



SENIOREN

**Rätsel-
Plus**

16 Seiten
extra

So kommen Sie
mit Torwartlegende
Sepp Maier
in Schwung

Auf geht's!

Bewegter im Alltag

Verstopfung

Was hilft, wenn der
Darm streikt

Diabetes

So testen Sie Ihr
persönliches Risiko

Häusliche Pflege

Wie Angehörige lernen,
Hilfe anzunehmen



”

Gegen Verstopfung gibt es wirksame Hilfe, aber bis der Patient richtig eingestellt ist, dauert es oft etwas“

DR. HEIKE PFÄFFLE-PLANCK, Apothekerin aus Kirchheim unter Teck

Wenn nichts mehr

Bin ja selber schuld.“ Heike Pfäffle-Planck hört das oft, ausgesprochen, meist aber unausgesprochen. „Menschen mit Verstopfung spielen ihr Problem nicht selten herunter, ja schämen sich dafür“, sagt die promovierte Apothekerin. Von Schuld kann aber keine Rede sein. „Und dass man ‚einfach nur‘ gesünder leben muss, um das Problem in den Griff zu kriegen, stimmt für viele Betroffene schlicht nicht.“

Keine Scheu vor Medikamenten

Immer mehr setzt sich die Auffassung durch, dass die chronische Verstopfung ein eigenständiges Krankheitsbild ist und nicht nur eine Befindlichkeitsstörung. Erst 2013 hat eine Gruppe von Experten Empfehlungen zur Behandlung der chronischen Verstopfung erarbeitet. Wer allein nicht zurechtkommt, sollte professionelle Hilfe suchen und Medikamente nehmen.

Die chronische Verstopfung ist eine der häufigsten Gesundheitsstörungen. Fünf bis 15 Prozent der Deutschen sind betroffen, Frauen öfter

als Männer. Dass Ältere eher damit zu tun haben, hat mehrere Gründe. Einmal bringen es die Jahre mit sich, dass der Darm träger wird. Manchmal stecken auch Krankheiten wie Diabetes oder Parkinson dahinter. Nicht selten ist sie eine Nebenwirkung bestimmter Medikamente.

Wenn ein älterer Kunde „was zum Abführen“ verlangt, hat Apothekerin Pfäffle-Planck daher viele Fragen. Zuallererst: Wie lange haben Sie das schon? Haben Sie weitere Beschwerden? „Kam die Verstopfung plötzlich und zeitgleich mit starkem Bauchweh, muss ein Arzt draufschauen“, sagt sie. Auch wenn die Verstopfung erstmals auftritt und Tage anhält, bei Blut im Stuhl, Fieber und unbeabsichtigtem Gewichtsverlust in den vergangenen Wochen, empfiehlt sie, zur Abklärung zum Doktor zu gehen. Ebenso bei Beschwerden, die schon länger als drei Monate andauern.

Ein paar allgemeine Tipps gibt sie ihren Kunden aber schon mal mit auf den Weg: in Bewegung bleiben, viel Gemüse und Obst essen und – wenn verträglich – auch öfter Vollkorn- ➤



Man muss nicht täglich müssen. Es besteht keine Gefahr, sich innerlich zu vergiften.

geht

CHRONISCHE VERSTOPFUNG Wer betroffen ist, weiß sich oft nicht mehr zu helfen. Dabei lässt sich die Krankheit gezielt behandeln

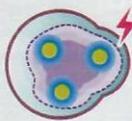
Hilfe für den Darm

Der Dickdarm entzieht dem Stuhl Wasser, dieser dickt ein – je länger er unterwegs ist, umso mehr. Laxanzien zum Einnehmen (links) beschleunigen den Transit, rektale Mittel (rechts) erleichtern die Entleerung

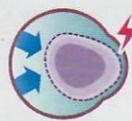
Füllstoffe bringen Volumen



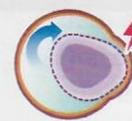
Quellstoffe halten Wasser im Darm fest



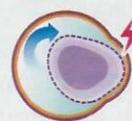
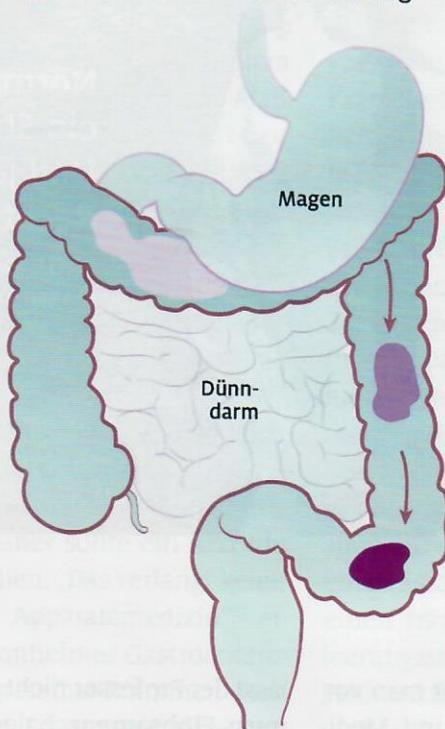
Osmose: Unverdauliches zieht Wasser



Rückhalt von Wasser im Darm



Dickdarm



Rückhalt von Wasser im Darm



Gleitmittel macht Kot „rutschiger“



CO₂ aus Zäpfchen reizt zum Stuhlgang

siert werden. „Betroffene sollten auf einen weichen, aber geformten Stuhl achten. Er zeigt an, dass die Dosis stimmt. Das Risiko für Nebenwirkungen ist dann sehr gering“, ergänzt Professor Thomas Frieling, Gastroenterologe und Buchautor aus Krefeld.

Patienten müssen auch verstehen: Nur ein voller Darm entleert sich. Ein Abführmittel leert ihn besonders gründlich. Daher dauert es danach etwa drei Tage, bis man wieder

„muss“. Also nicht gleich am nächsten Tag die nächste Gabe einnehmen.

Das geeignete Mittel, die richtige Dosis, zur rechten Zeit. Das zu finden, ist oft ein längerer Prozess. „Den muss nicht zwingend der Arzt begleiten“, sagt Frieling. „Ist die Ursache einmal abgeklärt, ist eine Behandlung auch längerfristig in Eigenverantwortung möglich.“

Apothekerin Heike Pfäffle-Planck rät zunächst zu Macrogol. „Es ist, ge-

nau wie Bisacodyl und Natriumpicosulfat, wirksam und gut verträglich und daher ein Mittel der ersten Wahl.“ Kunden dagegen fragen eher nach möglichst schonenden Tees. Vorsicht, warnt die Apothekerin. Faulbaumrinde, Rhabarberwurzel, Senesblätter und -früchte kämen zwar als Heilpflanzen infrage, „der Wirkstoffgehalt des fertigen Tees kann aber so hoch sein, dass er Durchfall hervorruft“. Wünscht jemand ausdrücklich Pflanzliches, empfiehlt sie lieber Flohsamenschalen. Und wenn jemand auf Teekräuter besteht, rät sie zu den Pflanzenextrakten in Tablettenform.

Mittel und Dosis anpassen

Auch Lactulose ist für die Apothekerin nur zweite Wahl, „der Zucker führt leicht zu Blähungen“. Sinnvoll kann es aber sein, mehrere Mittel zu kombinieren. „Und für ganz schwierige Fälle gibt es verschreibungspflichtige Mittel“, ergänzt Frieling.

In der Therapie der chronischen Obstipation ist heute vieles möglich, auch wenn nicht jeder Patient erreicht, dass es völlig rundläuft. Fest steht aber: Eine chronische Verstopfung bringt kein erhöhtes Darmkrebsrisiko mit sich und wirkt auch nicht lebensverkürzend.

HEIDI LOIDL ■

Stark gegen Nagelpilz



Ciclopoli

Der einzige wasserlösliche Anti-Pilz-Lack

- + einfach und bequem anzuwenden
- + kein Feilen,
kein Nagellackentferner
- + dringt rasch und tief in den Nagel ein
- + beschleunigt das Nagelwachstum
- + praktisch unsichtbar

www.nagelpilz-weg.de

rezeptfrei in
Ihrer Apotheke

Ciclopoli® gegen Nagelpilz

Wirkstoff: 8% Ciclopirox. Wirkstoffhaltiger Nagellack zur Anwendung ab 18 Jahren. Anwendungsgebiete: Pilzkrankungen der Nägel, die durch Fadenpilze (Dermatophyten) und/oder andere Pilze, die mit Ciclopirox behandelt werden können, verursacht wurden. Warnhinweis: Enthält Cetylstearylalkohol, örtlich begrenzte Hautreizungen (z. B. Kontaktdermatitis) möglich. Apothekenpflichtig. Stand: Januar 2017. Policheim SA; 50, Val Fleuri; LU-1526 Luxemburg. Mitvertrieb: Almirall Hermal GmbH, Geschäftsbereich Taurus Pharma; Scholtzstraße 3; D-21465 Reibek. info@almirall.de

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.