



## Tipps für weicheren Stuhlgang

**Bewegen Sie sich mehr (besonders bei sitzender Tätigkeit)!**

**Essen Sie mehr**

→ **Frisches Gemüse:** Bohnen, Erbsen, Linsen, Möhren, Fenchel, alle Kohllarten, Tomaten, Spinat → **Frisches Obst:** Rhabarber, Orangen, Birnen, Kiwi, Himbeeren, schwarze Johannisbeeren  
→ **Trockenobst:** Aprikosen, Datteln, Feigen, Pflaumen  
→ **Getreide:** Getreidekörner, Grünkern, Weizenkleie, Haferkleie, Haferflocken, Vollkornnudeln → **Milchprodukte:** Jogurt, Quark  
**Backwaren:** Knäckebrot, Vollkornbrot → **Fette, Öle, Gewürze**

**Trinken Sie viel Flüssigkeit: → Mindestens 2 Liter täglich**

Die Anwendung von indischen Flohsamenschalen-Pulver hat einen besonders günstigen Effekt! Flohsamen ist der Samen der Pflanze „Indischer Wegerich“ (Plantago ovata). Indische Flohsamenschalen haben eine hochwirksame Quellwirkung (Wasserbindung 40-fache des Eigengewichts). Bei verhärtetem und schwerem Stuhlgang bewirken sie einen weicheren Stuhl. Andererseits können sie durch die erhöhte Aufnahmefähigkeit von Flüssigkeit, dünnen Stuhl normalisieren.

Anwendungsempfehlung: 1-3x täglich einen gehäuften Teelöffel vor oder nach den Mahlzeiten in Flüssigkeit (mind. 200 ml) einrühren.

Produktempfehlungen: indische Flohsamenschalen-Pulver in der Apotheke (Flosa®, Mucofalk®) oder auch in Reformhäusern.

Bei hartnäckigen Fällen kann ein Versuch mit Lactulose (3x1 Esslöffel) oder Macrogol (bis zu 3x1 Beutel) erfolgen. Bei einer Enddarmentleerungsstörung unterstützen Kohlensäure-Zäpfchen (Lecicarbon®) den Stuhlgang.

**BITTE BEACHTEN SIE:** Dies sind allgemeine Hinweise, die nicht immer für jeden gelten. Bitte ausprobieren! Bei Stoffwechselerkrankungen (z. B. Diabetes mellitus) sind nicht alle aufgeführten Nahrungsmittel empfehlenswert.