

# Normalisierung der Darmfunktion bei Verstopfung und Durchfall

mit *Plantago ovata* Samenschalen



Herausgeber

DR. FALK PHARMA GmbH



Leinenweberstr. 5  
79108 Freiburg  
Germany

Fax: 07 61/15 14-321

E-Mail: [zentrale@drfalkpharma.de](mailto:zentrale@drfalkpharma.de)

[www.drfalkpharma.de](http://www.drfalkpharma.de)

© 2010 Dr. Falk Pharma GmbH  
Alle Rechte vorbehalten.

41. Auflage 2010

# Normalisierung der Darmfunktion bei Verstopfung und Durchfall mit *Plantago ovata* Samenschalen



## Inhalt

Vorwort	4
Wie funktioniert unsere Verdauung?	6
Wie kommt es zur Verstopfung?	15
Wie wirken Abführmittel?	24
– Darmirritierende Abführmittel	24
– Osmotisch wirkende Abführmittel	27
Wie wirken Gleitmittel und Quellstoffe?	28
Was ist zu tun, wenn der Stuhlgang trotz oder gerade wegen der Einnahme von Abführmitteln nicht mehr funktioniert?	30
Wie kommt es zum Durchfall?	36
Mucofalk <sup>®</sup>	38
Laxofalk <sup>®</sup>	40

---

# Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

Sie leiden, vielleicht schon seit vielen Jahren, wie viele andere Menschen an chronischer Stuhlverstopfung, die häufig begleitet ist von weiteren Beschwerden wie gespanntem Leib, Blähungen, Völlegefühl, Schmerzen und/oder verstärktem Windabgang. Diese Beschwerden sind unangenehm, quälend und beeinträchtigen das Allgemeinbefinden und die Lebensqualität.

Da man nur ungern über Verstopfung und die daraus folgenden Beschwerden spricht und denkt, dass ein Arzt deswegen nicht zu Rate gezogen werden muss, hilft man sich in dieser Situation gern mit angeblich gesunden Abführtees und Abführmitteln, wie sie überall erhältlich sind.

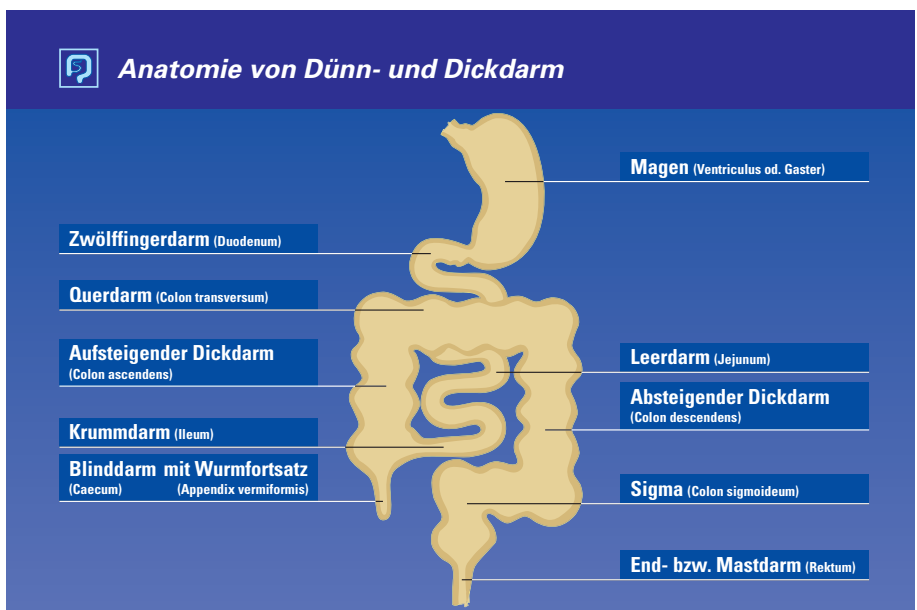
Einige Zeit kommt man damit gut zurecht. Doch häufig schon nach kurzer Zeit stellt man fest, dass man immer mehr davon einnehmen oder ein anderes, zumeist stärkeres Präparat anwenden muss, um die gewünschte Wirkung zu erzielen. Auch das hilft dann nur kurzfristig, bis die Verstopfung und die Beschwerden wieder zunehmen, der Stuhlgang wieder unregelmäßig und hart wird und andere Probleme, vor allem quälende Blähungen, hinzukommen. Zu diesem Zeitpunkt überwinden sich viele Betroffene und holen doch den Ratschlag eines Arztes ein.

Was wird Ihnen der Arzt jetzt empfehlen? Sie sollen die Abführmittel, die bisher mehr oder weniger gut geholfen haben, nicht mehr einnehmen! Ihr Arzt erklärt Ihnen, dass Ihr Darm möglicherweise durch diese Medikamente geschädigt wurde und Ihnen dadurch auf Dauer nicht geholfen ist. Statt dessen sollen Sie Ihre Lebensweise (Ess- und Trinkverhalten,

Bewegung sowie Stressmanagement) umstellen und möglichst quell- bzw. ballaststoffhaltige Medikamente einnehmen, die den Darm nicht ungünstig beeinflussen, sondern die normale Darmtätigkeit fördern. In dieser Broschüre finden Sie außerdem eine Information zum Thema Durchfall, da Quellmittel wie Indische Flohsamenschalen auch zur unterstützenden Behandlung bei Durchfällen unterschiedlicher Ursache eingenommen werden können. Es wird nicht immer ganz einfach sein, diese Ratschläge zu befolgen. Warum das jedoch wichtig ist und wie es gelingen kann, soll Ihnen diese Broschüre erklären.

# Wie funktioniert unsere Verdauung?

Nach der Nahrungsaufnahme über den Mund und das gründliche Kauen gelangen die Speisen und Getränke über die Speiseröhre in den Magen, wo sie zerkleinert und mit Magensäure versetzt portionsweise an den Dünndarm abgegeben werden. Die Nährstoffe Kohlenhydrate, Eiweiße, Fette sowie Mineralstoffe und Vitamine werden vorwiegend in den oberen Abschnitten des Dünndarms in den Körper aufgenommen und gelangen in das Blut. Die restlichen, nicht verdaulichen Nahrungsbestandteile, insbesondere Pflanzenfasern, die als Ballaststoffe bezeichnet werden, gelangen dann vom Dünndarm in den Dickdarm, vermischt mit Verdauungssäften aus Dünndarm, Bauchspeicheldrüse und Galle.



Anatomie von Dün- und Dickdarm.

Die Menge des in den Dickdarm abgegebenen Dünndarminhalts beträgt pro Tag rund 1,5–2 Liter.

Der Dickdarm besteht aus drei Teilen: dem rechten und dem linken Dickdarm sowie einem quer verlaufenden Verbindungsteil. Der flüssige Dünndarminhalt gelangt zunächst in den rechten Dickdarm. Er verweilt dort bis zu zwei Tagen. Während dieser Zeit werden ihm Wasser und wichtige Mineralstoffe entzogen, die an den Organismus abgegeben werden. Dadurch wird der Darminhalt zunehmend eingedickt, es entsteht Stuhl.

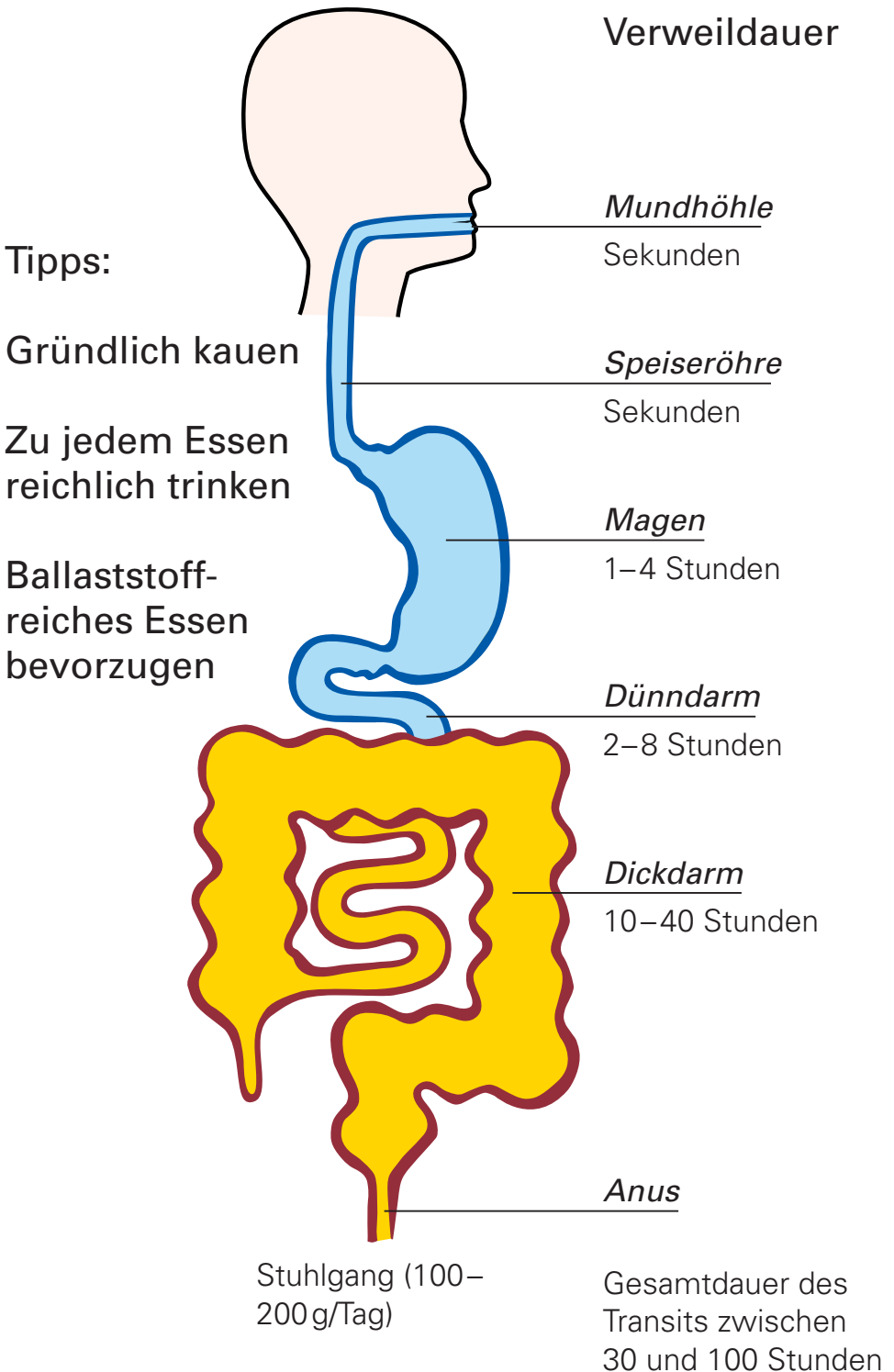
Anschließend wird der Stuhl, zumeist nach einer Mahlzeit, durch vorwärtsschiebende Bewegungen vom rechten in den linken Dickdarm befördert und dort weiter eingedickt. Gelangt er in den Mastdarm (auch Enddarm genannt), wird der Stuhldrang ausgelöst und die Entleerung findet statt.

# Der Weg der Nahrung

Nahrung und Getränke

Aufnahme pro Tag:

ca. 1 kg Nahrung und 2 Liter Getränke



Die Häufigkeit der Stuhlentleerung und auch die Menge des abgegebenen Stuhls werden durch verschiedene Faktoren beeinflusst:

Je mehr nichtverdauliche Pflanzenfasern (**Ballaststoffe**) die Nahrung enthält, desto höher wird das Stuhlvolumen und desto geschmeidiger bleibt der Stuhl, desto schneller wird der Stuhl vorwärtsbewegt, eingedickt und ausgeschieden. Um den Effekt der Ballaststoffe zu nutzen, der darin besteht, reichlich Flüssigkeit binden zu können, ist es erforderlich, täglich mindestens 2 Liter zu trinken.

## Die VFED-Trinksäule



4 Tassen Tee oder Kaffee	600 ml
1 Glas fettarmes Milchprodukt (z.B. Buttermilch)	200 ml
1 großes Glas Fruchtsaft	250 ml
1 großes Glas Gemüsesaft (z.B. Tomatensaft)	250 ml
1 Flasche Mineralwasser	700 ml
<hr/>	
Empfohlene Tages-Trinkmenge	2000 ml

Achten Sie darauf, jeden Tag mindestens 2 Liter Flüssigkeit zu sich zu nehmen.

---

**Ballaststoffreiche Lebensmittel** sind Vollkornprodukte wie Vollkornbrot (feinvermahlendes Vollkornbrot beim Vorliegen von Divertikeln) und Müsli, Gemüse, Salat, Hülsenfrüchte, Obst, Leinsamen und Kleie. Tierische Lebensmittel enthalten nur wenig Ballaststoffe. Sie enthalten aber die unverdaulichen Substanzen Kollagen und Elastin.

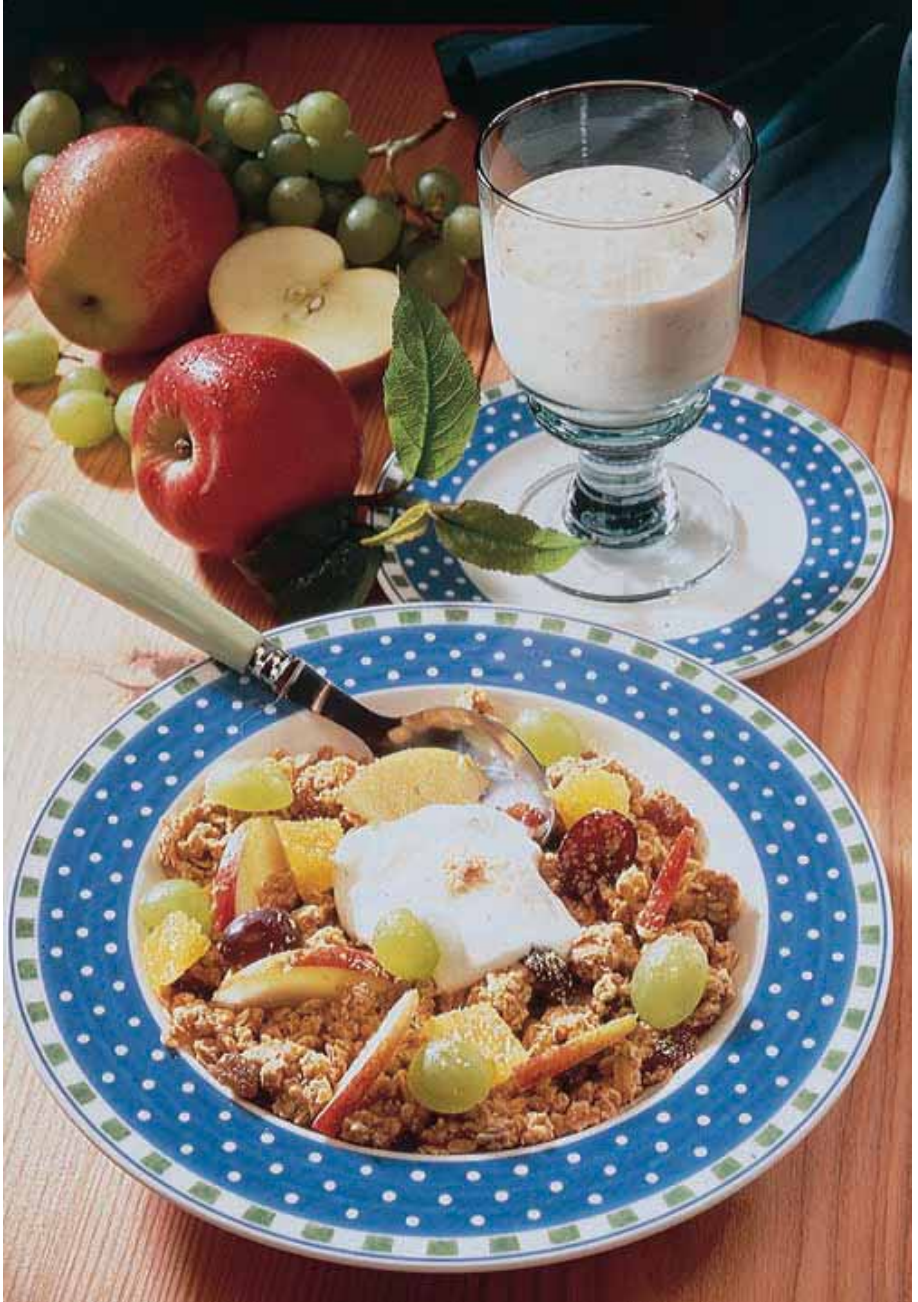


Ein Vollkornbrot mit aromatischen Tomaten, intensiv schmeckenden Kräutern und Gewürzen und frischem Hüttenkäse schmeckt Ihnen und Ihrem Darm gleichermaßen gut.

### **Vorteile einer ballaststoffreichen Ernährung:**

- Vorbeugung und Behandlung gegen Verstopfung
- Vorbeugung gegen Darmerkrankungen wie Divertikulose und eventuell sogar Darmkrebs
- Verbesserung der wichtigen Darmflora
- Gute Sättigung ohne gleichzeitig dickmachende Kalorienzufuhr

„Mehr Pflanzliches und weniger Tierisches essen“ lautet daher die darmgesunde Devise. Eine darmgesunde Ernährungsweise ist gleichzeitig reich an lebensnotwendigen Vitaminen und Mineralstoffen, die den Körper fit und schlank hält oder macht.



Ein Vollkornmüsli mit Obst ist der richtige Start in einen darmgesunden, aktiven Tag (Quelle: Dr. Grandel).

---

Bei **ballaststoffarmer Kost** gelangen zu wenige Ballaststoffe in den Dickdarm, wodurch die Stuhlein-dickung verstärkt (der Stuhl wird hart) und der Trans-port des Stuhls verzögert wird. Als Beispiel gilt hierbei eine Kost, die vorwiegend aus Nahrungsbestandteilen wie Weißmehl, Pudding, Soßen und Süßigkeiten besteht. Fleisch, Wurst und Käse enthalten nur sehr wenige Ballaststoffe und sind somit als Quelle not-wendiger Ballaststoffe zu vernachlässigen.

### **Ballaststoffarm**

(Darmungesund)

Weißbrot

Brötchen/Semmeln

Zwieback

Pudding

### **Ballaststoffreich**

(Darmgesund)

Vollkornbrot

Vollkornbrötchen

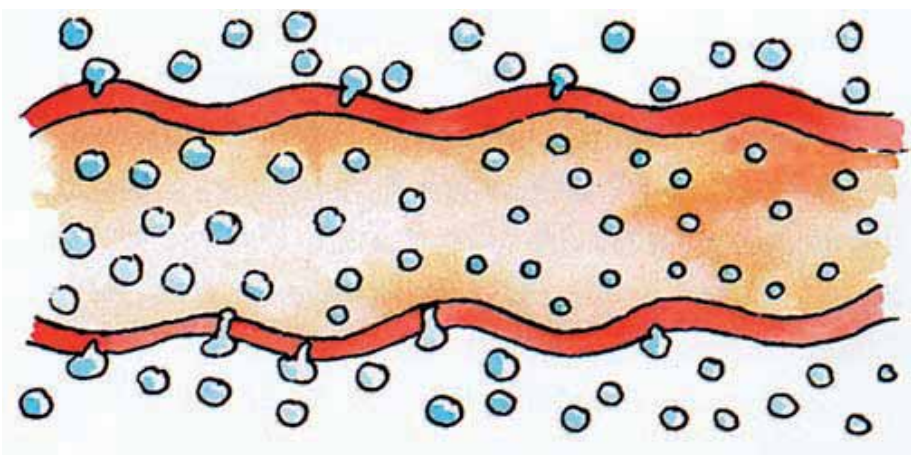
Knäckebrot

Fruchtgrütze

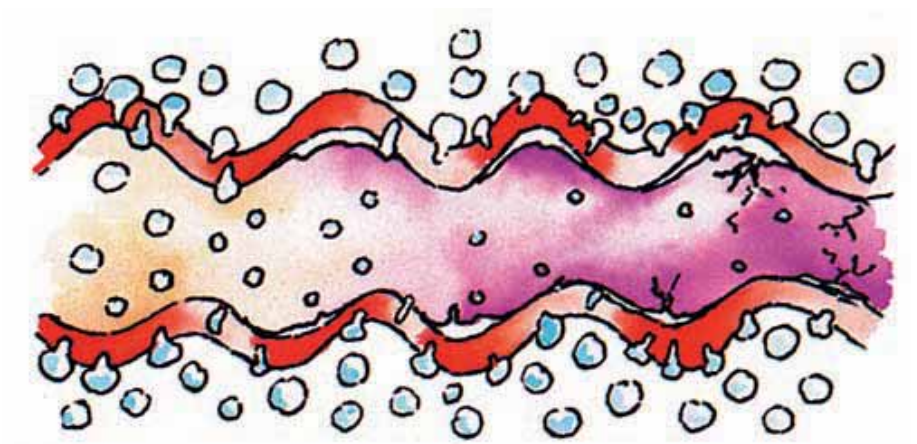
Auch **Getränke** beeinflussen die Tätigkeit des Dick-darms: Während Mineralwasser, Säfte und Kräuter-tees sich günstig auswirken, können zuviel starker Schwarztee und Kakao eine Stuhlverstopfung aus-lösen bzw. verstärken. Täglich sollten nicht mehr als vier Tassen Schwarztee oder Kakao getrunken wer-den. Sauermilchprodukte wie Kefir oder Buttermilch und auch Kaffee wirken sich günstig auf die Darm-tätigkeit aus. Morgens nach dem Aufstehen ein Glas Mineralwasser, eventuell mit etwas Pflaumensaft, hilft dem Darm in Gang zu kommen.

## Was passiert im Dickdarm?

Dem Nahrungsbrei wird im Dickdarm Wasser entzogen, indem er von der Darmmuskulatur gründlich durchgeknetet wird. Wenn nun der Transport verzögert wird, wird der Nahrungsbrei zu stark bearbeitet und es wird ihm zuviel Wasser entzogen. Als Folge davon wird der Stuhl immer härter und der Transport in den Mastdarm schwieriger.



**Normale Verdauung:** Aus dem Nahrungsbrei werden Wasser und wichtige Salze an den Organismus abgegeben. Der Darminhalt wird eingedickt, es entsteht Stuhl.



**Stuhlverstopfung:** Der Nahrungsbrei wird zu stark bearbeitet, ihm wird zuviel Wasser entzogen, der Stuhl wird härter und der Transport in den Mastdarm schwieriger.

---

Da die Bewegungsabläufe des Dickdarms durch das vegetative (nicht mit dem Willen beeinflussbare) Nervensystem reguliert werden, spielen **psychische (z. B. Stress), emotionale (z. B. Ärger) und Umweltfaktoren** ebenfalls eine wichtige Rolle für eine geregelte Verdauung und Stuhlentleerung.

So führen beispielsweise Ortswechsel auf Reisen oder eine Schwangerschaft zur Stuhlverstopfung, während Angst und Gefühle der Hilflosigkeit oder Unsicherheit eher Durchfall bewirken. Wer kennt nicht die Veränderungen der Stuhlhäufigkeit und/oder -konsistenz vor einer Prüfung, einem Zahnarztbesuch oder nach einem längeren Flug.

Diese Zusammenhänge sind bei der Frage nach den Ursachen einer Stuhlverstopfung und ihren Behandlungsmöglichkeiten zu berücksichtigen.

## Wie kommt es zur Verstopfung?

Ehe man dieser Frage nachgeht, muss man sich darüber klar sein, ab wann überhaupt eine Stuhlverstopfung vorliegt.

Die weit verbreitete Meinung, dass täglich eine Stuhlentleerung notwendig ist, wird von Ärzten nicht geteilt. Die tägliche Stuhlentleerung muss nicht sein und wer nur alle zwei Tage auf die Toilette kann, ist nicht unbedingt krank.

Wie schon geschildert, kann die Nahrung je nach Zusammensetzung sehr viel länger im Darm verbleiben. Eine ballaststoffarme Nahrung bleibt in der Regel länger im Darm als eine ballaststoffreiche Nahrung mit reichlich Flüssigkeit.

Niemand muss also eine „Vergiftung“ befürchten, wenn der Stuhlgang ein bis zwei Tage ausbleibt.

Vielmehr spricht der Arzt erst dann von Stuhlverstopfung, wenn eine Darmentleerung seltener als dreimal pro Woche erfolgt, mit erheblichen Beschwerden verbunden ist oder es zu Begleitbeschwerden wie z. B. Bauchschmerzen und Blähungen kommt.

Eine Stuhlverstopfung kann durch **organische Ursachen** zustande kommen, wie z. B. Narben im Darm, die durch Entzündungen entstehen können, oder Wandverdickungen, z. B. durch einen Tumor. Auch andere Erkrankungen, die nichts mit dem Darm direkt zu tun haben, wie z. B. eine Unterfunktion der Schilddrüse, können zur Stuhlverstopfung führen. Ebenso kann eine langjährig schlecht eingestellte

---

Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus) eine Stuhlverstopfung hervorrufen. Solche Ursachen wird ihr Arzt aufdecken, ehe er eine Behandlung beginnt. Es ist empfehlenswert, einen Facharzt für Magen-Darm-Erkrankungen (Gastroenterologen) aufzusuchen, wenn die Ursache einer Stuhlverstopfung genau erkannt werden soll.

Häufig liegen solche Gründe aber nicht vor. In diesen Fällen spricht man von einer funktionellen Obstipation (Stuhlverstopfung). Es gibt gute Gründe für die Annahme, dass die Hauptursache der funktionellen Obstipation in der tief greifenden Ernährungsumstellung in den hoch entwickelten Industriestaaten liegt: Seit Jahrzehnten nimmt die Kohlenhydrat- und Ballaststoffaufnahme zugunsten der Aufnahme an Fetten, Zuckern und Eiweißen immer weiter ab. Unser Darm ist jedoch auf Kohlenhydrate und Ballaststoffe angewiesen, um optimal funktionieren zu können.

Woran liegt das? Zu einem großen Teil hat die funktionelle Stuhlverstopfung etwas mit unserer zivilisierten Lebensweise zu tun. Vor allem fünf Faktoren wirken sich ungünstig aus:

### **Die Zusammensetzung der Nahrung**

*Tipp: Essen Sie mehr Pflanzliches und weniger Tierisches*

Wir nehmen zu viel tierische und zu wenig pflanzliche Nahrung auf. Der Durchschnittsdeutsche isst zu fett-, alkohol- und zuckerreich. Auch der Fleisch- und Wurstkonsum ist zu hoch. Demgegenüber liegt die durchschnittliche Ballaststoffzufuhr aus Obst, Gemüse und Vollkornprodukten mit rund 22 Gramm deutlich unter der Minimalempfehlung von 30 Gramm täglich. Ausreichend Ballaststoffe nehmen Sie auf, wenn Sie täglich 500 Gramm Gemüse und Kartoffeln, 250 Gramm Obst (beispielsweise zwei Äpfel) sowie vier Scheiben Vollkornbrot essen. Wenn Sie Ihre Ernährungsweise am VFED-Ernährungsdreieck (siehe Seite 20/21) ausrichten, liegen Sie immer im grünen Bereich.

---

Unsere Nahrung ist schon vor dem Verzehr so stark verarbeitet, dass dem Darm kaum noch etwas zu tun übrigbleibt. Viele Lebensmittel sind heute Fertigprodukte. Fast-Food, Süßigkeiten und Softdrinks tun nicht nur dem Verdauungstrakt nicht gut. Der Anteil an pflanzlichen Fasern (Ballaststoffen) ist so gering, dass nur sehr wenig schwer verdauliches Material vom Darm ausgeschieden werden muss. Getränke sind oft nährstoffreich (Zucker, Alkohol) und hinterlassen ebenfalls keine unverdaulichen Rückstände. Der Dickdarm wird nur unzureichend gefüllt und die Nahrungsreste werden zu stark eingedickt und zu langsam transportiert, es kommt zur Verstopfung. Nur wenn der Dickdarm gut gefüllt ist und der Stuhlbrei gleichzeitig geschmeidig ist, kann eine geregelte Entleerung stattfinden. Ein großes Stuhlvolumen übt einen Dehnungsreiz auf den Darm aus. Dieser Reiz befördert den geschmeidigen Stuhlbrei weiter und eine Entleerung kann problemlos erfolgen.



Darmgesunde Nahrungsmittel wie Gemüse wirken sich jedoch nur positiv aus, wenn sie frisch, kurz und richtig zubereitet werden (Quelle: Fissler).

## **Bewegungsmangel**

### *Tipp: Bewegen Sie sich regelmäßig*

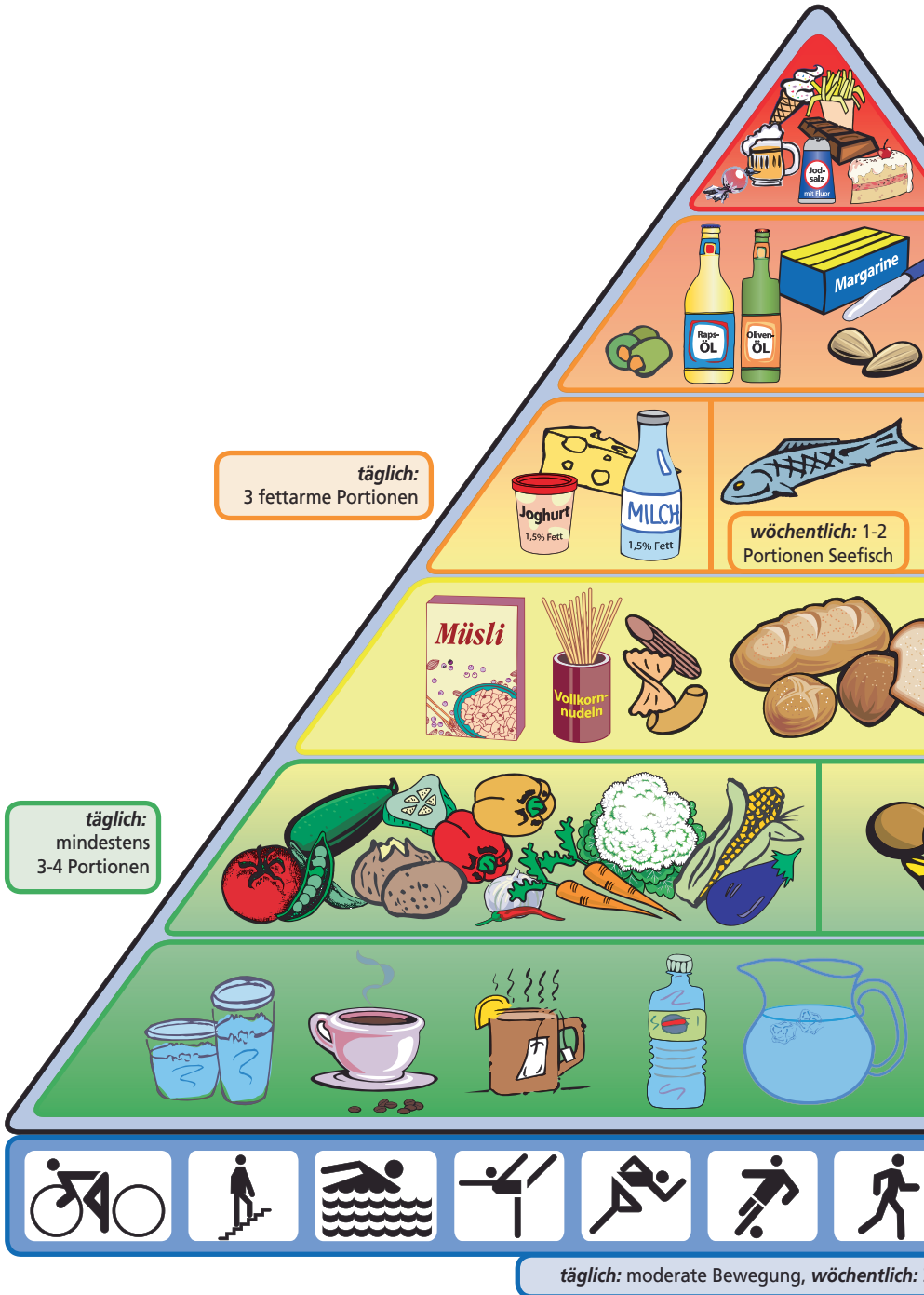
Viele Menschen arbeiten heute am Schreibtisch, sitzen den ganzen Tag. Darauf ist unser Körper nicht eingestellt. Aufzüge, Rolltreppen, Autos, Busse, Bahnen dienen der Fortbewegung, man muss sich kaum noch bewegen. Abends und am Wochenende reicht die Zeit oft nur für die notwendigen Arbeiten im Haushalt, die gering bemessene Freizeit wird vor dem Fernseher verbracht. Auch im Haushalt haben Mixer, Wäschetrockner, Waschmaschine, Geschirrspüler und Küchenmaschinen die körperliche Arbeit immer weiter überflüssig gemacht. Dadurch verlangsamt der Darm seine Tätigkeit, der Transport des Nahrungsbreis wird verzögert, es kann ihm mehr Wasser entzogen werden. Der Stuhlbrei wird dadurch weniger geschmeidig und voluminös, so dass die Entleerung erschwert wird.

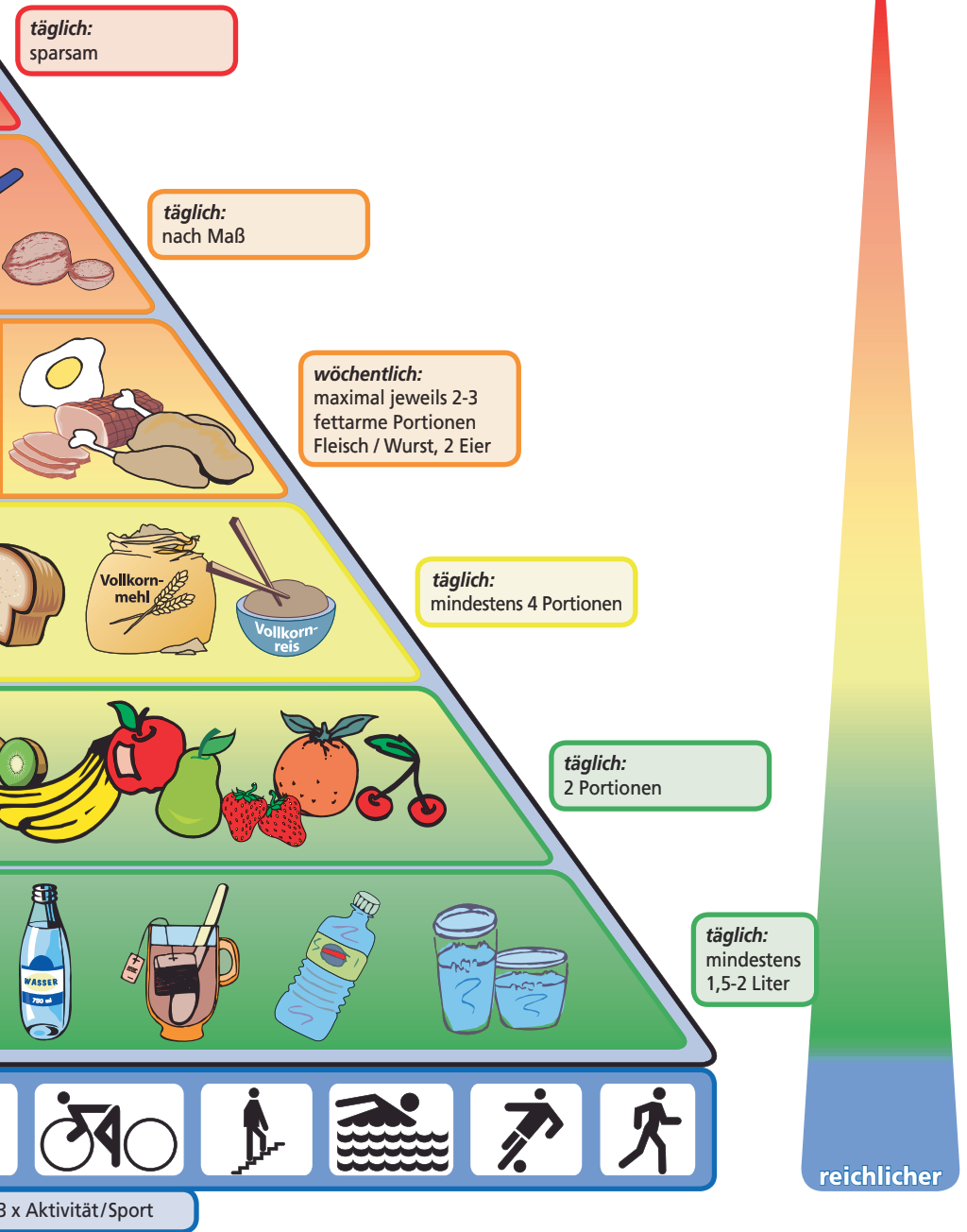
Zur optimalen Darmfunktion gehört mehr Bewegung als bisher. Das wirkt sich übrigens nicht nur positiv auf Ihren Darm aus. Auch das Herz- und Kreislaufsystem danken Ihnen tägliche Ausdauerbelastung wie längere Spaziergänge, Schwimmen, Jogging, Walking, Tanzen oder Radfahren mit einer guten Funktion und Wohlbefinden. Und Sie werden oder bleiben schlank, aktiv und gesund.

# Ernährungsdreieck des VFED e.V.

(VFED – Verband für Ernährung und Diätetik e.V.)

Richtig auswählen – bewusst essen und trinken





**täglich:**  
sparsam

**täglich:**  
nach Maß

**wöchentlich:**  
maximal jeweils 2-3  
fettarme Portionen  
Fleisch / Wurst, 2 Eier

**täglich:**  
mindestens 4 Portionen

**täglich:**  
2 Portionen

**täglich:**  
mindestens  
1,5-2 Liter



3 x Aktivität/Sport

reichlicher

---

## Zu geringe Flüssigkeitszufuhr

*Tipp: Trinken Sie täglich mindestens 2 Liter*

Im Dickdarm wird dem Nahrungsbrei Wasser entzogen, weil Wasser für den Körper außerordentlich wichtig ist und sich der Körper vor Austrocknung schützen muss. Diese Flüssigkeit stammt nicht nur aus den Nahrungsmitteln und Getränken, sondern auch aus der Verdauungsflüssigkeit. Täglich werden im Dickdarm bis zu 2 Liter Wasser vom Körper zurückgeholt. Wenn man aber zu wenig Flüssigkeit über Nahrung und Getränke aufnimmt, wird der Stuhl hart und fest. Täglich sollten mindestens 2 Liter Flüssigkeit getrunken werden.



Mineralwasser enthält keine Kalorien, aber reichlich lebensnotwendige Mineralstoffe und Spurenelemente. Der Körper benötigt täglich 2 Liter Flüssigkeit aus Getränken (Quelle: IDM).

## **Hektische Lebensweise**

*Tipp: Lassen Sie sich nicht stressen und üben Sie Entspannung*

Viele Menschen leben heute hektischer als früher. Das Wort **Stress** ist leider zum Alltagsbegriff geworden. Weite Wege zum Arbeitsplatz, berufliche Anspannung, Angst um den Arbeitsplatz, Zeitmangel an allen Ecken und Enden sind oft ein Grund, den Gang zur Toilette zu verschieben. Denn das Signal hierfür kann willentlich unterdrückt werden. Dadurch bleibt der Stuhl länger im Darm, wird weiter eingedickt und irgendwann verspürt man den Entleerungsdrang nicht mehr – man hat ihn sich abgewöhnt. Sie sollten immer auf die Toilette gehen, wenn Ihr Darm den Entleerungsdrang meldet, denn den Stuhldrang können Sie sich auch wieder angewöhnen.

## **Medikamente**

*Tipp: Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker nach der Wirkung von Arzneimitteln auf den Darm*

Zahlreiche Medikamente können eine Stuhlverstopfung auslösen und/oder verstärken. Hierzu gehören in erster Linie bestimmte Herzmedikamente, Schmerzmittel, Aluminium-Calcium-haltige säurebindende Mittel (Antacida), einige Hochdruckmittel und Nervennmittel, die bei Depressionen und anderen Nervenkrankungen eingesetzt werden.

---

## Wie wirken Abführmittel?

*Tipp: Abführmittel gehören in die Hand des Arztes*

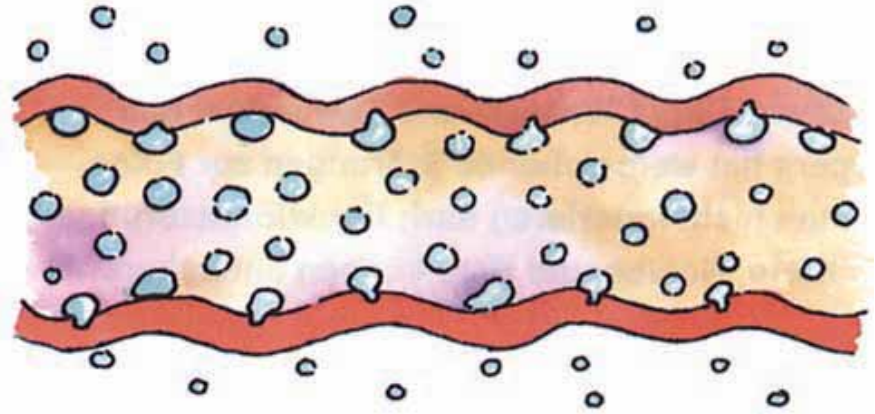
Abführmittel wirken nur dort, wo sie wirken sollen, nämlich direkt im Darm, insbesondere im Dickdarm. Grundsätzlich wirken sie alle über ähnliche Mechanismen; sie erhöhen den Wassergehalt des Stuhls und erhöhen damit das Stuhlvolumen sowie die Stuhlgeschmeidigkeit und führen zu einem besseren Transport im Darm und zu einer einfacheren Stuhlentleerung. Dennoch gibt es Unterschiede, wie die verschiedenen Abführmittel dies erreichen und welche unerwünschten Wirkungen sie haben.

### Darmirritierende Abführmittel

*Tipp: Pflanzlich heißt nicht unbedenklich*

Pflanzliche Abführmittel (Sennesblätter, Aloe, Rhabarberwurzel) und auch die in vielen Abführmitteln enthaltenen Stoffe **verhindern im Dickdarm nicht nur die Abgabe von Wasser in den Körper, sondern fördern sogar den Entzug von Wasser aus dem Körper**. Dies ist einerseits zwar günstig für die Beschaffenheit des Stuhls, er wird weicher und besser transportabel, hat jedoch andererseits bei länger dauernder Anwendung zur Folge, dass der Körper austrocknen kann und lebenswichtige Mineralien verliert.

Gerade bei dem Stichwort „pflanzlich“ denken viele, diese Abführmittel seien besonders schonend. Dies ist jedoch nicht in jedem Fall richtig. Abführmittel gehören prinzipiell in die Hand des Arztes, der sie in der Regel nur für eine kurze Zeit verordnet.



Darmirritierende Abführmittel verhindern die Aufnahme von Wasser aus dem Dickdarm und fördern sogar die Abgabe von Wasser aus dem Körper in den Dickdarm.

Wasser ist mit mehr als 60% der Hauptbestandteil unseres Körpers! Je älter wir werden, desto weniger Wasser enthält unser Körper. Wasser ist ein lebensnotwendiger Stoff für den Körper. Mineralien sind in unserem Körper für eine Vielzahl von Funktionen notwendig.

**Ein übermäßiger Wasser- und Mineralienverlust des Körpers hat weitreichende Störungen zur Folge, die man nicht ignorieren darf: Funktionsstörungen von Niere, Nerven und Herz können entstehen.**

---

Außerdem können zahlreiche Abführmittel die Darmbewegungen derart anregen, dass der Dickdarm auf eigene Steuerungsmechanismen und Signale nicht mehr ausreichend reagieren kann.

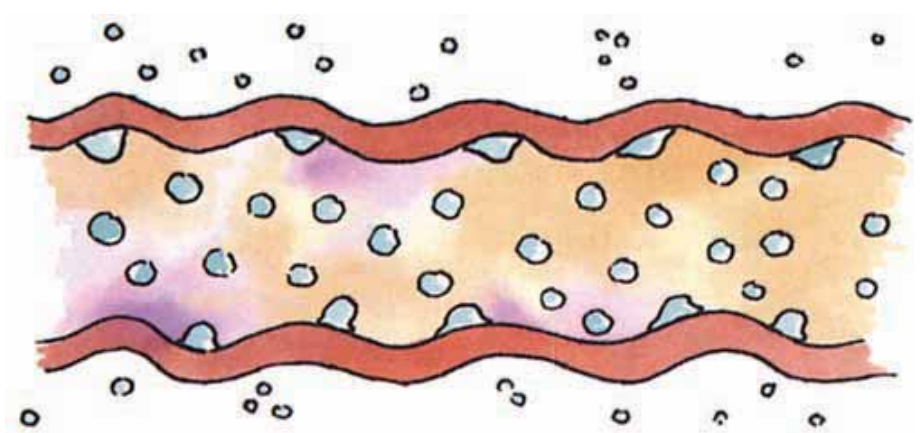
Diese vielschichtigen Wirkungen von darmirritierenden, so genannten **drastischen Abführmitteln**, können in einen Teufelskreis münden, der bald zur Gewohnheit wird und eine höhere Dosis des jeweiligen Abführmittels notwendig macht, da die eigene Bewegungsaktivität des Dickdarms nachhaltig gestört und geschädigt wird, wenn die Steuerungsvorgänge und Nervenstrukturen in der Darmwand ständig mit Abführmitteln angeregt werden. Der Mineralienverlust (Kalium) schränkt die Bewegungsfähigkeit ein. Einer der Hauptgründe einer Stuhlverstopfung ist der unsachgemäße Gebrauch von Abführmitteln.

Der weitverbreitete Glaube, mit pflanzlichen Abführmitteln könnte generell kein Schaden angerichtet werden, da es sich ja um natürliche Produkte handelt, ist falsch! Vor allem bei längerem Gebrauch muss man bei der Wahl von Abführmitteln Vorsicht walten lassen.

## Osmotisch wirksame Abführmittel (Salze und künstliche Zucker wie Lactulose als Abführmittel)

Hierunter versteht man Abführmittel, die allein dadurch wirken, dass sie Wasser im Dickdarm zurückhalten und weiteres Wasser dorthin ziehen. Typische Beispiele sind Karlsbader Salz, Glaubersalz oder Bittersalz als so genannte salinische Abführmittel. Kohlenhydrate, Milchzucker, Lactulose, Lactitol, Mannitol oder Sorbitol führen ebenfalls so ab.

Diese Abführmittel sind bei kurzfristiger Anwendung über Wochen bis zu einigen Monaten bedenkenlos, können jedoch bei zu hoher Dosierung und zu langem Gebrauch auch zu **Störungen im Wasser- und Salzhaushalt des Organismus** führen und so eine Stuhlverstopfung sogar verschlimmern. Auch diese Abführmittel gehören in die Hand des Arztes.



Osmotische Mittel halten das Wasser im Dickdarm zurück und ziehen weiteres Wasser in den Dickdarm. Dies kann zu Störungen im Wasser- und Salzhaushalt des Organismus führen.

---

# Wie wirken Gleitmittel und Quellstoffe?

## Gleitmittel

**Gleitmittel** wie z. B. Paraffin und Glycerin erleichtern den Stuhlgang, indem sie den Stuhl gleitfähiger machen. Paraffin wird zu Recht nur noch selten benutzt, doch gegen die kurzfristige Anwendung von Glycerin in Form von Zäpfchen ist nichts einzuwenden.

## Quellstoffe

Unbedenklich über längere Zeit oder dauerhaft eingesetzt werden können pflanzliche Quellstoffe (Ballaststoffe), die nicht mit den pflanzlichen Abführmitteln wie z. B. Sennesblättern verwechselt werden dürfen.

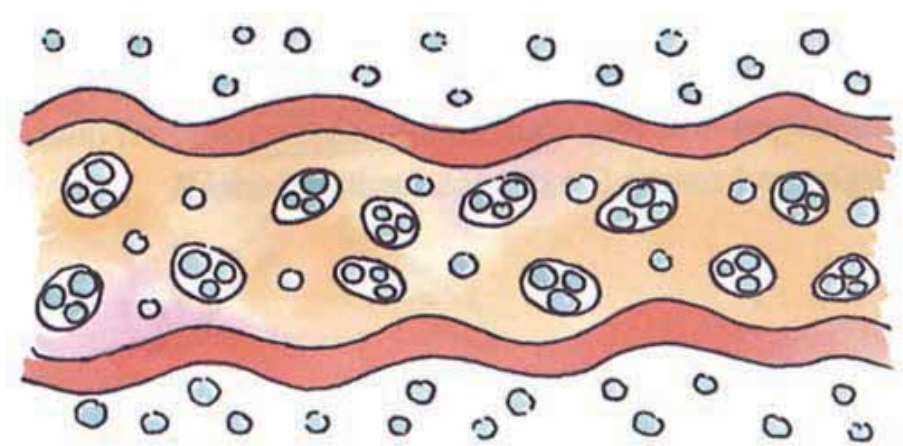
Bei den Quellmitteln handelt es sich um Ballaststoffe, die beispielsweise in Leinsamen, Weizenkleie oder Samen von bestimmten Wegericharten (wie z. B. Mucofalk®) enthalten sind. Die Wegerichart, aus der die Schalen für Mucofalk® gewonnen werden, heißt Indischer Flohsamen.



Oftmals reicht der Ballaststoffgehalt von Lebensmitteln wie frischen Salaten nicht aus, um den Dickdarm wieder in Schwung zu bringen und die Einnahme von Quellstoffen ist erforderlich (Quelle: Becel-Diät-Pflanzenöl, Master-Media).

Diese natürlichen und unbedenklichen pflanzlichen Quellstoffe fördern den Stuhlgang, indem sie durch Aufquellen im Stuhlbrei Wasser binden und durch ihre unverdaulichen Faserbestandteile die Stuhlmenge erhöhen und den Stuhl geschmeidig halten. Dadurch lösen sie einen Entleerungsreiz aus und gewährleisten eine gute Stuhlentleerung.

Außerdem bewirken Quellstoffe eine Zunahme und Verbesserung der Bakterienflora im Dickdarm, wodurch ebenfalls die Stuhlmenge erhöht, die Konsistenz weicher und der Transport verbessert wird. Die Darmflora ist Bestandteil des Abwehrsystems unseres Körpers. Eine gute Darmflora hält den Organismus fit und gesund. Durch die stärkere Füllung des Dickdarms wird dieser zur besseren Tätigkeit angeregt, und durch die Bindung von Wasser wird die Beschaffenheit des Stuhls weicher.



Quellstoffe binden durch Aufquellen Wasser und erhöhen durch unverdauliche Faserbestandteile die Stuhlmenge. Der Stuhl wird weicher, der Transport verbessert.

---

## **Was ist zu tun, wenn der Stuhlgang trotz oder gerade wegen der Einnahme von Abführmitteln nicht mehr funktioniert?**

Da sich durch Abführmittel, die in vielfältiger Auswahl zur Verfügung stehen und nicht nur in Apotheken erhältlich sind, ein lästiges und oft als peinlich empfundenenes Problem zunächst relativ bequem lösen lässt, kommen viele Patienten erst zum Arzt, wenn Abführmittel nach längerem Gebrauch nicht mehr die erwünschte Wirkung zeigen. Oftmals ist der Grund einer Stuhlverstopfung gerade der leichtfertige Gebrauch von Abführmitteln.

In vielen Fällen kann dies darauf zurückgeführt werden, dass der Körper sich an die (darmirritierenden) Mittel gewöhnt hat und sich im beschriebenen Teufelskreis befindet.

### **Wie kann man diesen Teufelskreis durchbrechen?**

Sowohl für Sie als auch für Ihren Arzt ist dies nicht einfach. Da der Körper sich über lange Zeit an die Abführmittel gewöhnt hat, wird er nun, wenn sie abgesetzt werden, zunächst mit verstärkten Beschwerden reagieren. Er muss eine regelrechte Entwöhnungskur durchmachen, wenn Sie auf Dauer Ihre Beschwerden loswerden wollen. Die Abführmittel müssen langsam abgesetzt und eine Umstellung auf eine pflanzenbetonte, flüssigkeitsreiche Ess- und Trinkweise muss behutsam begonnen werden. Ihr Arzt weiß dies und muss Sie von der Notwendigkeit dieses schwierigen Schrittes überzeugen. Zeigen Sie die notwendige Geduld!





Der Speiseplan steht unter dem Motto „Mehr Pflanzliches und weniger Tierisches essen ist gesund“ (Quelle: Schneekoppe/Wirths PR).

Wenn die bisher benutzten Abführmittel abgesetzt werden, heißt dies jedoch nicht, dass überhaupt keine Mittel mehr eingenommen werden dürfen. Doch es müssen solche sein, die auch bei längerer Anwendung keine Schäden im Darm verursachen. Das sind vor allem die Quellmittel, wie z. B. Mucofalk®.

Zu Anfang wird man nicht immer mit Mucofalk® allein auskommen können, weil der Darm an die anderen Mittel gewöhnt ist.

Daher ist es unter Umständen notwendig, zusätzlich noch andere Mittel wie z. B. Milchzucker (Laktose), Lactulose oder Karlsbader Salz einzunehmen. Auch kann bei hartnäckiger Stuhlverstopfung alle 3 Tage ein Abführzäpfchen (glyzerinhaltig) angewendet werden. Doch sollten Sie immer Ihren Arzt zu Rate ziehen, wenn Sie meinen, mit der augenblicklichen Behandlung nicht zurecht zu kommen. Auf keinen Fall sollten Sie wieder zu den vorher benutzten Mitteln greifen! Die Entwöhnung von Abführmitteln ist nicht so einfach wie der Erwerb von angeblich unschädlichen pflanzlichen Abführtees im Lebensmittelhandel.

Zur Vorbereitung der Behandlung mit Mucofalk® wird der Arzt Ihnen eventuell eine macrogolhaltige Lösung verordnen, die normalerweise zur Darmreinigung vor einer Dickdarmspiegelung angewandt wird.

Die Behandlung einer hartnäckigen Verstopfung kann alternativ mit einem niedrigdosierten macrogolhaltigen Präparat (z.B. Laxofalk®) fortgesetzt werden.

---

Unterstützend zur medikamentösen Behandlung sollten Sie überlegen, inwieweit Sie Ihre Lebensweise umstellen und Verhaltensweisen ändern können, die die Verdauung ungünstig beeinflussen.

Insbesondere heißt das:

sich **ballaststoffreich ernähren** (Vollkornprodukte, viel Obst und Gemüse), dabei jedoch eine stark blähende Kost (z. B. rohe Kohlgerichte) vermeiden,

**ausreichend trinken** (Säfte, Sauermilch, Mineralwasser), was gerade bei der Einnahme von Mucofalk® besonders wichtig ist, damit die pflanzlichen Stoffe im Darm richtig aufquellen können, dabei jedoch „stopfende“ Getränke wie z.B. schwarzen Tee, Kakao, Rotwein vermeiden. Zu jeder Verabreichung von Mucofalk® sollten Sie ein Glas Wasser oder ein Glas Fruchtsaft-Schorle ( $\frac{1}{3}$  Saft und  $\frac{2}{3}$  Mineralwasser) trinken,

für **genügend Bewegung** sorgen, **sich Zeit nehmen** für den täglichen Gang zur Toilette und diesen nicht in der Alltagshetze aufschieben.

Auf diese Weise kann mit ein wenig Geduld die Verdauung so eingestellt werden, dass nach einiger Zeit 2–6 Beutel bzw. Teelöffel Mucofalk® allein ausreichen und auf Abführmittel verzichtet werden kann.

Da Mucofalk® die Darmtätigkeit auf natürlichem Wege regelt, ohne den Darm zu schädigen, besteht auch bei dauerhafter, ja jahrelanger Anwendung keinerlei Gefahr, erneut in den Teufelskreis von Abführmitteln mit ständig steigenden Dosierungen zu geraten. Im Gegenteil, die in Mucofalk® enthaltenen wasserlöslichen Ballaststoffe (Quellstoffe) senken gleichzeitig den Cholesterinspiegel (Mucofalk® Fit), beugen anderen Darmerkrankungen vor und bringen die Immunabwehr der Dickdarmflora in Ordnung.

Dass gesunde Ernährung nicht schwierig ist, zeigt das **VFED-Ernährungsdreieck** (siehe Seite 20/21). Grundlage der gesunden Ernährung sind Vollkornprodukte, reichlich Gemüse und Kartoffeln (täglich mindestens 1 Pfund) sowie Obst (täglich mindestens 1/2 Pfund). Ergänzt werden diese Nahrungsmittel durch gesunde fettarme tierische Lebensmittel wie Fisch, Geflügel, mageres Fleisch, magere Milchprodukte und mageren Käse. Der Konsum von Zucker, zuckerreichen Lebensmitteln, Butter, Margarine und Öl sowie Alkoholika sollte auf ein Mindestmaß gedrosselt werden, um den Körper aktiv und fit zu halten. Das Ernährungsdreieck erzielt zudem eine Ernährungsweise, die die Entstehung von Übergewicht nahezu unmöglich macht, im Zweifelsfall langsam Gewicht abbaut und ausreichend Vitamine und Mineralstoffe zuführt. Die Grundlage des gesunden Essverhaltens stellen täglich mindestens 2 Liter kalorienarme oder -freie Getränke dar.

---

## Wie kommt es zum Durchfall?

Von Durchfall (Diarrhö) spricht man, wenn es zu einer gehäuften Stuhlentleerung von mehr als dreimal täglich kommt, der Stuhl wässrig oder breiig und die Stuhlmenge erhöht ist. Zusätzlich können Blähungen, Bauchschmerzen, Übelkeit und Erbrechen auftreten.

Als **akut** werden Durchfälle bezeichnet, die nicht länger als 2 Wochen anhalten. Bei Durchfällen, die länger als 2 Wochen dauern, handelt es sich um **chronische** Durchfälle.

Durchfall an sich ist keine Krankheit, sondern ein Symptom und eine sinnvolle Reaktion des Körpers, schädliche Stoffe möglichst schnell wieder loszuwerden. Eine häufige Ursache für akuten Durchfall sind Bakterien oder Viren. In den meisten Fällen sind akute Durchfälle von kurzer Dauer und hören von selbst auf. Wenn Durchfall von Fieber begleitet wird oder wenn Blut im Stuhl ist, sollte man sofort zum Arzt gehen. Durchfall kann insbesondere für Säuglinge, kleine Kinder und für ältere, geschwächte Menschen wegen des Flüssigkeits- und Mineralienverlusts gefährlich werden.

### **Auslösende Mechanismen des Durchfalls sind:**

- eine gestörte Beweglichkeit des Darms verbunden mit einer beschleunigten Darmpassage,
- zuviel Flüssigkeit im Darm z.B. bei verminderter Fähigkeit der Schleimhaut Wasser aufzunehmen.

### **Häufigste Ursachen für einen akuten Durchfall sind:**

- „Darmgrippe“ – Infektion mit Viren oder Bakterien
- Nahrungsmittelunverträglichkeit  
(z.B. Lactoseintoleranz)
- Lebensmittelvergiftung
- Reisedurchfall
- Durchfall durch Medikamente (z.B. Antibiotika)
- Angst, Stress

### **Wichtigste Ursachen für chronische Durchfälle:**

- Reizdarmsyndrom
- Chronisch entzündliche Darmerkrankungen  
(Morbus Crohn, Colitis ulcerosa)
- Glutenallergie (Zöliakie)
- Missbrauch von Abführmitteln

### **Wie wirkt Mucofalk® bei Durchfall?**

Es mag verwundern, dass ein Arzneimittel bei Durchfall und auch bei Verstopfung wirken kann. Die scheinbar gegensätzlichen Anwendungsgebiete erklären sich durch das Wirkprinzip der Flohsamenschalen. Es beruht auf dem starken Quellvermögen der Schleimstoffe, also der Fähigkeit viel Wasser zu binden.

Bei der Durchfall-hemmenden Wirkung von Mucofalk® kommt es dementsprechend zur erwünschten Eindickung des Darminhalts. Der Stuhl wird formbar und gleichzeitig normalisiert sich die Darmassage.

---

# Mucofalk® Apfel Mucofalk® Orange Mucofalk® Fit

Granulat

**Wirkstoff:** Indische Flohsamenschalen, gemahlen  
(Plantago-ovata-Samenschalen)

## Quellstoffe in Mucofalk®

Bei den Quellstoffen, die in Mucofalk® enthalten sind, handelt es sich um Samenschalen von bestimmten Wegericharten (Indische Flohsamen). Diese pflanzlichen Stoffe fördern den Stuhlgang, indem sie durch Aufquellen Wasser binden und durch ihre unverdaulichen Faserbestandteile die Stuhlmenge erhöhen. Außerdem bewirken Quellstoffe eine Zunahme der Bakterienflora, wodurch ebenfalls die Stuhlmenge erhöht wird. Durch die stärkere Füllung des Darms wird dieser zu vermehrter Tätigkeit angeregt, und durch die Bindung von Wasser wird die Beschaffenheit des Stuhls weicher.

Neben Wasser binden die Quellstoffe Fette, Nahrungscholesterin und Gallensäuren im Darm, die somit nicht ins Blut aufgenommen, sondern ausgeschieden werden. Auf diese Weise können die pflanzlichen Quellstoffe in Mucofalk® das LDL-Cholesterin um bis zu 15 % senken.

Pflanzliche Quellstoffe dieser Art können unbedenklich über längere Zeit eingesetzt werden.

## Anwendungsgebiete

Chronische Verstopfung (Obstipation), Erkrankungen, bei denen eine erleichterte Darmentleerung mit weichem Stuhl erwünscht ist, z. B. bei Einrissen an der Analschleimhaut (Analfissuren), Hämorrhoiden, nach operativen Eingriffen im Enddarmbereich; zur

unterstützenden Behandlung bei Durchfällen unterschiedlicher Ursache sowie bei Reizdarmsyndrom. Zusätzlich Mucofalk® Fit: unterstützende Behandlung bei leicht bis mäßig erhöhten Cholesterinwerten zusätzlich zu einer Diät.

### **Dosierung und Art der Anwendung**

Soweit nicht anders verordnet, nehmen Erwachsene und Heranwachsende über 12 Jahre 2–3 x täglich den Inhalt eines Beutels bzw. 1 gestrichenen Messlöffel Mucofalk® Granulat nach Einrühren in reichlich Flüssigkeit (mind. 150 ml) ein. Bei Anwendung als unterstützende Therapie bei Durchfall, Reizdarm und Hypercholesterinämie (Mucofalk® Fit) nehmen Erwachsene und Heranwachsende ab 12 Jahren 2–6 x täglich den Inhalt eines Beutels bzw. 1 gestrichenen Messlöffel Mucofalk® Granulat nach Einrühren in reichlich Flüssigkeit (mind. 150 ml) ein.

1. Bitte nehmen Sie das Präparat niemals trocken ein, da es sonst zu Schluckbeschwerden kommen kann.
2. Inhalt eines Beutels bzw. 1 Messlöffels Mucofalk® in ein Glas geben
3. Glas langsam mit kaltem Wasser füllen (mind. 150 ml).
4. Mit einem Löffel umrühren und darauf achten, dass sich keine Klumpen bilden und sofort trinken. Nicht im Liegen einnehmen.
5. Ein weiteres Glas Flüssigkeit nachtrinken.

### **Hinweis**

Bitte beachten Sie außerdem die Gebrauchsinformation.

### **Packungsgrößen**

Packungen mit 20 (N1) und 100 (N3) Portionsbeutel à 5 g, Dosen mit 150 g (N2) und 300 g (N3) Granulat. (Mucofalk® Fit nur in Beuteln).

## Laxofalk®

Pulver

**Wirkstoff:** Macrogol 4000  
(Polyethylenglykol 4000)



### Chronische Obstipation bei Erwachsenen

#### Dosierung:

1- bis 2-mal täglich Inhalt eines Beutels in einem Glas Wasser auflösen und trinken.

#### Laxofalk®

Pulver zur Herstellung einer Lösung zum Einnehmen.  
Wirkstoff: Macrogol 4000 (Polyethylenglykol 4000).

**Anwendungsgebiet:** Chronische Verstopfung (Obstipation) bei Erwachsenen. **Packungsgrößen:** 10 Btl. (N1), 20 Btl. (N2), 50 Btl. (N3).

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

DR. FALK PHARMA GmbH



Leinenweberstr. 5  
79108 Freiburg  
Germany

[www.dr.falkpharma.de](http://www.dr.falkpharma.de)

Die sanfte Kraft von *Plantago ovata*



# Mucofalk®

## Natürliche Kraft für gute Verdauung

*Mucofalk® ist rein pflanzlich. Als stark quellender Ballaststoff weicht es den Stuhl auf und bindet wirkungsvoll Cholesterin.*



**Nur in Ihrer Apotheke!**

- Erleichterung bei Verstopfung und Reizdarm
- Senkung erhöhten Cholesterins
- Rundum mehr Wohlbefinden

**Mucofalk® Apfel/Orange/Fit.** Wirkstoff: Indische Flohsamenschalen, gemahlen (*Plantago ovata* Samenschalen). Enthält Natriumverbindungen und Sucrose. **Anwendungsgebiete:** Chronische Verstopfung (Obstipation), Erkrankungen, bei denen eine erleichterte Darmentleerung mit weichem Stuhl erwünscht ist, z. B. bei Analfissuren, Hämorrhoiden, nach operativen Eingriffen im Enddarmbereich. Unterstützende Therapie bei Durchfällen unterschiedlicher Ursache, Reizdarmsyndrom. Zusätzlich Mucofalk® Fit: Unterstützende Behandlung bei leicht bis mäßig erhöhten Cholesterinwerten zusätzlich zu einer Diät. **Packungsgrößen:** 20 Btl. (N1), 100 Btl. (N3), 150 g Dose (N2), 300 g Dose (N3) (Mucofalk® Fit nur in Btl.). Stand: 11/2008

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

DR. FALK PHARMA GmbH



Leinenweberstr. 5  
79108 Freiburg  
Germany

[www.dr.falkpharma.de](http://www.dr.falkpharma.de)

DR. FALK PHARMA GmbH



Leinenweberstr. 5  
79108 Freiburg  
Germany