

Verstopfung - was kann ich tun?

- Trinkmenge steigern >> 2-2,5 Liter pro Tag, zum Beispiel: Wasser, Saftschorlen oder Tee; keinen schwarzen Tee oder Cola
- Morgens nach dem Aufstehen zwei Gläser stilles Wasser trinken
- Täglich Trockenobst zu sich nehmen, z.B. fünf Backpflaumen pro Tag oder Pflaumensaft aus dem Reformhaus/ Supermarkt
(wichtig für Diabetiker: hoher Zuckergehalt!)
- Viel Obst und Gemüse essen
(wichtig: Bananen fördern Verstopfung)
Täglich einen Naturjoghurt mit 1 Esslöffel Leinsamen, Weizenkleie oder Flohsamenschalen
- Milde Abführmittel, zum Beispiel **Lactulose**
Alternative bei Milchzuckerunverträglichkeit -Lactoseintoleranz
Magrocol (1-4 Beutel pro Tag)
- Körperliche Betätigung (Spazieren, Sport, etc.)

Weitere Maßnahmen, insbesondere die Einnahme von rezeptfrei erhältlichen Abführmitteln, wie zum Beispiel **Dulcolax** oder **Laxoberal** nur nach persönlicher Rücksprache mit dem Arzt!

Dr. med. J. Corinna Traska
Dr. med. Guido Renvert
Dr. med. Tanja Szymanski-Lehde

Hauptpraxis
Pferdebachstraße 16
58455 Witten

Filialpraxis
Wittener Straße 2-4
58456 Witten

Fon 02302 52151
Fax 02302 275878

info@madamed-witten.de
www.madamed-witten.de

