

**Allergiker, Herzschwache und Schmerzpatienten besonders betroffen**

## **Nebenwirkung: Verstopfung**

**Absetzen des Medikaments in der Regel keine Alternative**

**Verstopfung ist keine Erkrankung, sondern ein Symptom mit zahlreichen Ursachen. Eine davon ist die unerwünschte Nebenwirkung von Medikamenten. Für die Verdauung besonders kritisch sind Arzneien für Allergiker, Personen mit Herzschwäche sowie Rheuma- und andere Schmerzpatienten. Aber auch ganz alltägliche Mittel aus der Hausapotheke wie Eisenpräparate oder Entwässerungsmittel haben als häufige Nebenwirkung Verstopfung.**

### **Die medizinischen Zusammenhänge**

Unsere Verdauung ist ein sehr komplexer Vorgang, der nach dem Prinzip eines Uhrwerks abläuft: Nur wenn ein Rädchen ins andere greift, kann unsere Nahrung reibungslos den Magen-Darmtrakt passieren. Fällt ein Rädchen aus, kommt das ganze System zum Stillstand. Zwei solcher Rädchen sind besonders störanfällig. Das eine ist das Wechselspiel von Wasseraufnahme und -abgabe im Darm. Das andere ist die Beweglichkeit unserer Darmmuskulatur.

In jede dieser Funktionen greifen viele gebräuchliche Medikamente ein: Sie können den Impuls schwächen, der die Darmmuskulatur in Gang setzt. Oder dem Nahrungsbrei Wasser entziehen, der dann zu einem harten Stuhlpropfen austrocknet. Die häufige Folge in beiden Fällen: Verstopfung.

### **Welche Medikamente sind „verdächtig“?**

Es sind nicht etwa Exoten, sondern gängige Wirkstoffe, die als häufige Nebenwirkung Verstopfung auslösen. Dazu gehören ganz alltägliche Hausmittel wie Kopfschmerztabletten, Entwässerungsmittel oder krampflösende Arzneien. Während krampflösende Mittel erst nach längerer Behandlung zur Verstopfung führen, genügt bei Eisenpräparaten manchmal bereits ein Einnahmetag für den „Stein im Bauch“.

Für die Verdauung besonders problematisch sind viele Medikamente, die wegen einer chronischen Erkrankung über eine lange Zeit genommen werden müssen. Schwerer Tobak für die Verdauung sind Betablocker (Bluthochdruck und Herzschwäche), Antihistaminika (Heuschnupfen und andere Allergien) und die am meisten verordneten Mittel gegen Depressionen (trizyklische Antidepressiva). Auch Personen mit chronischen schmerzhaften Erkrankungen müssen mit der Tatsache umgehen, dass alle Schmerzmittel langfristig Verstopfung auslösen können. Bei Rheumapatienten kann der Anschlag auf die Verdauung im Doppelpack kommen, wenn zu Schmerzmitteln auch kortisonhaltige Präparate nötig sind. Diese sind ebenfalls häufige Ursache von Verstopfung.

### **Sanft gegensteuern**

In aller Regel können diese Medikamente nicht einfach abgesetzt oder ersetzt werden, ohne den Erfolg der Therapie zu gefährden. Doch wenn aus der Nebenwirkung Verstopfung ein ständiger Begleiter wird, muss diese wie eine eigenständige

Krankheit behandelt werden. An Abführmitteln führt dann oft kein Weg vorbei. Allerdings hat der Patient hier Spielräume.

Generell gilt: Je stärker Abführmittel in den Organismus eingreifen, desto schneller gewöhnt sich der Darm an diese Hilfeleistung. Insbesondere wenn sie über einen langen Zeitraum genommen werden müssen, sind schonend wirkende, pflanzliche Wirkstoffe wie Sennes (z.B. im Kräutertee von Midro) eine vernünftige Alternative. Sie durchlaufen den Körper im von der Natur vorgegebenen Tempo und lösen so das Problem auf sanfte Weise. Natürlich gilt auch hier: Nur dann zum Abführmittel greifen, wenn es wirklich nötig ist und so oft wie möglich Einnahmepausen einlegen.

Weitere Hinweise für den vernünftigen Umgang mit Verstopfung sowie vielen praktischen Tipps gegen Darmträgheit finden Ihre Leser unter [www.midro.de](http://www.midro.de), dem Gesundheitsportal rund um die Verdauung.