

Deutsche Gesundheitshilfe

Den Darm behutsam aktivieren

Ein Ratgeber zum
sicheren Umgang mit Abführmitteln



- 3 Kurzes Vorwort
- 4 Unsere Verdauung – ein komplexes System
- 6 Man „muss“ nicht einmal täglich ...
- 8 Falscher Umgang mit Abführmitteln – ein weit verbreitetes Problem
- 9 Abführmittel: Ja, aber welches?
- 13 Was Sie selbst für Ihre Darmgesundheit tun können

Autor: Dr. med. Karl-Heinrich Dittmar
Facharzt für Innere Medizin

Deutsche Gesundheitshilfe e.V.
Hausener Weg 61 • 60489 Frankfurt am Main

1. Auflage, April 2007
www.gesundheitshilfe.de

**Liebe Leserin,
lieber Leser,**

mehr als 20 Millionen Menschen in Deutschland leiden regelmäßig unter „Darmträgheit“ und Verstopfung (Obstipation). Frauen und ältere Menschen sind besonders häufig betroffen. Vielen ist es unangenehm, sich bei Problemen mit der Verdauung jemand anderem anzuvertrauen. Dies ist jedoch völlig unbegründet.

Mit dem vorliegenden Ratgeber möchten wir Sie darüber informieren, warum es manchmal zu Problemen mit der Darmaktivität kommen kann. Näher möchten wir dabei auf den richtigen Umgang mit Abführmitteln eingehen: Welche Mittel sind unbedenklich, so dass man sie auch über einen längeren Zeitraum einnehmen kann, ohne schädliche Nebenwirkungen in Kauf nehmen zu müssen, und bei welchen sollte man eher Vorsicht

walten lassen. Darüber hinaus wollen wir Ihnen auch praktische Tipps geben, was Sie selbst für Ihre Darmgesundheit tun können.

Alles Gute für Ihre Gesundheit
Ihre Deutsche Gesundheitshilfe

Nachdem im Mund, Magen und Dünndarm mit Hilfe einer Vielzahl an Verdauungsenzymen die eigentliche Verdauung der Nahrung bereits stattgefunden hat, wird im Dickdarm, wie der Name es bereits nahe legt, den unverdaulichen Nahrungsbestandteilen Wasser und Mineralstoffe entzogen – der Speisebrei wird also eingedickt. Im Dickdarm ist außerdem eine Vielzahl von Darmbakterien angesiedelt, die unverdauliche Nahrungsbestandteile, wie zum Beispiel Ballaststoffe, abbauen. Die Darmbakterien, auch Darmflora genannt, haben eine weitere nützliche Funktion: Sie verhindern, dass sich schädliche Krankheitserreger im Darm ansiedeln.

Wenn der Darm gut gefüllt ist, transportieren die Darmmuskeln den Darminhalt weiter in Richtung Enddarm. Das Signal zum Weitertransport erhalten die Muskeln vom Gehirn, dem zuvor

von Nerven, die den Darm umgeben, „mitgeteilt“ wurde, dass der Darm gefüllt ist.

Der untere Teil des Dickdarms heißt Mastdarm oder Enddarm. Hier wird der Stuhl bis zur Ausscheidung gespeichert. Hat sich eine ausreichende Menge angesammelt, wird der Entleerungsreflex ausgelöst. Eine Vielzahl von Muskeln sorgt dann für die Entleerung des Darms.

Verdauungsproblemen von Grund auf entgegenwirken.



Zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen konnten zeigen, dass sich mit hochdosiertem Artischockenextrakt die Produktion und Ausschüttung von Gallensaft und Verdauungsenzymen stark erhöhen und sich so Blähungen und Völlegefühl höchst effektiv verhindern lassen. Darüber hinaus hat die Artischocke, so das Ergebnis anderer Studien, stark leberschützende und blutfettsenkende Eigenschaften. Keine andere Arzneipflanze weist ein solches Wirkspektrum auf. Doch muss dabei Folgendes unbedingt beachtet werden: Fast alle aussagekräftigen Studien wurden mit einem Spezialextrakt aus den besonders wirkstoffreichen Blättern der „Königs-Artischocke“ gemacht. Und diese Ergebnisse sind keineswegs auf qualitativ minderwertige Extrakte zu übertragen. Bei der „Königs-Artischocke“ handelt es sich um eine speziell für arzneiliche Zwecke angebaute Artischocken-Sorte. Entsprechende Präparate sind (rezeptfrei) nur in Apotheken erhältlich. Regelmäßig zur Mahlzeit eingenommen kann mit diesen Kapseln auch krampfartigen Bauchbeschwerden, Blähbauch und erhöhten Blutfettwerten bei gestörter Fettverdauung effektiv entgegengewirkt werden. Der Extrakt der Königs-Artischocke gehört heute zu den besterforschten pflanzlichen Arzneimitteln.

Nicht täglich „Können“, hat noch nichts mit Verstopfung zu tun. Als normaler Stuhlgang gilt alles zwischen drei Mal täglich und drei Mal wöchentlich. Wer allerdings weniger als drei Mal pro Woche seinen Darm entleert, leidet unter Obstipation. Oft ist der Darm so träge geworden, dass ohne äußere Anstöße nichts mehr klappt. Dann ist Hilfe nötig.

Von einer *chronischen Verstopfung* spricht man, wenn jemand über Monate oder gar Jahre Probleme mit dem Stuhlgang hat. In den meisten Fällen ist bei diesen Patienten der Darm dauerhaft „träge“: Grund ist der verzögerte Transport des Stuhls im Dickdarm. Als Folge bleibt der Darminhalt zu lange im Darm, wo ihm immer weiter Wasser entzogen wird. Er wird dadurch immer härter und seine Ausscheidung zunehmend schwieriger.

Bei lang anhaltenden oder stark ausgeprägten Beschwerden sollten Sie mit Ihrem Arzt darüber sprechen. Denn hinter hartnäckigen Verdauungsbeschwerden können sich auch ernsthafte Erkrankungen verbergen.

Häufig ist auch der falsche Umgang mit Abführmitteln, die man ja eigentlich gegen die Beschwerden eingenommen hat, selbst Ursache für Darmträgheit und Verstopfung. In dem Infokasten auf Seite 7 haben wir verschiedene Ursachen für Sie zusammengestellt.

Eine Verstopfung kann viele Ursachen haben:

- Krankheiten (z. B. Morbus Crohn, Diabetes, Parkinsonsche Krankheit, Depressionen)
- Nebenwirkungen bestimmter Arzneimittel
- Schwankungen im weiblichen Hormonhaushalt
- Zunehmendes Lebensalter
- Stress und Hektik
- Flüssigkeitsmangel
- Falsche Ernährung (meist zu wenig Ballaststoffe)
- Bewegungsmangel
- Falsche, z.T. missbräuchliche Verwendung bestimmter Abführmittel

Nähere Informationen hierzu finden Sie auf unseren Internetseiten unter www.gesundheitshilfe.de.

Verstopfung ist ein lästiges Übel, das man verständlicherweise möglichst schnell loswerden möchte. Viele Menschen greifen deshalb sehr rasch zu Abführmitteln, in der Fachsprache auch Laxantien genannt. Insbesondere Frauen missbrauchen Abführmittel außerdem oft in dem Irrglauben, damit abnehmen zu können. Da diese Gewichtsabnahme nur durch Wasserverlust erzielt wird, ist der Erfolg jedoch nur von kurzer Dauer.

Leider lösen viele Abführmittel das Darmproblem nur vorübergehend. Bei langfristigem und unsachgemäßem Gebrauch bewirken sie nämlich genau das Gegenteil: Die Verstopfung wird nicht gelöst, sondern verstärkt. Ein „Teufelskreis“ droht: Die Betroffenen versuchen, mit noch mehr Abführmitteln eine Besserung herbeizuführen und geraten so über kurz oder lang in eine Abhängigkeit vom Medika-

ment, aus der sie sich nur schwer wieder befreien können.

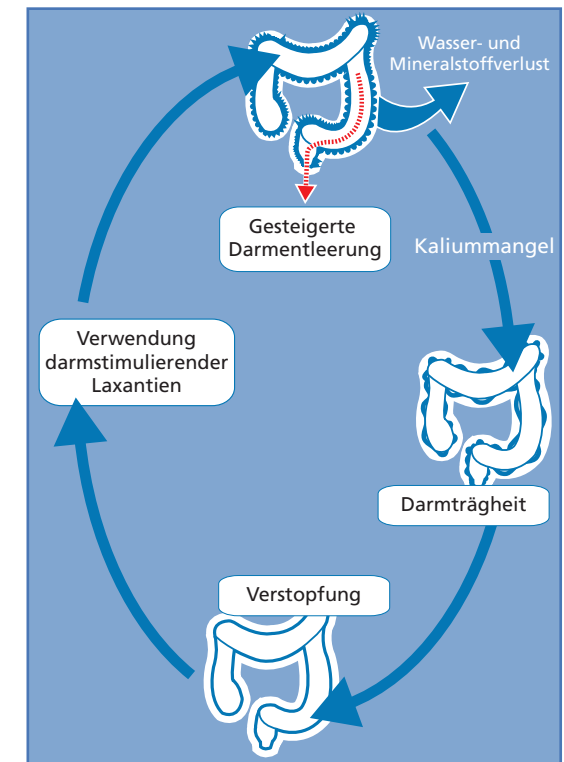
Ursache dafür ist, dass die meisten herkömmlichen Abführmittel dem Körper große Mengen an Wasser und Mineralstoffen entziehen. Besonders problematisch ist der herbeigeführte Mangel an Kalium, denn dieser Elektrolyt ist wichtig für die Darmbewegung, das heißt für das Weiterbefördern des Stuhls. Der Missbrauch von Abführmitteln („Laxantienabusus“) birgt noch weitere Gefahren: Werden dem Körper zu viele lebenswichtige Mineralstoffe entzogen, kann dies zu Herz-Rhythmus-Störungen führen.

Die Gefahr der Abhängigkeit besteht bei **wasserziehenden Mitteln** wie **(1.) Mineralsalzen** (zum Beispiel Glaubersalz) sowie Zucker (zum Beispiel Laktose und Laktulose) und **(2.) Zuckeralkoholen** (zum Beispiel Sorbitol, Mannitol). Auch die weit verbreiteten Wirkstoffe **(3.) Bisaco-**

dyl und Natriumpicosulfat, die die Beweglichkeit der Darmmuskeln erhöhen sollen, können bei unsachgemäßem Gebrauch zu erheblichen Nebenwirkungen und bei Daueranwendung zur Abhängigkeit führen (siehe Infografik „Teufelskreis“).

Die Verwendung darmstimulierender Laxantien (Abführmittel) und ihre möglichen Folgen. Darmstimulierende Laxantien (z.B. Natriumpicosulfat, Bisacodyl oder pflanzliche Abführmittel auf Anthrachinonbasis) regen die Beweglichkeit der Darmmuskeln an. Es kommt zu einer Steigerung der Darmentleerung (bis zur nächsten vollständigen Darmentleerung dauert es dann entsprechend lange). Der Körper verliert dabei viel Wasser und vor allem den Mineralstoff Kalium. Letzteres kann zu einem Kaliummangel führen, wodurch die Darmmuskeln träge werden. Die sog. Obstipation (Verstopfung) folgt. Dies lässt zahlreiche Betroffene erneut zu darmstimulierenden Laxantien greifen. Ein „Teufelskreis“ schließt sich.

Quelle: Taschenatlas der Pharmakologie



(4.) Füll- und Quellmittel sind Substanzen mit großem Wasseraufnahmevermögen. Ballaststoffreiche Produkte wie Weizenkleie, Leinsamen, Flohsamen oder natürliche Pflanzenschleime gehören in diese Gruppe. Sie alle quellen im Darm auf, indem sie Wasser aus dem Nahrungsbrei binden. In der Folge wird der Stuhl weicher und die Stuhlmenge größer, wodurch wiederum die Darmtätigkeit angeregt wird. Bei diesen Präparaten droht keine Abhängigkeit, allerdings wirken sie nur, wenn sie zusammen mit viel Flüssigkeit verwendet werden. Geschieht dies nicht, verstärkt sich die Verstopfung, es kommt außerdem zu Blähungen und Bauchschmerzen. Im schlimmsten Fall besteht die Gefahr eines Darmverschlusses. Auch unabhängig von der Flüssigkeitszufuhr bringen Füll- und Quellmittel nur bei einem Teil der Betroffenen eine Besserung der Symptome.

Gänzlich abzuraten ist von pflanzlichen Abführmitteln wie Aloe, Faulbaumrinde oder Rhabarberwurzel, die als Wirkstoffe **Anthrachinone** enthalten. Sie gehören zu den sogenannten **(5.) drastisch wirkenden Mitteln**, und bei Dauergebrauch drohen schwerwiegende Nebenwirkungen für das Herz-Kreislauf-System. Außerdem können entzündliche Prozesse an der Darmschleimhaut ausgelöst und die Zellen im Darm dauerhaft geschädigt werden.

(6.) Macrogole: Den Darm schonend auf Trab bringen

Empfehlenswert ist hingegen eine neue Generation von Abführmitteln, die als Macrogole bezeichnet werden. Vor allem in Kombination mit dem Präbiotikum Inulin und lebenswichtigen Elektrolyten entfalten sie eine für die Darmgesundheit ausgesprochen günstige Dreifachwirkung, indem sie die Verstopfung

schonend lösen, die Darmtätigkeit anregen und die gesunde Darmflora zusätzlich unterstützen. Ein weiterer, entscheidender Vorteil der Macrogol-Laxantien: Selbst bei längerem Gebrauch machen sie nicht abhängig. Da Macrogole heute weltweit als Mittel der Wahl bei Verstopfung angesehen werden und ihre Wirksamkeit durch zahlreiche wissenschaftliche Studien belegt ist, wollen wir näher auf sie eingehen.

Macrogole sind natürliche Polyalkohole, die vom Körper nicht aufgenommen werden können. Ihre Wirkung entfalten Macrogole rein physikalisch, sie sind deshalb besonders gut verträglich. Sie haben die ausgeprägte Fähigkeit, definierte Mengen Wasser binden zu können. Deshalb nimmt man das Macrogol-Pulver zusammen mit Wasser ein. Dieses Wasser gelangt zusammen mit dem Macrogol ungehin-

dert bis zum Dickdarm. Dort wirken Macrogole direkt an den sensiblen Darmwänden, die mit deutlich verstärkter Bewegung reagieren. Da das Wasser-Macrogol-Gemisch den verhärteten Stuhl im Dickdarm schonend aufweicht und somit das Stuhlvolumen erhöht, fällt es der Darmmuskulatur leichter, den Stuhl rasch Richtung Enddarm zu transportieren, wo er dann ausgeschieden wird.

Mit dem Stuhl verlassen auch die Macrogole komplett und unverändert wieder den Körper.

Besonders wertvoll für einen gesunden Darm ist die innovative Kombination von Macrogolen mit Inulin, einem pflanzlichen Präbiotikum, und wichtigen Mineralstoffen und Elektrolyten. Inulin ist ein löslicher Ballaststoff, der aus aneinandergereihten Zuckereinheiten besteht und nicht von den körpereigenen Verdauungsenzymen abgebaut

werden kann. Es gelangt daher unverändert in den Dickdarm, wo es nützlichen Darmbakterien als Nahrungsquelle dient, und damit deren Wachstum fördert (= präbiotisch). Die natürliche Darmflora wird so bei ihrer Arbeit unterstützt und die Verdauungsprozesse werden verstärkt angekurbelt. Die beige-füchten Elektrolyte und Mineralstoffe stabilisieren zusätzlich die Aktivität der Darmmuskeln und tragen so zum Erhalt einer gesunden Darmfunktion bei.

Abführend, präbiotisch und mineralstoffversorgend bewirken solche Macrogol-Inulin-Kombinationspräparate, die nur in Apotheken erhältlich sind, eine dreifache Verdauungsunterstützung und ein zügiges Abklingen der Verstopfung. Weil die Macrogole im Darm nicht zersetzt werden, verursachen sie weder Bauchschmerzen oder Krämpfe noch Blähungen.

Aufgrund ihrer schonenden und zugleich zuverlässigen Wirkung sind Macrogol-haltige Abführmittel auch für die Verwendung bei Kindern gut geeignet.

Geduld führt zum Erfolg!

Eine chronische Verstopfung hat sich meist über einen längeren Zeitraum entwickelt, deshalb wird sie auch nicht von einem auf den anderen Tag behoben sein. Geben Sie deshalb Ihrem Körper Zeit, auf Ihre verdauungsfördernden Maßnahmen zu reagieren. Ihr Darm wird es Ihnen danken!

Reichlich trinken

Genügend Wasser zu trinken, kann man sich antrainieren. Stellen Sie sich bereits morgens die Getränke (zum Beispiel zwei Mineralwasserflaschen) für den ganzen Tag bereit und nehmen Sie sich vor, diese auch tatsächlich zu trinken. Eine gute Methode, sich an das Trinken zu erinnern: An mehreren Stellen in der Wohnung und am Arbeitsplatz Getränke bereitstellen und über den Tag verteilt davon trinken.

Ballaststoffreiche Ernährung

Ballaststoffe kommen nur in pflanzlichen Lebensmitteln vor. Wenn Sie den Anteil pflanzlicher Nahrung erhöhen, nehmen Sie also automatisch mehr Ballaststoffe auf. Essen Sie deshalb reichlich frisches Obst und Gemüse sowie Vollkornprodukte. Die Vorteile einer ballaststoffreichen Ernährung sind vielfältig: Sie sättigt schneller und die Sättigung hält länger an. Ballaststoffe werden im Dickdarm von „guten“ Darmbakterien vergoren und sorgen so für eine gesunde Darmflora.

Eine ballaststoffreiche Nahrung führt nicht nur automatisch zu einem größeren Stuhlvolumen, sie kann auch wie ein Schwamm mehr Wasser im Stuhl zurückhalten. Deshalb ist es wichtig, reichlich zu trinken, wenn Ballaststoffe gegessen werden. Ohne zusätzliche Flüssigkeit würde der Darminhalt sonst noch mehr verhärten.



Eine ausgewogene Ernährung ist das A und O für einen gesunden Darm.

Bewegung

Körperliche Aktivitäten tragen ebenfalls zu einem aktiven Darm bei. Wirksamer als zwei Stunden harter Sport einmal in der Woche ist die tägliche, mäßige Bewegung.

Regelmäßige Bewegung fördert nicht nur die Verdauung. Auch Psyche und Herz-Kreislauf profitieren in hohem Maße.



Ausstieg aus der „Abhängigkeit“

Wenn Sie das Gefühl haben, von einem herkömmlichen Abführmittel abhängig zu sein, so sollten Sie mit Ihrem Arzt darüber sprechen. Häufig wird er Ihnen zu einem sogenannten „Ausschleichen“ raten. Dabei nehmen Sie ein gut verträgliches Abführmittel – Macrogole gelten hier, wie beschrieben, als Mittel der Wahl – und ersetzen Schritt für Schritt („ausschleichend“) das meist deutlich stärker wirksame Abführmittel, von dem Sie abhängig sind. Häufig erfordert dies viel Geduld und auch ein gewisses Maß an Durchhaltevermögen. Doch Ihre Gesundheit sollte Ihnen dies allemal wert sein.

Die Deutsche Gesundheitshilfe

Die Deutsche Gesundheitshilfe e.V. wurde 1978 gegründet. Sie ist eine gemeinnützige und unabhängige Organisation zur bundesweiten gesundheitlichen Aufklärung und Information. Unsere Aktivitäten richten sich sowohl an Patienten und gesundheitlich Interessierte als auch an Ärzte, Apotheker und weitere Heilberufe.

Als Bundesverband sind wir in den unterschiedlichsten gesundheitlichen Themen und Schwerpunkten tätig. Zwecke und Ziele sind insbesondere die allgemeine öffentliche Gesundheitsaufklärung, die medizinisch-wissenschaftliche Information und die Förderung von Vorsorge und Prophylaxe. Zu den weiteren Schwerpunkten gehören die Förderung der Eigenverantwortlichkeit des Patienten und des allgemeinen Gesundheitsbewusstseins in der Bevölkerung sowie die Fort- und Weiterbildung medizinischer Fachkreise.

Unser Direktservice bietet individuelle und persönliche Hilfeleistungen für chronisch und akut kranke Menschen sowie Informationen für Gesundheitsinteressierte.

Auch die Durchführung von bundesweiten Aufklärungsaktionen mit dem Ziel, über gesundheitlich wichtige und aktuelle Themen zu informieren gehört zu unseren Aktivitäten. Darüber hinaus werden Aufklärungsbücher, Gesundheitsratgeber, Patientenpässe und Kurzinformationen von der Deutschen Gesundheitshilfe herausgegeben.

www.gesundheitshilfe.de





Deutsche Gesundheitshilfe e.V.
www.gesundheitshilfe.de