



Unregelmäßiger Stuhlgang, träger Darm oder Verstopfung?

**Bringen Sie Ihre Verdauung
wieder in Schwung!**

Liebe Leserin, lieber Leser,

Verdauungsprobleme und Verstopfung sind keine Seltenheit. Niemand spricht gerne darüber, dabei ist in Deutschland jeder Siebte davon betroffen. Verstopfung ist zudem oft keine Befindlichkeitsstörung und steht meist auch nicht in direktem Zusammenhang mit dem Lebensstil.

Bei leichten Beschwerden sollte man zunächst versuchen, den Darm mit regelmäßiger Bewegung, ausreichend Flüssigkeit und ballaststoffreicher Ernährung und Ballaststoff-Präparaten wieder in Schwung zu bringen. Dies bestätigt auch die Leitlinie Diagnostik und Behandlung der chronischen Verstopfung der führenden Fachgesellschaften¹. Tritt damit keine Besserung ein, sollten Medikamente eingesetzt werden. Bewährt haben sich vor allem die Wirkstoffe Bisacodyl, Natriumpicosulfat und Macrogol.



Leider haben viele Patienten ein schlechtes Gewissen, wenn sie Mittel gegen Verstopfung nehmen. Dabei gibt es dafür keinen Grund und auch keine wissenschaftlichen Belege.

Nach heutigem Kenntnisstand ist eine häufige oder sogar dauerhafte Behandlung einer Verstopfung mit diesen Substanzen weder schädlich, noch macht sie abhängig. Wichtig ist: Bei einer anhaltenden Verstopfung sollte zur Abklärung der Ursache immer ein Arzt aufgesucht werden.

PD Dr. Viola Andresen

Oberärztin an der medizinischen Klinik des Israelitischen Krankenhauses in Hamburg und Erstautorin der 2013 erschienenen Leitlinie zur Behandlung von Verstopfung

Verdauungsprobleme: Längst kein Tabuthema mehr



Nur die wenigsten reden offen über ihre Verdauung und schon gar nicht über Verdauungsprobleme. Dabei leiden allein in Deutschland Millionen Menschen an unregelmäßiger Verdauung, Darmträgheit und Verstopfung. Man ist also nicht allein mit diesem Problem. Doch wann spricht man überhaupt von Verstopfung?

Darmaktivität und Häufigkeit des Stuhlgangs sind von Mensch zu Mensch unterschiedlich – dreimal täglich bis dreimal wöchentlich Stuhlgang sind normal. Erst weniger als drei Stuhlgänge in der Woche gelten aus medizinischer Sicht als Verstopfung. Daneben werden auch andere Merkmale wie Stuhlbeschaffenheit, Stuhlmenge und die Beschwerdedauer berücksichtigt. Doch was kann die Verdauung aus dem Gleichgewicht bringen? Die Ursachen können sehr vielfältig sein, sie reichen von Stress, über das Alter, zu ungewohnter Umgebung, bis hin zu Grunderkrankungen und der Einnahme von bestimmten Medikamenten. In vielen Fällen kann man keine Ursache zuordnen. Dann spricht man von einer so genannten funktionellen Verstopfung.



Diese Broschüre gibt Ihnen wertvolle Tipps rund um die Themen unregelmäßiger Stuhlgang, Darmträgheit und Verstopfung. Sie finden darin Informationen zu den vielfältigen möglichen **Ursachen** für eine verlangsamte Darmtätigkeit und wie Sie Ihre Verdauung wieder in Schwung bringen können. Mit einem **Selbsttest** können Sie ermitteln, ob Sie eventuell von Verstopfung betroffen sind.

Zudem klärt die Broschüre über die größten **Missverständnisse** rund um das Thema Verstopfung und deren Therapie auf. Wissenschaftlich sind viele dieser falschen Vorstellungen allerdings nicht haltbar. Um herauszufinden, was Ihren Darm aus dem Gleichgewicht bringt und welche Therapie geeignet ist, hilft Ihnen das persönliche **Verdauungs-Tagebuch**.

Mögliche Ursachen von Verstopfung

Was eine Verstopfung auslösen kann

In vielen Fällen ist nicht klar, was die Verstopfung auslöst – ein Grund, weswegen Betroffene die Ursache im eigenen Verhalten suchen. Gut gemeinte „pauschale“ Tipps wie mehr Trinken, mehr Bewegung und eine ballaststoffreichere Ernährung haben jedoch oft nicht die erwünschte Wirkung. Sie helfen dann weiter, wenn die Ursache für die verlangsamte Darmtätigkeit tatsächlich ein Mangel an Ballaststoffen, Flüssigkeit oder Bewegung ist. Das ist jedoch nur selten der Fall. Kann man die Ursache zuordnen, stecken häufig folgende Faktoren hinter der stockenden Verdauung:

- > **Stress:** Jeder Mensch reagiert anders auf physischen und psychischen Stress. Unser Verdauungssystem ist mit einem Netz aus fein verzweigten Nervenzellen überzogen – dem sogenannten Bauchhirn – mit einer engen Verbindung zum Gehirn. Gefühlslagen können sich deswegen direkt im Magen-Darm-Trakt widerspiegeln. Manche Menschen reagieren dann mit Verstopfung.
- > **Veränderte Lebensumstände:** Wird beispielsweise die Ernährung umgestellt, eine strikte Diät eingehalten oder das Rauchen aufgegeben, kann sich dies vorübergehend hemmend auf den Darm auswirken.
- > **Fehlende Müße beim Toilettengang:** Fremde Toiletten, ein ungewohnter Tagesablauf und Zeitverschiebungen stellen die Verdauung zusätzlich auf eine harte Probe. Je länger man es



sich verkneift, eine Toilette aufzusuchen, desto schwieriger wird es, sein Geschäft zu verrichten. Daher ist es wichtig, sich ausreichend Zeit für den Toilettengang zu nehmen.

- > **Reisen:** Ungewohnte Toiletten und ein veränderter Tagesrhythmus können auf Reisen die Verdauung durcheinander bringen.
- > **Hormone:** Hormone sind für unterschiedlichste Prozesse im Körper verantwortlich – auch ein Einfluss auf die Verdauung wird vermutet. Verändern sich die Konzentrationen bestimmter Hormone, kann das auch den Magen-Darm-Trakt beeinflussen und eine Verstopfung auslösen. Typischerweise werden Verdauungsprobleme während der Schwangerschaft, in der Stillzeit und nach den Wechseljahren beobachtet.
- > **Alter:** Der Darm ist ein Muskel und, wie bei allen anderen Muskeln im Körper auch, nimmt seine Kraft mit dem Alter ab. Die Folge ist nicht selten eine träge Verdauung oder Verstopfung.
- > **Krankheiten:** Bestimmte chronische Erkrankungen haben ebenfalls Auswirkungen auf die Verdauung. Der Grund: Nervenschädigungen machen den Darm langsamer. Ein Beispiel dafür ist Diabetes mellitus.
- > **Medikamente:** Bestimmte Medikamente können hemmend auf den Darm wirken. Typische Medikamentengruppen hierfür sind z. B. Antidepressiva, Blutdrucksenker, Eisenpräparate oder starke Schmerzmittel.

Wen betrifft es?

Frauen leiden mehr als zweimal so häufig wie Männer

Zum einen gibt es anatomische und physiologische Unterschiede. Der Dickdarm ist bei Frauen etwas länger als bei Männern und transportiert langsamer. Letzteres in Abhängigkeit vom weiblichen Zyklus und den Spiegeln der weiblichen Geschlechtshormone. Daraus resultieren auch mögliche Veränderungen der Verdauung zum Beispiel bei Schwangerschaften, Stillzeit, der Menopause oder während der Periode. Darüber hinaus ist bei Frauen das Gesundheitsbewusstsein ausgeprägter und sie gehen eher zum Arzt, um mögliche andere Erkrankungen auszuschließen.

Verstopfung bei Männern

Verstopfung beim Mann? Sind Verdauungsprobleme nicht reine Frauensache? Nein, denn auch Männer leiden an Verstopfung und Darmträgheit - bis zu etwa 30 % der von Verstopfung Betroffenen sind Männer. Schnell geholfen werden kann zum Glück Männern und Frauen gleichermaßen!



30 % der Kinder sind betroffen

Kinder leiden häufiger unter Verstopfung als man vielleicht denkt: Bei einem Drittel aller Kinder im Alter von 0 bis 17 Jahren trat in den letzten zwölf Monaten mindestens einmal eine Verstopfung auf. 42 % litten sogar mehrmals pro Monat daran. Eine Verstopfung bei Kindern belastet nicht nur die Kleinen. Auch die Eltern machen sich Sorgen und suchen eine zuverlässige und verträgliche Hilfe.

> Weiterführende Informationen finden Sie unter:
www.verstopfung-was-tun.de/wen-betrifft



Irrtümer und Fakten

Was Sie wissen sollten

> **Wer Verstopfung hat, ist selbst schuld.**

Stimmt nicht. Mit Äußerungen wie „Sie trinken zu wenig, bewegen sich nicht ausreichend und essen zu wenig Ballaststoffe“ wird Menschen mit Verstopfung häufig ein schlechtes Gewissen gemacht. Doch Fakt ist: Diese Defizite können zwar für eine träge Verdauung verantwortlich sein, doch in den wenigsten Fällen lösen sie eine Verstopfung aus.

> **Bei Verstopfung bringen Ballaststoffe wie Backpflaumen und Leinsamen den Darm schnell wieder in Schwung.**

Nein, so einfach ist es leider nicht. Bei träger Verdauung können Ballaststoffe unterstützend wirken. Bei einer hartnäckigen oder wiederkehrenden schweren Verstopfung kann eine Steigerung der Ballaststoffzufuhr aber auch zu Bauchschmerzen und Blähungen führen.

> **Durch übermäßiges Trinken kann man die Verdauung in Schwung bringen.**

Nein, das kann man so nicht sagen. Eine gesteigerte Flüssigkeitsaufnahme über die empfohlene Tagesdosis von 1,5 Litern hinaus, kann die Verdauung nicht relevant beeinflussen (hier-von ausgenommen sind Menschen mit einem starken Flüssigkeitsmangel als Grund für die Verstopfung).



> Bewegung bringt den Darm immer in Schwung.

Nein. Nicht immer und bei jedem hilft eine gesteigerte körperliche Aktivität auch dem Darm auf die Sprünge. Bei normaler, regelmäßiger körperlicher Aktivität ist ein Bewegungsmangel als Ursache einer Verstopfung eher auszuschließen.

> Man muss jeden Tag auf Toilette können.

Nein, das ist eine weit verbreitete Fehlannahme. Zwischen dreimal täglich Stuhlgang und dreimal wöchentlich ist alles normal. Erst wenn man seltener auf Toilette muss, sich nur unter Pressen erleichtern kann und der Stuhl hart ist, spricht man von einer Verstopfung.

> Wenn man mit Mitteln gegen Verstopfung nachhilft, kann der Darm irgendwann nicht mehr ohne.

Stimmt nicht. Mittel gegen Verstopfung behandeln das Symptom Verstopfung, können jedoch nicht die Ursache beseitigen und dadurch die Verstopfung heilen. Dass nach dem Absetzen des Präparates eine chronische, also wiederkehrende bzw. länger andauernde Verstopfung wieder auftritt, ist somit ganz natürlich und nicht die Folge einer Gewöhnung an das bestimmungsgemäß angewandte Mittel. Mittel zur Behandlung von Verstopfung sind außerdem nicht zentral wirksam, d.h. sie wirken nicht im Gehirn und können daher keine Abhängigkeit erzeugen.

> Weitere Irrtümer und Fakten finden Sie auf:

www.verstopfung-was-tun.de/irrtumer-und-fakten



Selbsttest: Habe ich eine Verstopfung?

Kreuzen Sie die Antwort an, die am ehesten auf Sie zutrifft und zählen Sie dann die Punkte zusammen. Auf der nächsten Seite erfahren Sie, welcher Verstopfungstyp Sie sind.

Ich stehe meist unter Stress. Den Drang, auf die Toilette zu gehen, muss ich dadurch häufig unterdrücken.

- ☐ Stimmt 1
- ☐ Stimmt überwiegend 2
- ☐ Stimmt gelegentlich 4
- ☐ Stimmt nicht 5

Ich übe eine sitzende Tätigkeit aus. Zeit und Lust für ausgleichende Bewegung habe ich selten.

- ☐ Stimmt 1
- ☐ Stimmt überwiegend 2
- ☐ Stimmt gelegentlich 4
- ☐ Stimmt nicht 5

Hier eine Pizza, da eine Currywurst – etwas Gesundes wie Obst oder Vollkornprodukte kommen leider nur selten auf den Tisch.

- ☐ Stimmt 1
- ☐ Stimmt überwiegend 2
- ☐ Stimmt gelegentlich 4
- ☐ Stimmt nicht 5

Ich muss häufig, etwa bei jedem vierten Stuhlgang, stark pressen.

- ☐ Stimmt 1
- ☐ Stimmt nicht 5



Mindestens jeder vierte Stuhlgang ist hart.

- ☐ Stimmt 1
- ☐ Stimmt nicht 5

Ich schaffe es einfach nicht, täglich die empfohlene Menge von zwei Litern Flüssigkeit zu trinken.

- ☐ Stimmt 1
- ☐ Stimmt überwiegend 2
- ☐ Stimmt gelegentlich 4
- ☐ Stimmt nicht 5

Ich habe das Gefühl, dass sich mein Darm nicht richtig entleert.

- ☐ Trifft immer zu 1
- ☐ Trifft bei mindestens jedem vierten Stuhlgang zu 2
- ☐ Trifft seltener als bei jedem vierten Stuhlgang zu 4
- ☐ Trifft überhaupt nicht zu 5

Nach dem Stuhlgang habe ich ein unangenehmes Völlegefühl.

- ☐ Stimmt 1
- ☐ Stimmt überwiegend 2
- ☐ Stimmt gelegentlich 4
- ☐ Stimmt nicht 5

Ich habe bis zu drei Mal in der Woche Stuhlgang.

- ☐ Stimmt 1
- ☐ Stimmt nicht 5

Ich brauche manchmal rektale Unterstützung (z. B. Klistier, Zäpfchen), um Stuhl abzusetzen.

- ☐ Stimmt 1
- ☐ Stimmt nicht 5



Welcher Verstopfungstyp sind Sie?

> 10 bis 25 Punkte

„Die Betroffenen“:

Sie haben häufig Verstopfung und leiden unter zu seltenem Stuhlgang, der mit starkem Pressen einhergeht. Der Stuhl ist hart, die ausscheidbaren Stuhlmengen sind klein und es bleibt ein Gefühl der unvollständigen Entleerung zurück. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Apotheker darüber. Sie können Ihnen eine geeignete Therapie empfehlen.

> 26 bis 35 Punkte

„Die Risikogruppe“:

Ihre Verdauung verliert immer wieder an Schwung und erste Anzeichen deuten auf die Entwicklung einer Verstopfung hin. Beobachten Sie dies genau. Möglicherweise hemmen bestimmte Lebensmittel oder Medikamente die Verdauung, die Sie meiden können. Darüber hinaus versuchen Sie Stress zu vermeiden und Ihrem Körper Ruhepausen zu gönnen. Eine ausgewogene Ernährung und ausgleichende Bewegung unterstützen zusätzlich den trägen Darm.



> 36 bis 45 Punkte

„Die gelegentlich Betroffenen“:

Bei Ihnen scheint eigentlich alles im Lot zu sein und Ihre Verdauung streikt nur in Ausnahmefällen wie z. B. auf Reisen. Lesen Sie mehr über die Ursachen und Therapie einer Verstopfung, um diese zu kennen und im Fall der Fälle schnell und gezielt reagieren zu können.

> 46 bis 50 Punkte

„Die Problemlosen“:

Sie haben kein Verstopfungsproblem und dürfen sich glücklich schätzen, denn eine Verstopfung mindert deutlich die Lebensqualität. Daher sollte dieses Volksleiden kein Tabuthema mehr sein. Zeigen Sie Verständnis für Betroffene und räumen Sie mit Vorurteilen auf.

Hilfe aus der Apotheke

Dulcolax® befreit planbar und gut verträglich von Verstopfung

Bei Verdauungsproblemen wie unregelmäßigem Stuhlgang und Verstopfung hilft ein zuverlässiges und gut verträgliches Abführmittel wie Dulcolax®. Dulcolax® gibt es in verschiedenen Darreichungsformen:

- > als **Dragées** oder **Tropfen** für eine planbare Wirkung **über Nacht**
- > als **Zäpfchen** für eine schnelle Wirkung in **ca. 15-30 Minuten**
- > als **Pulver** zum Auflösen in Wasser und als **Lösung** zum Einnehmen für eine sanfte Wirkung nach **24-72 Stunden**

Alle Dulcolax®-Produkte können in der Stillzeit und nach ärztlicher Abklärung der Verstopfungsursache auch langfristig angewendet werden. Welches Abführmittel sich wann und für wen am besten eignet, hängt insbesondere von der individuellen Situation, der Art der Beschwerden und den persönlichen Wünschen ab. Denn jedes Präparat bietet mit seiner speziellen Form und Wirkweise einen besonderen Vorteil, der Ihnen dabei helfen wird, Ihre Lösung für eine geregelte Verdauung zu finden.

Die nachfolgende Zusammenstellung hilft Ihnen dabei, das Produkt zu finden, welches Ihren Bedürfnissen am besten entspricht.

Dulcolax® gibt es rezeptfrei in Ihrer Apotheke.

- > Weitere Informationen erhalten Sie auf www.dulcolax.de



Für jedes Bedürfnis
das passende Produkt

*IMS Abführmittel Absatz 2015



Dulcolax® Dragées

Wirkstoff: Bisacodyl

Alter: ab 2 Jahren**

Dosierung & Anwendung:

1-2 Dragées am besten
abends vor dem zu Bett gehen
unzerkaut mit Flüssigkeit einnehmen

Wirkeintritt: ca. 6 - 12 Std.

Packungsgrößen: 20 | 40 |
100 Blister | 100 Dose

Dulcolax® Zäpfchen

Wirkstoff: Bisacodyl

Alter: ab 10 Jahren**

Dosierung & Anwendung:

1 Zäpfchen in den
Enddarm einführen

Wirkeintritt: ca. 15 - 30 Min.

Packungsgrößen: 6 | 30 Zäpfchen



**Bei Kindern und bei chronischer Verstopfung sollte vor der Anwendung eine ärztliche Abklärung der Verstopfungsursache erfolgen

Hilfe aus der Apotheke

Dulcolax® NP Tropfen

Wirkstoff: Natriumpicosulfat

Alter: ab 4 Jahren*

Dosierung & Anwendung:

Erwachsene: 10 - 18 Tropfen
mit oder ohne Flüssigkeit einnehmen

Wirkeintritt: ca. 10 - 12 Std.

Packungsgrößen: 15 ml | 30 ml



Dulcolax® NP Kinder Tropfen

Wirkstoff: Natriumpicosulfat

Alter: ab 4 Jahren*

Dosierung & Anwendung:

Kinder: 5 - 9 Tropfen
mit oder ohne Flüssigkeit
einnehmen

Wirkeintritt: ca. 10 - 12 Std.

Packungsgrößen: 15 ml



Dulcolax® M Balance Pulver Medizinprodukt

Wirkstoff: Macrologol 4000

Alter: ab 8 Jahren*

Dosierung & Anwendung:

Erwachsene: 1 - 2 Beutel täglich in einem Glas Flüssigkeit (ca. 150 ml) auflösen und einnehmen

Wirkeintritt: ca. 24 - 72 Std.

Packungsgrößen: 20 Beutel

Dulcolax® M Balance flüssig

Wirkstoff: Macrologol 4000

Alter: ab 2 Jahren**

Dosierung & Anwendung:

Erwachsene und Kinder ab 8 Jahren:
20 - 40 ml täglich

Kinder von 4 bis 7 Jahren: 16 - 32 ml täglich

Kinder von 2 bis 3 Jahren: 8 - 16 ml täglich
einem beliebigen Getränk beimischen
und einnehmen

Wirkeintritt: ca. 24 - 48 Std.

Packungsgrößen: 250 ml



* Bei Kindern und bei chronischer Verstopfung sollte vor der Anwendung eine ärztliche Abklärung der Verstopfungsursache erfolgen

** Die Anwendung bei Kindern bis 8 Jahre sollte nur auf ärztliche Anweisung erfolgen

Gute Verträglichkeit bewiesen

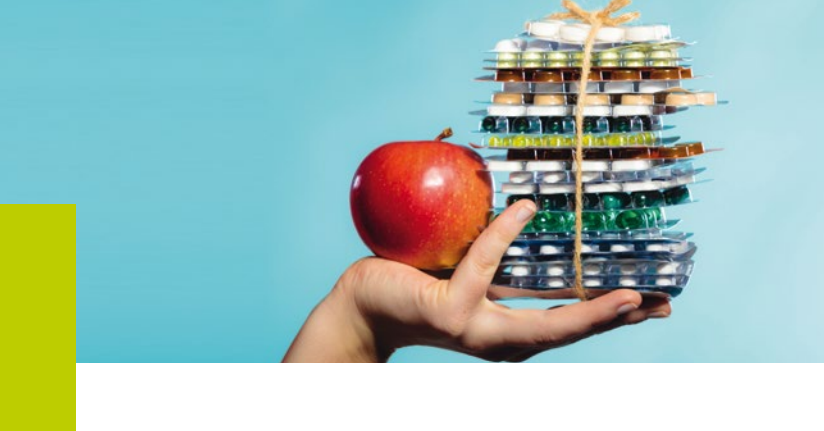
Dulcolax® kann langfristig* angewendet werden



Vorurteile wie: „Der Darm gewöhnt sich an Mittel gegen Verstopfung und kann dann nicht mehr ohne“ sind zwischenzeitlich widerlegt.

Der Knackpunkt: Mittel zur Behandlung von Verstopfung können lediglich das Symptom Verstopfung behandeln, nicht jedoch die Ursache der Verstopfung beseitigen. Werden die Präparate abgesetzt, kann daher natürlicherweise auch das Symptom bei länger andauernder bzw. wiederkehrender Verstopfung wieder auftreten.

Klinische Studien^{1,2} zeigen, dass die bewährten Dulcolax®-Wirkstoffe Bisacodyl bzw. Natriumpicosulfat auch bei einer längerfristigen Anwendung wirksam und verträglich sind. Die Wirkstoffe können nach ärztlicher Abklärung der Verstopfungsursache auch längerfristig angewendet werden.



Dulcolax® kann in der Stillzeit angewendet werden



Die Stillzeit ist eine besondere Zeit für Frauen. Der Körper muss sich an die veränderte Situation anpassen. Vermutlich wirkt bei manchen Frauen die veränderte Hormonkonzentration hemmend auf den Darm und der Zeitmangel tut sein Übriges dazu. Die Verdauung liegt lahm. Und das, obwohl doch gerade ganz andere Dinge wichtig sind.

Viele Frauen halten sich mit der Medikamenteneinnahme in der Stillzeit zu Recht zurück – so auch bei Verstopfung. Jetzt gibt es gute Nachrichten. Eine Studie zeigt: Weder die Wirkform noch die Abbauprodukte der Wirkstoffe Bisacodyl und Natriumpicosulfat gehen in die Muttermilch über.³ Dulcolax® Dragées, Dulcolax® NP Tropfen und Dulcolax® Zäpfchen können somit auch in der Stillzeit eingenommen werden – für eine unbeschwerte Anfangszeit für Mutter und Kind.

* nach ärztlicher Abklärung der Verstopfungsursache

1 Kamm et al.: Oral Bisacodyl Is Effective and Well-Tolerated in Patients With Chronic Constipation. Clin Gastroenterol Hepatol 2011; 9 (7), 577

2 Müller-Lissner et al.: Multicenter, 4-week, double-blind, randomized, placebo-controlled trial of sodium picosulfate in patients with chronic constipation. Am J Gastroenterol. 2010;105(4):897-903

3 Friedrich et al.: Absence of excretion of the active moiety of bisacodyl and sodium picosulfate into human breast milk: an open-label, parallel-group, multiple-dose study in healthy lactating women. Drug Metab Pharmacokinet. 2011; 26(5):458-64



Steigert die Lebensqualität

Dulcolax® befreit planbar und gut verträglich von Verstopfung

Medikamente zur Behandlung der Verstopfung müssen in der Lage sein, sowohl die Symptome einer gestörten Stuhlentleerung wie auch die Beeinträchtigung der Lebensqualität zu bessern.

Daten zweier Studien zur Wirksamkeit und Verträglichkeit von Bisacodyl bzw. Natriumpicosulfat bei Verstopfung wurden bezüglich der Auswirkung dieser Medikamente auf die Lebensqualität analysiert und publiziert¹. Die Ergebnisse zeigen, dass diese Medikamente nicht nur die Symptome der gestörten Stuhlentleerung, sondern auch die mit Verstopfung einher gehende verringerte Lebensqualität deutlich verbessern.

- > **das körperliche Unwohlsein** wurde durch die Einnahme **erheblich reduziert**: die Patienten fühlten sich **deutlich weniger aufgebläht** und **weniger schwer**
- > Patienten machten sich **deutlich weniger Sorgen und Gedanken über die Verdauung** nach der Einnahme und **hatten dadurch die Möglichkeit, wieder unbeschwert am Leben teilzunehmen**, z.B. das Essen wieder genießen können



Eine Umfrage² bei 492 Patientinnen mit chronischer Obstipation zeigte außerdem:

- > **ca. 75 % der zufriedenen Patientinnen nahmen Bisacodyl (z.B. Dulcolax® Dragées oder Dulcolax® Zäpfchen) oder Natriumpicosulfat (z.B. Dulcolax® NP Tropfen) ein**
- > **eine höhere Zufriedenheit wurde mit der Einnahme von Bisacodyl (z.B. Dulcolax® Dragées oder Dulcolax® Zäpfchen) und Natriumpicosulfat (z.B. Dulcolax® NP Tropfen) im Vergleich zu Macrogol (z.B. in Movicol®), Lactulose, Flohsamen und anderen Mitteln gegen Verstopfung assoziiert.**

1 Müller-Lissner et al.: Bisacodyl and Sodium Picosulfate Improve Bowel Function and Quality of Life in Patients with Chronic Constipation—Analysis of Pooled Data from Two Randomized Controlled Trials. Open Journal of Gastroenterology 2017, 7, 32-43

2 Müller-Lissner, Pehl: Laxanziengebrauch und Zufriedenheit chronisch obstipierter Frauen – eine Umfrage bei Patientinnen und Gastroenterologen in Deutschland. Z Gastroenterol 2012; 50: 573–577



Persönliches Verdauungstagebuch

Um herauszufinden, wodurch Ihre Verdauung ins Stocken gerät, sollten Sie sich und Ihre Lebensumstände genau beobachten.

Name

Aufzeichnungen vom

bis

		Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi
SYMPTOME	Völlegefühl										
	Blähungen										
	Harter Bauch										
	Stuhlgang										
	Schmerzhafter Stuhlgang										
UMSTÄNDE	Nikotinentzug										
	Ernährungsumstellung										
	Stress										
	Bettlägerigkeit										
	Urlaub										
	Menstruation										
	Sonstiges										
MEDIKAMENTE	Antidepressiva										
	Blutdrucksenker										
	Schmerzmittel										
	Eisenpräparate										
	Sonstiges										

Kreuzen Sie deshalb täglich an, ob Sie die aufgeführten Medikamente eingenommen haben und ob die besonderen Umstände und gegebenenfalls Symptome zutreffen. Pro Tag können mehrere Kästchen angekreuzt werden. Führen Sie das Tagebuch möglichst über einen längeren Zeitraum, am besten über mindestens drei Monate. Weitere Informationen zum Thema Verstopfung finden Sie auf www.verstopfung-was-tun.de

[illegible]

Notizen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



*IMS Abführmittel Absatz 2015

Weitere Informationen finden Sie unter:

www.verstopfung-was-tun.de und unter **www.dulcolax.de**

Dulcolax® Dragées / Dulcolax® Zäpfchen. Wirkstoff: Bisacodyl. Dulcolax® NP Tropfen / Dulcolax® NP Kinder Tropfen. Wirkstoff: Natriumpicosulfat. Zur Anwendung bei Verstopfung, bei Erkrankungen, die eine erleichterte Darmentleerung erfordern; zusätzlich: Dulcolax NP Kinder Tropfen: Bei Kindern ab 4 Jahren; zusätzlich bei Dulcolax Dragées u. Dulcolax Zäpfchen: sowie zur Darmentleerung bei Behandlungsmaßnahmen u. Maßnahmen zum Erkennen von Krankheiten (therapeut. u. diagnost. Eingriffe) am Darm. Wie andere Abführmittel sollten Dulcolax Dragées, Dulcolax Zäpfchen, Dulcolax NP Tropfen u. Dulcolax NP Kinder Tropfen ohne ärztl. Abklärung der Verstopfungsursache nicht täglich oder über einen längeren Zeitraum eingenommen werden. Dulcolax Dragées: Enthält den Farbstoff Gelborange S, Lactose u. Sucrose. Dulcolax NP Tropfen/Dulcolax NP Kinder Tropfen: Enthält Sorbitol. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.** 0116