

Vorsorge

„Das können Sie tun!“

SUPER
Sonntag
& **CODA**
APOTHEKEN
Für Deine Gesundheit

Verdauungsprobleme?

Bei einer gesunden Verdauung spielen viele Faktoren zusammen. Die meisten Menschen wissen, dass gründliches Kauen beim Verarbeiten der Nahrung hilft. Was viele nicht wissen: Trinken Sie genug! Alkoholfreie Getränke wie Wasser oder Saftschorlen fördern die Verdauung. Bewegung ist außerdem ein ganz wichtiger Faktor. Spaziergehen regt die Darmtätigkeit an, weil die Beine auch den Bauch in Bewegung bringen. Drehen Sie nach dem Essen eine größere Runde, statt sofort wieder an den Schreibtisch oder abends gleich ins Bett zu gehen.

Omas Küche hat einige Hausmittel und gute Tricks auf Lager. Manche Gewürze helfen beim Verdauen. Darum werden z. B. Kohl oder Sauerkraut gern mit Kümmel gekocht. Das enthaltene Öl hilft gegen Blähungen. Verdauungsfördernd sind außerdem Senf, Anis, Fenchel oder der asiatische Kreuzkümmel (= Cumin).

Das hilft beim Verdauen:

- Eine viertel Stunde leichte Bewegung nach dem Essen (z. B. Spaziergehen, Radfahren).
- Mindestens ein bis zwei Liter pro Tag trinken.
- Zuckerarme Getränke bevorzugen (Wasser, Saftschorlen).
- Verdauungsfördernde Gewürze verwenden (Kümmel, Senf, Anis, Fenchel).
- Ballaststoffreich essen, Vollkornprodukte bevorzugen.

Immer wiederkehrende Magen-Darm-Beschwerden, wie Blähungen, Bauchschmerzen oder Krämpfe, Völlegefühl, aber auch Durchfall oder Verstopfung können organische oder allergische Ursachen haben.

Eine erste Anlaufstelle bei Verdauungsproblemen ist der Hausarzt. Er kann feststellen, ob eine ernsthafte Erkrankung vorliegt. In jedem zweiten Fall jedoch lassen sich keine organischen Ursachen erkennen. Dann sprechen Ärzte von funktionellen Beschwerden. Die Patienten leiden dennoch und suchen nach Lösungen für Ihre Verdauungsprobleme.

Pfefferminze und Kümmel – doppelte Pflanzenkraft bei Verdauungsstörungen

Das pflanzliche Arzneimittel Carmenthin® kombiniert die Öle genau dieser beiden Heilpflanzen in hochdosierter Form. Dank modernster Magensaftresistenter Weichkapsel werden die Wirkstoffe schonend und verlustfrei dorthin transportiert, wo die Symptome entstehen: im Darm. Genau dort entfaltet sich ihre volle Wirkung. Carmenthin® beseitigt krampfartige Schmerzen und reduziert Völlegefühl und Blähungen. Auch bei häufiger Einnahme ist das pflanzliche Präparat gut verträglich.

Das Angebot ist erhältlich in folgenden Coda-Apotheken:



Apotheker Klaus-J. Froitzheim e. K.
Dom-Apotheke
Rathausstraße 1, 52525 Heinsberg
Tel. 02452 - 22993, Fax 02452 - 23419
dom-apotheke.hs@t-online.de
www.dom-apotheke-heinsberg.de



Apotheker Luc Rey e. K.
Schlossplatz-Apotheke
Römerstraße 7, 52428 Jülich
Tel. 02461 - 50415, Fax 02461 - 58405
info@schlossplatzapotheke.de
www.schlossplatzapotheke.de



Filial-Apotheker Alexander Niesen
Apotheke am Medizinzentrum
Apotheker Klaus-J. Froitzheim e. K.
Stiftsstraße 21, 52525 Heinsberg
Tel. 02452 - 22991, Fax 02452 - 101627
Apotheke-am-MDZ.HS@t-online.de
www.apotheke-am-medinizinzentrum.de

Carmenthin® Wirkt, wenn der Darm stresst.

- Anzeige -

Hochdosierte Wirkstoffkombination aus Pfefferminzöl und Kümmelöl wirkt bei Blähungen, Krämpfen und Völlegefühl entkrampfend und schmerzlindernd sowie entblähend und beruhigend.



Carmenthin® bei Verdauungsstörungen / magensaftresistente Weichkapsel. Für Erwachsene und Heranwachsende ab 12 Jahren.
Wirkstoffe: Pfefferminzöl und Kümmelöl. **Anwendungsgebiete:** dyspeptische Beschwerden, besonders mit leichten Krämpfen im Magen-Darm-Bereich, Blähungen, Völlegefühl. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.** Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG, Karlsruhe

Aktuelle Angebote der Dom-Apotheke finden Sie unter:
www.coda-dom-apotheke-heinsberg.de