

# Juniorlax Humanus®



**Erledige cool**  
dein **großes Geschäft**

Elternratgeber zum Thema  
**Verstopfung bei Kindern**

## Liebe Eltern,

wenn Ihr Kind eine Verstopfung hat, kann das die ganze Familie sehr belasten.

**Die Kleinen leiden**, haben Schmerzen und sind zu Recht unleidlich und quengelig.

Auch Sie als Elternteil fühlen mit und kommen sich vielleicht etwas hilflos vor.

Hinzu kommt: Über Verstopfung spricht man nicht gerne, sie wird häufig auch nicht ernst genommen.

Wenn die Behandlung zu spät beginnt, kann die Verstopfung ein dauerhaftes Problem werden. Daher sollten Sie Ihre Kinderärztin oder Ihren Kinderarzt ansprechen.

Dabei ist eine **Verstopfung bei Kindern keine Seltenheit:**

10 % der Besuche beim Kinderarzt erfolgen aus diesem Grund. Sie zählt zu den häufigsten Gesundheitsstörungen im Kindes- und Jugendalter.



Wenn ein Kind Verstopfung hat, erledigt es sein großes Geschäft zu selten oder mit Schmerzen. Es fühlt sich nicht gut und braucht Hilfe.



Wie viele Bärengesichter zählst du?

Juniorlax  
Humanus®

## Wie kommt es zur Verstopfung?

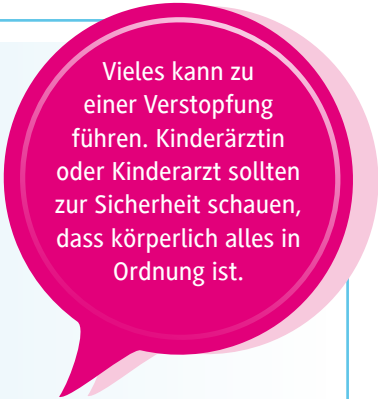
In **95 %** der Fälle gibt es **keine erkennbare organische Ursache** für die Verstopfung. Ihre Kinderärztin oder Ihr Kinderarzt spricht dann von einer funktionellen Obstipation (Obstipation = Verstopfung). Auslöser, die zu einer Verstopfung führen können, gibt es jedoch viele. Um nur einige zu nennen:

- Ihr Kind hat unangenehme oder schmerzhaft Erfahrungen beim Toilettengang gemacht.
- Eine Verstopfung kann die Folge von Fieber oder einer Entzündung am Po sein.
- Wenn Ihr Kind Angst vor der Toilette hat, meidet es sie und hält ein.  
Die Folge: eine Verstopfung.
- Häufige Gabe von Zäpfchen oder häufige Fieberkontrollen im Po können ein Grund für eine Verstopfung sein.
- Familiäre Häufungen sprechen für eine **genetische Veranlagung**.

Oftmals heißt es, wenn ein Kind zu wenig trinkt oder zu wenige Ballaststoffe (pflanzliche Fasern wie in Obst, Gemüse und Vollkornprodukten) zu sich nimmt, kann dies die Ursache für eine dauerhafte Verstopfung sein. Dafür gibt es keinen wissenschaftlichen Beleg.

Praktisch hat sich jedoch bewährt, **weniger Milch** zu trinken.

Organische Ursachen sind sehr selten. Sie sollten diese aber durch Ihre Kinderärztin oder Ihren Kinderarzt ausschließen lassen.



Vieles kann zu einer Verstopfung führen. Kinderärztin oder Kinderarzt sollten zur Sicherheit schauen, dass körperlich alles in Ordnung ist.

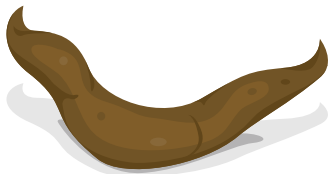
## Wie können Sie eine Verstopfung erkennen?

Wenn Ihr Kind nicht jeden Tag Groß macht, ist das kein Grund zur Sorge. Bei jedem Kind sind die Stuhlgewohnheiten verschieden. Aber es gibt ein paar Hinweise, die zeigen können, dass eine Verstopfung vorliegt:

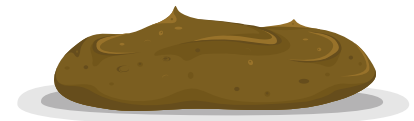
- Ihr Kind macht weniger als drei Mal die Woche ein großes Geschäft.
- Die **Unterwäsche zeigt Stuhlflecken**, wässriger Stuhl geht unwillkürlich ab.
- Absetzen großer Stuhlmengen unter Schmerzen, denn **der Stuhl ist hart**.
- Ihr Kind fühlt sich auf der Toilette unwohl, hat vielleicht sogar **Schmerzen**.
- Ihr Kind **versucht den Stuhl zurückzuhalten**, große Stuhlmengen befinden sich im Darm.



So sieht ein Stinker von einem Eisbären aus:



Weißt du von welchen Tieren diese Haufen sind?



## Wann zum Arzt?

Jedes Kind mit Verstopfung sollte von einer Kinderärztin oder einem Kinderarzt untersucht werden. Hierbei ist es wichtig, dass **keine Diagnose durch die Hose** gestellt wird, sondern, die Ärztin oder der Arzt sollte sich den Popo Ihres Kindes anschauen. Sie oder er wird dabei vorsichtig vorgehen, sodass es für Ihr Kind weder unangenehm noch schmerzhaft sein wird.

Es kann hilfreich sein, wenn Sie beim Arztbesuch ein **Stuhlprotokoll** vorlegen. Bei einem Stuhlprotokoll (s. Seite 6) beschreiben Sie über einen Zeitraum von 14 Tagen, wann Ihr Kind sein großes Geschäft erledigt hat und wie der Stuhl dabei aussah. Die Bristol-Stuhlformen-Skala auf der folgenden Seite kann Ihnen dabei sehr gut helfen, den Stuhl zu beschreiben. Sie können auch mit dem Handy Fotos vom Geschäft machen und mitnehmen.

Wenn Ihr Kind zusätzlich Stuhl- oder Harninkontinent ist, das bedeutet, sein großes oder kleines Geschäft in die Hose macht, ist es höchste Zeit zu handeln.

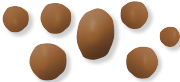








Was meinst du, wie fühlt der Bär sich gerade?



## BRISTOL-STUHLFORMEN-SKALA<sup>1</sup> = STUHLPROTOKOLL FÜR 14 TAGE



Datum/Typ	Datum/Typ	Typbeschreibung / Aussehen
		<p><b>Typ 1</b></p>  <p><b>Feste Kügelchen wie Hasenstuhl:</b> Einzelne kleine, feste Kügelchen, die schwer auszuscheiden sind.</p>
		<p><b>Typ 2</b></p>  <p><b>Die Klump-Wurst:</b> Ein Strang in Wurstform, der eher klumpig ist.</p>
		<p><b>Typ 3</b></p>  <p><b>Die Riss-Wurst:</b> Ein Strang in Wurstform mit rissiger Oberfläche.</p>
		<p><b>Typ 4</b></p>  <p><b>Die Glatt-Wurst:</b> Ein Strang in Wurstform mit glatter Oberfläche.</p>
		<p><b>Typ 5</b></p>  <p><b>Weiche, glatte Klümpchen:</b> Einzelne weiche Klümpchen, die leicht auszuscheiden sind. Der Rand ist eher glatt.</p>
		<p><b>Typ 6</b></p>  <p><b>Weiche, gezackte Klümpchen:</b> Einzelne weiche Klümpchen, die einen unregelmäßigen, eher gezackten Rand haben.</p>
		<p><b>Typ 7</b></p>  <p><b>Flüssiger Stuhl:</b> Nicht breiig, sondern ohne feste Bestandteile und flüssig.</p>

## Warum frühzeitig behandeln?

Verstopfung führt bei fast jedem zweiten Kind zu einer Harninkontinenz. Das bedeutet, es macht sein kleines Geschäft in die Hose. Auch immer wiederkehrende **Harnwegsinfektionen** findet man bei Kindern mit Verstopfung sehr häufig. Wenn Ihr Kind den Stuhl zurückhält, hat es keinen Appetit, es kann sich sogar insgesamt schlechter entwickeln.

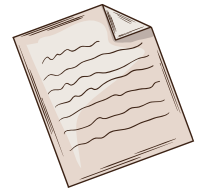
**Stuhlinkontinenz** tritt recht häufig auf: Der Enddarm wird durch zu viel Kot gedehnt. Es gehen kleinere Mengen flüssigen Stuhls automatisch ab, das Kind macht ein wenig in die Hose. Vielleicht schämt sich Ihr Kind dafür, vielleicht riecht es nach Kot und wird von anderen Kindern gehänselt. All dies kann einem Kind schwer zu schaffen machen – je früher Sie die Verstopfung angehen, desto besser. Schnell entsteht ein Teufelskreis, der nur mit der richtigen Therapie durchbrochen werden kann.

Suchen Sie Hilfe bei der Kinderärztin oder dem Kinderarzt. Keine Experimente mit Hausmitteln!



## Ich packe meinen Arztkoffer mit ...

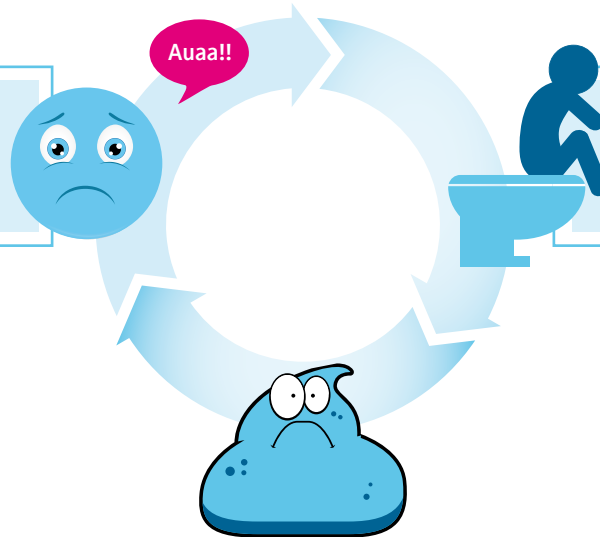
Was legst du alles in deinen Arztkoffer? Wie viele Dinge kannst du dir richtig merken und wer macht den ersten Fehler? VIEL GLÜCK.



## Teufelskreis durchbrechen – Was tun, wenn die Verstopfung lange anhält?

Sprechen Sie mit Ihrer Kinderärztin oder Ihrem Kinderarzt! Ihr Kind dreht sich sonst mit seinen Problemen im Kreis:

... Ihr Kind hat Schmerzen beim Stuhlgang



... Ihr Kind hält den Stuhl ein, um weitere Schmerzen zu vermeiden

... Immer mehr Stuhl sammelt sich an, er wird immer härter – noch größere Schmerzen drohen ...



Spätestens jetzt braucht Ihr Kind professionelle Hilfe.  
Es muss die Kontrolle über seinen Stuhlgang zurückerhalten.

### Was tun, wenn eine Verstopfung vorliegt?

Suchen Sie sich Hilfe beim Kinderarzt, der die Möglichkeiten einer Behandlung mit Ihnen bespricht. Ziel einer Therapie sollte eine regelmäßige, komplette und schmerzfreie Stuhlentleerung sein.

Es ist ganz wichtig, dass Ihr Kind wieder ein **normales Stuhlverhalten erlernt**. Dies kann allerdings mehrere Monate dauern. Haben Sie Geduld, machen Sie Ihrem Kind immer wieder Mut, motivieren Sie und schenken Sie Anerkennung.

Langfristiges Ziel:  
Ein normales  
Stuhlverhalten. Dies  
kann Monate dauern.  
Haben Sie Geduld.



### Arzneimittel zum Trinken

Bestimmte **Medikamente** machen den Stuhl weicher und sorgen für eine schmerzfreie Entleerung des Darms. So lernt Ihr Kind langsam wieder, dass Stuhlentleerung nicht weh tun muss. Macrogole weichen den Stuhl sehr gut auf und sind wirkungsvolle und gut verträgliche Stuhlweichmacher.

Kinderärztinnen und Kinderärzte empfehlen und verschreiben für Klein- und Schulkinder macrogolhaltige Arzneimittel<sup>2</sup> wie **Juniorlax Humanus®**, daher ist es ein **Mittel der 1. Wahl**.

## Was ist Juniorlax Humanus®?

Juniorlax Humanus® wurde speziell für Kinder mit Verstopfung entwickelt. Es ist rezeptfrei in der Apotheke erhältlich. Es enthält die Wirkstoffe **Macrogol plus Elektrolyte** und ist wirksam bei der Behandlung einer chronischen Verstopfung. Die Behandlung von Kindern mit chronischer Verstopfung sollte über einen längeren Zeitraum, mindestens 6 bis 12 Monate, durchgeführt werden.

Das **Macrogol weicht den Stuhl auf** und macht ihn dadurch größer. Dies wiederum regt den Darm an, sich zu bewegen. Die Folge, der weiche Stuhl wird besser abtransportiert, der Darm entleert.

Die mit dem Macrogol verabreichten Elektrolyte werden über die Darmwand mit den Elektrolyten der Körperflüssigkeit ausgetauscht. Anschließend werden sie über das fäkale Wasser ausgeschieden. Natrium, Kalium und Wasser bleiben dem Körper dadurch in gleicher Höhe wie vorher erhalten.

Daher kann Juniorlax Humanus® **langfristig eingenommen werden**. Dies ist wichtig, denn nur eine ausreichend lange Einnahme kann die Verstopfung beheben und Ihr Kind zurück zu einem normalen Stuhlverhalten führen. Es ist für Kinder von 2 bis 11 Jahren geeignet. Juniorlax Humanus® enthält die Aromen **Limette, Zitrone und Orange** und hat daher einen fruchtigen Geschmack.



## Wie können Sie Ihrem Kind helfen?

Wenn Sie einen Stuhlkalender führen (s. Seite 6), können Sie Ihr Kind ermutigen, die Toilette regelmäßig aufzusuchen. Auch erste Erfolgserlebnisse werden sichtbar. Oder der nächste Arztbesuch wird einfacher, denn Sie können zeigen, wie oft und mit welchem Ergebnis Ihr Kind Erfolg auf der Toilette hatte.

Versuchen Sie geduldig zu sein. **Loben Sie Ihr Kind** immer wieder und auch schon für kleine Erfolgserlebnisse. Weisen Sie ihm **keine Schuld** zu, wenn Teile des Stuhls oder Pipis in die Hose gehen. Und versuchen Sie Ihr Kind dabei zu unterstützen, ein gutes Selbstwertgefühl aufzubauen.

Bauen Sie Ihrem Kind eine **Wohlfühl-Toilette**:

Hocker unter die Füße,

Kindersitzschale auf die Erwachsenentoilette,

Ihr Kind soll im 35 Grad Winkel sitzen.

Verwenden Sie lustiges Toilettenpapier, vielleicht mit Bärchen oder Blumen.

Legen Sie Bücher bereit.

**Weitere Tipps finden Sie auf unserer Homepage:**

**[www.juniorlax.de](http://www.juniorlax.de)**

Wir wünschen Ihrem Kind gute Besserung!

*Ihr Juniorlax Humanus®-Team*



## Impressum

### Herausgeber

Humanus Arzneimittel GmbH  
Winchesterstraße 2  
35394 Gießen

### Konzept, Redaktion & Gestaltung

MiM – MEDinMOTION GmbH

### Autorin

Dr. Dunja Keuper

### ©2016 by MiM – MEDinMOTION GmbH

Hans-Fleissner-Straße 80 · 63329 Egelsbach

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung vorbehalten.  
Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung von Humanus Arzneimittel reproduziert oder in Datenverarbeitungsanlagen gespeichert werden. Keine Haftung für evtl. Druckfehler, inhaltliche Richtigkeit oder nach Druck eingetretene Änderungen.

### Bildnachweis

iStock.: bennyb, MuchMania, AldanNa, Jonatan1985, Cory Thoman, tacktack, HeyHeyDesigns

### Lösungen

S. 2 = 12 Bärengeichter · S. 4 = Kaninchen und Kuh · S. 5 = Trauriger Smiley (5)



<sup>1</sup> Adaptiert nach Bristol Stool Chart: Kyle Thompson. CC-BY-SA-2.5.2.0.1.0. Kyles / en.wikipedia

<sup>2</sup> M. Claßen; Obstipation; Monatsschr. Kinderheilkd. März 2015 Band 163, Heft 3: 269-282



### Juniorlax Humanus® 6,9 g Pulver zur Herstellung einer Lösung zum Einnehmen

Ein Beutel Juniorlax Humanus® enthält folgende Wirkstoffe: Macrogol 3350 (Polyethylenglycol 3350) 6,563 g; Natriumchlorid 0,1754 g; Natriumhydrogencarbonat 0,0893 g; Kaliumchlorid 0,0233 g.

Warnhinweis: Enthält Sorbitol. Bitte wenden Sie Juniorlax Humanus® erst nach der Rücksprache mit Ihrem Arzt an, wenn Ihnen bekannt ist, dass Ihr Kind unter einer Unverträglichkeit gegenüber bestimmten Zuckern leidet.

Anwendungsgebiet: Zur Behandlung von chronischer Verstopfung bei Kindern im Alter von 2 bis 11 Jahren.

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

Sie erhalten Juniorlax Humanus® rezeptfrei in Packungen zu 30 und 50 Beuteln in Ihrer Apotheke.

Humanus Arzneimittel GmbH · Winchesterstraße 2 · 35394 Gießen · [www.humanus-arzneimittel.de](http://www.humanus-arzneimittel.de)

