

## VERDAUUNGSBESCHWERDEN

### Blähungen

- Anis, Ingwer, Koriander, Kümmel, Kreuzkümmel, Melisse, Pfefferminze, Zimt. (Verwendung, und Zubereitung siehe PDF Unterstützende Heilkräuter).
- In ruhiger Atmosphäre essen. Unter Stress gelangt mehr Luft in den Darm.
- Abends keine Rohkost. (Gärung im Darm.)

### Völlegefühl / abendliche Übelkeit

- Ingwer, Kardamom, Kümmel, Kreuzkümmel, Kurkuma Melisse, Muskatnuss Nelken, Oregano, Pfefferminz, Thymian, Zimt (Verwendung und Zubereitung siehe PDF Unterstützende Heilkräuter).
- Reduktion von Brot oder Milchprodukten abends.
- Bei massiv eingeschränkter Beweglichkeit und zusätzlichen Atemproblemen empfiehlt sich eine reduzierte Kalorienmenge und letzte Mahlzeit (auch über PEG) um ca. 17.00 Uhr.

### Obstipation (Verstopfung)

- Ingwer, (Verwendung und Zubereitung siehe PDF Unterstützende Heilkräuter)
- Viel trinken – täglich 1,5 bis 2 Liter (Mineralwasser mit hohem Magnesiumanteil (100 mg/l verwenden).
- Täglich passive oder aktive Bewegung.
- Täglich Früchte und Gemüse essen.
- Eingelegte Trockenpflaumen.
- Apfelkompott morgens.
- Fruchtsäfte morgens oder z.B. Apfelsaft mit wenig Salz.
- Anteil an Ballaststoffen langsam erhöhen.

Medikamentöse Unterstützung bei Obstipation

Transipeg Sachets (1/2 bis 2 Sachets/Tag)

Movicol Sachets, wirken stärker als Transipeg

Laxoberol Tropfen

Magnesiumpräparate

Notfallreserve: Microclist Minieinläufe