ballaststoffzufuhr bei einer leichten Verstopfung gesteigert, kann dies unter Umständen einen trägen Darm anregen und die Beschwerden bessern“, erklärt Professor Müller-Lissner, Chefarzt der Abteilung für Innere Medizin in der Park-Klinik Weißensee in Berlin und Mitautor der aktuellen Leitlinie zur Behandlung chronischer Verstopfung.

Behandlung nach Plan

Diese Leitlinie sieht vor, bei chronischer Verstopfung nach einem Stufenschema vorzugehen. „Auf Stufe eins empfehlen wir, eine Erhöhung der Ballaststoffzufuhr auszuprobieren - in Kombination mit ausreichend Bewegung und Trinken“, so Müller-Lissner. Wenn Ballaststoffe und Bewegung nicht helfen, rät die Expertenleitlinie auf Stufe zwei zu einer medikamentösen Therapie. Abführmittel mit den Wirkstoffen Bisacodyl, Natriumpicosulfat und Macrogol werden dabei als Mittel der ersten Wahl empfohlen. Wird mit diesen Wirkstoffen kein zufriedenstellendes Ergebnis erzielt, können Zuckerstoffe (Milchzucker, Lactulose) oder Anthrachinone (etwa aus der Sennepflanze) eingesetzt werden. Der Apotheker kann wirksame Präparate empfehlen.



FAZIT:

Bei Verstopfung mehr Ballaststoffe zu essen, ist durchaus einen Versuch wert. In vielen Fällen ist das aber nicht ausreichend, um eine Verstopfung wirksam zu lösen.

Vergessen Sie Ihr Alter!

Gesichtscremes mit hochwertigen
Anti-Aging-Wirkstoffen können
die Haut glätten und
geschmeidig erhalten.
Ihre PTA
Annett Spohn



Heute fühlen sich Frauen einfach länger jung. Doch oft verrät das Gesicht ihr wahres Alter. Geeignete Hautpflege kann die Haut länger prall und jugendlich wirken lassen.



Mit den Lebensjahren verändert sich unsere Haut

Umfragen haben gezeigt: Um den 30. Geburtstag herum fühlen sich Frauen am attraktivsten. Das „Mischungsverhältnis“ aus Ausstrahlung, Selbstbewusstsein und biologischer Schönheit ist jetzt perfekt. Im Spiegel erblicken sie das Gesicht, das sie sich später zurückwünschen. Der Teint strahlt, das Gewebe ist fest. Etwa ab dem 40. Lebensjahr ändert sich das: Das Gefühl bleibt „jung“, während das Gesicht letztlich doch mit der Zeit geht.

Zeichen der Zeit

Der natürliche Alterungsprozess läuft in allen Schichten unserer Haut ab. In der obersten Hautschicht, der Epidermis, werden weniger Lipide gebildet, die Zellerneuerung gerät ins Stocken, die Zellen produzieren weniger feuchtigkeitsbindende Hyaluronsäure. Parallel dazu verringern sich das Feuchtigkeitsniveau in der Lederhaut (Dermis) und das

subkutane Fettgewebe, wodurch das Gesicht an Volumen verliert. Die Haut braucht jetzt insgesamt länger, um sich zu erneuern - dieser Prozess kann sich von 28 Tagen auf 40 bis 60 Tage ausdehnen.

Die Folgen der Hautalterung werden früher oder später sichtbar: Die Haut wird trockener, verliert an Elastizität, die Gesichtskonturen erscheinen weniger klar, Fältchen und Falten bilden sich. Es sind aber

nicht nur die Falten, die uns älter erscheinen lassen, sondern auch der Verlust an Volumen. Das macht sich zuerst um die Augen, an den Wangen, an Kinn und Hals bemerkbar.

Crems mit Köpfchen

Aufhalten können wir die Hautalterung natürlich nicht, wohl aber einiges tun, um sie hinauszuzögern und ihre sichtbaren Spuren zu kaschieren. Hochwertige, hauttypgerechte Kosmetika aus der Apotheke leisten hier gute Dienste.

Sie enthalten häufig spezielle Anti-Aging-Wirkstoffe, die die Haut schützen, glätten, ihre Regeneration fördern und ihr verlorenes Volumen zurückgeben. Zu den bekannten Anti-Aging-Substanzen aus Tuben und Tiegeln gehören beispielsweise Vitamin A, C und E, Coenzym Q 10 und Hyaluronsäure. Um lichtbedingter Hautalterung vorzubeugen, sollten alle, die sich viel im Freien aufhalten, zusätzlich darauf achten, dass ihr Tagespflege-Produkt mit einem UVA- und UVB-Lichtschutzfilter ausgestattet ist.

WAS DIE HAUT JUNG HÄLT

- frische, vitaminreiche Kost
- hochwertige pflanzliche Fette, wenig tierische
- maßvoller Zuckerkonsum
- viel Bewegung an der frischen Luft
- Verzicht auf ausgiebige Sonnenbäder und Besuche im Solarium
- Tagespflege mit eingebautem UV-Schutz
- kein Nikotin - Rauchen ist Gift für die Haut!
- wenn überhaupt nur wenig Alkohol
- Spezielle Nährstoffpräparate aus der Apotheke können die Vitalität der Haut von innen unterstützen, bitte lassen Sie sich beraten!