

## *Gesunde Hilfe bei Verstopfung*

Warum wirken Trockenpflaumen abführend?

Sandra R., Leipzig



In Trockenpflaumen stecken viele lösliche Ballaststoffe, die für die Verdauung sehr wichtig sind. Löslich heißt, dass sie Wasser binden und aufquellen. Das macht den Stuhl weicher und sorgt für die abführende Wirkung. Am besten weichen Sie ein paar ungeschwefelte Trockenpflaumen über Nacht in einem Glas Wasser ein und verzehren beides am

nächsten Tag. So nehmen Sie die Ballaststoffe bestmöglich auf. Trockenpflaumen sind daher eine natürliche und verträgliche Alternative zu konventionellen Abführmitteln. Und gerade jetzt, in der Urlaubszeit, treten Verstopfungen recht oft auf. Gründe hierfür sind zum Beispiel eine Rhythmusumstellung, andere Temperaturen und eine zunächst ungewohnte Umgebung. Praktisch zum Mitnehmen sind z. B. die Feige-Pflaume-Fruchtwürfel von Sanatura.