



Pressemitteilung

Tipps aus der Apotheke bei Verdauungsbeschwerden

Wenn der Bauch Ärger macht

Heede, 2. November 2012 – Verdauungsbeschwerden wie Völlegefühl, Magenschmerzen und Blähungen kennt hin und wieder jeder. Keinesfalls sollten solche Symptome deshalb jedoch einfach ignoriert werden, denn es handelt sich dabei um Warnsignale des Körpers. Häufig liegen die Ursachen für Verdauungsbeschwerden in einer falschen Ernährung. Vor allem zu viel und zu fettreiche Nahrung und zu große Mengen an Alkohol und anderen Genussmitteln wie zum Beispiel Kaffee führen zu Problemen bei der Verdauung. Die Verdauungsorgane Magen, Leber, Galle, Bauchspeicheldrüse und Darm sind mit dem Überangebot überfordert. Die Folge sind Blähungen, Völlegefühl, Übelkeit und Magenschmerzen. „Um dies zu vermeiden, sollte generell auf eine ausgewogene und fettarme Ernährung geachtet werden. Zurückhaltung ist besonders bei Kaffee und Alkohol geboten. Bei akuten Beschwerden können unter Umständen auch geeignete Arzneimittel helfen, diese zu lindern“, erläutert Dr. Ulf Siuts, Inhaber der Linden-Apotheke in Heede. Die Apotheker in der Region Emsland beraten Betroffene gerne.

Nicht selten ist aber auch Stress eine Ursache für unangenehme Verdauungsbeschwerden. Daher helfen Betroffenen zur Besserung ihrer Beschwerden oft schon allgemeine Maßnahmen zum Stressabbau. Ebenso können Nahrungsmittelunverträglichkeiten, wie zum Beispiel eine Laktose- oder Fructoseintoleranz, ein Grund für Magen-Darm-Beschwerden sein. „In diesem Fall kann nur eine Ernährungsumstellung, bei der die unverträglichen Nahrungsmittel weggelassen werden, Abhilfe schaffen. Bei einer Laktoseintoleranz, die durch einen Mangel des körpereigenen Enzyms Lactase entsteht, gibt es zudem die Möglichkeit, dieses Enzym zu den Mahlzeiten in Form von Lactasepräparaten aufzunehmen“, sagt Apotheker Dr. Ulf Siuts, Vorsitzender des Bezirks Emsland beim Landesapothekerverband Niedersachsen e.V.

Verdauungsbeschwerden kann aber durchaus auch eine ernstere Erkrankung zugrunde liegen. Daher sollten Betroffene unbedingt einen Arzt aufsuchen, wenn die Beschwerden regelmäßig oder stark auftreten, sich nicht bessern, schlimmer werden oder weitere Beschwerden hinzukommen. Ebenso sollte bei Blut im Stuhl in jedem Fall eine Abklärung durch einen Arzt erfolgen.

Weiteres Bildmaterial zum Download unter www.lav-nds.de

Kontakt:

Dr. Ulf Siuts, Vorsitzender des LAV-Bezirks Emsland
Linden-Apotheke, Hauptstr. 19, 26892 Heede
Tel.: 04963/2282
Fax: 04963/2272
E-Mail: Linden-Apotheke-Heede@gmx.de