

HILFE BEI VERSTOPFUNG



Wann spricht man von Verstopfung?

- Weniger als drei Stuhlgänge pro Woche
- Sehr harter Stuhl
- Geringe Stuhlmenge (< 200 g/Tag)
- Unvollständige Darmentleerung



Wodurch kann eine Verstopfung entstehen?

- Zu geringe Flüssigkeitsaufnahme
- Ballaststoffarme Ernährung
- Kauprobleme, z.B. bei dritten Zähnen
- Zu wenig Bewegung
- Grunderkrankungen
(z. B. Parkinson, Diabetes, Multiple Sklerose)
- Medikamente



Medikamente, die eine Verstopfung auslösen können

- Medikamente gegen zuviel Magensäure
- Eisenpräparate
- Diuretika
- Antidepressiva
- Anti-Parkinson-Mittel
- Herzmedikamente
- Opioide



Wie kann ich vorbeugen?

- Mehr trinken: stilles Wasser, Fruchttetees oder Fruchtsaftschorlen
- Tägliche Bewegung im Rahmen des Möglichen steigern
- Den Körper langsam an Ballaststoffe gewöhnen: Öfter eine Scheibe Vollkornbrot anstelle von Weißbrot
- Bei Kauproblemen sollten die Zähne überprüft werden

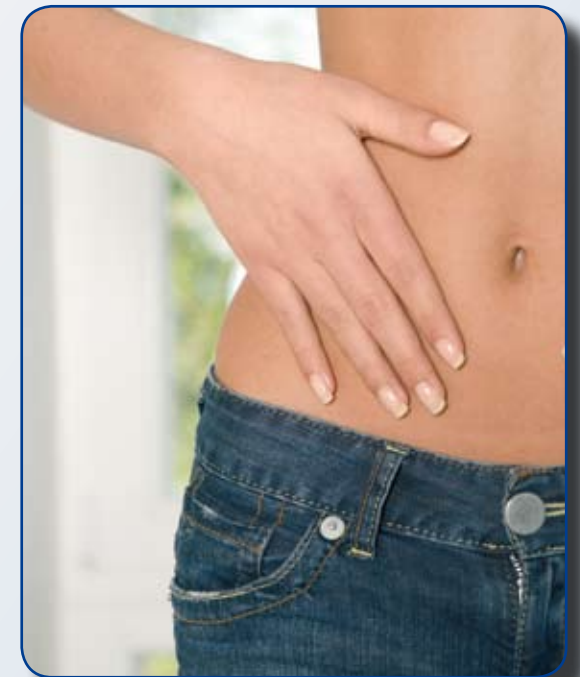


Was tun bei Verstopfung?

- Leichte Bauchmassagen können den Stuhlgang anregen.
- Einsatz von Abführmitteln solange erforderlich, aber nicht länger als 2 Wochen

Vorsicht:

Führen Abführmittel nicht zum Erfolg oder fühlen Sie sich krank, suchen Sie Ihren Arzt auf. In manchen Fällen kann ein Darmverschluss hinter den Beschwerden stecken.



SOS Darmverschluss!

Symptome:

- Starke Bauchschmerzen, die oft ganz plötzlich einsetzen
- Harter Bauch
- Erbrechen
- Blähbauch
- Windverhalt
- Fieber

**SOFORT EINEN ARZT
VERSTÄNDIGEN!!!**

Vorsicht:

Das Symptom „Bauchschmerzen“ kann selbst bei einem Darmverschluss ausbleiben!

Beachten Sie deshalb den Krankheitsverlauf und unterschätzen Sie nicht die übrigen der genannten Symptome!

Welche Abführmittel gibt es?

- Stuhlweichmacher
- Quellstoffe
- Stimulanzen
- Lokal wirkende Abführmittel



Stuhlweichmacher

Wirkstoffe:

- Lactulose
- Macrogol
- Bittersalz

Wirkweise:

- Aufweichung des Stuhls durch Wassereinstrom in Darm
- Anregung der Darmtätigkeit durch Volumenerhöhung des Darminhalts

Stuhlweichmacher

Eventuelle Nebenwirkungen:

- Blähungen
- Völlegefühl

Wirkeintritt:

- Nach 1 – 2 Tagen, Bittersalz auch schneller

Wichtig:

- Geringer Gewöhnungseffekt
- Daueranwendung unter bestimmten Umständen möglich
- Ausreichend über den Tag verteilt trinken

Macrogole

Vorsicht bei längerfristigem Verbrauch:

- Kaliumverlust fördert die Darmträgheit (Teufelskreis)
- Verstärkte Wirkung von Herzglycosiden
- Verstärkter Kaliumverlust bei Einnahme von Diuretika/Kortison

Quellstoffe

Wirkstoffe:

- Weizenkleie, Leinsamen, indischer Flohsamen

Wirkweise:

- Der Darminhalt nimmt an Volumen zu, dadurch wird die Darmtätigkeit angeregt

Wirkeintritt:

- Nach 12 Stunden, also abends einnehmen

Wichtig:

- Viel trinken, ansonsten hausgemachte Verstopfung oder sogar Darmverschluss.
- Zur langfristigen Anwendung geeignet

Stimulanzien

Wirkstoffe:

- Pflanzliche Stoffe wie Extrakte aus Sennesfrüchten oder -blättern, Aloe, Rhabarber
- Chemische Stoffe wie Bisacodyl, Natriumpicosulfat und Phenolphthalein

Wirkweise:

- Stimulieren die Dickdarmmuskulatur durch Reizung der Darmschleimhaut
- Führen dem Dickdarm Wasser zu

Wichtig:

- Gewöhnungs- und Abhängigkeitsgefahr!
- Übermäßiger Gebrauch verstärkt langfristig die Darmträgheit (Kaliumverlust)

Lokal wirksame Abführmittel (Zäpfchen, Klistire)

Wirkstoffe:

- Stimulanzen
- Natriumcitrat
- Sorbitol
- Glycerol

Wirkweise:

- Wasserbindend, dadurch Volumenerhöhung des Darminhalts und Anregung der Darmtätigkeit

Lokal wirksame Abführmittel (Zäpfchen, Klistiere)

Wirkeintritt:

- Nach 15 – 60 Minuten

Wichtig:

- Nicht für den Dauergebrauch geeignet!
- Bei akuter Verstopfung schnelle Hilfe

Abführmittel können sinnvoll sein...

- Im Zusammenhang mit operativen Eingriffen
- Bei neurologischen Grunderkrankungen
- Bei einer Therapie mit starken Schmerzmitteln (Opioiden)
- Wenn durch andere notwendige Dauermedikamente eine Verstopfung ausgelöst wird

Vielen Dank
für Ihre Aufmerksamkeit

STADApHarm GmbH
Stadastraße 2-18
61118 Bad Vilbel
www.stada.de

