



# Fakten statt Vorurteile

## Verdauung – Verstopfung – pflanzliche Abführ-Alternativen

Die meisten Menschen hatten in ihrem Leben schon einmal mit Verstopfung zu tun und etwa jeder 5. Europäer leidet sogar häufig oder dauernd darunter. Dennoch ist das Thema immer noch weitestgehend tabu und so halten sich bis heute hartnäckig einige Irrtümer, Mythen und Vorurteile rund um den Darm und die Verdauung (1-4).

(...) ein unterschiedliches Interesse. Unkenntnis, Vorurteile und Fehlinformationen über Ursachen, Auswirkungen und Therapien sind an der Tagesordnung. In einer interdisziplinären Expertenrunde wurde deshalb der State of the Art (...)

[Zitat aus Konsensuspapier Expertenforum : Obstipation und Laxanzien (4)]

### Irrtum ... „Man muss täglich „müssen“

**Fakt ist:** Von dreimal täglich bis alle drei Tage ist alles normal. Insbesondere bei Frauen arbeitet der Darm teilweise langsamer. Wie häufig man „muss“, hängt u. a. von der Menge ab, die man täglich isst, und wie viele Ballaststoffe darin enthalten sind.

### Mythos ... „Viel trinken und bewegen hilft gegen Verstopfung“

**Fakt ist:** Bewegung und mind. 1,5 L Flüssigkeit am Tag sind generell gesund, mehr hilft bei Verstopfung jedoch nicht. Es werden ohnehin täglich zehn Liter Flüssigkeit im Darm umgesetzt, davon stammen jedoch nur ca. 1 bis 1,5 Liter aus dem, was wir trinken (der Rest wird aus Speichel, Gallen-, Magen- und Dünndarmsaft gewonnen).

### Vorurteil... „Abführmittel sind gefährlich“

**Fakt ist:** Bei häufiger oder chronischer Verstopfung ist ein Abführmittel sinnvoll und richtig. Wichtig ist – wie bei allen Medikamenten – die vernünftige Anwendung und korrekte Dosierung: Es darf kein Durchfall entstehen! Das Stufenschema (s. Abb.) hilft bei der Auswahl der geeigneten Abführhilfe

(...) In der Risikodiskussion um die Laxantien spielt der Laxantienabusus eine große Rolle. Er wird häufig mit dem chronischen Gebrauch von Laxantien gleichgestellt. Dies ist nicht gerechtfertigt. Ein Laxantienabusus liegt vor, wenn Laxantien trotz fehlender Indikation (Obstipation) eingenommen werden bzw. wenn sie bei bestehender Indikation in Überdosierung eingesetzt werden. Laxantien können -wie alle anderen Arzneimittel auch- mißbraucht werden. Im Gegensatz zu anderen Arzneimitteln kann der Mißbrauch jedoch sehr leicht anhand der resultierenden Diarrhoe festgestellt werden. (...)

(...) Ein Teufelskreis etabliert sich vorwiegend bei den Laxantien-Abusern, die gleichzeitig ihre Nahrungsaufnahme stark einschränken bzw. Nahrung und Flüssigkeit über das Induzieren von Erbrechen dem Körper wieder entziehen. Hier ist ein Ersatz des mit der Diarrhoe verbundenen Flüssigkeits- und (...)

(...) Herzrhythmusstörungen und Nierenversagen kommen. Dies sind jedoch - angesichts der großen Anzahl von "normalen" Laxantienverwendern in der Bevölkerung - seltene und extreme Ausnahmefälle, die nichts mit einem therapeutischen Einsatz von Laxantien bei Obstipation zu tun haben. (...)

[Zitate aus Konsensuspapier Expertenforum : Obstipation und Laxanzien (4)]

## Verstopfung macht krank und unfroh

Verstopfung beeinträchtigt die Lebensqualität so stark, dass sie allein dadurch zur Krankheit wird.

### Studien (5) belegen, dass Verstopfungssymptome

- die Stimmung negativ beeinflussen (44% der Befragten)
- die Mobilität herabsetzen (37%)
- das Berufsleben beeinträchtigen (42%)
- das Freizeitverhalten beeinflussen (47%)
- die Lebensfreude insgesamt verringern (58%)

Menschen, die häufig oder chronisch von Verstopfung betroffen sind, benötigen schnelle und effektive Hilfe. Nicht lange herumdoktern – handeln.

## Verstopfung hat typische Gesichter

Je nach Ursache und Veranlagung gibt es unterschiedliche Verstopfungstypen und entsprechend verschiedene Lösungsansätze.

### Der „Zu-viel-zu-unbewegt“-Typ

**Das Problem:** die Lebensweise

- unausgewogene Ernährung, Ballaststoffmangel, Bewegungsmangel

**Die Lösung:**

- Pausen machen, sich zum Essen Zeit nehmen, ausgewogener Speiseplan
- 1,5 bis 2,5 l Flüssigkeit, regelmäßig bewegen (15 min/Tag)
- im Akutfall und bis die Lifestyle-Umstellung klappt: Stufe 2 – Abführhilfe

### Der gestresste/psychische Typ

**Das Problem:** die Psyche / das Bauchhirn

- Stress im Beruf oder in der Familie, Zeitmangel, Trauer, Einsamkeit
- der Bauch ist - wie der Kopf - empfindlich: die Anzahl und Art der Nervenzellen, Botenstoffe und Reizeempfänger sind mit unserem Gehirn fast identisch

**Die Lösung:**

- abklären lassen, ob eine Depression die Ursache ist
- Zeit für Toilettengang nehmen – insbesondere morgens!
- Entspannungsmethode erlernen (z. B. autogenes Training, Yoga, progressive Muskelentspannung)
- im Akutfall und bis der Stress unter Kontrolle ist: z. B. pflanzl. Abführhilfe Stufe 3 (Stufe 2 ist meist zu schwach)

### Der Verstopfungstyp mit Grunderkrankung

**Das Problem:** Medikamente / Krankheit

- Verstopfung als Begleiterscheinung von Medikamenten oder Krankheiten
- Aluminium- und Eisen-Präparate, starke Schmerzmittel (Opioide), harntreibende Mittel (Diuretika), Antiparkinson-Mittel, Neuroleptika
- Blutdrucksenker, Antidepressiva
- Hämorrhoiden, Diabetes, Parkinson, Krebs, Schilddrüsenunterfunktion, Herzschwäche, Reizdarm, Kaliummangel

**Die Lösung:**

- unbedingt beim Gastroenterologen abklären
- stimulierende Abführmittel (Stufe 3) sind oft eine notwendige Begleitmedikation

### Der genetische Typ

**Das Problem:** Slow Transit

- stark verlangsamte Darmpassage (Transit) durch Nervenveränderungen im Verdauungstrakt

**Die Lösung:**

- von Spezialisten abklären lassen
- da dauerhaft Abführmittel nötig sind: stimulierende pflanzl. Abführhilfe Stufe 3 (korrekt dosiert auch in der Langzeitanwendung gut verträglich)



## Verstopfung

- jede/r 5. in Europa und Nordamerika
- über 60 Jahre sind es mehr als 40%
- Frauen sind zwei- bis dreimal häufiger als Männer betroffen
- seltener, harter Stuhlgang, bleibt länger als 3 bis 4 Tage aus
- große Pressanstrengungen sind nötig
- Gefühl der unvollständigen Entleerung

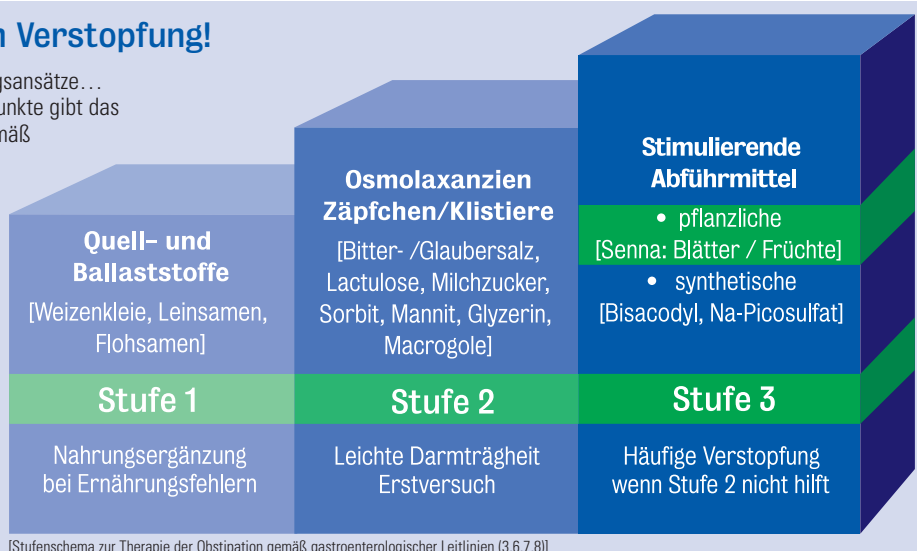
## Das A und O: Abführmittel richtig dosieren

- Auf individuelle Dosierbarkeit des Abführmittels achten (Messlöffel o.ä.)
- Individuell dosieren: Es soll zu einem Stuhl mit weicher, nicht flüssiger Konsistenz kommen; i. d. R. reicht eine Einnahme alle zwei bis drei Tage
- Durchfall ist ein sicheres Zeichen für Überdosierung oder zu häufige Anwendung; er kann auf Dauer zu schädlichen Wasser- und Elektrolytverlusten führen

## Verstopfung ist nicht gleich Verstopfung!

Unterschiedliche Ursache, verschiedene Lösungsansätze... Was hilft also wann? Therapeutische Anhaltspunkte gibt das Stufenschema zur Therapie der Obstipation gemäß gastroenterologischer Leitlinien (s. Abb.).

- Wer aus Stress im Büro ab und an nicht richtig zum Essen kommt oder etwas zuviel vom guten Sonntagsbraten genossen hat, dem hilft oft schon ein leichtes Abführmittel der Stufe 2
- Wer jedoch häufig unter Verstopfung leidet, sollte sich nicht lange herumquälen, sondern ist mit einem stimulierenden Abführmittel (Stufe 3) gut beraten



[Stufenschema zur Therapie der Obstipation gemäß gastroenterologischer Leitlinien (3,6,7,8)]

## Pflanzliche Abführ-Alternativen

Neben synthetischen Laxantien stehen für die Stufe 3 des Abführ-Stufenschemas auch pflanzliche Wirkstoffe – die sogenannten Anthrachinone - zur Verfügung.

Anthrachinone, z.B. aus Senna, Rhabarber, Faulbaum, Cascara oder Aloe, werden bereits seit Jahrhunderten eingesetzt, allerdings ist nur die Sennes-Pflanze wissenschaftlich umfassend abgesichert. Sie ist daher auch die einzige Abführ-Pflanze, die Eingang in die gastroenterologischen Therapieempfehlungen gefunden hat (s. Stufenschema (3,6,7,8)).

## Senna-Fakten:

- **zuverlässig und gut verträglich:** lokale Wirkung am Ende des Dickdarms (keine Aufnahme ins Blut!)
- **die am besten wissenschaftlich abgesicherte Abführpflanze** (4,7,9-13)

(...) Motilitäts- und sekretionsbeeinflussende Substanzen sind die pflanzlichen anthranoidhaltigen Laxantien (Senna, Aloe, Cascara, Frangula, Rheum) und die synthetischen Triarylmethan-Derivate (Bisacodyl, Natriumpicosulfat, Phenolphthalein). Senna ist das am besten untersuchte Laxans. Die Wirkstoffe (...)

[Zitat aus Konsensuspapier Expertenforum : Obstipation und Laxanzien (4)]

- **nachhaltig:** seit Jahrhunderten im Einklang mit der Natur gepflanzt und geerntet, Ressourcen-schonend und -bewahrend
- **100% Natur:** authentisch, ausschließlich pflanzliche Inhaltsstoffe
- **qualitätsgeprüft:** anerkannte Senna-Markenpräparate aus der Apotheke entsprechen den hohen Standards für Wirksamkeit und Sicherheit von Medikamenten
- **individuell dosierbar:** auf die persönlichen Erfordernisse abzustimmen
- **kostengünstig:** durch ökologisch-effizienten Herstellungsprozess ohne künstliche Synthese-Zwischenschritte etwa fünf- bis zehnfach günstiger als andere Abführtherapien

### Quellen

- |  |   |  |   |
|--|---|--|---|
| (1) Müller-Lissner, S. Myths and misconceptions about chronic constipation. AM J Gastroenterol (2005) 100: 232–242 | (4) Konsensuspapier Expertenforum: Obstipation und Laxanzien. Praxis (1999) 88: 1269–1274                                   | (8) Müller-Lissner S. Pathophysiologie und Diagnose der Obstipation. Pharm Unserer Zeit (2008) 37: 130–134   | (11) Müller-Lissner S. Pflanzliche Abführmittel sind bei Obstipation seit langem bewährt. Forsch Prax (1998) 7: 20–22 |
| (2) Müller-Lissner S. Midro-Pressegespräch „Fakten kontra Vorurteile“, Hamburg, 10.04.2005                         | (5) Erckenbrecht JF et al. Obstipation – State of the Art. Kompendium Gastroenterologie (2008) 1: 10–16                     | (9) Thommen A. Obstipation. Diagnose und Therapie mittels evidenz-basierter Klassifikation. Ars Medici (2003) 11: 14–17  | (12) Meszaros S.: Update Senna, DAZ (2005) 13: 107–109  |
| (3) Janiak P, Fried M. Fakten und Mythen bei der Therapie der chronischen Obstipation. pharm. (2006) 4: 3–7        | (6) WGO Practice Guidelines Constipation. World Gastroenterology Organisation (2007); guidelines@worldgastro-enterology.org | (10) Nusko G et al. Anthranoid laxative use is not a risk factor for colorectal neoplasia: results of a prospective case control study. Gut (2000) 46: 651–655 | (13) Meszaros S.: Senna – die natürliche Alternative, Der Neue Apotheker (2008) 5: 16–17                              |
|  | (7) Bachmann C. Wirksamkeit und Sicherheit von Sennalaxanzien. Phytother (2008) 5: 3–8                                      |  |   |

Sie haben noch Fragen  
oder benötigen zusätzliche  
Informationen oder Studien?

Bitte kontaktieren Sie uns gerne jederzeit:

meszaros PR – Dr. Silke Meszaros Tel: 0761-4587209-0, Fax: -9  
Urachstr. 19 – D-79102 Freiburg Email: info@meszaros-pr.eu