

KUNDEN INFO

Verstopfung

Verstopfung, in der Fachsprache auch als Obstipation bezeichnet, ist keine Krankheit sondern eine Zusammenstellung verschiedener Symptome. Treten mindestens zwei der folgenden Symptome bei mindestens einem Viertel der Stuhlgänge auf, so ist der Darm verstopft und die Verdauung muss wieder in Schwung gebracht werden.

Zu den **Symptomen einer Obstipation** gehören heftiges Pressen, knollige oder harte Stühle, das Gefühl der inkompletten Entleerung oder analen Blockierung und zwei oder weniger Entleerungen pro Woche. Diese Definition der Obstipation gilt nicht für Kinder. Bei Neugeborenen ist ein Stuhl nach jedem Stillen normal. Mit zunehmendem Alter nimmt der Rhythmus ab. Manchmal bleibt der Stuhl mehrere Tage aus. Bei Kindern wird Obstipation als Abnahme der Stuhlfrequenz (<2-3 pro Woche), fester Stuhl, oder schwierige oder schmerzhafte Stuhlentleerung definiert. Obstipation kann in der Regel gut in der Apotheke behandelt werden. Wichtig ist dabei der Ausschluss von schwerwiegenden Krankheiten, die zu Verstopfung führen können. Besonders ab 45 ist zum Beispiel ständige Verstopfung und Durchfall im Wechsel ein Alarmsymptom, dass abgeklärt werden muss (Verdacht auf Darmkrebs). Zudem führen zahlreiche Medikamente zu Verstopfung. Ein klärendes Gespräch mit unserem Apotheken-Team kann hilfreich sein um schwerwiegende Ursachen auszuschliessen und um Ihre Verdauung mit geeigneten Produkt- und Life-Style-Empfehlungen wieder in den Griff zu bekommen.

Alarmsymptome, wann ist bei Verstopfung ein Arztbesuch angezeigt?

Wie bereits erwähnt kann Verstopfung meist gut in der Apotheke behandelt werden, in den folgenden Fällen raten wir Ihnen jedoch zu einem Arztbesuch.

- **Chronische Verstopfung** (seit > 6 Monaten, zwei oder weniger Stuhlentleerungen pro Woche) und keine Besserung trotz Selbstmedikation
- **Schmerzen bei der Stuhlentleerung**, v.a. bei Kindern (Verdacht auf Analfissuren)
- **Durchfall und Verstopfung im Wechsel** (Verdacht auf Reizdarm, Laxantienmissbrauch oder Darmkrebs)
- **Blut im Stuhl** (Verdacht auf Hämorrhoiden, intestinale Blutungen oder ein Karzinom)
- **Verstopfung mit weiteren, plötzlich auftretenden Symptomen** verbunden (Fieber, Übelkeit, Erbrechen)
- **Verstopfung in Zusammenhang mit einer Medikamenteneinnahme** (z.B. Antazida, Aluminium- und Calciumsalze, Eisenverbindungen, Neuroleptika, Benzodiazepine, trizyklische Antidepressiva, Codein oder Morphinderivate etc.)
- **Chronische Einnahme von Laxantien** oder Laxantienmissbrauch
- **Bereits erfolgte Operationen, Polypen, Tumore in persönlicher oder Familienanamnese**
- **Ungewollter Gewichtsverlust**
- **Schilddrüsen-Unterfunktion**
- **Säugling betroffen** und unter 6 Monate alt



Diese Aufstellung erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Im Zweifelsfall ist ein Arztbesuch immer angezeigt.

Unsere Empfehlungen bei Verstopfung (Schulmedizin)

Bitte beachten Sie, dass die untenstehenden Empfehlungen nicht für jedermann geeignet sind und kein Beratungsgespräch in der Apotheke ersetzen können. Bitte informieren Sie ihr Apotheken-Team, wenn Sie an einer Grunderkrankung leiden, andere Medikamente einnehmen oder das Medikament für eine 3. Person bestimmt ist.

| | | |
|-------------------------------------|---|---|
| Quellmittel | Einsatz von nicht resorbierbaren Substanzen , die im Darm Wasser absorbieren, quellen und dadurch den Stuhlgang auslösen. Die folgenden Produkte können regelmässig als Nahrungsergänzung eingenommen werden und sind medizinisch unbedenklich. Flohsamen, Leinsamen, Spezialitäten: Metamucil, Laxipeg, Agiolax mite, Colosan mite |  |
| Osmotisch wirksame Laxantien | Unverdauliche Zuckerstoffe wie z.B. Lactulose, Glaubersalz, Bittersalz, oder salzhaltige Klistiere. Bindung von Wasser führt zur Erweichung und Vermehrung des Darminhalts. Einsatz, falls Quellmittel keine ausreichende Wirksamkeit aufweisen. Stark wirksame | |

| | | |
|---|--|--|
| | <p>osmotische Substanzen wie Glaubersalz oder Bittersalz dürfen nur kurzfristig angewendet werden.</p> <p>Spezialitäten mit künstlichem Zucker: Duphalac, Gatinar, Importal</p> <p>Salinische Spezialitäten: Glaubersalz, Bittersalz, Microlax</p> |  |
| Antiresorptive und hydragoge Laxanzien | <p>Durch Reizwirkung wird der Wassereinstrom in das Darmlumen (hydragog) gefördert und die Wasserresorption aus dem Darmlumen (antiresorptiv) gehemmt. Dadurch wird der Darminhalt erweicht und vermehrt. Nur zur kurzfristigen Anwendung geeignet, da sie den Darm durch dauerhafte Anwendung träge machen können. Zudem wird diskutiert ob pflanzliche, anthrachinonhaltige Wirkstoffe (Senna, Faulbaumrinde) krebserregend sein könnten.</p> <p>Pflanzliche Spezialitäten: Angiolax, Zeller Feigen mit Senna</p> <p>Synthetische Spezialitäten: Dulcolax, Laxoberon</p> |   |
| Andere Laxantien | <p>Zäpfchen mit Glycerin sind wirkungsvoll zur Entleerung des Enddarms und werden oft bei Säuglingen angewendet.</p> <p>Spezialität: Bulboid Suppositorien (Für Erwachsene oder Kinder)</p> |  |
| Unsere alternativen Empfehlungen bei Verstopfung | | |
| Anthroposophische Spezialitäten | <p>Mit Produkten wie Hepatodoron oder Digestodoron von Weleda wird die Gallen- und Lebertätigkeit unterstützt.</p> |  |
| Schüssler-Salze | <p>Um die Darmtätigkeit anzuregen hilft No 3: Ferrum phosphoricum und morgens nüchtern No 7: Magnesium phosphoricum D6 in Wasser gelöst. No 7 hilft auch bei schmerzhaften Krämpfen im Magen-Darm-Bereich. No 9 hilft bei trockenem Stuhl.</p> |  |
| Homöopathie | <p>Verstopfung ist ein Symptom und kann zahlreiche Ursachen haben. Der Einsatz von Homöopathie benötigt eine individuelle Beratung, bei der die Gesamtheit aller Symptome und ihre Modalitäten (Verbesserung/Verschlimmerung durch etc.) angeschaut werden.</p> | |
| Phytotherapie | <p>Unterstützende Mittel zur Anregung der Darm- und Lebertätigkeit (Mariendistel, Löwenzahnwurzel, Artischocke)</p> <p>Spezialitäten: Sidroga Artischockensaft, Hepa-S Kapseln, Ceres Mariendistel Tropfen</p> |  |
| Orthomolekulare Therapie | <p>Vitamin C und Magnesium: Ziehen Wasser in den Darm und machen den Stuhl weich</p> <p>Spezialitäten: Burgerstein Vitamin C retard, Magnesiumchlorid, Magnesiumsulfat</p> |  |
| Zusätzliche Tipps bei Verstopfung | | |
| Ausreichende Flüssigkeitszufuhr | <p>Mindestens 2-3 Liter pro Tag trinken. Zudem kann ein Glas Fruchtsaft morgens nüchtern getrunken den Stuhlgang auslösen.</p> | |
| Erziehung des Darms | <p>Zeit für den Toilettengang einplanen, Toilettengang nicht verschieben. Auch leichten Stuhldrang wahrnehmen und wenn möglich immer den gleichen Zeitpunkt für den Gang zur Toilette wählen.</p> | |
| Ernährung anpassen | <p>Balaststoffreiche Kost bevorzugen. Viel Obst und Gemüse essen. Pflaumen, Feigen und Fruchtsäfte können leicht abführend wirken.</p> | |
| Genügend Bewegung | <p>Jeden Tag genügend Zeit für Bewegung einplanen, da dadurch die Darmtätigkeit unterstützt wird. Sie müssen keinen Marathon laufen. Auch Treppensteigen oder ein kleiner Spaziergang kann Wunder bewirken.</p> | |