



Praxis Dr. Gut / Dr. Bründler

Fachärzte FHM

Gastroenterologie  
Allg. Innere Medizin

Hertensteinstrasse 29  
6004 Luzern

## Quellmittel zum Stopfen, zum Stuhleindicken

Liebe Patientin, lieber Patient

**Wir haben Ihnen ein Quellmittel zur Stuhlregulation mitgegeben, nicht zum Abführen, sondern zum Eindicken, zum Stopfen!!!**

Geben Sie acht: auf der Packung steht, dass dieses Quellmittel ein Abführmittel sei, dass Sie viel dazu trinken sollen. Zum Stuhleindicken verhält sich dies gerade umgekehrt:

Nehmen Sie das Quellmittel vor dem Essen, mit nur wenig Flüssigkeit, gerade so viel, dass es in den Magen kommt. Sie können das Quellmittel natürlich auch ins Yogurt, ins Müesli oder in andere Speisen mischen und so einnehmen.

Das Quellmittel quillt im Magen auf und macht den Stuhl so fester, grösser und voluminöser. Dies hilft oft sehr gut gegen Durchfall, gegen Stuhlinkontinenz und gegen viele Probleme im Darmausgangsbereich.

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 auch 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.

Diese 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 – und das Neueste, gemäss einem europäischen Kongressbericht aus Berlin: Vorbeugen gegen Alzheimer-Demenz. Diese Quellmittel werden auch zum Abnehmen empfohlen: man füllt den Magen vor einer Mahlzeit mit diesen 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. Und viele unserer Patienten würden nicht mehr auf das Quellmittel verzichten, da sie damit einen schönen, regelmässigen Stuhlgang erreicht haben.

Es gibt viele verschiedene Quellmittel: wenn Ihnen eines nicht mundet, versuchen Sie bitte ein anderes! Es gibt verschieden Geschmacksnoten: natur, orange, citro, mocca. Es gibt auch mehr körnige und mehr pulverige Quellmittel. Versuchen sie es, es lohnt sich! Die Quellmittel können Sie bei Ihrem Hausarzt, bei uns oder von der Apotheke beziehen. Die Krankenkassen bezahlen mindestens 2 Dosen pro Quartal.

Wir wünschen Ihnen viel Disziplin und viel Erfolg damit!!

Dr. A. Gut

Dr. R. Bründler

Praxisteam