

# Regulax®



Tipps zur Selbsthilfe  
bei Darmträgheit  
und Verstopfung

## Liebe Leserin, lieber Leser,

**D**armträgheit und Verstopfung gehören zu den häufigsten, Verdauungsbeschwerden überhaupt. Nahezu jeder kennt die damit verbundenen Unannehmlichkeiten aus eigener Erfahrung.

Glücklicherweise sind die Beschwerden meistens harmlos. So lassen sie sich durch den kurzfristigen Einsatz eines Abführmittels und/oder das langfristige Umstellen der Ernährung bald wieder beseitigen.

Welche Maßnahmen den Darm wieder auf Trab bringen und welche nicht, können Sie in der vorliegenden Broschüre lesen.

Außerdem erfahren Sie Wissenswertes über das menschliche Verdauungssystem, die Ursachen von Darmträgheit und das schonend wirksame Abführmittel **Regulax®** (rezeptfrei aus der Apotheke).

Alles Gute wünscht Ihnen Ihre

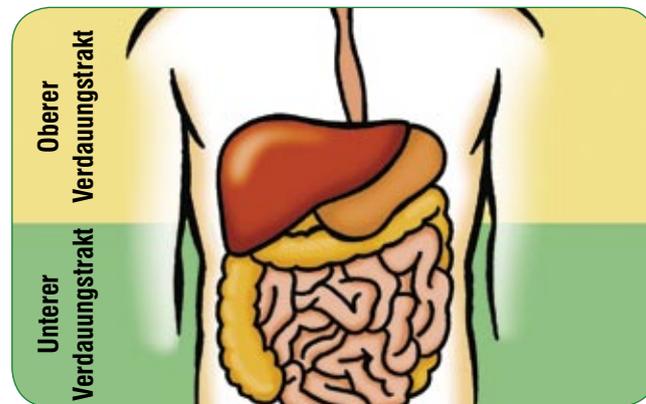
**Krewel Meuselbach GmbH**

**KrewelMeuselbach**<sup>KM</sup>

## Schritt für Schritt durch den Verdauungstrakt

Die täglichen Mahlzeiten liefern dem Körper lebensnotwendige Energie und Nährstoffe. Damit diese von Organen und Geweben genutzt werden können, muss die Nahrung in ihre Grundbestandteile gespalten werden. Dies erfolgt etappenweise im Verdauungstrakt.

Im Mund wird die Nahrung durch gründliches Kauen zerkleinert. Dabei wird sie durch den Speichel aufgeweicht und schluckfähig gemacht. Danach gelangt sie über die Speiseröhre in den Magen. Dort setzen Magensaft und Magenbewegungen die Verdauung fort.



Der Magen gibt seinen Inhalt schubweise in den Dünndarm ab, wo die Verdauung hauptsächlich stattfindet: Zu diesem Zweck münden in den Zwölffingerdarm (*oberster Abschnitt des Dünndarms*) die Ausgänge der Gallenblase und der Bauchspeicheldrüse. Beide Organe liefern wichtige Verdauungssäfte, mit deren Hilfe die Nährstoffe aus dem Nahrungsbrei herausgetrennt werden. Die für den Körper lebensnotwendigen Anteile gelangen über das Blut zu den Zellen der Gewebe und Organe.

Die verbleibenden Nahrungsreste werden in den nachfolgenden Darmabschnitten (*überwiegend im Dickdarm*) durch Bakterien zersetzt und durch Wasserentzug eingedickt. Die Verweildauer des Stuhls im Dickdarm reicht von 10 Stunden bis zu mehreren Tagen. Zum Schluss erfolgt die Ausscheidung des Stuhls über den Mastdarm (*auch Enddarm genannt*).

Bei einem erwachsenen Menschen passiert die Nahrung von der Aufnahme bis zur Ausscheidung einen etwa neun Meter langen Weg durch den Verdauungstrakt. Dazu ist der Verdauungstrakt mit einer so genannten glatten Muskulatur ausgestattet. Durch rhythmisches Zusammenziehen der Muskeln (*medizinisch Peristaltik*) wird der Nahrungsbrei durch den Verdauungstrakt geschoben. So haben die Bewegungen der Darmmuskulatur einen entscheidenden Einfluss auf die Regelmäßigkeit des Stuhlgangs.

## Normaler Stuhlgang oder Verstopfung?

Aus medizinischer Sicht ist der Begriff „normaler Stuhlgang“ sehr weit gefasst: Ein dreimal wöchentlicher Stuhlgang ist genauso normal wie ein dreimal täglicher. Somit hat die verbreitete Meinung von der Notwendigkeit einer täglichen Stuhlentleerung keinerlei Berechtigung. Und das Befürchten von Vergiftungen bei zu langer Verweildauer des Stuhls im Darm ist gleichfalls unbegründet.

Eine Verstopfung (medizinisch Obstipation) liegt erst dann vor, wenn eine Stuhlentleerung weniger als dreimal in der Woche erfolgt oder der Gang zur Toilette mit erheblichen Beschwerden verbunden ist, zum Beispiel, wenn die Stuhlentleerung schmerzhaft ist oder heftiges Pressen erforderlich macht.

Das Beschwerdebild Verstopfung kann mit folgenden Begleiterscheinungen einhergehen:

- ◆ Blähungen,
- ◆ Völlegefühl,
- ◆ krampfartige Bauchschmerzen,
- ◆ Appetitlosigkeit und
- ◆ Übelkeit.

## Akute Verstopfung und ihre Ursachen

Eine akute Darmträgheit ist fast jedem bekannt, zum Beispiel im Urlaub. Hier ist es vor allem der Gewohnheitswechsel – wie Zeitumstellung, unhygienische Toiletten und ungewohnte Speisen – der die lästigen Beschwerden verursacht. So leiden viele Reisende gerade zu Beginn ihres Aufenthalts in fremder Umgebung an einer akuten Verstopfung.

Es gibt noch weitere Situationen, in denen vorübergehend Probleme auftreten können, zum Beispiel:

- ◆ die kurzfristige Einnahme bestimmter Medikamente (*Hustenstiller Codein oder einige stark wirksame Schmerzmittel*),
- ◆ bei Frauen während der zweiten Zyklushälfte (*Einfluss des Hormons Progesteron*) oder
- ◆ bei Bettlägerigkeit aufgrund von Bewegungsmangel.

Eine akute Verstopfung geht oft binnen weniger Tage von selbst vorüber. Ist dies nicht der Fall, können rezeptfreie Abführmittel aus der Apotheke schnell und schonend helfen.

## Wann zum Arzt?

Eine akute Verstopfung kann in seltenen Fällen auch ernsthafte Ursachen haben, beispielsweise einen Darmverschluss. So sollte bei folgenden Anzeichen ein Arzt aufgesucht werden: schmerzhafter und aufgetriebener Bauch, Erbrechen und Blut im Stuhl.

# Chronische Verstopfung und ihre Ursachen

Für viele Menschen ist das Problem Darmträgheit ein Dauerthema. Die Neigung zu häufiger oder anhaltender Verstopfung ist in vielen Fällen der Preis unserer modernen Ernährungs- und Lebensgewohnheiten. Im Mittelpunkt stehen:

- 🔥 unausgewogene, ballaststoffarme Ernährung,
- 🔥 zu geringe Flüssigkeitszufuhr,
- 🔥 Stress und Hektik sowie
- 🔥 Bewegungsmangel.



## Mangelhafte Füllung des Dickdarms

Hauptursache ist eine ballaststoffarme Ernährung. Ein geringes Stuhlvolumen verlangsamt die Muskelbewegungen des Darmes und verlängert dadurch die Verweildauer des Stuhls im Dickdarm. Je länger der Stuhl im Dickdarm verbleibt, desto mehr Wasser wird ihm entzogen. Die Folgen sind nicht nur seltenere Darmentleerungen, sondern auch ein Verhärten des Stuhls.

Ballaststoffe sind pflanzliche Nahrungsbestandteile, die im Dünndarm nicht verdaut werden. Dadurch gelangen sie nahezu unverändert in den Dickdarm und erhöhen dort die Füllmenge. Der Dickdarm wird gedehnt und der Dehnungsreiz regt die Tätigkeit der Darmmuskulatur an.

Hinzu kommt, dass Ballaststoffe große Mengen Wasser binden und dadurch aufquellen können. Dies führt zu einer zusätzlichen Volumenzunahme des Darminhalts und außerdem zu einer weichen Beschaffenheit des Stuhls.

Auch Hektik und Stress können die Regelmäßigkeit der Darmentleerung negativ beeinflussen. Häufiges Unterdrücken des Stuhlgangs, zum Beispiel aus Zeitmangel, bringt den Darm aus seinem gewohnten Tagesrhythmus.

Bewegungsarmut macht auch die Darmmuskeln träge. Deshalb haben besonders bettlägerige Menschen Probleme mit der Verdauung. Hinzu kommt, dass bei Bewegungsmangel die Bauchmuskulatur erschlafft. Diese ist ebenfalls am Transport des Darminhalts beteiligt.

## So kommt der Darm wieder in Schwung

Wer häufig unter Verstopfung leidet, sollte seine Ernährungs- und Lebensweise überprüfen und gegebenenfalls umstellen. Nützliche Tipps gibt es am Ende der Broschüre. Oftmals sind es kleine Tricks, die die Darmtätigkeit wirksam ankurbeln.

Auch der kurzzeitige Einsatz eines Abführmittels kann helfen, die Verdauung wieder in ihr gewohntes Gleichgewicht zu bringen. Empfehlenswert sind Mittel, die schonend wirksam sind und deren Wirkung zeitlich vorhersehbar eintritt.

Abführmittel sind Medikamente, die eine Beschleunigung der Darmentleerung bewirken. In der medizinischen Fachsprache werden diese Arzneimittel *Laxanzien* genannt. Der Wortstamm laxare kommt aus dem Lateinischen und bedeutet so viel wie lockern.



**Nur in der Apotheke:**

## Regulax®

zuverlässig und  
schonend wirksam



**Regulax®** Abführwürfel Picosulfat **Regulax®** Picosulfat Tropfen

*Ein seit Jahren bewährtes Abführmittel ist **Regulax®** (Wirkstoff: Natriumpicosulfat), das rezeptfrei in jeder Apotheke erhältlich ist.*

**Regulax®** steigert im Dickdarm den Wasseranteil des Darminhaltes. Dadurch erhöht sich die Füllmenge im Dickdarm. Die Muskelbewegungen des Darmes werden angeregt und die gewünschte Darmentleerung ausgelöst.

Außerdem führt **Regulax®** zu einer weichen Beschaffenheit des Stuhls und somit zu einer leichteren und schmerzfreien Stuhlentleerung.

**Regulax®** gibt es als Tropfen zum Schlucken und als Abführwürfel zum Kauen.

Beide Darreichungsformen haben einen angenehmen Geschmack. Die Abführwürfel sind besonders gut für unterwegs und somit auch für die Reiseapotheke geeignet.



**Zeitpunkt der Darmentleerung ist planbar:**

Die abführende Wirkung von **Regulax®** erfolgt etwa 10-12 Stunden nach der Einnahme. So ist es empfehlenswert, die Abführwürfel oder Tropfen am Abend einzunehmen, damit die Stuhlentleerung morgens vor dem Verlassen der Wohnung erfolgen kann.

**Regulax®** Tropfen und Abführwürfel sind sehr gut verträglich. Der darin enthaltene Wirkstoff schont den Darm und den gesamten Organismus.

## Wichtige Hinweise zur Einnahme von Abführmitteln:

- ♦ Nach dem Einsatz eines Abführmittels findet in der Regel eine stärkere Darmentleerung statt als notwendig. Deshalb ist es normal, wenn an den folgenden ein bis drei Tagen kein weiterer Stuhlgang folgt. Dieser Zustand ist keine erneute Verstopfung.
- ♦ Abführmittel sollten in einer Dosierung angewendet werden, die zu einer beschwerdefreien Entleerung von geformtem und weichem Stuhl führt. Eine dauerhafte oder hoch dosierte Einnahme, die wässrigen Stuhl auslöst, kann die Darmträgheit verstärken.



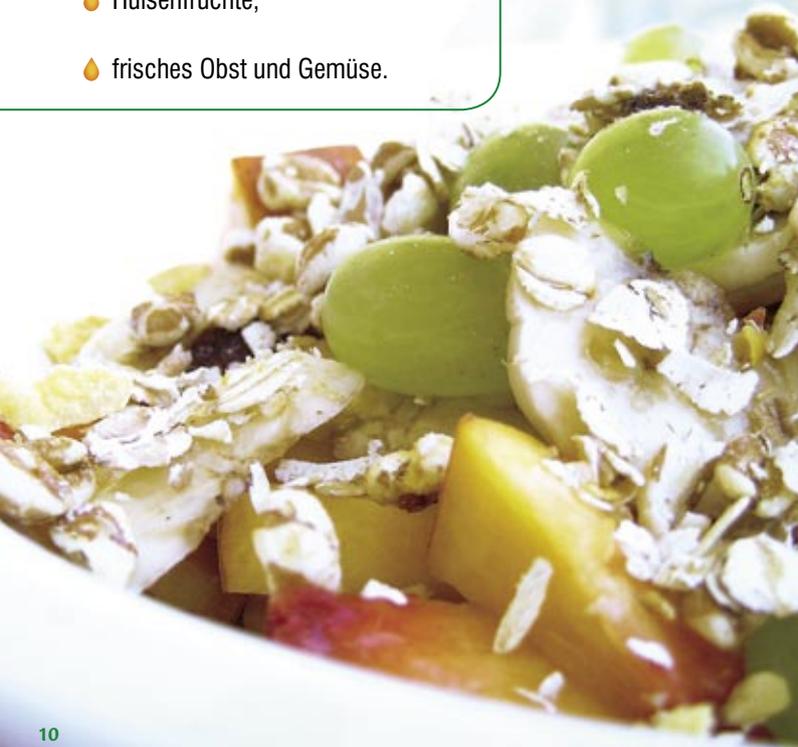
# Fitness-Programm für den Darm

## Gesund ernähren, vor allem reichlich Ballaststoffe!

Empfehlenswert sind 30 Gramm Ballaststoffe pro Tag. Das Umstellen auf diese gesunde Form der Ernährung sollte langsam erfolgen. So werden unangenehme Blähungen gelindert, die entstehen können, wenn der Darm nicht an große Ballaststoffmengen gewöhnt ist.

## Gute Ballaststoff-Lieferanten sind

- 🔥 Vollkornbrot und Vollkornprodukte,
- 🔥 Müsli, Körner, Haferflocken,
- 🔥 Hülsenfrüchte,
- 🔥 frisches Obst und Gemüse.



## Viel trinken, mindestens 2 Liter am Tag!

Das klingt zunächst einmal viel, ist aber machbar, wenn die Flüssigkeit über den Tag verteilt aufgenommen wird: Zum Beispiel die eine Hälfte des Tagesbedarfs zu den Mahlzeiten und die andere Hälfte zwischendurch. Gut geeignet sind Mineralwässer, Gemüsesäfte, Buttermilch sowie ungesüßte Früchte- und Kräutertees.

## Körperlich aktiv sein, möglichst täglich!

Es gibt gute Möglichkeiten, Bewegung in den Alltag zu bringen: Fahrrad statt Auto, eine Station früher den Bus verlassen und laufen, Treppe statt Fahrstuhl, 10 Minuten Morgengymnastik und vieles mehr.

## Sich Zeit und Ruhe nehmen!

Stuhldrang darf nicht unterdrückt werden. Empfehlenswert ist es, regelmäßig um die gleiche Uhrzeit auf die Toilette zu gehen. So gewöhnt sich der Darm an einen bestimmten Tagesrhythmus.

## Wann zum Arzt?



Chronische Beschwerden können auch die Folge einer Grunderkrankung, medikamentösen Dauerbehandlung oder Schwangerschaft sein. Hierbei ist das alleinige Umstellen der Lebensweise oftmals nicht ausreichend. Deshalb sollte bei jeder hartnäckigen, anhaltenden Verstopfung ein Arzt aufgesucht werden. Nur er kann entscheiden, welche Maßnahmen hilfreich sind. Auch der langfristige Gebrauch von Abführmitteln sollte nicht ohne ärztlichen Rat erfolgen.

Dieser Ratgeber wurde Ihnen überreicht durch:



**Regulax®  
Abführwürfel Picosulfat**

**Regulax®  
Picosulfat Tropfen**

**Regulax® Abführwürfel Picosulfat / Regulax® Picosulfat Tropfen.** Apothekenpflichtig. **Wirkstoff:** Natriumpicosulfat. **Anw.:** Kurzfristige Anwendung bei Verstopfung. Erkrankungen mit erforderlicher erleichterter Stuhlentleerung. **Hinw.:** *Regulax Abführwürfel Picosulfat* enth. Saccharose: 1 Würfel entspr. 0,07 BE. *Regulax Picosulfat Tropfen* enth. Sorbitol: 1 ml entspr. 0,03 BE. **Stand: 11/04-1.**

**Krewel Meuselbach GmbH, 53783 Eitorf**

**„Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker“**

**KrewelMeuselbach<sup>KM</sup>**