

Ratgeber

Verstopfung

Natürlich abführen
Natürlich Midro®

Wirksam, schonend
und individuell dosierbar.





Inhalt

Vorwort	3
Wie funktioniert die Verdauung?	4
Was ist Verstopfung?	6
Ursachen für Verstopfung	7
Was sollte ich noch wissen?	9
Senna – wirksame Hilfe aus der Natur	10
Das Midro® 3-fach-Wirkprinzip	12
Was kann ich mir sonst noch Gutes tun?	14
Selbsttest: Bin ich betroffen?	17

Die Inhalte dieser Broschüre sind sorgfältig recherchiert und erarbeitet.
Midro Lörrach übernimmt dennoch keine Haftung oder Gewähr.
Stand der Informationen: Januar 2016

Liebe Leserin, lieber Leser,



Verstopfung ist eines der häufigsten Darmprobleme und schränkt die Lebensqualität erheblich ein. Ca. 12 % der erwachsenen Bevölkerung leiden darunter. Frauen sind 2- bis 3-mal häufiger betroffen als Männer.

Bei der Behandlung gehen wir Gastroenterologen – dem Schweregrad angemessen – in Stufen vor (siehe S. 11). Zu den Basismaßnahmen gehört die Aufklärung: Viele Patienten wissen nicht, dass Stuhlfrequenzen von dreimal täglich bis einmal alle drei Tage medizinisch völlig „normal“ sind.

Meiner Erfahrung nach benötigt etwa die Hälfte der Betroffenen ein stimulierendes Abführmittel. Hierzu zählen neben synthetischen Wirkstoffen auch die rein pflanzlichen Sennoside.

Für alle gilt: Es ist wichtig, das Abführmittel individuell richtig zu dosieren: Der Stuhl soll weich, aber nicht flüssig (Durchfall) sein.

In dieser Broschüre finden Sie viele wertvolle Informationen und Tipps sowie einen Selbsttest, der Ihnen u. a. Hinweise gibt, wann Sie auf jeden Fall zum Arzt gehen sollten.

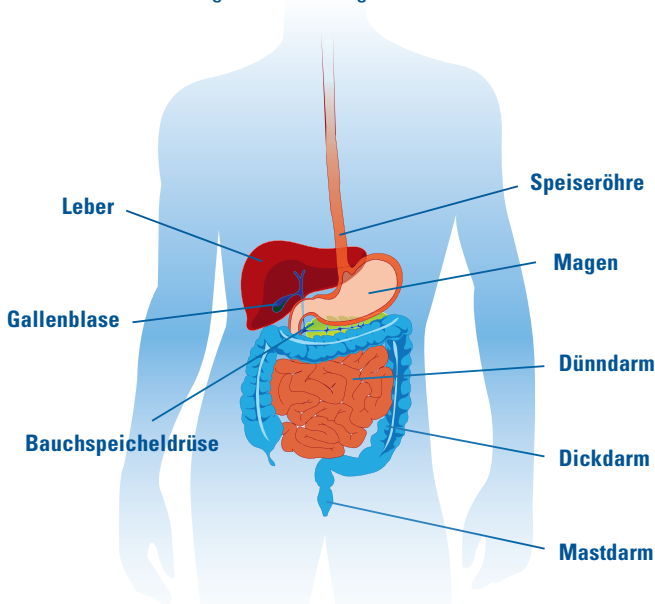
Alles Gute für Ihre Gesundheit wünscht Ihnen

Prof. Dr. Stefan Müller-Lissner

Chefarzt Park-Klinik Weißensee, Berlin

Wie funktioniert die Verdauung?

Der Verdauungsapparat ist ein geniales, hochkomplexes System, das für unser Überleben und Wohlbefinden von zentraler Bedeutung ist. Alles, was wir täglich essen, wird hier zerkleinert und in chemische Bausteine verwandelt, die unser Körper verwerten kann. Der unverdauliche Rest wird aussortiert, eingedickt und ausgeschieden. Bis zu sechs Tage kann die Reise einer Mahlzeit durch unseren Körper dauern. Das geschieht im Normalfall unbemerkt, ohne dass wir einen Gedanken darauf verwenden. Der komplizierte Vorgang in unserem Inneren ist eine Selbstverständlichkeit – solange alles reibungslos abläuft.



Essen, Schlucken, Verdauen

Eine erste Aufspaltung der Nährstoffe beginnt bereits beim Kauen im Mund. Im Magen wird die Nahrung mit starker Säure und Enzymen kräftig vermengt und vorverdaut. Der Dünndarm neutralisiert die Säure wieder, spaltet die Nährstoffe (Eiweiß, Kohlenhydrate, Fette) mit Hilfe von Enzymen in kleine Bruchstücke und transportiert sie durch die Darmwand ins Blut.

Ausscheiden

Der unverdauliche Nahrungsrest gelangt vom Dünndarm in den kürzeren Dickdarm. Dessen Hauptaufgabe ist es, aus diesem Rest wertvolle Flüssigkeit und die darin gelösten Mineralstoffe zurückzugewinnen. Bewegt der Dickdarm den Brei sehr schnell, bleibt der Stuhl flüssig und es kommt zu Durchfall. Sind die Muskelkontraktionen hingegen zu träge oder wird zu viel Flüssigkeit entzogen, kommt es unter Umständen zu einer Verstopfung.



Was ist Verstopfung?

Funktionieren die Vorgänge im Dickdarm nicht korrekt, kann es zu einer Verstopfung kommen – das Darm-Ende ist blockiert.

Akute Verstopfung

Manchmal streikt der Darm für kurze Zeit, zum Beispiel wenn wir auf Reisen gehen, wegen einer Krankheit im Bett liegen müssen oder plötzlich die Ernährung verändern. Bei Frauen kann eine Verstopfung auch durch die Menstruation ausgelöst werden.

Chronische Verstopfung

Nicht selten ist der träge Darm ein dauerhaftes Problem. Man bezeichnet eine Verstopfung als chronisch, wenn über mehrere Monate hinweg:

- **der Stuhlgang immer wieder für 3 oder mehr Tage ausbleibt**
- **der Stuhl mitunter sehr hart ist**
- **man beim Stuhlgang immer wieder stark pressen muss**
- **man sich nach dem Stuhlgang häufig nicht komplett entleert fühlt**

Verstopfung ist keine Krankheit, sondern ein Symptom, eine Reaktion des Körpers mit verschiedenen Ursachen



Bin ich betroffen? Machen Sie den Selbsttest! [Ab Seite 17](#)

Ursachen für Verstopfung

Ernährung und Bewegungsmangel

Die am häufigsten genannten Ursachen sind zu wenig Bewegung und eine ungesunde Ernährung. Allerdings kann eine Ernährungsumstellung auf Vollkornprodukte und Gemüse eine Verstopfung nicht immer verhindern. Mediziner gehen heute davon aus, dass manche Menschen grundsätzlich zu einer trägen Verdauung neigen. Ursachen wie ungesunde Ernährung und Bewegungsmangel sollten also nicht überbewertet werden.



- **Pausen machen, sich zum Essen Zeit nehmen, ausgewogener Speiseplan**
- **Etwa 1,5 Liter Flüssigkeit pro Tag, regelmäßig bewegen (mindestens 15 Minuten/Tag)**
- **Im Akutfall: Senna (2-bis 3-mal/Woche)**

Stress oder psychische Probleme

Unser „Bauchhirn“ ist durch Nerven und chemische Botenstoffe eng mit unserer Psyche verknüpft.

Einerseits können starke Anspannung und viel Stress die Verdauung hemmen, andererseits auch emotionale Veränderungen wie Einsamkeit, Trauer oder Depressionen. In vielen Fällen aber entsteht eine Verstopfung, wenn der Reflex zur Darmentleerung immer wieder unterdrückt wird.



- **Ursache herausfinden und von einem Spezialisten abklären lassen**
- **Entspannung und Ruhepole schaffen: autogenes Training, progressive Muskelentspannung, Yoga**
- **Im Akutfall: Senna (2- bis 3-mal/Woche)**

Medikamente, Krankheiten

Besonders Medikamente, die auf Nervenzellen einwirken, beeinflussen die Darmfunktion – wie Antidepressiva, Neuroleptika, bestimmte Schmerzmittel (Opiate), manche Blutdrucksenker (Kalziumantagonisten) sowie Medikamente zur Behandlung einer hyperaktiven Blase.

Seltener ist eine Krankheit die Ursache für eine Verstopfung, wie z. B. multiple Sklerose, Parkinson oder Schilddrüsenunterfunktion. Eine weitere Möglichkeit ist die Darmverengung oder -blockierung.



Was sollte ich noch wissen?

Fakten und Mythen

Irrtum: „Man muss täglich Stuhlgang haben“

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

Mythos: „Möglichst viel trinken und bewegen hilft gegen Verstopfung“

Viel Bewegung und mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit am Tag sind generell gesund, mehr hilft bei Verstopfung jedoch häufig nicht. Ohnehin werden täglich mehr als zehn Liter Flüssigkeit im Darm umgesetzt, davon stammen allerdings nur etwa 1,5 Liter aus der Flüssigkeitsaufnahme (der Rest wird aus Speichel, Gallen-, Magen- oder Dünndarmsaft gewonnen).

Fehlinformation: „Abführmittel verursachen Mineralstoffverluste“


Nicht Abführmittel, sondern häufiger oder ständiger Durchfall kann zu Mineralstoffverlusten (Elektrolyte bzw. Kalium) führen. Daher ist es wichtig – wie bei allen Medikamenten –, Abführmittel individuell auszuwählen und korrekt zu dosieren.

Senna – wirksame Hilfe aus der Natur

Schon seit Jahrtausenden nutzen Menschen die heilsame und abführende Wirkung der Sennapflanze – heute vor allem die Blätter und Früchte der Tinnevely-Senna. Der kleine, gelb blühende Halbstrauch hat seine Heimat in Indien, wird aber auch in vielen anderen Ländern angebaut.

Mit der Anwendung der Heilpflanze folgt man nicht nur einer alten Tradition: Die gute Wirksamkeit und Verträglichkeit der Pflanze ist inzwischen mit modernsten Methoden wissenschaftlich bewiesen worden.

Wie wirkt Senna?



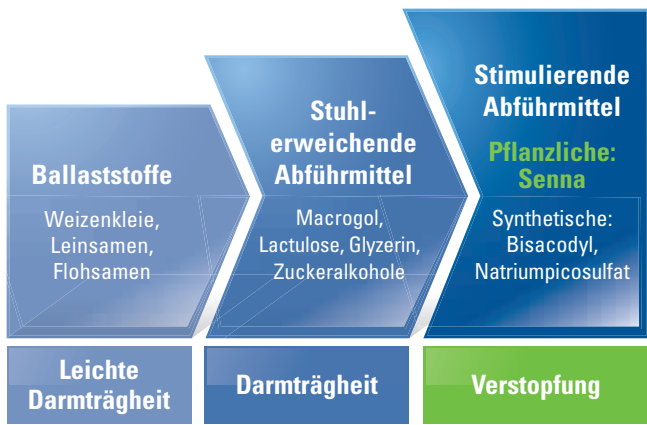
Von zentraler Bedeutung für die abführende Wirkung von Senna sind die sogenannten Sennoside. Sie kommen natürlicherweise in Blättern und Früchten der Sennapflanze vor. Die Sennoside werden im menschlichen Dickdarm von Darmbakterien in ihre aktiven Formen umgewandelt. Diese regen dann die Muskulatur der Darmwand zu stärkerer Bewegung an und bewirken zudem, dass vermehrt Flüssigkeit ins Darminnere aufgenommen wird. Dadurch wird der Stuhl weicher und die Verdauung kommt auf ganz natürliche Weise wieder in Schwung.

Senna ist dabei genauso wirksam wie synthetische Abführmittel.

Warum ist Senna besonders schonend?

Die aktiven Wirkstoffe von Senna entstehen – wie gesagt – erst mit Hilfe von Darmbakterien im unteren Abschnitt des Dickdarms. Sie wirken ausschließlich dort und belasten daher den Körper nicht unnötig. So wird die stockende Verdauung genau an der richtigen Stelle ganz natürlich angeregt. Die Verträglichkeit von Senna wurde darüber hinaus in wissenschaftlichen Langzeitstudien gut untersucht.

Stufenschema zur Behandlung von Verstopfung gemäß ärztlichen Leitlinien



Das Midro® 3-fach-Wirkprinzip

Für die abführende Wirkung von Midro® sind im Wesentlichen die Sennoside verantwortlich. Diese werden im oberen Darmabschnitt nicht aufgenommen, sondern gelangen als sogenannte „Prodrugs“ (Medikamentenvorstufe) mit dem Nahrungsbrei in den Dickdarm und werden erst dort aktiviert, also an der Stelle, an der ihre Wirkung gewünscht und notwendig ist.

Das 3-fach-Wirkprinzip von Midro® beruht dabei auf einer Kombination von den Darm **aktivierender**, den Stuhl **aufweichender** und **abführender** Wirkung.



Wie kann man Midro® einnehmen?

Midro® Tee enthält fein geschnittene Blätter der Sennapflanzen in einer ausgewogenen Kräutermischung. Die Blätter kann man pur oder in Joghurt eingerührt zu sich nehmen – auch ein Aufguss mit kaltem oder lauwarmem Wasser ist möglich (= Kaltauszug).

Eine praktische Alternative sind Midro® Abführ Tabletten, die Sennesfrüchte in pulverisierter Form enthalten. Egal ob als Tablette oder Tee – der Wirkstoffgehalt ist immer genau so bemessen, dass die gewünschte Wirkung auf schonende Weise eintritt.



- **In der Regel ist es ausreichend, Abführmittel alle zwei bis drei Tage anzuwenden**
- **Bei richtiger Dosierung sollte der Stuhl weich, aber nicht flüssig sein**
- **Für alle Abführmittel gilt: Durchfall ist ein Zeichen von Überdosierung oder zu häufiger Anwendung und kann auf Dauer zu schädlichen Mineralstoffverlusten führen, deshalb: Abführmittel immer korrekt laut Gebrauchsinformation dosieren**



Was kann ich mir sonst noch Gutes tun?

Ernährung

Unser Tipp: Essen Sie reichlich Obst, Gemüse und Vollkornprodukte. Zwar kann eine gesunde Ernährung die Verdauung nicht sofort regulieren, doch der Vorteil ist sichtbar: Die Sterberate durch Herzinfarkt oder Schlaganfall ist geringer. Wichtig ist auch, dass Sie sich für jede Mahlzeit Zeit nehmen, denn Verstopfung kann vor allem durch zu viel Stress und Hektik entstehen. Genießen Sie die Auszeit.





Bewegung

Bei aktiver Körperbewegung werden unsere inneren Organe stärker durchblutet und die Muskulatur in der Darmwand ange-regt. Kein Wunder also, dass bei längerer Bettlägerigkeit die Verdauung häufig beeinträchtigt ist. Regelmäßiges Sporttreiben hilft gegen Verstopfung, denn schon eine schwungvolle Lebensweise kann den Darm ausreichend stimulieren.



Versuchen Sie, Bewegung in Ihren Alltag zu integrieren:

- **Verzichten Sie auf den Fahrstuhl oder die Rolltreppe**
- **Erledigen Sie Einkäufe öfter zu Fuß oder mit dem Fahrrad**
- **Unternehmen Sie täglich einen kleinen Verdauungsspaziergang**

Entspannung

- Hören Sie auf die Bedürfnisse Ihres Körpers und schieben Sie den Gang zur Toilette nicht auf.
- Planen Sie morgens einen großzügigen Zeitraum für die Toilette ein, in dem Sie möglichst ungestört sind.
- Versuchen Sie nicht, etwas zu erzwingen. Manchen hilft es, nach dem Aufwachen erst ein Glas Wasser zu trinken, anderen hilft leichte Lektüre auf der Toilette oder ein kleiner Morgenspaziergang.
- Nehmen Sie sich Zeit für die Mahlzeiten, essen Sie mit Bedacht und Genuss.
- Testen Sie Entspannungstechniken wie autogenes Training, progressive Muskelentspannung oder Yoga.

Verstopfung macht unfroh und krank

Studien* belegen, dass Verstopfungssymptome

- die Mobilität herabsetzen (37 %)
- das Berufsleben beeinträchtigen (42 %)
- das Freizeitverhalten beeinflussen (47 %)
- die Stimmung negativ beeinflussen (44 %)
- die Lebensfreude insgesamt verringern (56 %)

* Erckenbrecht JF et al. Komp Gastroenterol (2008) 1: 10–16

Selbsttest

Bin ich betroffen?

Kreuzen Sie die für Sie am besten zutreffenden Antworten an und addieren Sie anschließend Ihre Punkte. Die Test-Auswertung finden Sie auf Seite 19.

1. Wie häufig essen Sie Obst, Gemüse und Vollkornprodukte?

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Eher selten | 3 |
| <input type="checkbox"/> Ziemlich regelmäßig | 0 |

2. Wie oft gehen Sie spazieren oder treiben Sport?

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Eher selten | 3 |
| <input type="checkbox"/> Ziemlich regelmäßig | 0 |

3. Wie viel trinken Sie? (Inklusive Tee und Kaffee)

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> In der Regel mindestens 1,5 Liter am Tag | 0 |
| <input type="checkbox"/> Manchmal weniger als 1,5 Liter am Tag | 3 |

4. Wie häufig haben Sie Stuhlgang?

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> In der Regel mindestens 3-mal pro Woche | 0 |
| <input type="checkbox"/> Manchmal weniger als 3-mal pro Woche | 3 |

5. Haben Sie nach dem Stuhlgang das Gefühl, nicht vollständig entleert zu sein?

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Selten oder nie | 1 |
| <input type="checkbox"/> Manchmal (etwa jedes vierte Mal) | 2 |
| <input type="checkbox"/> Oft | 5 |

6. Müssen Sie beim Stuhlgang stark pressen?

- Selten oder nie 1
- Manchmal (etwa jedes vierte Mal) 2
- Oft 5

7. Fühlen Sie sich verstopft oder haben Sie ein unangenehmes Völlegefühl?

- Selten oder nie 1
- Manchmal 2
- Oft 5

8. Ist Ihr Stuhl hart?

- Selten oder nie 1
- Manchmal (etwa jedes vierte Mal) 2
- Oft 5

9. Wie häufig ist Ihr Leben insgesamt von träger Verdauung beeinträchtigt?

- Nie 0
- Nur hin und wieder 2
- Häufiger 5



10. Trifft eine der folgenden Aussagen zu?

- Die Verstopfung kam bei mir wie aus heiterem Himmel und ich habe starke Schmerzen. 3
- Ich habe Blut im Stuhl. 3
- Ich habe abwechselnd Verstopfung und Durchfall. 3
- Ich leide unter Verstopfung und habe stark an Gewicht verloren. 3
- Ich leide an Verstopfung und habe immer wieder Bauchschmerzen. 3
- Nein, keine der obigen Aussagen trifft zu. 0

Auswertung

Bis 10 Punkte: Sie können sich glücklich schätzen, bei Ihrer Verdauung gibt es keine oder kaum Probleme.

10 bis 15 Punkte: Sie zeigen erste Anzeichen einer Verstopfung. Achten Sie auf Ihre Ernährung, ausreichend Flüssigkeit und Bewegung und nehmen Sie sich genug Zeit für sich und Ihre Verdauung. Wie wäre es mit regelmäßigem autogenem Training oder Yoga? Haben Sie häufiger Probleme, dann lesen Sie die Broschüre aufmerksam oder fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Er kann Sie dabei beraten, Ihre Verstopfung wirksam und schonend zu behandeln.

15 bis 25 Punkte: Sie haben die typischen Symptome einer Verstopfung und Ihr Leben wird häufig von Verdauungsproblemen beeinträchtigt. Damit sollten Sie sich nicht abfinden. Lesen Sie aufmerksam diese Broschüre und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker – er kann Sie dabei beraten, Ihre Verstopfung wirksam und schonend zu behandeln.

3 Punkte oder mehr bei Frage 10 oder > 25 Punkte insgesamt: Sie sollten so bald wie möglich einen Arzt aufsuchen. In manchen Fällen sind Verdauungsprobleme das Symptom einer ernsthaften Erkrankung. Nur ein Arzt kann dies sicher diagnostizieren und die notwendige Behandlung einleiten.



„Weil ich schon immer auf die Kraft der Natur vertraut habe!“



„Weil in meinem Alltag keine Zeit für ein lästiges Problem ist!“

