



Unregelmäßiger Stuhlgang, träger Darm oder Verstopfung?

**BRINGEN SIE IHRE VERDAUUNG
WIEDER IN SCHWUNG!**

Liebe Leserin, lieber Leser,



Verdauungsprobleme und Verstopfung sind keine Seltenheit. Niemand spricht gerne darüber, dabei ist in Deutschland jeder Siebte davon betroffen. Verstopfung ist zudem oft keine Befindlichkeitsstörung und steht meist auch nicht in direktem Zusammenhang mit dem Lebensstil.

Bei leichten Beschwerden sollte man zunächst versuchen, den Darm mit regelmäßiger Bewegung, ausreichend Flüssigkeit und ballaststoffreicher Ernährung und Ballaststoff-Präparaten wieder in Schwung zu bringen. Dies bestätigt auch die Leitlinie Diagnostik und Behandlung der chronischen Verstopfung der führenden Fachgesellschaften*. Tritt damit keine Besserung ein, sollten Medikamente eingesetzt werden. Bewährt haben sich vor allem die Wirkstoffe Bisacodyl, Natriumpicosulfat und Macrogol. Leider haben viele Patienten ein schlechtes Gewissen, wenn sie Mittel gegen Verstopfung nehmen. Dabei gibt es dafür eigentlich keinen Grund und auch keine wissenschaftlichen Belege. Nach heutigem Kenntnisstand ist eine häufige oder sogar dauerhafte Behandlung mit diesen Substanzen weder schädlich noch macht sie abhängig. Wichtig ist: Bei einer anhaltenden Verstopfung sollte zur Abklärung der Ursache immer ein Arzt aufgesucht werden.

Dr. Viola Andresen

Oberärztin an der medizinischen Klinik des Israelitischen Krankenhauses in Hamburg und Hauptautorin der 2013 erschienenen Leitlinie zur Behandlung von Verstopfung

*DGNM (Deutsche Gesellschaft für Neurogastroenterologie und Motilität e.V.) und DGVS (Deutsche Gesellschaft für Verdauungs- und Stoffwechselerkrankungen)



Verdauungsprobleme: Noch immer ein Tabuthema

Nur die wenigsten reden offen über ihre Verdauung und schon gar nicht über Verdauungsprobleme. Dabei leiden allein in Deutschland Millionen Menschen an unregelmäßiger Verdauung, Darmträgheit und Verstopfung. Man ist also nicht allein mit diesem Problem. Doch wann spricht man überhaupt von Verstopfung?

Darmaktivität und Häufigkeit des Stuhlgangs sind von Mensch zu Mensch unterschiedlich – dreimal täglich bis dreimal wöchentlich Stuhlgang sind normal. Erst weniger als drei Stuhlgänge in der Woche gelten aus medizinischer Sicht als Verstopfung. Daneben werden auch andere Merkmale wie Stuhlbeschaffenheit, Stuhlmenge und die Beschwerdedauer berücksichtigt.

Zum Thema Verstopfung und dem Umgang mit Mitteln zur Behandlung von Verstopfung bestehen viele Irrtümer. Wissenschaftlich sind viele dieser falschen Vorstellungen allerdings nicht haltbar. Doch was kann die Verdauung aus dem Gleichgewicht bringen? Die Ursachen können sehr vielfältig sein, sie reichen von Stress, über das Alter, zu ungewohnter Umgebung, bis hin zu Grunderkrankungen und der Einnahme von bestimmten Medikamenten.

Diese Broschüre gibt Ihnen wertvolle Tipps rund um die Themen unregelmäßiger Stuhlgang, Darmträgheit und Verstopfung. Mit einem Selbsttest können Sie zunächst ermitteln, ob Sie eventuell von Verstopfung betroffen sind.

Zusätzlich finden Sie Informationen zu den vielfältigen möglichen Ursachen für eine verlangsamte Darmtätigkeit und wie Sie Ihre Verdauung wieder in Schwung bringen können.

Zudem klärt die Broschüre über die größten Missverständnisse rund um das Thema Verstopfung und deren Therapie auf. Um herauszufinden, was Ihren Darm aus dem Gleichgewicht bringt und welche Therapie geeignet ist, hilft Ihnen das persönliche **Verdauungs-Tagebuch**.

Selbsttest: Habe ich eine Verstopfung?

Kreuzen Sie die Antwort an, die am ehesten auf Sie zutrifft und zählen Sie dann die Punkte zusammen. Auf der nächsten Seite erfahren Sie, welcher Verstopfungstyp Sie sind.

Ich stehe meist unter Stress. Den Drang, auf die Toilette zu gehen, muss ich dadurch häufig unterdrücken.

- Stimmt 1
 - Stimmt überwiegend 2
 - Stimmt gelegentlich 4
 - Stimmt nicht 5
-

Ich übe eine sitzende Tätigkeit aus. Zeit und Lust für ausgleichende Bewegung habe ich selten.

- Stimmt 1
 - Stimmt überwiegend 2
 - Stimmt gelegentlich 4
 - Stimmt nicht 5
-

Hier eine Pizza, da eine Currywurst – etwas Gesundes wie Obst oder Vollkornprodukte kommen leider nur selten auf den Tisch.

- Stimmt 1
 - Stimmt überwiegend 2
 - Stimmt gelegentlich 4
 - Stimmt nicht 5
-

Ich muss häufig, etwa bei jedem vierten Stuhlgang, stark pressen.

- Stimmt 1
 - Stimmt nicht 5
-

Mindestens jeder vierte Stuhlgang ist hart.

- Stimmt 1
 - Stimmt nicht 5
-

Ich schaffe es einfach nicht, täglich die empfohlene Menge von zwei Litern Flüssigkeit zu trinken.

- Stimmt 1
 - Stimmt überwiegend 2
 - Stimmt gelegentlich 4
 - Stimmt nicht 5
-

Ich habe das Gefühl, dass sich mein Darm nicht richtig entleert.

- Trifft immer zu 1
 - Trifft bei mindestens jedem vierten Stuhlgang zu 2
 - Trifft seltener als bei jedem vierten Stuhlgang zu 4
 - Trifft überhaupt nicht zu 5
-

Nach dem Stuhlgang habe ich ein unangenehmes Völlegefühl.

- Stimmt 1
 - Stimmt überwiegend 2
 - Stimmt gelegentlich 4
 - Stimmt nicht 5
-

Ich habe bis zu drei Mal in der Woche Stuhlgang.

- Stimmt 4
 - Stimmt nicht, ich habe öfter Stuhlgang 5
-

Ich brauche manchmal rektale Unterstützung (z. B. Klistier, Zäpfchen), um Stuhl abzusetzen.

- Stimmt 1
- Stimmt nicht 5



Welcher Verstopfungstyp sind Sie?

10 bis 25 Punkte „Die Betroffenen“:

Sie haben häufig Verstopfung und leiden unter zu seltenem Stuhlgang, der mit starkem Pressen einhergeht. Der Stuhl ist hart, die ausscheidbaren Stuhlmengen sind klein und es bleibt ein Gefühl der unvollständigen Entleerung zurück. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Apotheker darüber. Sie können Ihnen eine geeignete Therapie empfehlen.

26 bis 35 Punkte „Die Risikogruppe“:

Ihre Verdauung verliert immer wieder an Schwung und erste Anzeichen deuten auf die Entwicklung einer Verstopfung hin. Beobachten Sie dies genau. Möglicherweise hemmen bestimmte Lebensmittel oder Medikamente die Verdauung, die Sie meiden können. Darüber hinaus versuchen Sie Stress zu vermeiden und Ihrem Körper Ruhepausen zu gönnen. Eine ausgewogene Ernährung und ausgleichende Bewegung unterstützen zusätzlich den trägen Darm.

36 bis 45 Punkte „Die gelegentlich Betroffenen“:

Bei Ihnen scheint eigentlich alles im Lot zu sein und Ihre Verdauung streikt nur in Ausnahmefällen wie z. B. auf Reisen. Lesen Sie mehr über die Ursachen und Therapie einer Verstopfung, um diese zu kennen und im Fall der Fälle schnell und gezielt reagieren zu können.

46 bis 50 Punkte „Die Problemlosen“:

Sie haben kein Verstopfungsproblem und dürfen sich glücklich schätzen, denn eine Verstopfung mindert deutlich die Lebensqualität. Daher sollte dieses Volksleiden kein Tabuthema mehr sein. Zeigen Sie Verständnis für Betroffene und räumen Sie mit Vorurteilen auf.



Mögliche Ursachen von Verstopfung

Was tatsächlich eine Verstopfung auslösen kann

In vielen Fällen ist nicht klar, was die Verstopfung auslöst – ein Grund, weswegen Betroffene die Ursache im eigenen Verhalten suchen. Gut gemeinte „pauschale“ Tipps wie mehr Trinken, mehr Bewegung und eine ballaststoffreichere Ernährung haben jedoch oft nicht die erwünschte Wirkung. Sie helfen dann weiter, wenn die Ursache für die verlangsamte Darmtätigkeit tatsächlich ein Mangel an Ballaststoffen, Flüssigkeit oder Bewegung ist. Das ist jedoch nur selten der Fall. Kann man die Ursache zuordnen, stecken häufig folgende Faktoren hinter der stockenden Verdauung:

Stress: Jeder Mensch reagiert anders auf physischen und psychischen Stress. Unser Verdauungssystem ist mit einem Netz aus fein verzweigten Nervenzellen überzogen – dem sogenannten Bauchhirn – mit einer engen Verbindung zum Gehirn. Gefühlslagen können sich deswegen direkt im Magen-Darm-Trakt widerspiegeln. Manche Menschen reagieren dann mit Verstopfung.

Veränderte Lebensumstände: Wird beispielsweise die Ernährung umgestellt, eine strikte Diät eingehalten oder das Rauchen aufgegeben, kann sich dies vorübergehend hemmend auf den Darm auswirken.

Fehlende Muße beim Toilettengang: Fremde Toiletten, ein ungewohnter Tagesablauf und Zeitverschiebungen stellen die Verdauung zusätzlich auf eine harte Probe. Je länger man es sich verkneift, eine Toilette aufzusuchen, desto schwieriger wird es, sein Geschäft zu verrichten. Daher ist es wichtig, sich ausreichend Zeit für den Toilettengang zu nehmen.

Reisen: Ungewohnte Toiletten und ein veränderter Tagesrhythmus können auf Reisen die Verdauung durcheinander bringen.

Hormone: Hormone sind für unterschiedlichste Prozesse im Körper verantwortlich – auch ein Einfluss auf die Verdauung wird vermutet. Verändern sich die Konzentrationen bestimmter Hormone, kann das auch den Magen-Darm-Trakt beeinflussen und eine Verstopfung auslösen. Typischerweise werden Verdauungsprobleme während der Schwangerschaft, in der Stillzeit und nach den Wechseljahren beobachtet.

Alter: Der Darm ist ein Muskel und, wie bei allen anderen Muskeln im Körper auch, nimmt seine Kraft mit dem Alter ab. Die Folge ist nicht selten eine träge Verdauung oder Verstopfung.

Krankheiten: Bestimmte chronische Erkrankungen haben ebenfalls Auswirkungen auf die Verdauung. Der Grund: Nervenschädigungen machen den Darm langsamer. Ein Beispiel dafür ist Diabetes mellitus: Bis zu 60 Prozent der Diabetes-Patienten leiden an Verstopfung.

Medikamente: Bestimmte Medikamente können hemmend auf den Darm wirken. Typische Medikamentengruppen hierfür sind z. B. Antidepressiva, Blutdrucksenker, Eisenpräparate oder starke Schmerzmittel.



Irrtümer und Fakten

Was Sie zum Thema Verstopfung wissen sollten

Wer Verstopfung hat, ist selbst schuld. Stimmt nicht. Mit Äußerungen wie „Sie trinken zu wenig, bewegen sich nicht ausreichend und essen zu wenig Ballaststoffe“ wird Menschen mit Verstopfung häufig ein schlechtes Gewissen gemacht. Doch Fakt ist: Diese Defizite können zwar für eine träge Verdauung verantwortlich sein, doch in den wenigsten Fällen lösen sie eine Verstopfung aus.

Bei Verstopfung bringen Ballaststoffe wie Backpflaumen und Leinsamen den Darm schnell wieder in Schwung. Nein, so einfach ist es leider nicht. Bei träger Verdauung können Ballaststoffe unterstützend wirken. Bei einer hartnäckigen oder wiederkehrenden schweren Verstopfung kann eine Steigerung der Ballaststoffzufuhr sogar zu Bauchschmerzen und Blähungen führen.

Durch übermäßiges Trinken kann man die Verdauung in Schwung bringen. Nein, das kann man so nicht sagen. Studien zeigen: Eine gesteigerte Flüssigkeitsaufnahme über die empfohlene Tagesdosis von 1,5 Litern hinaus, kann die Verdauung nicht relevant beeinflussen (hiervon ausgenommen sind Menschen mit einem starken Wassermangel als Grund für die Verstopfung).

Bewegung bringt den Darm immer in Schwung. Nein. Nicht immer und bei jedem hilft eine gesteigerte körperliche Aktivität auch dem Darm auf die Sprünge. Bei normaler, regelmäßiger körperlicher Aktivität ist ein Bewegungsmangel als Ursache einer Verstopfung eher auszuschließen.



Man muss jeden Tag auf Toilette können. Nein, das ist eine weit verbreitete Fehlannahme. Zwischen dreimal täglich Stuhlgang und dreimal wöchentlich ist alles normal. Erst wenn man seltener auf Toilette muss, sich nur unter Pressen erleichtern kann und der Stuhl hart ist, spricht man von einer Verstopfung.

Wenn man mit Mitteln gegen Verstopfung nachhilft, kann der Darm irgendwann nicht mehr ohne. Stimmt nicht. Mittel gegen Verstopfung behandeln das Symptom Verstopfung, können jedoch nicht die Ursache beseitigen und dadurch die Verstopfung heilen. Dass nach dem Absetzen des Präparates eine chronische, also wiederkehrende bzw. länger andauernde Verstopfung wieder auftritt, ist somit ganz natürlich und nicht die Folge einer Gewöhnung an das bestimmungsgemäß angewandte Mittel. Mittel zur Behandlung von Verstopfung sind außerdem nicht zentral wirksam, d.h. sie wirken nicht im Gehirn und können daher keine Abhängigkeit erzeugen.

Mittel gegen Verstopfung führen zu einem Elektrolytverlust. Nein, das stimmt nicht. Werden Mittel gegen Verstopfung entgegen der empfohlenen Dosierung eingenommen und dadurch Durchfälle bewusst provoziert, können sie mit einem Elektrolytverlust einher gehen. Nicht jedoch, wenn die Einnahme innerhalb der empfohlenen Dosis mit dem Ziel eines weichen, geformten Stuhls erfolgt.

Mit Mitteln gegen Verstopfung kann man abnehmen. Nein, hierfür sind Mittel zur Behandlung von Verstopfung völlig ungeeignet. Denn der Wirkort der meisten Präparate ist der Dickdarm. Die Nährstoffe wurden dem Nahrungsbrei jedoch bereits zuvor im Dünndarm entzogen. Die Einnahme von Mitteln gegen Verstopfung hat somit in der Regel keinen Einfluss auf die Kalorienzufuhr.

Gute Verträglichkeit bewiesen

Studien zeigen: Dulcolax® kann* langfristig angewendet werden

Vorurteile wie: „Der Darm gewöhnt sich an Mittel gegen Verstopfung und kann dann nicht mehr ohne“ sind zwischenzeitlich widerlegt.

Der Knackpunkt: Mittel zur Behandlung von Verstopfung können lediglich das Symptom Verstopfung behandeln, nicht jedoch die Ursache der Verstopfung beseitigen. Werden die Präparate abgesetzt, kann daher natürlicherweise auch das Symptom bei länger andauernder bzw. wiederkehrender Verstopfung wieder auftreten.

Klinische Studien^{1,2} belegen, dass der Dulcolax®-Wirkstoff Bisacodyl nach ärztlicher Abklärung der Verstopfungsursache langfristig angewendet werden kann. Das bestätigt damit auch die gute Verträglichkeit der lang bewährten Substanz.



Einnahme in der Stillzeit möglich

Wirkstoffe gehen nicht in die Muttermilch über



Die Stillzeit ist eine besondere Zeit für Frauen. Der Körper muss sich an die veränderte Situation anpassen. Bei manchen Frauen wirkt die veränderte Hormonkonzentration hemmend auf den Darm. Die Verdauung liegt lahm. Und das, obwohl doch gerade ganz andere Dinge wichtig sind.

Viele Frauen halten sich mit der Medikamenteneinnahme in der Stillzeit zu Recht zurück – so auch bei Verstopfung. Jetzt gibt es gute Nachrichten. Studien zeigen: Weder die Wirkform noch die Abbauprodukte der Wirkstoffe Bisacodyl und Natriumpicosulfat gehen in die Muttermilch über³. Dulcolax® Dragées, Dulcolax® NP Tropfen und Dulcolax® Zäpfchen können somit auch in der Stillzeit eingenommen werden – für eine unbeschwernte Anfangszeit für Mutter und Kind.

¹ Kamm et al. (2011) Clin Gastroenterol Hepatol; 9 (7), 577: bei längerfristiger Behandlung nach Anraten des Arztes; Wissenschaftlich bewiesen: kein Wirkverlust, keine Dosissteigerungen

² Ruidisch MH et al. (1994): Laxanzien-Langzeittherapie mit Bisacodyl: Wirksamkeit und Verträglichkeit bei Patienten mit Rückenmarkverletzungen. *Ärztl Forsch* 41 (2), 3-8

³ Friedrich C, Richter E, Trommeshäuser D, de Kruijff S, van Iersel T, Mandel K, Gessner U.: Absence of excretion of the active moiety of bisacodyl and sodium picosulfate into human breast milk: an open-label, parallel-group, multiple-dose study in healthy lactating women. *Drug Metab Pharmacokinet.* 2011;26(5):458-64.

*nach ärztlicher Abklärung der Verstopfungsursache

Persönliches Verdauungs-Tagebuch

Um herauszufinden, wodurch Ihre Verdauung ins Stocken gerät, sollten Sie sich und Ihre Lebensumstände genau beobachten. Kreuzen Sie deshalb täglich an, ob Sie die aufgeführten Medikamente eingenommen haben und ob die besonderen Umstände und gegebenenfalls Symptome zutreffen. Pro Tag können mehrere Kästchen angekreuzt werden. Führen Sie das Tagebuch möglichst über einen längeren Zeitraum, am besten über mindestens drei Monate. Weitere Informationen zum Thema Verstopfung finden Sie auf www.dulcolax.de

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr
SYMPTOME	Völlegefühl											
	Blähungen											
	Harter Bauch											
	Stuhlgang											
	Schmerzhafter Stuhlgang											
UMSTÄNDE	Nikotinentzug											
	Ernährungsumstellung											
	Stress											
	Bettlägerigkeit											
	Urlaub											
Menstruation												
MEDIKAMENTE	Antidepressiva											
	Blutdrucksenker											
	Schmerzmittel											
	Eisenpräparate											

Name

Aufzeichnungen vom

bis

Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So

Für jedes Bedürfnis die passende Befreiung von Verstopfung



Dulcolax® Dragées

Wirkstoff: Bisacodyl

Darreichungsform: Dragées

Wirkeintritt: ca. 6-12 Std.

Dosierung & Anwendung: einmal 1-2 Dragées am besten abends vor dem zu Bett gehen unzerkaut mit Flüssigkeit einnehmen

Packungsgrößen: 20; 40; 100 Blister; 100 Dose

Für wen geeignet? Für alle, die eine zuverlässige und gut planbare Lösung suchen (Befreiung am nächsten Morgen)



Dulcolax® Zäpfchen

Wirkstoff: Bisacodyl

Darreichungsform: Zäpfchen

Wirkeintritt: ca. 15-30 Min.

Dosierung & Anwendung: einmal 1 Zäpfchen in den Enddarm einführen

Packungsgrößen: 6; 30

Für wen geeignet? Für alle, die eine schnelle Lösung suchen



Dulcolax® NP Tropfen

Wirkstoff: Natriumpicosulfat

Darreichungsform: Tropfen

Wirkeintritt: ca. 10-12 Std.

Dosierung & Anwendung: (Erwachsene: 10 - 18 Tropfen) mit oder ohne Flüssigkeit einnehmen

Packungsgrößen: 15ml, 30ml

Für wen geeignet? Für alle, die Tropfen als Alternative zu Dragées bevorzugen

Nützliche Adressen und Links

www.dulcolax.de

Deutsche Gesellschaft für Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten (DGVS)

www.dgvs.de

Deutsche Gesellschaft für Neurogastroenterologie und Motilität e.V. (DGNM)

www.neurogastro.de

Deutsche Gesellschaft zur Bekämpfung der Krankheiten von Magen, Darm und Leber sowie von Störungen des Stoffwechsels und der Ernährung e.V. (Gastro-Liga)

www.gastro-liga.de

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE)

www.dge.de

Deutsche Reizdarmselbsthilfe e.V.

www.reizdarmselbsthilfe.de

Dulcolax® Dragées. Wirkstoff: Bisacodyl. Zur Anwendung bei Verstopfung, bei Erkrankungen, die eine erleichterte Darmentleerung erfordern, sowie zur Darmentleerung bei Behandlungsmaßnahmen und Maßnahmen zum Erkennen von Krankheiten (therapeutische und diagnostische Eingriffe) am Darm. Wie andere Abführmittel sollten Dulcolax Dragées ohne ärztliche Abklärung der Verstopfungursache nicht täglich oder über einen längeren Zeitraum eingenommen werden. Dragées enthalten Farbstoff Gelborange 5, Lactose und Sucrose. 0714

Dulcolax® Zäpfchen. Wirkstoff: Bisacodyl. Zur Anwendung bei Verstopfung, bei Erkrankungen, die eine erleichterte Darmentleerung erfordern, sowie zur Darmentleerung bei Behandlungsmaßnahmen und Maßnahmen zum Erkennen von Krankheiten (therapeutische und diagnostische Eingriffe) am Darm. Wie andere Abführmittel sollten Dulcolax Zäpfchen ohne ärztliche Abklärung der Verstopfungursache nicht täglich oder über einen längeren Zeitraum eingenommen werden. 0714

Dulcolax® NP Tropfen. Wirkstoff: Natriumpicosulfat. Zur Anwendung bei Verstopfung sowie bei Erkrankungen, die eine erleichterte Stuhleerung erfordern. Wie andere Abführmittel sollten Dulcolax NP Tropfen ohne ärztliche Abklärung der Verstopfungursache nicht täglich oder über einen längeren Zeitraum eingenommen werden. Enthält Sorbitol. 0714

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Boehringer Ingelheim Pharma GmbH und Co. KG, 55216 Ingelheim am Rhein

Verstopfung?

Früchte, Müsli, Joghurt und viel Trinken
sind oft nicht genug.

Dulcolax®: befreit planbar und gut verträglich.



Überzeugen Sie sich von der Nr. 1*!

* Nr. 1 Abführmittel, Quelle: IMS verkaufte Packungen MAT 09/14

Dulcolax