

Wie oft muss man „müssen“?

Wie oft ein Mensch auf die Toilette muss, ist individuell sehr verschieden. Als normal gilt eine Häufigkeit des Stuhlgangs zwischen zwei- bis dreimal am Tag und dreimal pro Woche.

Eine Verstopfung liegt vor, wenn ein Mensch seltener als zweimal pro Woche Stuhlgang hat. Harter Kot erschwert die Entleerung und beim Stuhlgang muss stark gepresst werden. Gleichzeitig tritt oft ein Völlegefühl auf. Von einer andauernden Verstopfung spricht man, wenn diese Beschwerden drei Monate oder länger anhalten. Etwa einer von 20 Bundesbürgern ist davon betroffen.

So belastend Verstopfung auch sein kann, gefährlich ist sie in der Regel nicht. Unbegründet ist die Befürchtung, dass sich der Körper durch eine Verstopfung selbst vergiftet. Auch wenn der Stuhl lange im Darm bleibt, bilden sich keine Giftstoffe.

Leider verschwindet nicht jede Verstopfung durch Bewegung, ausgewogene Ernährung und viel Trinken. In einigen Fällen gibt es dann zur Normalisierung der Verdauung keine Alternative zu Medikamenten.

GEGEN VERSTOPFUNG
GIBT ES VERSCHIEDENE
WIRKSAME UND
GUT VERTRÄGLICHE
MEDIKAMENTE.

**IHRE APOTHEKERIN ODER
IHR APOTHEKER BERÄT
SIE INDIVIDUELL.**

ABDA 

Herausgeber:

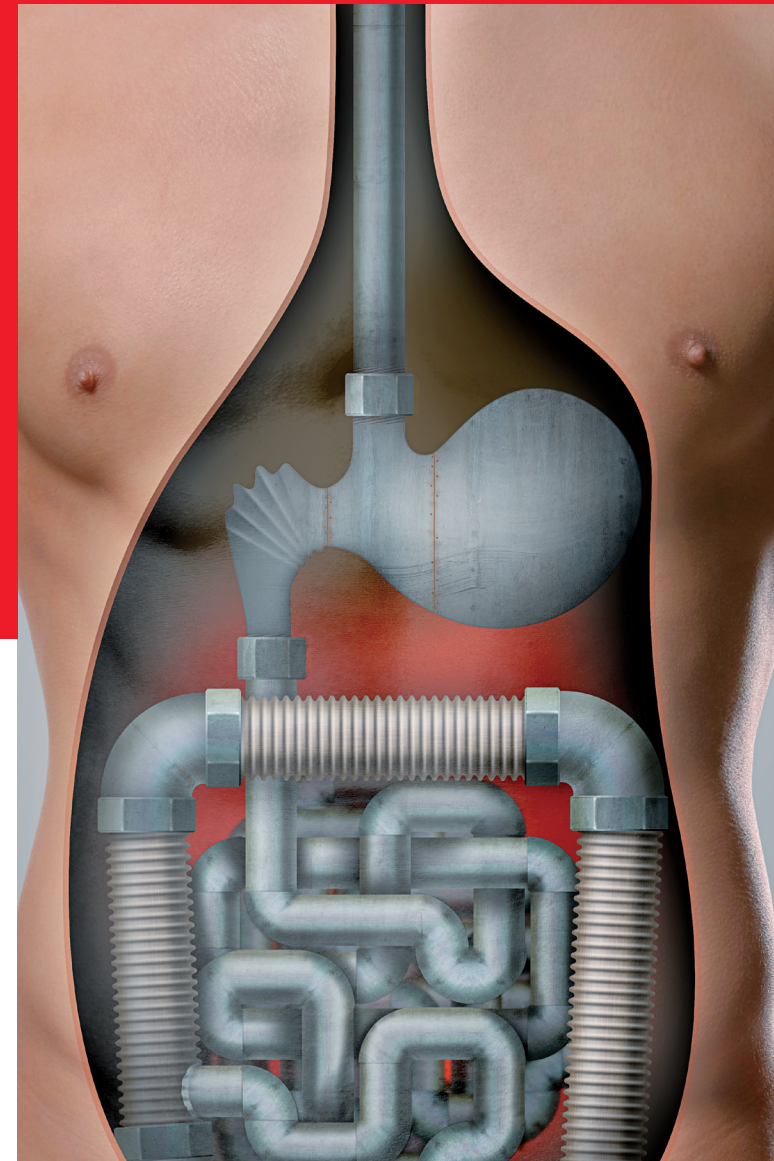
ABDA – Bundesvereinigung
Deutscher Apothekerverbände

Jägerstraße 49/50

10117 Berlin

www.abda.de

WAS TUN BEI VERSTOPFUNG?



FÜR IHR BAUCHGEFÜHL

Verstopfung und andere Magen-Darm-Erkrankungen sind, nach Erkältungen und Schmerzen, die dritthäufigsten Beschwerden, über die Apotheker ihre Patienten in der Selbstmedikation beraten. In diesem Flyer finden Sie einige Stichworte dazu. Eine ausführliche und individuelle Beratung erhalten Sie in Ihrer Apotheke.

Der diesjährige „Tag der Apotheke“ steht unter dem Motto „Für Ihr Bauchgefühl. Was tun bei Magen-Darm-Beschwerden?“ Aber nicht nur an diesem Aktionstag berät Sie Ihr Apothekenteam individuell und unabhängig zu Verdauungsproblemen. Wir sind immer für Sie da – ganz in Ihrer Nähe und durch unseren flächen-deckenden Notdienst auch nachts und an Sonn- und Feiertagen.

Deutschlands Apotheker.
Näher am Patienten.

Woher kommt Verstopfung und wie können Sie vorbeugen?

Verstopfung kann viele Ursachen haben. Beispiele sind:

- » Zu geringe Flüssigkeitszufuhr: Empfohlen wird, mindestens 1,5 bis 2 Liter am Tag zu trinken.
- » Zu wenige Ballaststoffe in der Nahrung. Ballaststoffe sind nicht verdaubare Nahrungsbestandteile, die die Darmtätigkeit anregen. Sie sind z. B. in Vollkornbrot oder Gemüse enthalten.
- » Bewegungsmangel (z. B. Bettlägerigkeit) und Stress
- » Ortswechsel, z. B. bei Reisen
- » Häufige Unterdrückung des Stuhlgangs
- » In der Schwangerschaft und kurz vor der Monatsblutung kann häufige Verstopfung auftreten.

Verschiedene Medikamente können als Nebenwirkung ebenfalls zu Verstopfung führen. Beispiele sind:

- » Stark wirkende Schmerzmittel (Opiate / Opioide)
- » Medikamente gegen Durchfall
- » Aluminiumhaltige Medikamente z. B. gegen Sodbrennen und Magenschmerzen
- » Medikamente gegen eine Parkinson-Erkrankung oder Krampfanfälle
- » Medikamente gegen Depressionen
- » Eisensalze gegen Blutarmut

Wann zum Arzt?

Verstopfung lässt sich oft durch rezeptfreie Medikamente behandeln. Aber eine Selbstmedikation ist nicht immer die beste Lösung. In verschiedenen Fällen empfiehlt Ihre Apothekerin oder Ihr Apotheker einen Arztbesuch. Dazu gehört u. a.:

- » Sie können Ihren Darm trotz der Einnahme eines Abführmittels innerhalb von zwei Tagen nicht entleeren.
- » Verstopfung und Durchfall wechseln sich ab.
- » Im / auf dem Stuhl oder am Toilettenpapier ist Blut erkennbar.
- » Die Verstopfung wird durch Erbrechen oder Übelkeit begleitet.
- » Sie haben krampfartige Schmerzen im Bauch.
- » Verstopfung bei Kindern unter sechs Jahren sollte ärztlich abgeklärt werden.