



Tipps für festeren Stuhlgang

Vermeiden Sie

- Bier, Weißwein, Kaffee → Mineralwasser mit Magnesium (Mg)
- eventuell Milchprodukte (Laktoseintoleranz?)

Trinken Sie

- Tee (schwarz und grün, mind. 5 Min. ziehen lassen!) → Kakao

Essen Sie mehr → Obst: Äpfel (ohne Schale, gerieben), Bananen,

- getrocknete Heidelbeeren, Nüsse, Kokosflocken

- Gemüse: Mais, Aubergine → Nahrungsmittel: Reis (poliert), Nudeln

- Genussmittel: schwarze Schokolade

- Backwaren: aus Weißmehl (Weißbrot, Brötchen)

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.

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

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.