

## Quellmittel/Ballaststoffe zur Stuhlregulation

**Gratulation! Sie haben sich für einen Faserersatz (Quellmittel) entschieden. Ihr Darm, Ihr Stuhlgang, Ihr ganzes Befinden wird es Ihnen danken. Wir haben sehr viele Patienten, welche nie mehr auf das Quellmittel verzichten möchten, da sie damit einen schönen, regelmässigen Stuhlgang haben.**

Nehmen Sie das Quellmittel vor dem Essen, mit so viel Flüssigkeit, wie auf der Packung angegeben ist. Sollten Sie einen harten Stuhl haben, müssen Sie mehr Flüssigkeit nehmen, bei einem etwas weichen oder gar schmierigen Stuhl nehmen Sie weniger Flüssigkeit als angegeben. Sie können das Quellmittel natürlich auch ins Jogurt, ins Müesli oder in andere Speisen mischen und so einnehmen.

Das Quellmittel quillt im Magen und Darm auf und macht den Stuhl so fester und voluminöser. Dies hilft oft sehr gut gegen Verstopfung, gegen Durchfall und gegen viele Probleme am Darmausgang wie Hämorrhoiden, unvollständige Entleerung, Beissen, Brennen, Nachschmieren, erschwerte Reinigung nach dem Stuhlgang oder Stuhlinkontinenz.

Quellmittel können zu Beginn etwas blähen. Deshalb soll man langsam beginnen:

In der ersten Woche 1 gestrichener Kaffeelöffel pro Tag

In der zweiten Woche 2 gestrichene Kaffeelöffel pro Tag

In der dritten Woche 3 gestrichene Kaffeelöffel pro Tag

Sie können alles vor einer Mahlzeit einnehmen. Oder aber über den Tag verteilen und vor dem Frühstück, vor dem Mittagessen und vor dem Abendessen einen oder zwei Kaffeelöffel einnehmen. Wichtig ist, dass Sie es vor dem Essen einnehmen, sonst kann es in der Speiseröhre hängen bleiben.

Die Quellmittel sind reine Naturprodukte (nur Pflanzenfasern) ohne jegliche chemische Wirkstoffe und haben angeblich viele gute Nebeneffekte: Regulation des Stoffwechsels, Vorbeugen gegen Zuckerkrankheit und gegen zu hohes Cholesterin, Vorbeugen gegen Darmkrebs, allgemeine Entgiftung.

Diese Quellmittel werden auch zum Abnehmen empfohlen: Man füllt den Magen vor einer Mahlzeit mit diesen aufquellenden Nahrungsfasern, welche keine Kalorien enthalten und erreicht damit bereits vor dem Essen ein gewisses Sättigungsgefühl.

Wenn diese Nebeneffekte zutreffen, umso besser. Für Sie wichtig aber ist eine bessere Stuhlregulation. Wie schon erwähnt: Viele unserer Patienten würden nicht mehr auf das Quellmittel verzichten wollen.

Es gibt viele verschiedene Quellmittel: Wenn Ihnen eines nicht mundet, versuchen Sie ein anderes! Es gibt verschieden Geschmacksnoten: Natur, orange, citro, mocca. Es gibt auch mehr körnige und mehr pulvrige Quellmittel. Die Quellmittel können Sie bei Ihrem Hausarzt, bei uns oder von der Apotheke beziehen. Die Krankenkassen bezahlen als Pflichtleistung 2 Dosen pro Quartal.

Wir wünschen Ihnen viel Disziplin und viel Erfolg damit!!

Dr. R. Bründler & Praxisteam