

Wann und wie lange? Wann zum Arzt?

Abführmittel vernünftig einnehmen

Natürliche Präparate sind die erste Wahl

Verstopfung wird nicht als Krankheit, sondern als lästiges Übel wahrgenommen. Die meisten Betroffenen verzichten deshalb auf den Arztbesuch und therapieren sich selbst mit einem Abführmittel. Doch bleibt ein ungutes Gefühl zurück. Ab wann tritt der gefürchtete Gewöhnungseffekt ein? Welches sind Alarmsignale dafür, dass hinter der Verstopfung eine ernsthafte Erkrankung steckt? Und welche Wirkstoffe sind zu bevorzugen, natürliche oder synthetische? Ohne weitergehende Informationen fühlen sich Laien mit diesen Fragen überfordert.

„Ein Abführmittel ist generell zu meiden und nur im Notfall einzunehmen.“ Nach diesem Leitsatz leben viele Menschen mehr schlecht als recht mit ihrer Darmträgheit. Denn wann dieser Notfall eingetreten ist, können auch gut informierte Laien nur schwer beurteilen.

Die Medizin sagt dazu: Erst wer weniger als dreimal in der Woche Stuhlgang hat, der leidet unter Verstopfung. Doch die Betroffenen sehen das meistens anders. Beschwerden haben sie nämlich bereits vorher: Schon wer sich an einem Tag nicht oder nur unvollständig entleeren kann, quält sich mit einem belastendem Druckgefühl im Unterleib. Hinzu kommt die Angst vor dem nächsten, womöglich schmerzhaften Gang auf das stille Örtchen.

Wann ist ein Abführmittel sinnvoll?

Wenn die Verstopfung nur gelegentlich, also seltener als alle zwei Wochen auftritt, ist der vorübergehende Einsatz eines Abführmittels bedenkenlos. Der Darm gewöhnt sich frühestens nach zwei bis drei Wochen Dauergebrauch an fremde Hilfe.

Diese Gewöhnung sollte man natürlich vermeiden. Sie ist aber auch noch nach drei Monaten wieder umkehrbar. Eine durch Abführmittel „antrainierte“ und bleibende Darmträgheit tritt erst nach sechs Monaten regelmäßiger Einnahme ein. Insbesondere, wenn die Verstopfung ernsthafte Beschwerden auslöst, auf das Gemüt schlägt und das Immunsystem geschwächt ist, ist die vorübergehende Einnahme eines Abführmittels also sinnvoll und medizinisch unbedenklich.

Wann zum Arzt?

Allerdings sollte man im Hinterkopf behalten, die Darmträgheit beim nächsten Arzttermin anzusprechen, denn der Laie kann nicht beurteilen, was es mit „seiner“ Verstopfung auf sich hat.

In seltenen Fällen können Abführmittel die Symptome anderer Erkrankungen überdecken. Diese machen sich aber durch deutliche Alarmsignale bemerkbar: Wer trotz Verstopfung abnimmt, im Stuhl Blut beobachtet und unter anhaltenden Bauchkrämpfen und Appetitlosigkeit leidet, der sollte umgehend einen Spezialisten aufsuchen.

Verstopfung kann wie aus heiterem Himmel bei Menschen auftreten, die bislang eine hervorragende Verdauung hatten. Vorsichtshalber sollte man zwar die Ursachen für diese plötzliche Veränderung ärztlich abklären. Liegen keine weiteren Symptome vor, darf man sich aber in der Zwischenzeit ohne schlechtes Gewissen mit einer schonenden abführenden Arznei helfen.

Denn in aller Regel sind die Ursachen der Verstopfung nicht organisch. Hormonelle Schwankungen, ganz normal während Menstruation und Schwangerschaft, können den Verdauungstrakt lahm legen. Auch Medikamente können Verstopfung als Nebenwirkung auslösen. Und: Der Darm ist ein sehr sensibles und

stressanfälliges Organ, ein genauer Seismograph für Lebensweise und seelische Befindlichkeit.

Doch manche belastenden Faktoren lassen sich nicht von heute auf morgen abstellen. Beruflicher Stress oder seelischer Kummer können die Verdauung blockieren. Mit einem Abführmittel darf man sich der zusätzlichen Sorge Verstopfung entledigen - vorausgesetzt, der Stress ist nur eine vorübergehende Erscheinung.

Bei der Wahl eines geeigneten Abführmittels empfehlen sich natürliche Wirkstoffe wie Milchzucker, Leinsamen oder Sennes-Blätter (z.B. von Midro): Der Körper kennt sie in irgendeiner Form aus der Nahrungskette.

Die Lebensweise überdenken

Wenn der Darm über einen längeren Zeitraum regelmäßig streikt, dann ist das ein Signal, die eigene Lebensweise zu überdenken. Zu wenig Ballaststoffe, zu wenig Flüssigkeit und zu wenig Bewegung sind die häufigsten Ursachen.

Wertvolle und praktische Hilfestellungen für eine behutsame Umstellung der Ernährung gibt der Ratgeber „Aktiv-Tipps für eine gute Verdauung“ (gratis anfordern bei Midro Lörrach GmbH, PF 2006, 79510 Lörrach).

Abdruck von Text und Bild honorarfrei,
Belegexemplar erbeten an
WWW Woerlen Wirtschaftswerbung GmbH
Public Relations, Nadia Bantel
Am Altberg 1 D-79280 Au/Freiburg
Tel.: 0761/40 10 210
Fax: 0761/40 10 280
Email: nbantel@www-woerlen.de