



Tipps zur Vorbeugung von Komplikationen bei **Divertikulose**

Divertikel sind „Ausbuchtungen“ der Darmschleimhaut an Schwachstellen der Darmwandmuskulatur.

An diesen „Ausbuchtungen“ können akute **Entzündungen** auftreten.

Um das Risiko solcher Entzündungen zu verringern, sollte der Stuhlgang weich und voluminös sein, so dass sich in den „Ausbuchtungen“ keine Stuhlklumpen festsetzen.

Neben ballaststoffreicher Ernährung (Vollkornprodukte, viel Obst/Gemüse) und ausreichend Flüssigkeit sowie möglichst viel Bewegung hat sich die Einnahme von **gemahlene indischen Flohsamenschalen** bewährt. Alternativ oder zusätzlich kann auch Weizen- oder Haferkleie und geschroteter Leinsamen genommen werden.

Flohsamenschalenpulver zeichnet sich durch eine hohe Quellwirkung aus und führt zu einer Verbesserung der Stuhlbeschaffenheit und der Stuhlfrequenz.

Darüber hinaus senkt Flohsamen auch etwas den Cholesterinspiegel.

Gemahlene Flohsamenschalen sollten regelmäßig und langfristig eingenommen werden (1-3 Esslöffel/Tag mit einem großen Glas Wasser oder eingerührt in Joghurt oder Ähnlichem).

Um eine optimale Wirkung zu erzielen, muss ausreichend Flüssigkeit (ca. 2 Liter/Tag) getrunken werden.

Bei krankhafter Verengung im Magen-Darm-Trakt, drohendem Darmverschluss oder akuter Entzündung des Darmes (Divertikulitis) dürfen Flohsamenschalen nicht eingenommen werden.

Darüber hinaus sind keine negativen Auswirkungen bekannt.

Gemahlene Flohsamenschalen gibt es in reiner Form oder mit Geschmacks- und Zusatzstoffen vermengt in Ihrer Apotheke oder im Reformhaus.

