

Verstopfung

Verstopfung ist eine weit verbreitete Verdauungsstörung, vor allem bei Menschen über 60 Jahren. Der Stuhl ist hart und kann nur unter starkem Pressen abgegeben werden. Es besteht mitunter das Gefühl, dass der Darm nicht vollständig entleert ist. Ist der Stuhlgang nur 2-mal pro Woche oder seltener möglich, liegt eine Verstopfung vor. Wenn Säuglinge gestillt werden, kann es allerdings sein, dass sie bis zu 2 Wochen keinen Stuhlgang haben, ohne dass dies bedenklich wäre.

Ist eine Selbstbehandlung möglich?

Verschiedene rezeptfreie Medikamente sind erhältlich. Unter bestimmten Umständen können diese auch vom Arzt zulasten der gesetzlichen Krankenversicherung verschrieben werden. Abführmittel sollten immer nur für kurze Zeit angewandt werden, da sie den Darm träge machen und damit selbst Verstopfung begünstigen können. Generell gilt: Verstopfung bei Kindern sollten Sie möglichst ohne Abführmittel behandeln.

Wann zum Arzt?

Bleibt der Stuhlgang trotz der vorbeugenden und arzneifreien Maßnahmen (siehe „Wie lässt sich vorbeugen?“ und „Was kann ich selbst tun?“) länger als 4 Tage aus, sollten Sie einen Arzt aufsuchen. Auch wenn Sie den Darm trotz eines Abführmittels länger als 2 Tage nicht entleeren können, sollten Sie sich ärztlich behandeln lassen.

Was bringen neue Medikamente?

Methylnaltrexon (*Relistor*), Naloxegol (*Moventig*) und Prucaloprid (*Resolor*) können zum Einsatz kommen, wenn die üblichen Abführmittel nicht mehr helfen. Methylnaltrexon und Naloxegol sind zur Behandlung einer Verstopfung gedacht, die durch Opiate hervorgerufen wird. Ersteres muss gespritzt, das zweite kann als Tablette eingenommen werden, beide sind wirksam. Als Nebenwirkungen kommt es vor allem zu Behandlungsbeginn zu Bauchschmerzen, Übelkeit und Blähungen. Die Studienergebnisse für Prucaloprid im Vergleich zu einem Scheinmedikament sind widersprüchlich, an Vergleichen zu anderen Medikamenten mangelt es, ebenso an Studien zur Langzeitverträglichkeit.

Was kann ich selbst tun?


Ein Glas lauwarmes Wasser, Orangen- oder Grapefruitsaft am Morgen auf nüchternen Magen getrunken, kann die Darmentleerung anregen. Auch Sauerkraut sowie frisches oder getrocknetes Obst wirken abführend. Die Maßnahmen erfordern jedoch etwas Ausdauer, da es einige Tage dauert, bis sich der Erfolg zeigt.


Wie lässt sich vorbeugen?

Treiben Sie Sport oder seien sie täglich 30 Minuten in Bewegung. Trinken Sie ausreichend, aber nicht übermäßig viel. Essen Sie genügend Ballaststoffe wie Vollkornbrot, rohes Gemüse, frisches Obst mit Schale. Die unverdaulichen Pflanzenfasern binden Wasser und regen die Darmtätigkeit an. Natürliche Quellstoffe sind Leinsamen, Weizenkleie und indischer Flohsamen. Sie tragen dazu bei, dass der Darminhalt weich bleibt und zügig weiterbefördert wird. Gehen Sie täglich zur gleichen Zeit zur Toilette. Unterdrücken Sie den Stuhlgang möglichst nicht.

Die bewerteten Medikamente und Wirkstoffe

Rezeptfreie Medikamente

Medikament, Wirkstoff		BEWERTUNG
1xklysmo salinisch , Natriumhydrogenphosphat + Natriummonohydrogenphosphat + Natriumbenzoat	4	GEEIGNET
Abtei Abführkapseln , Rizinusöl	8	WENIG GEEIGNET
Agiolax Pico , Natriumpicosulfat	1	GEEIGNET
Agiolax , Flohsamenschalen + Sennesfrüchte	9	MIT EINSCHRÄNKUNG GEEIGNET
Alasenn , Sennesblätter / -früchte	7	GEEIGNET
Babylax , Glycerin	2	GEEIGNET
Bekunis Tee , Sennesblätter / -früchte	7	GEEIGNET
Bekunis , Bisacodyl	1	GEEIGNET
Bifiteral , Laktulose	5	GEEIGNET
Chol-Kugeletten , Aloe	8	WENIG GEEIGNET
Doppelherz aktiv Abführkapseln , Rizinusöl	8	WENIG GEEIGNET
Dragees 19 Senna , Sennesblätter / -früchte	7	GEEIGNET
Dulcolax M Balance , Macrogol	5	GEEIGNET
Dulcolax NP , Natriumpicosulfat	1	GEEIGNET
Dulcolax , Bisacodyl	1	GEEIGNET
F.X. Passage SL , Magnesiumsulfat	6	GEEIGNET
Freka-Clyss , Natriumhydrogenphosphat + Natriummonohydrogenphosphat	4	GEEIGNET
Glycilax , Glycerin	2	GEEIGNET
Isomol , Macrogol + Mineralstoffe	5	GEEIGNET
Kräuterlax , Aloe	8	WENIG GEEIGNET

Medikament, Wirkstoff		BEWERTUNG
Lactulose 1A Pharma / AL / HEXAL / -ratiopharm / -saar / STADA , Laktulose	5	GEEIGNET
Laxans-ratiopharm Pico , Natriumpicosulfat	1	GEEIGNET
Laxans-ratiopharm , Bisacodyl	1	GEEIGNET
Laxoberal , Natriumpicosulfat	1	GEEIGNET
Lecicarbon , Natriumhydrogenkarbonat + Natriumhydrogenphosphat	4	GEEIGNET
Macrogol AbZ , Macrogol + Mineralstoffe	5	GEEIGNET
Macrogol comp. 1A Pharma , Macrogol + Mineralstoffe	5	GEEIGNET
Macrogol dura / HEXAL , Macrogol + Mineralstoffe	5	GEEIGNET
Macrogol-ratiopharm Balance , Macrogol + Mineralstoffe	5	GEEIGNET
Microlox , Natriumzitrat + Natriumlaurylsulfoazetat + Sorbit	4	GEEIGNET
Midro Abführ Tabletten , Sennesblätter / -früchte	7	GEEIGNET
Midro Tee , Sennesblätter / -früchte	7	GEEIGNET
Movicol , Macrogol + Mineralstoffe	5	GEEIGNET
Mucofalk , Flohsamen	10	GEEIGNET
Neda , Sennesblätter / -früchte	7	GEEIGNET
Obstinol , Paraffin	3	WENIG GEEIGNET
Ramend Abführ-Tabletten , Sennesblätter / -früchte	7	GEEIGNET
Ramend Abführtee instant N , Sennesblätter / -früchte	7	GEEIGNET
Regulax Picosulfat , Natriumpicosulfat	1	GEEIGNET

Darmreizende Abführmittel

Bisacodyl und Natriumpicosulfat reizen die Darmwand. Diese reagiert darauf mit verstärkten Bewegungen. Der Speisebrei wird dadurch schneller befördert und die Reste demzufolge zügig ausgeschieden.

- 1 Bisacodyl, Natriumpicosulfat**
Geeignet bei Verstopfung zur kurzzeitigen Anwendung.

Die therapeutische Wirksamkeit beider Substanzen bei Verstopfung ist belegt.

Wichtig zu wissen

Um eine Gewöhnung des Darms zu vermeiden, dürfen Sie Abführmittel keinesfalls länger als 1 bis 2 Wochen ohne Rücksprache mit einem Arzt anwenden.

In hoher Dosierung und bei langfristiger Anwendung verstärken diese Wirkstoffe den Verlust von Kalium. Das ist zu beachten, wenn Sie gleichzeitig Medikamente einnehmen, die ebenfalls zu einem Kaliumverlust führen (z. B. Diuretika oder kortisonhaltige Präparate), wenn Sie herzkrank sind oder Medikamente mit Digitalis-Wirkstoffen (z. B. Digoxin oder Digitoxin, bei Herzschwäche) einnehmen. Dann muss der Arzt die Kaliumwerte regelmäßig prüfen. Spritzen Sie Insulin (bei Diabetes), sollten Sie den Blutzucker häufiger kontrollieren. Der mögliche Kaliumverlust kann die Wirkung von Insulin verringern. Auch unabhängig von anderen Arzneimitteln kann bei langfristigem Gebrauch in hoher Dosis ein Kaliummangel mit Muskelschwäche, anhaltender Verstopfung und Herzrhythmusstörungen auftreten. Suchen Sie dann möglichst rasch einen Arzt auf.

Antibiotika (bei Infektionen) schwächen die Wirkung von Natriumpicosulfat ab.

Ebenso sind Wechselwirkungen mit Lebensmitteln möglich: Lakritz (aus Süßholzwurzel) sollten Sie nicht essen. Dadurch verstärkt sich der Verlust an Kalium, das Risiko für Herzrhythmusstörungen ist in der Folge erhöht.

Milch oder Milchprodukte sowie Antazida (bei Sodbrennen) können die Freisetzung von Bisacodyl aus den Tabletten beeinträchtigen. Vermeiden Sie die gleichzeiti-

ge Einnahme. Sind Antazida erforderlich, sollten diese frühestens eine halbe Stunde nach den Bisacodyl-Tabletten eingenommen werden.

Bei einem Verdacht auf Darmverschluss oder wenn Sie unter einer chronisch-entzündlichen Darmerkrankung leiden, dürfen Sie diese Wirkstoffe nicht anwenden.



Für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren

Kinder unter 2 Jahren dürfen kein Bisacodyl, Kinder unter 4 Jahren kein Natriumpicosulfat bekommen.



Für Schwangerschaft und Stillzeit

In der Schwangerschaft sollten Sie diese Medikamente nicht ohne Rücksprache mit einem Arzt anwenden.

In der Stillzeit können Sie beide Wirkstoffe anwenden, beachten Sie aber unbedingt die zeitliche Beschränkung.

Gleitmittel zum Abführen

Mit Glycerin-Klistieren oder -Zäpfchen lassen sich im Enddarm liegende harte Stuhlballen gut aufweichen, sodass sie besser ausgeschieden werden können.

- 2 Glycerin (Klistier, Zäpfchen)**
Geeignet bei Verstopfung zum Entleeren des Enddarms.

- 3 Paraffin (zum Einnehmen)**
Wenig geeignet bei Verstopfung. Paraffin kann sich in Lymphknoten ablagern.

Der Wirkstoff Glycerin wird nicht ins Blut aufgenommen und eignet sich deshalb auch gut zur Behandlung von Kindern und Schwangeren.


Paraffin gilt wegen der möglichen unerwünschten Wirkungen (Aufnahme von Paraffintröpfchen) als überholtes Abführmittel.


Wichtig zu wissen

Bei langfristiger Einnahme von Paraffin wird die Aufnahme fettlöslicher Vitamine (A, D, E und K) aus dem Darm verringert, wodurch sich Vitaminmangelerscheinungen entwickeln können.

Beide Wirkstoffe dürfen Sie nicht anwenden, wenn der Verdacht auf einen Darmverschluss besteht oder Sie Bauchschmerzen haben und nicht wissen, wodurch.

Wenn Sie die Paraffinemulsion länger als 1 Woche einnehmen, besteht die Gefahr, dass sie sich in den Lymphknoten ablagert und sich Knötchen im Gewebe bilden.

 **Für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren**
Paraffin dürfen Kinder unter 2 Jahren nicht bekommen, unter 6 Jahren nicht ohne Rücksprache mit einem Arzt.

 **Für Schwangerschaft und Stillzeit**
Paraffin sollten Sie während Schwangerschaft und Stillzeit nicht oder nur nach sorgfältiger Abwägung von Nutzen und Risiken durch einen Arzt anwenden.

Mineralhaltige Mischungen


Klistiere mit mineralhaltigen Mischungen binden Wasser und lassen dadurch im Enddarm verhärteten Stuhl aufquellen. So lässt er sich besser ausscheiden. *Lecicarbon* Zäpfchen wirken über die langsame Freisetzung von Kohlendioxid im Enddarm. Das regt die Darmtätigkeit an und löst die Darmentleerung wirksam aus.


4 Natriumhydrogencarbonat + Natriumhydrogenphosphat, Natriumhydrogenphosphat + Natriummonohydrogenphosphat, Natriumzitat + Natriumlaurylsulfoazetat + Sorbit, Natriumhydrogenphosphat + Natriummonohydrogenphosphat + Natriumbenzoat
Geeignet bei Verstopfung zum Entleeren des Enddarms.

Wichtig zu wissen

Die phosphathaltigen Medikamente *Freka-Clyss* und *ixklyisma salinisch* sollten Sie nicht über längere Zeit anwenden, sonst kann es zu schwerer Austrocknung und Elektrolytstörungen kommen.

Wenn Verdacht auf einen Darmverschluss besteht oder wenn Sie an einer chronisch-entzündlichen Darmerkrankung leiden, dürfen Sie diese Abführmittel nicht anwenden.

 **Für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren**
ixklyisma salinisch und *Freka-Clyss* dürfen Kinder nicht anwenden. Säuglinge und Kleinkinder unter 3 Jahren erhalten nur die Hälfte des Miniklistiers *Microlax*.

 **Für Schwangerschaft und Stillzeit**
Die Präparate können Sie auch in Schwangerschaft und Stillzeit anwenden.

Osmotische Abführmittel

5 Laktulose, Macrogol, Macrogol + Mineralstoffe
Geeignet bei Verstopfung.

6 Magnesiumsulfat (Bittersalz)
Geeignet bei Verstopfung zur kurzzeitigen Anwendung.

Laktulose ist ein synthetischer Zucker, der im Dickdarm zu Milch- und Essigsäure sowie Methan und Wasserstoff abgebaut wird. Dadurch sind Zucker und Säuren im Darm höher konzentriert als im umgebenden Gewebe und es fließt mehr Wasser in den Darm zurück. Das steigert das Volumen des Darminhalts und macht den Stuhl weich. Solche Abführmittel werden als Osmolaxanzien bezeichnet und sind wirksam. Das gilt auch für Macrogol und mineralhaltige Mischungen mit Macrogol. Die zusätzlich zu Macrogol enthaltenen Mineralstoffe sollen den Verlust an Elektrolyten ausgleichen, der durch Abführmittel entstehen kann.

Magnesiumsulfat ist auch als Bittersalz bekannt. Es wirkt stärker abführend als Laktulose. Der Darm lässt sich damit gut einmalig komplett entleeren und kann dafür empfohlen werden. Bei länger andauernden Anwendung kann Bittersalz den Mineralstoffhaushalt empfindlich stören.

Wichtig zu wissen

Wenn ein Verdacht auf Darmverschluss besteht oder Sie unter einer chronisch-entzündlichen Darmerkrankung leiden, dürfen Sie osmotische Abführmittel nicht anwenden.