

**Verstopfung?  
Aha-Effekt statt  
Gewöhnungseffekt.**



**Laxatan® M.  
Guten Gewissens gegen Verstopfung.**

# *Was bedeutet Verstopfung?*

Eine gesunde Verdauung ist für Gesundheit und Wohlbefinden von großer Bedeutung. Unsere Lebensweise kann jedoch zu Verstopfung und Darmträgheit führen.

Von Verstopfung (Obstipation) spricht man, wenn die Darmentleerung problematischer als gewohnt verläuft. Man unterscheidet dabei eine akute Verstopfung und chronische Verstopfung.



## Akute und chronische Verstopfung

Eine akute Verstopfung ist situationsbedingt und vergeht meist wieder von selbst. Oft sind die Auslöser geänderte Lebensumstände der Betroffenen, wie z. B. Bettlägerigkeit oder eine Ernährungsumstellung. Auch eine Reise kann zu einer akuten Verstopfung führen, da ungewohntes Essen und ein geänderter Tagesrhythmus unsere Verdauung aus dem Takt bringen können.

Wer über einen längeren Zeitraum hinweg weniger als dreimal pro Woche Stuhlgang hat, leidet möglicherweise unter chronischer Verstopfung. Neben der Anzahl erfolgreicher Toilettengänge wird die Erkrankung vor allem anhand von Problemen beim Stuhlgang charakterisiert. Treten bei jedem vierten Stuhlgang oder häufiger zwei der folgenden Symptome auf, sollten Gegenmaßnahmen ergriffen werden:

- Eindruck einer unvollständigen Darmentleerung
- Gefühl der Blockade im Darm (Stuhldrang, aber keine Entleerung)
- Starkes Pressen beim Stuhlgang
- Harte oder klumpige Stuhlkonsistenz
- Geleg. Hilfsmittel zur Entleerung notwendig (Klistier)

**Gut zu wissen:** Ein Stuhlprotokoll erleichtert Ihrem Arzt die Diagnose. Notieren Sie dazu zwei Wochen lang täglich, ob Sie Stuhlgang hatten, die Darmentleerung vollständig war, Ihnen diese Schmerzen verursacht hat und Sie Abführmittel verwenden mussten.

# Betroffene

Über den Stuhlgang und vor allem über Probleme damit wird noch zu wenig gesprochen. Dabei ist eine Verstopfung ein weit verbreitetes Problem, das hinlänglich bekannt und behandelbar ist.

**Zwischen 15 und 30 % der Menschen** in Deutschland leiden unter Verstopfung.



Vor allem **Frauen** sind häufig von Verstopfung betroffen. Grund dafür sind die Hormone Progesteron und Gestagen. Da der Progesteronspiegel sich in der Schwangerschaft erhöht, leiden auch **Schwangere** häufig an Verstopfung.



Zudem sind **ältere Menschen** häufiger betroffen als jüngere. Ein Grund dafür ist, dass sich der Stoffwechsel im Alter verlangsamt. Viele ältere Menschen leiden jedoch unter weiteren chronischen Erkrankungen und müssen Medikamente einnehmen. Bestimmte Erkrankungen und Medikamente können zu einer chronischen Obstipation beitragen.



Sprechen Sie Ihren Arzt oder Apotheker an, wenn Sie das Gefühl haben, an einer Verstopfung zu leiden. Medizinische Fachkräfte werden täglich damit konfrontiert und gehen diskret mit Ihrem Problem um.

## **Systemische Erkrankungen und Medikamente als mögliche Gründe für Verstopfung**

Einige Erkrankungen können die Darmtätigkeit beeinflussen und erhöhen so das Risiko für eine Verstopfung. Dazu gehören insbesondere Erkrankungen, die das Nervensystem betreffen (Multiple Sklerose, diabetische Neuropathie, Morbus Parkinson, Demenz, Schlaganfall und Rückenmarksverletzungen), aber auch bspw.:

- Schilddrüsenunterfunktion (Hypothyreose)
- Störung des Calcium-Haushalts (Hyperkalziämie)
- Durch Glutenunverträglichkeit verursachte Autoimmunerkrankung (Zöliakie)
- Magersucht

Auch Medikamente können eine Verstopfung hervorrufen, einige davon sind:

- Opioide (starke Schmerzmittel)
- Eisenpräparate (Ausgleich von Eisenmangel im Blut)
- Anticholinergika, Spasmolytika (krampflösende Mittel)
- Trizyklische Antidepressiva und MAO-Hemmer (Therapie von psychischen Störungen)
- Antazida (Magensäure neutralisierendes Mittel)
- Antihistamin (Antiallergikum)
- Diuretika (entwässerndes Mittel)

**Gut zu wissen:** Unterdrücken Sie niemals den Stuhldrang. Der Stuhl wird dadurch härter und benötigt länger bis zur Ausscheidung. Das verstärkt die Verstopfung.

# ***Was kann ich bei Verstopfung tun?***

## ***Ernährung***

Das, was wir zu uns nehmen, beeinflusst unsere Verdauung. Ballaststoffreiche Nahrung, wie Obst, Gemüse und Vollkornprodukte, vergrößert das Stuhlvolumen, macht den Stuhl geschmeidig und ist gut für das natürliche Bakterienvorkommen im Darm. Zudem ist der Darm ein Teil des ganzen Verdauungssystems – und das beginnt schon im Mund. So kann es die Verdauung unterstützen, jeden Bissen gründlich zu kauen und hastiges Essen zu vermeiden.



# Bewegung

Bewegung ist nicht nur förderlich für die Durchblutung, sondern unterstützt die Darmbewegung. Stehen Sie also mindestens einmal pro Stunde auf, wenn Sie einer sitzenden Arbeit nachgehen oder sich sonst wenig bewegen. Auch ein Spaziergang oder moderater Ausdauersport ist hilfreich – Idealerweise dreimal pro Woche Jogging oder Walking.

Die folgenden Übungen können helfen und einen krampflösenden Effekt auf den Darm haben. Sie können zwar eine akute Verstopfung nicht beseitigen, aber damit einhergehende Beschwerden wie Krämpfe oder Blähungen lindern.

Weitere Übungen finden Sie auf [www.laxatan.de](http://www.laxatan.de)



## Wippe

Auf dem Rücken liegend, ziehen Sie Ihre Beine mit den Armen an den Körper. Schaukeln Sie auf der Rundung Ihres Rückens vor und zurück, indem Sie Ihren Kopf anheben und senken.



## Storch

Eine weitere Übung im Stehen: Stellen Sie sich auf ein Bein und heben Sie das andere bis zur Brust an. Diese Position halten Sie für einige Sekunden und wechseln dann das Bein.

## Bauchatmung

Bei dieser Entspannungsübung liegen Sie flach auf dem Rücken und haben die Hände auf den Bauch gelegt, sodass ihre Finger ihren Bauchnabel einrahmen. Atmen Sie nun mind. 10-mal tief in den Bauch hinein ein, sodass sich die Hände nach oben bewegen, und dann langsam wieder aus.



## Ausreichend Flüssigkeit

Damit die Ballaststoffe richtig aufquellen können und der Stuhl geschmeidig bleibt, ist es notwendig, viel zu trinken: 1,2 bis 1,5 Liter stilles Wasser, Saftschorle oder Kräutertee pro Tag sind ideal\*.

1,2 – 1,5 Liter



Beginnen Sie den Tag gleich nach dem Aufstehen mit einem Glas zimmerwarmem Wasser – das regt die Verdauung an. Ein Verdauungsschnaps nach dem Essen zählt leider nicht dazu: Hochprozentiger Alkohol belastet die Verdauung eher zusätzlich.





<b>Gut für die Verdauung</b>	<b>Schlecht für die Verdauung</b>
Frische und natürliche Zutaten (z. B. Obst, Gemüse), Ballaststoffreiche Nahrung (z. B. Vollkornprodukte), Trockenfrüchte	Verarbeitete Lebensmittel mit hohem Energiegehalt (z. B. Tiefkühlpizza, Chips)
Langsames Essen, häufiges Kauen	Hastiges Essen
Bewegung, z. B. Spaziergänge	Langes Sitzen
Ca. 1,2 – 1,5 Liter* ungesüßte Getränke	Zu wenig getrunken

\* Ein erhöhter Bedarf besteht bei hohem Energieumsatz (Sport), Hitze, trockener kalter Luft, reichlichem Kochsalzverzehr, hoher Proteinzufuhr und pathologischen Zuständen wie Fieber, Erbrechen, Durchfall etc.

# Hausmittel

Gerade bei einer trägen Verdauung oder akuter Verstopfung helfen manchmal schon althergebrachte Hausmittel.

## **Wärme:**

Wärme fördert die Durchblutung, wirkt krampflösend und entspannend – auch auf den Darm. Deshalb kann eine Wärmflasche auf dem Bauch helfen. Die Wärmequelle sollte aber nicht direkt auf der Haut liegen.

## **Abführtee:**

Sie enthalten Sennoside, das sind pflanzliche Wirkstoffe, die einen erhöhten Einstrom von Flüssigkeit in den Darm und eine Stimulation der Darmbewegungen bewirken können. Bei längerer Anwendung besteht jedoch das Risiko einer Darmwandreizung oder eines Elektrolytmangels. Nicht für Schwangere geeignet.



**Koffein:**

Das im Kaffee enthaltene Koffein kann die Verdauung anregen. Der Körper schüttet nach dem Kaffee das Stresshormon Cortisol aus, das die Produktion von Gallensekret fördert – und dieses dient der Fettverdauung. Darüber hinaus enthält Kaffee Ballaststoffe und entwässert den Körper nicht.

**Quellstoffe:**

Pflanzliche Ballaststoffe, wie Leinsamen, Weizenkleie und Flohsamenschalen, können als natürliches Abführmittel wirken, da sie aufquellen und so Flüssigkeit in den Darm transportieren.

**Einlauf (mit Klistier):**

Die Darmreinigung mit Wasser birgt einige Risiken, das Darmgewebe zu verletzen, und sollte deshalb nur von erfahrenen Pflegekräften durchgeführt werden.



# Abführmittel

Medikamente, die der Erleichterung des Stuhlgangs dienen, bezeichnet man als Abführmittel (fachsprachlich Laxantien). Es gibt eine Vielzahl verschiedener Darreichungsformen und Wirkstoffe, von denen einige unbedenklich und gut wirksam sind; andere können sogar schädlich für den Darm sein. Auch pflanzliche Wirkstoffe können trotz ihres natürlichen Ursprungs oftmals unerwünschte Nebenwirkungen haben. Vor allem beim langfristigen Einsatz von Abführmitteln ist daher Vorsicht angebracht! Gerade bei älteren Menschen ist es wichtig, darauf zu achten, dass Abführmittel zusätzlich Elektrolyte enthalten, die für einen ausgeglichenen Mineralhaushalt sorgen.

Aus medizinischer Sicht sollte ein Abführmittel neben der zuverlässigen abführenden Wirksamkeit z. B. folgende Anforderungen erfüllen:

- auch bei Langzeiteinnahme gut verträglich sein
- nicht zur Gewöhnung und Dosiserhöhung führen
- keinen Elektrolyte- oder Wasserverlust verursachen
- keinen negativen Einfluss auf die Darmflora haben
- leicht und bequem einzunehmen sein

# Wie kann Laxatan® M helfen?

Laxatan® M kombiniert sinnvoll die drei Bestandteile Macrogol, Inulin und Elektrolyte.

## Macrogol:

Macrogol bindet Wasser im Verdauungstrakt und macht so den Stuhl weicher und gleitfähiger. Macrogol wird nicht verstoffwechselt, verhindert einen Wasser- und Salzverlust und reizt den Darm nicht.

## Inulin:

Inulin fördert das Wachstum nützlicher Darmbakterien (Darmflora).

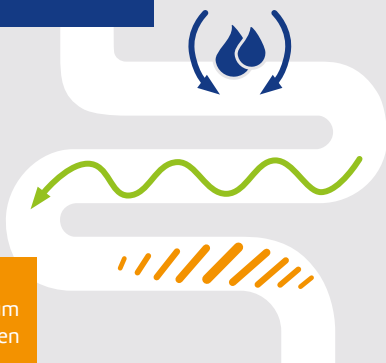
## Elektrolyte:

Verstopfungen können zu einem Ungleichgewicht im Wasser- und Mineralienhaushalt führen. Elektrolyte wie Magnesium, Calcium und Kalium können den Mineralienhaushalt unterstützen.

**Macrogol** bindet Wasser, transportiert es in den Darm, wo es den Stuhl auf natürliche Weise aufweicht und somit die Verstopfung löst.

**Elektrolyte**  
zur Unterstützung  
des Mineralhaushalts.

**Inulin** fördert als  
pflanzliches Prebiotikum  
das Wachstum der guten  
Darmbakterien.



Durch diesen einzigartigen 3-fach-Komplex führt Laxatan® M nicht sofort, sondern schonend, zuverlässig und langfristig ab. Dabei kann Laxatan® M durch seine hervorragende Verträglichkeit sowohl über längere Zeit als auch wiederholt eingenommen werden.

kein  
Gewöhnungs-  
effekt

gut  
verträglich

ohne  
Wechsel-  
wirkungen



Je nach Bedarf wird ein- bis dreimal täglich 1 Beutel Laxatan® M in einem Glas Wasser (125 ml) aufgelöst und getrunken. Bei längerfristiger Anwendung kann die Dosis auf 1 bis 2 Beutel reduziert werden.

Laxatan® M ist auch hervorragend für Diabetiker geeignet. Ein Beutel enthält nur 0,007 Broteinheiten (BE).



- kein Gewöhnungseffekt
- gut verträglich
- ohne Wechselwirkungen

Apothekenexklusives Medizinprodukt

Gut für die Verdauung	Schlecht für die Verdauung
Frische und natürliche Zutaten (z. B. Obst, Gemüse), Ballaststoffreiche Nahrung (z. B. Vollkornprodukte), Trockenfrüchte	Verarbeitete Lebensmittel mit hohem Energiegehalt (z. B. Tiefkühlpizza, Chips)
Langsames Essen, häufiges Kauen	Hastiges Essen
Bewegung, z. B. Spaziergänge	Langes Sitzen
Ca. 1,2 – 1,5 Liter* ungesüßte Getränke	Zu wenig getrunken

\* Ein erhöhter Bedarf besteht bei hohem Energieumsatz (Sport), Hitze, trockener kalter Luft, reichlichem Kochsalzverzehr, hoher Proteinzufuhr und pathologischen Zuständen wie Fieber, Erbrechen, Durchfall etc.

Mehr Tipps zum Thema Verdauung und Verstopfung gibt's auf [www.laxatan.de](http://www.laxatan.de)

Cassella-med GmbH & Co. KG • Gereonsmühlengasse 1 • 50670 Köln  
 Telefon: 0800 1652-200 • Telefax: 0800 1652-700  
 E-Mail: [dialog@cassella-med.eu](mailto:dialog@cassella-med.eu)  
 Ein Unternehmen der Klosterfrau Healthcare Group