

## Jeder dritte Deutsche leidet unter Verstopfung

# Den Darm dauerhaft auf Trab bringen

Leicht umzusetzen: „Aktiv-Tipps für eine gute Verdauung“

Wer unter Verstopfung leidet, kann ein Lied singen von den vielen guten Ratschlägen, mit denen Betroffene überhäuft werden. Doch die Empfehlungen sind oft zu aufwendig, um im Alltag bestehen zu können. Die Midro Lörrach GmbH hat jetzt in einem 16seitigen Ratgeber einfache Hilfestellungen und viele leckere Rezepte zusammengestellt, mit denen Betroffene ihre Verstopfung auch langfristig in den Griff bekommen. Das Besondere an den „Aktiv-Tipps für eine gute Verdauung“: Jeder kann die Maßnahmen umsetzen – auch Naschkatzen, Sportmuffel und Menschen mit einem vollen Terminkalender.

Jeder dritte Deutsche leidet gelegentlich oder chronisch unter Verstopfung. Falsche Ernährungsgewohnheiten und mangelnde Bewegung sind die häufigsten Ursachen. Deshalb bekommen die Betroffenen stets zu hören: Essen Sie täglich Ballaststoffe, treiben Sie regelmäßig Sport.

### **Den Faktor Mensch mit einbeziehen**

Theoretisch sind diese Ratschläge richtig. Nur praktisch sind sie nicht: Weder kann ein Arbeitnehmer bestimmen, was in der Kantine auf den Tisch kommt, noch die Sekretärin im Büro Seil hüpfen. Und welche berufstätige Mutter hat die Zeit, auch nur einmal in der Woche ins Schwimmbad zu gehen?

Menschen mit einem so vollen Tag brauchen Hilfestellungen, die sich ihrem Leben anpassen – und nicht umgekehrt. Der Ratgeber von Midro hat sie: Vorschläge für eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Bewegung, die sich schnell und ohne Umstände in den Alltag einbauen lassen.

Ein entspannter Umgang mit den eigenen Schwächen ist die wichtigste Voraussetzung für ein erfolgreiches Gesundheitsprogramm. Deshalb beziehen die „Aktiv-Tipps für eine gute Verdauung“ den Faktor Mensch mit ein. Und der ist nun einmal nicht immer diszipliniert. Bei Midro bleibt der Genießer ein Genießer, und wer ab und zu über die Stränge schlägt, bekommt statt eines erhobenen Zeigefingers Hinweise für eine vernünftige Schadensbegrenzung.

### **Der Darm: ein Sensibelchen**

Auch Stress und Kummer können die Ursache von Darmträgheit sein. Während der hektische Alltag bei den Jungen zu Verstopfung führt, lähmen bei der

älteren Generation oft Ängste und Einsamkeit die Verdauung. In Punkto Sport verordnet Midro deshalb keine Fitnessprogramme, sondern kleine Highlights für jeden Tag und Unternehmungen in der Gruppe. Sie bringen auf andere Gedanken - und damit den ganzen Menschen in Schwung.

Und in noch etwas unterscheidet sich die Midro Informationsbroschüre von herkömmlichen Ratgebern: Sie spricht auch diejenigen an, die trotz vorbildlicher Lebensführung unter Verstopfung leiden. Das sind immerhin 30 % der Betroffenen. Welches die Ursachen für ihre Beschwerden sind und ab wann ein Abführmittel medizinisch sinnvoll ist – das sind wichtige Informationen für Ihre Leser.

Ihre Leser können den Ratgeber „Aktiv-Tipps für eine gute Verdauung“ **kostenlos** anfordern bei Midro Lörrach GmbH, Postfach 2006, 79510 Lörrach. Auch per Fax: 07621/87664 oder Email: [mail@midro.de](mailto:mail@midro.de).

Abdruck von Text und Bild honorarfrei,  
Belegexemplar erbeten an  
WWW Woerlen Wirtschaftswerbung GmbH  
Public Relations, Nadia Bantel  
Am Altberg 1 D-79280 Au/Freiburg  
Tel.: 0761/40 10 210  
Fax: 0761/40 10 280  
Email: [nbantel@www-woerlen.de](mailto:nbantel@www-woerlen.de)