

Der durchschnittliche Erwachsene wird wahrscheinlich zu rezeptfreien (OTC) Abführmitteln greifen, wenn er an Verstopfung leidet. Diese Angewohnheit mag harmlos erscheinen, aber laut einer alarmierenden Studie, die in der Zeitschrift *Neurology* veröffentlicht wurde, [ist die Verwendung von rezeptfreien Abführmitteln mit einem höheren Demenzrisiko verbunden](#).

Ein Forscherteam der [Harvard University](#), China und Grossbritannien berichtete, dass Personen, die regelmässig ein Abführmittel einnahmen, um mindestens 50 Prozent wahrscheinlicher an einem kognitiven Verfall litten.

Für die Studie analysierten die Forscher Daten von mehr als einer halben Million Menschen über einen Zeitraum von 10 Jahren. Sie stellten die Hypothese auf, dass Medikamente wie [Abführmittel Darmbakterien](#) so beeinflussen können, dass Giftstoffe im Nervensystem entstehen. Diese Toxine wandern dann zum Gehirn und schädigen es.

Mit einer gesunden Ernährung lösen Sie Darmverstopfungen sofort.