

Abführen leicht gemacht: Tipps und Tricks für Betroffene

Rare but Aware – Der Podcast des Peutz-Jeghers-Syndrom Germany e.V.

Folge 3 · Veröffentlicht am 15. September 2026 · Laufzeit 23:22

Anhören: <https://podcasts.apple.com/de/podcast/rare-but-aware/id6807325288>

Hinweis: In dieser Folge werden Abführmittel und Nahrungsergänzungsmittel namentlich genannt. Der Verein steht in keiner Verbindung zu den Herstellern. Die Nennungen sind persönliche Erfahrungsberichte und keine Empfehlung.

Das Gespräch zum Nachlesen

Kira: Ja, hallo und herzlich willkommen zu unserer dritten Folge von Rare but Aware, eurem Podcast rund um das **Peutz-Jeghers-Syndrom**. Schön, dass ihr heute wieder mit dabei seid. Ein kurzer Rückblick auf die letzte Folge. Da waren wir ja im Gespräch mit zwei Betroffenen aus unserem Verein, die ja ihre persönlichen Geschichten geteilt haben. Und da wurde ja schon kurz das Thema **Vorsorgeuntersuchungen** angerissen und ob **Darmspiegelung, Kapselendoskopie** oder MRT, um eine Sache kommt man hierbei leider nicht herum und zwar das Abführen. Wir wissen, dass viele damit ein sehr großes Problem haben und dass auch nicht so oft darüber gesprochen wird. Das wollen wir heute ändern. Deswegen begleitet Michael und mich in dieser dritten Folge zum Thema Abführen, um gemeinsam mehr Bewusstsein für das Peutz-Jeghers-Syndrom zu schaffen und Neues zu lernen. Wir wünschen euch viel Spaß. Ja, ich habe ja selbst ein sehr großes Problem mit dem Thema. Wie sieht es denn da bei dir aus, Michael.

Michael: Hallo Kira. Schön, dass wir heute wieder zusammen sind und um über das nächste Thema Abführen zu sprechen. Ja, mit dem Abführen habe ich mittlerweile gar keine Probleme mehr. Ganz früher, vor Jahren, sieben, acht, neun Jahren war es ja noch so, dass eine riesengroße Menge an Flüssigkeit man aufnehmen musste. Damals hat man mindestens so drei, vier Liter trinken müssen, damit das Abführen richtig funktioniert hat. Aber in neuester Zeit ist man ja mit ein, anderthalb Litern dabei und das macht mir eigentlich gar keine Probleme. Gott sei Dank, wie ich mittlerweile rausgehört habe. Andere Leute haben ja wirklich Probleme damit, so wie du. Kira, erzähl mal ein bisschen was darüber.

Kira: Ja, genau. Also ich hatte eigentlich schon immer ein Problem damit, aber ich hatte jetzt auch 2023 im Winter nach einer längeren Pause wieder einen Termin zur Magen- und Darmspiegelung und da habe ich das Abführmittel Plenvu bekommen. Da muss man jeweils so 500 Milliliter trinken. Das kennt vielleicht der ein oder andere. Und ich weiß noch, dass ich so ungefähr, ich glaube, nicht mehr als ein Glas geschafft habe und dann wird mir so schlecht und ich wusste mehr davon kann ich nicht trinken. Und es war natürlich sehr

frustrierend, weil ich den Termin nicht absagen wollte und ich mich ja auch die Tage davor vorbereitet hatte. Aber es ging leider nicht mehr. Ich hatte danach noch einen anderen Termin, da habe ich dann ein anderes Abführmittel bekommen, das heißt CitraFleet. Da muss man aber jeweils nur so 150 Milliliter trinken und im Anschluss dafür aber sehr viel Flüssigkeit. Vielleicht hast du das auch schon mal gehabt, Michael.

Michael: Ja genau. Jetzt wo du es gerade erzählst, fällt mir ein. Ja genau, die letzten zweimal, wo ich hatte, habe ich auch nur ein Glas trinken müssen. Das CitraFleet kann das nur gewesen sein. Und danach hat man dann noch mal einen halben Liter oder sowas oder ein dreiviertel Liter einfach von irgendeiner Flüssigkeit kalten Tee nämlich meistens trinken müssen und dann hat es bei mir wunderbar funktioniert, vor allem mit der geringen Menge von einem Glas, so 100 Milliliter, 150 Milliliter ist ja wirklich nicht viel. Was ich trotzdem gemacht habe, ich habe es einen Abend zuvor angerührt und dann in den Kühlschrank gestellt, damit es wenigstens kühl ist. Vielleicht hat es auch deswegen mir nie Probleme geschafft. Also wie gesagt, relativ easy für mich.

Kira: Ja, das mit dem in den Kühlschrank stellen, das habe ich bisher noch nicht gemacht, weil ich meistens zu ungeduldig bin. Und ich habe es meistens an dem Tag angerührt, dann kurz in den Kühlschrank gestellt und dann war ich aber eigentlich zu ungeduldig und habe es dann direkt getrunken. Und wenn es lauwarm ist, schmeckt es ja eigentlich noch mal einiges schlechter. Genau, also ich muss sagen, mit CitraFleet kam ich zweimal auch ganz gut zurecht. Ich hatte dann auch noch ein MRT, das ging auch ganz gut. Ich hatte danach aber noch einen weiteren Termin dann im Krankenhaus, auch wieder für eine Darmspiegelung und ich hatte dann auch beide Portionen getrunken und anschließend auch eigentlich genügend Flüssigkeit. Und dann habe ich mich noch ins Bett gelegt und plötzlich, der eine oder andere kennt das wahrscheinlich, wenn man sich übergeben muss und der Mund sich so zusammenzieht und dann bin ich noch auf Toilette gerannt, habe noch die Toilettenschüssel verfehlt und das kam wieder so aus mir herausgeschossen. Das war sehr unangenehm. Ja, musste den Termin leider absagen. Das ist natürlich auch sehr frustrierend, sehr.

Michael: traurig, wenn das was passiert ist, wenn man was getrunken hat, das Abführmittel und dann kommt es nicht da an, wo es ankommen soll und es kommt leider wieder oben raus, dass du dich hast übergeben müssen, das ist natürlich enttäuschend. Man hat sich vom Kopf her darauf vorbereitet auf die Untersuchung, wo dann am nächsten Tag oder am gleichen Tag kommt. Und dann passiert das, dass man den ganzen Termindruck, den man hatte eigentlich, weil die Termine in der heutigen Zeit bekommt man ja nicht wirklich direkt, sondern man muss ein paar Wochen drauf warten, dann sind die Termine verschwunden und ja, nur weil man das Abführmittel nicht nehmen kann. Aber gibt es da nicht irgendwelche Alternativen dafür für so ein Abführmittel oder was hast du für Erfahrungen da in der Richtung?

Kira: Ja, also wirklich Alternativen gibt es eigentlich nicht, weil das Mittel muss man ja natürlich runter bekommen. Ich hatte dann, als ich dann den Termin absagen musste, weil ich mich davon übergeben hatte, ich hatte tatsächlich vorher auch noch einen anderen Termin gehabt, da hatte ich das mit Mittel aufgetrunken, da wurde der Termin, also dann wurde die Darmspiegelung abgebrochen, weil es halt nicht sauber genug war und vielleicht

das Mittel auch nicht mehr so gut gewirkt hatte. Und nachdem ich dann den anderen Termin absagen musste, weil ich mich übergeben hatte, hieß es dann, ich bekomme eine Magensonde. Da war ich auch erst mal erleichtert, weil ich dachte, okay, das wird einiges erleichtern. Und wenn man eine Magensonde bekommt, das ist ja dieser Schlauch, der durch die Nase geht in den Magen rein und darüber kann dann das Abführmittel gegeben werden. Ja, genau. Als ich dann diesen Termin hatte und die Magensonde bekommen hatte, habe ich recht schnell gemerkt, das ist sehr unangenehm. Ich glaube, jeder, der schon mal eine Magensonde hatte, weiß, das ist für die meisten natürlich sehr unangenehm. Es hat an sich auch ganz gut funktioniert. Ich hatte mich, glaube ich, an dem Tag auch noch mal übergeben und beim Übergeben ist die Sonde auch wieder rausgeflogen. Die kam natürlich wieder rein und ich glaube, über zwei Nächte war die dann auch drin, weil ich auch die zwei Untersuchungen hatte. Klar, ich musste das Mittel nicht mehr trinken, aber es war trotzdem sehr unangenehm. Ich hatte in dem darauffolgenden Jahr noch einen anderen Termin, ich habe auch wieder eine Magensonde bekommen und dieses Mal war es wirklich sehr, sehr unangenehm. Und dann hatte ich mich auch später noch mal übergeben und dann kam die auch raus. Da habe ich es aber auch gar nicht mehr ausgehalten. Die Untersuchung konnte trotzdem noch gemacht werden, aber es ist schon echt sehr belastend, würde ich sagen.

Michael: Ja, vielleicht sollten wir unseren Zuhörern mal erklären, die jetzt noch keine Endoskopie oder Koloskopie hatten, was es heißt, das Abführen. Das heißt abführen im Endeffekt, dass der Stuhl rein sein muss. Was haben deine Ärzte zu dir gesagt? Wie muss der Stuhl aussehen eigentlich? Erzähl da mal ein bisschen von.

Kira: Eigentlich muss der sehr klar aussehen, also schon so nach Kamillentee, also eigentlich wie noch eine Flüssigkeit. Ich denke, das wurde dir ähnlich geschildert.

Michael: Richtig, vollkommen klar. Genauso wurde mir auch geschildert, soll es klar sein, es kommt eigentlich nur noch Wasser raus, es fließt eigentlich nur noch runter, man hat eigentlich gar keinen Druck, es schießt einen raus, einen raus und sobald es eigentlich klar ist, kann man die Untersuchung machen. Und dann ja, das ist das Allerwichtigste. Also sprich, selbst wenn man mal, wenn es heißt, wir müssen zwei Liter oder drei Liter trinken, aber der Stuhlgang ist dann schon klar und flüssig und wirklich kamillenmässig sieht er aus, dann ist er vollkommen ausreichend. Dann muss man auch nicht mehr trinken. Man muss sich ja nicht quälen einfach.

Kira: Genau.

Michael: Gut. Wir haben natürlich auch noch viele andere bei uns im Verein, viele angeschrieben und haben die gefragt, wie es bei denen aussieht, wer Probleme hat mit. Natürlich haben jetzt nur die Menschen geantwortet oder unsere Mitglieder, die Probleme mit dem Abführen haben. Wenn man sich jetzt mal das Portfolio so ein bisschen anschaut, muss man ja, eigentlich ist es so halb halb, würde ich jetzt behaupten. Die Hälfte hat Probleme mit, die andere Hälfte hat keine Probleme mit. Es ist eigentlich auch kein Unterschied zwischen Männlein und Weiblein, also ob Frau oder Mann oder auch Kind. Eine Frau hat Probleme, die nächste Frau hat gar keine Probleme. Genauso ist ja auch bei

den Männern. Fass mal zusammen, was unsere Mitglieder erzählt haben, wie es bei denen aussah.

Kira: Genau, da haben wir ja unterschiedliche Berichte bekommen. Ich habe mich auch schon mal in Person mit vielen ausgetauscht und auch nachgefragt, wie sie damit umgehen. Und der eine oder andere hat schon davon berichtet, dass er auch eher Schwierigkeiten hat und der andere eben weniger. Genau. Und zwar hat eine Patientin geschildert, sie war jetzt auch vor kurzem erst im Krankenhaus und zwar hat sie vor der Untersuchung mit der Einnahme von Darmbakterien begonnen und zwar die von Dr. Wolz, Darmflora Plus Select Intense. Kenne ich persönlich auch noch gar nicht und einen Tag vor dem Abführen habe sie nur noch etwas Pudding gegessen und gegen den Hunger hat sie von Fresubin, das sind so Protein-Energy-Drinks, zu sich genommen. Da gibt es auch vier verschiedene Geschmacksrichtungen. Und am Abführtag hat sie natürlich kein Frühstück mehr gegessen. Und sie hat dann mit Picoprep abgeführt. Das kenne ich auch und habe das jetzt auch schon öfters genommen. Da muss man auch jeweils nur 150 ml trinken und im Anschluss auch sehr viel Flüssigkeit. Da hatte tatsächlich ein Beutel bei ihr gereicht mit noch circa 2,5 Liter von klaren Flüssigkeiten hinterher. Nach den Endoskopien hatte sie dann eine zehntägige Kur mit ArktiBiotic Akut von Arktis Biopharma gemacht. Diese Bakterien sollte man zudem auch nach einer Antibiotika Therapie nehmen, eben natürlich den Darm wieder mit guten Bakterien zu besiedeln. Und diese Darmbakterien von Dr. Wolz nehme sie jetzt auch dauerhaft. Und tatsächlich hat sie durch die Einnahme der Bakterien auch keine Verdauungsbeschwerden mehr und kann auch tatsächlich wieder Lebensmittel essen, die sie sonst meidet, weil es ihr tagelang danach nicht gut ging.

Michael: Ja, also bei ihr ging es jetzt hauptsächlich darum, mit dem Abführen hat sie jetzt eigentlich nicht nur geringe Probleme gehabt. Bei ihr hat sie die Beschwerden gehabt hinterher, weil der Darm und der Magen richtig leer war, hat sie Probleme gehabt mit normalem Essen und ihr ging es tagelang schlecht. Also schlechter wie vorher quasi. Ja, das ist natürlich auch schlimm. Ich muss sagen, Gott sei Dank, wenn bei mir vorbei ist, dann kann ich gleich essen, was ich möchte. Es funktioniert einwandfrei. Es funktioniert. Man hat zwar ein paar Blähungen ab und zu, aber das kann man mit den neuesten Untersuchungsmethoden ja abstellen. Da kommen wir später zu dem Thema noch dazu in der nächsten Folge. Aber wir haben ja noch einen anderen Patienten, ein Mitglied von uns, dem geht es eigentlich genauso schlecht wie dir. Immer mit dem Abführmittel nehmen. Erzähl mal ein bisschen von dem und wie er seine Lösung hat.

Kira: Ja, genau. Also, wie du schon geschildert hast, hat er ebenfalls Schwierigkeiten damit. Und er hat eben berichtet, dass die letzten Male hat er auch den Versuch gestartet, ein, zwei Tage vorher relativ wenig zu essen, aber dafür viel zu trinken. Und trotzdem musste er von Klean-Prep bzw. Moviprep, das ist auch ein Abführmittel, mehr trinken als eigentlich auf der Packung drauf stand, also 1,5 Liter nachmittags bzw. Abends und dann früh morgens noch mal 1,5 Liter und dazu bestimmt noch mal drei bis vier Liter Wasser mit klarem Apfelsaft, was natürlich eine Menge ist. Er habe sich zudem angewöhnt, einen Liter Klean-Prep über eine Stunde verteilt zu trinken und das jeweils alle 10 Minuten. Die Lösung müsse bei ihm zudem eiskalt sein. Er hält dann auch die Luft an und trinkt das Glas in einem Zug leer und direkt hinterher auch noch Wasser mit Apfelsaft. Er schildert zudem, dass es nachmittags bzw. abends so einigermaßen geht. Schwierig wird es aber immer

nachts bzw. früh morgens mit der zweiten bzw. dritten Runde. Da ist dann schon bei ihm die Übelkeit vorhanden. Er hat zudem auch gesagt, dass er letztes Jahr auch eine Kapselendoskopie hatte, wo ihm mitgeteilt wurde, dass es mit Picoprep, das wo man nur so 150 Milliliter jeweils trinken muss, das Ergebnis für die Kapsel noch gerade so akzeptabel wäre. Für eine Dickdarmspiegelung wäre es tatsächlich nicht mehr ausreichend gewesen. Er hat aber nach dem Abführen und nach den Untersuchungen in der Regel keine langanhaltende Probleme mehr.

Michael: Vorgestern war es, haben wir ja vor ein paar Tagen, haben wir noch erfahren, dass ein anderes Mitglied zum Beispiel mit der Magensonde gar keine Probleme hat. Das war auch faszinierend. Du hast ganz schön große Probleme damit gehabt. Sie hat gar keine Probleme gehabt, aber sie hat auch Probleme mit dem Abführmittel gehabt. Also es gibt nirgends den richtigen Weg. Muss jeder für sich selbst rausfinden. Natürlich. Ganz wichtig bei den ganzen Sachen ist natürlich schon drauf zu hören, was die Packungsbeilagen oder die Ärzte vorher mitteilen. Sprich eine Woche vorher keine Hülsenfrüchte, keine Körnerbrötchen oder Körnerbrot essen und so weiter. Probieren keine faserigen Gegenstände zu essen wie Spargel und die ganzen Körner, Tomaten mit den Kernen, Erdbeeren, Gurken und so weiter. Wenn wir darauf aufpassen, darauf achtet, dann soll es natürlich funktionieren. Das größte Problem, denke ich, ist bei vielen die Kopfsache. Wir haben ja die Endoskopien nicht nur ein zweimal schon, wir haben sie ja schon bei vielen von uns ist es ja schon mehr als zweistellig 10 12, 15 Untersuchungen und das ist natürlich dann eine lange Zeit und dann denkt man immer daran mit Schrecken, was kommt jetzt bei der Untersuchung raus, Wie lange dauert die Untersuchung? Ist sie in einer halben Stunde vorbei oder dauert es noch länger? Ja, und das macht natürlich einen ziemlich viel mit Kopf psychisch fertig und damit muss man natürlich erstmal klarkommen. Und dann kommt das Abführmittel und wenn das einen schlechten Geschmack hat, ist das erst recht mies.

Kira: Ja, auf jeden Fall. Wie ist es denn bei dir, die Tage vor dem Abführen? Wie sehr achtest du darauf oder schränkst dich da irgendwie ein?

Michael: Ich achte gar nicht drauf, muss ich sagen. Ich bin eh da nicht der große Körner und Salat Fan und gut Spargel- oder Faserfan bin ich schon. Also ich achte ja, ich lese mir das durch, was die sagen, was man meiden soll, wie Tomaten, wo ich eigentlich gerne essen tu oder Spargel oder Körner. Und dann probiere ich aber meinen Ablauf immer zu machen, wie ich immer habe. Ich frühstücke immer, wann ich will oder wann ich mache. Ich esse immer, wann ich Hunger habe quasi oder wenn ich die Zeit habe. Ich tue meinen Rhythmus, meinen Tagesablauf nicht ändern vor der Untersuchung. Ich bleibe da konsequent gleich. Das Einzige, was ich mache, dass ich das Abführmittel nehme und dann natürlich schau, dass mein Darm gereinigt ist.

Kira: Okay, Ja, ich muss sagen, ich versuche immer sehr drauf zu achten. Ich bin da aber auch etwas strenger mit mir und guck halt auch meistens im Internet oder eben auch auf der Packungsbeilage, was kann ich jetzt wirklich essen und nicht. Und wie du auch meinst, ist ja auch eine Kopfsache. Ich habe mich da auch meistens immer ein bisschen verrückt gemacht. Und man sollte ja schon, wie du auch meinst, auf Körner verzichten, auf Obst und Gemüse, was jetzt irgendwie Fasern hat oder Kerne hat, sind Sachen, die ich eigentlich schon auch gerne esse. Deswegen sieht dann das bei mir eher so aus, dass ich

wirklich nur noch irgendwie Nudeln esse oder geschälte Kartoffeln, Reis, Pfannkuchen, so Sachen in die Richtung. Also eher so einfache Kohlenhydrate, sage ich mal. Und ich würde schon sagen, dass ich mich da auch immer eher eingeschränkt habe und dass es auch darin geendet ist, dass ich dann zu viel gegessen habe, was natürlich auch nicht so förderlich ist. Ich glaube, dass es natürlich auch für viele schwierig ist und wie wir auch von den zwei Berichten gehört haben, dass sie auch schon vorher anfangen, weniger zu essen. Die Versuche hatte ich zum Beispiel die letzten Male auch gestartet oder es war auch bei mir immer sehr unterschiedlich. Aber auch drauf zu achten, dass ich irgendwie drei Tage vorher schon anfangen zu fasten und dann nur noch Joghurt esse oder Flüssigkeiten zu mir nehme, weil ich dann auch denke, okay, wenn ich jetzt weniger Inhalt habe, dann wird es auch einfacher. Was vielleicht bedingt auch stimmt. Aber klar, man es ist natürlich nicht einfach und auch einschränkend, wenn man jetzt auch mit anderen irgendwie essen gehen möchte oder irgendwo eingeladen ist und man halt auf so Sachen verzichtet, ist natürlich auch nicht schön. Ich glaube, eine hat auch berichtet, dass es für sie eher schwieriger ist, weil sie auch gerne isst und dann die Tage vorher darauf achtet.

Michael: Aber ich denke auch, dass der Körper das merkt. Und wenn der Körper merkt hallo, jetzt ist irgendwas anders, ich bekomme nicht meine normale Nahrung oder das Essen, auf das ich sonst auch bekomme, was ist jetzt? Und dann kommt plötzlich so ein Geschmack noch hintendran, wo dann, wie soll ich sagen, nicht gerade schön ist das Abführmittel, dann ist es natürlich für den Körper erst recht vielleicht ein Alarmsignal. Hallo, ich habe es nicht dürfen, also geht es auch gleich wieder raus. Ihr solltet vielleicht alle mal probieren, so weit wie möglich normal weiter zu essen und zu leben. Was mir sehr geholfen hat bei unserem letzten Treffen, wo wir waren, wo der Dr. Hüneburg gesprochen hat. Wenn ihr nach dem Abführmittel Cola trinken wollt, dann trinkt Cola, hat er gesagt. Und das ist für mich schon so was Positives. Ich muss nicht Cola trinken. Aber wenn ich jetzt süßen Sprudel trinke oder Apfelsaft oder doch irgendwas, dann hilft es ja einen allein schon allein der Gedanke danach, dass ich eigentlich normal weiter trinken darf, wenn ich das Abführmittel genommen habe, ist doch schon positiv vom Kopf her, für den Kopf und für den ganzen Körper. Also ich würde auf jeden Fall mal in die Richtung gehen.

Kira: Ja, auf jeden Fall. Also, es ist ja auch wirklich sonst auch eine große psychische Belastung. Wie oft hast du denn Untersuchungen und musst das Abführmittel dann trinken?

Michael: Gut, ich hatte jetzt die letzten Untersuchungen sind jetzt genau ein Jahr, also jeweils ein Jahr und einen Monat später habe ich dann die zweite gehabt, also innerhalb von kürzester Zeit, weil bei mir waren sehr große Polypen drin und ich habe innerhalb von einem Monat die nächste Untersuchung gehabt. Also, sprich, ich habe wirklich das Abführmittel nach 4 Wochen wieder nehmen müssen. Also, das war ein sehr kurzer Zeitraum und es hat mich zweimal nicht gestört und ich habe da keine Probleme gehabt. Aber wie gesagt, ich habe mich mir keine Gedanken drüber. Das ist allerwichtigste. Ich probiere meinen Kopf auszuschalten, zu denken, das muss sein, also mach es und dann ist das Thema für mich durch.

Kira: Ich muss sagen bei mir, ich bin schon irgendwie so drauf konditioniert, dass wenn ich nur an Abführmittel denke, mir schon schlecht wird. Ich hatte aber auch innerhalb der

letzten zwei Jahre eigentlich oder drei Jahre fast auch viele Untersuchungen und auch viel trinken müssen. Meine nächste Untersuchung ist auch demnächst und da bin ich auch mal gespannt, wie es wird, weil im Arztbericht steht auch wieder eine Magensonde. Ich hoffe, dass ich das irgendwie umgehen kann. Ich denke mal mir auch, dass die Tipps, die genannt wurden, dass ich die diesmal umsetzen würde. Wie du auch meintest, das Abführmittel eiskalt zu trinken oder einen Tag schon vorher in den Kühlschrank zu stellen oder eben auch die Nase zuzuhalten, das auch wirklich zu exen, einfach an was anderes zu denken, dass das vielleicht auch irgendwie helfen kann. Genau. Oder ich habe auch schon öfters gehört oder gelesen, dass vielleicht auch ein Strohhalm helfen könnte.

Michael: Ja, mit dem Strohhalm kann ich mir nicht wirklich vorstellen, weil dann braucht man noch länger, bis man es getrunken hat. Das ist dann schon eher gut, wenn man jetzt immer viel Getränke mit Strohhalmen trinkt oder sonst irgendwas, dann ist es vielleicht sinnvoll, wie gesagt, so wenig wie möglich von seinem gewohnten Tagesablauf oder von seinem Rhythmus abändern für alles immer probieren, gleich zu bleiben. Also immer trotzdem das zu essen, was man eigentlich essen möchte. Genauso, wenn man das Abführmittel getrunken hat, dass man dann was trinkt, was man mag. Wenn man einfach jetzt grünen Tee mag, dann soll man den grünen Tee einfach trinken. Es geht eigentlich bei dem Abführmittel, so wie ich es verstanden und begriffen habe, nur darum, dass der Darm sauber wird. Und je mehr die Flüssigkeit hilft dir nur den Darm arbeiten zu lassen und den Magen und dass es dann abgeführt wird schneller und wenn da ein bisschen dunkel ist oder sonst irgendwas. Ich kann mir nicht vorstellen, dass die das merken,

Kira: wer weiß. Ja, was mir auch hilft ist, weil bei mir das ja auch über mehrere Tage meistens ist, auch wirklich an den Moment zu denken, wenn es vorbei ist und wirklich zu sagen, okay, es ist nur kurz, also klar, ein paar Tage, aber danach, es wird auch vorbeigehen und dann sich auch zu belohnen mit was Leckerem zu essen. Klar sollte man auch vorsichtig sein, ob der Magen oder der Darm das erst mal verträgt und vielleicht leichte Kost. Aber das hilft mir auf jeden Fall zu wissen, okay, es geht wieder vorbei und ich kann danach eigentlich auch wieder essen, weil ich persönlich eigentlich auch nicht so die Probleme habe nach den Untersuchungen. Ich denke, dass das auf jeden Fall auch hilfreich sein kann.

Michael: Ja, wie gesagt, perfekt. Es gibt nicht den richtigen Weg, wie du schon geschrieben und gesagt hast. Jeder ist ein bisschen anders. Es gibt positive und negative Sachen. Ich denke, das Positive muss man einfach überwiegen lassen. Es ist wichtig, dass wir die Vorsorgeuntersuchungen machen. Das ist das Allerwichtigste. Jetzt haben wir über das Thema Abführen gesprochen und das ist ein wichtiger Schritt zum nächsten Thema oder zur nächsten Folge von unserem Podcast, in der es um die Untersuchungen geht. Und die Voruntersuchungen vom Peutz-Jeghers-Syndrom sind sehr wichtig. Warum sie wichtig sind und wie es vonstatten geht, wird uns in der nächsten Folge, haben wir einen Experten dazu eingeladen, den Dr. Hüneburg, der wird uns Rede und Antwort stehen, ein sehr kompetenter Gastroenterologe, der in der Uniklinik in Bonn arbeitet Und wir freuen uns schon drauf, mit ihm wieder sprechen zu dürfen. Wir werden die Folge wieder zusammen machen, Kira, vermute ich mal, oder?

Kira: Ich denke auch.

Michael: Wunderbar. Dann vielen Dank fürs Zuhören und wir freuen uns, wenn wir beim nächsten Mal euch wieder begrüßen können zu unserem Podcast. Rare but Aware. Dankeschön.

Kira: Vielen Dank. Auf Wiedersehen. Ja, hier noch ein kleiner Disclaimer. Wir haben ja hier in der Folge ein paar Namen genannt von Abführmitteln und auch von diesen Darmbakterien. Wir möchten nur mitteilen, dass wir und unserer Verein in keinster Weise damit in Verbindung steht und wir auch nicht davon profitieren, sondern dies nur als beispielhafte Namen nennen.

Dieses Transkript wurde automatisch erstellt und redaktionell überarbeitet. Es gibt den gesprochenen Wortlaut wieder; kleinere Abweichungen zur Aufnahme sind möglich.

Persönliche Erfahrungsberichte und allgemeine ärztliche Einschätzungen in diesem Podcast ersetzen keine individuelle Beratung.

Peutz-Jeghers-Syndrom Germany e.V. · peutz-jeghers.eu