



MEMORIX *Verstopfung in der Schwangerschaft*

Behandlungsmöglichkeiten

- mehr als 2 Liter Flüssigkeit trinken
- ballaststoffreiche Ernährung/ Obst & Gemüse sowie Vollkornprodukte
- meiden Sie Weißmehlprodukte und sparen Sie an Schokolade
- Pflaumen- oder Sauerkrautsaft/ 1 Tasse Löwenzahntee täglich
- Joghurt auf nüchternen Magen/ ggf. mit Flohsamen (Mucofalk) oder geschrotetem Leinsamen (dazu viel trinken)
- Lactulose/ Bifiteral (dazu viel trinken)
- Glycerinzäpfchen (anwendbar für einen kurzen Zeitraum)
- übliche Abführmittel sind nicht geeignet in der Schwangerschaft
- Bauchmassage im Uhrzeigersinn
- täglich ein flotter Spaziergang für ca. 20 Minuten wirkt Wunder
- auch Schwimmen, Radeln oder Walking nimmt der Darm dankbar entgegen