

Foto: Alexey Avdeev, Getty Images/iStockphoto; Montage: DAV/DAS PTA MAGAZIN

pta-point
Fortbildungspunkte /// DAS PTA MAGAZIN
www.das-pta-magazin.de

Mehr als erleichternd

Laxanzien-- Der Wunsch nach einem Abführmittel gehört zum Beratungsalltag in der Apotheke. Neben der Obstipation gibt es für Laxanzien noch weitere Anwendungsgebiete, die diese Fortbildung ebenfalls beleuchtet.

TEXT: DR. CLAUDIA BRUHN

LERNZIELE

Laxanzien

Nach Lektüre dieser Lerneinheit wissen Sie, ...

- welche rezeptfreien und rezeptpflichtigen Laxanzien verfügbar sind und wie diese wirken.
- bei welchen Indikationen außer der Obstipation Laxanzien noch zum Einsatz kommen.
- welche Zusatzhinweise Kunden bei Obstipation gegeben werden können.
- was es bei der Empfehlung von Laxanzien für besondere Kundengruppen wie Schwangere und Kinder zu beachten gibt.
- wo die Grenzen der Selbstmedikation liegen.

Abführmittel (Laxanzien) sind Medikamente, die die Stuhlentleerung erleichtern. Da viele Abführmittel rezeptfrei erhältlich sind, haben sie in der Selbstmedikation eine große Bedeutung.

ANWENDUNGSGEBIETE

Laxanzien können bei verschiedenen Indikationen zum Einsatz kommen. Das mit Abstand häufigste Einsatzgebiet sind akute und chronische Verstopfung (Obstipation). Dieses Beratungsthema kommt im Apothekenalltag praktisch täglich vor. Aber auch bei verschiedenen anderen Erkrankungen sowie zur Darmreinigung werden Laxanzien eingesetzt.

Obstipation

Bei einer Verstopfung handelt es sich um eine weit verbreitete Verdauungsstörung, die durch eine seltene Stuhlentleerung oder ein erschwertes Absetzen von Stuhl gekennzeichnet ist. Da die Stuhlfrequenz bei Erwachsenen eine große Spannbreite besitzt, ist eine Obstipation relativ schwer zu identifizieren. Eine ein- bis dreimal tägliche Entleerung wird als ebenso normal betrachtet wie ein Stuhlgang dreimal pro Woche. Zu den häufigsten Ursachen für Obstipation zählen Erkrankungen des Dickdarms und des Analbereichs, Stoffwechsel- und Hormonstörungen, psychische Erkrankungen wie Depressionen und Arzneimittelnebenwirkungen.

Reizdarmsyndrom

Die Form des Reizdarmsyndroms (RDS), bei der die Obstipation dominiert (RDS-O), sowie das gemischte RDS sind Einsatzgebiete für Laxanzien. Mit den verfügbaren rezeptfreien Wirkstoffen lassen sich RDS-Beschwerden wie Bauchschmerzen und Blähungen häufig nur unzureichend lindern, sodass in dieser Indikation die Therapie in den Händen des Arztes liegen sollte.

Lebererkrankung

In den Fachinformationen von Arzneimitteln mit Lactulose findet sich außer der Obstipation auch das Anwendungsgebiet Prophylaxe und Therapie bei portokavaler (hepatischer) Enzephalopathie,



Vor einer Darmspiegelung (Koloskopie) muss der Darm mit Hilfe von Laxanzien entleert werden.



Ballaststoffhaltige Laxanzien wie Flohsamenschalen wirken mild und circa zwölf Stunden nach der Einnahme.



Macrogol bindet Wasser im Dickdarm, der Stuhl wird erweicht und das Darmvolumen nimmt zu, was die Peristaltik anregt.

die auch als hepatische Enzephalopathie bezeichnet wird. Dies ist eine neurologische Störung infolge einer schweren Lebererkrankung. Die geschädigte Leber kann toxische Stoffwechselprodukte wie Ammoniak nicht mehr ausreichend entgiften. Diese können neurologische Symptome wie Schläfrigkeit und Verwirrtheit bis zum Leberkoma auslösen. Lactulose bindet Ammoniak im Darm und verhindert dessen Absorption.

Darmreinigung

Vor einer Darmspiegelung (Koloskopie) oder einem operativen Eingriff am Dickdarm oder Enddarm, vor urologischen oder gynäkologischen Eingriffen werden Laxanzien zur Darmentleerung verabreicht. Nicht immer ist eine komplette Darmreinigung erforderlich; in einigen Fällen ist ein Klistier ausreichend.

Vorsichtsmaßnahme

Laxanzien können auch dann angewendet werden, wenn das Pressen zur Entleerung eines festen Stuhlgangs unbedingt vermieden werden soll. Das ist beispielsweise nach überstandenem Herzinfarkt, Schlaganfall oder nach einer Operation im Bauchraum wie einer Leistenbruch-OP der Fall. Auch bei Problemen im Enddarm wie einer Analfissur oder einem Hämorrhoidalleiden kann ein Laxans eine Zeit lang sinnvoll sein, um den Heilungsprozess zu fördern.

Nebenwirkungsmanagement

Wenn Patienten mit starken Schmerzen eine Opioidtherapie erhalten, tritt häufig eine Verstopfung auf. Ursache ist, dass die starken Schmerzmittel nicht nur an Rezeptoren im zentralen Nervensystem binden, sondern auch an µ-Opioidrezeptoren im Darm andocken. Dadurch wird die Darmmotilität beeinträchtigt und die Passage des Darminhalts verlangsamt. Aus diesem Grund kombinieren Ärzte eine Opioidtherapie häufig mit einem Laxans; bestimmte Präparate werden auch von den Krankenkassen erstattet. Häufig erfolgt die Behandlung stufenweise, das heißt, zunächst werden Macrogol, Lactulose, Bisacodyl oder Natriumpicosulfat eingesetzt. Wenn sich die Verstopfung damit nicht zufriedenstellend bessert, kommen µ-Opioidrezeptorantagonisten zum Einsatz.

LAXANZIEN

Die Wirkung von Laxanzien basiert auf unterschiedlichen Prinzipien. Einige Substanzen wirken unspezifisch, indem sie das Volumen im Darm erhöhen und dadurch die Darmbewegung (Peristaltik) fördern. Dagegen greifen die verschreibungspflichtigen Laxanzien spezifisch an Rezeptoren in der Darmwand an und fördern dadurch die Peristaltik. Rektal anzuwendende Laxanzien, also Zäpfchen und Klistiere, führen zur Darmentleerung, indem sie den Stuhl erweichen und/oder den Defäkationsreflex auslösen.

Lactulose

Lactulose ist ein synthetischer Zweifachzucker (Disaccharid) aus Galaktose und Fruktose. Anders als beispielsweise der Zweifachzucker Saccharose wird Lactulose durch Verdauungsenzyme nicht gespalten und gelangt deshalb unverändert in den Dickdarm. Dort vergären Darmbakterien die Lactulose zu kurzkettigen Fettsäuren wie Milchsäure, Essigsäure oder Buttersäure. Die osmotisch wirksamen Säuren ziehen Wasser an. Dadurch erhöht sich das Volumen des Darminhalts, und die Peristaltik wird angeregt. Lactulose ist zur Daueranwendung sowie für die Schwangerschaft und Stillzeit geeignet.

Leberkrankheit-- Die kurzkettigen Säuren können mit Ammoniak zu nicht absorbierbaren Ammoniumionen reagieren. Diese Reaktion wird ausgenutzt, um bei Patienten mit hepatischer Enzephalopathie den Ammoniakspiegel im Blut zu erniedrigen.

Nebenwirkung-- Bei der Vergärung der Lactulose entstehen im Darm Gase, die zu unangenehmen Blähungen führen können.

Milchzucker-- Laktose ist ebenfalls ein Disaccharid, bestehend aus Galaktose und Glukose. Laktose galt lange als gut geeignetes mildes Abführmittel, vor allem für Kinder. Heute wird Milchzucker kaum noch empfohlen, weil Menschen diesen unterschiedlich gut vertragen und bei Laktoseintoleranz Blähungen und Bauchschmerzen auftreten können. Zudem wird bei guter Verträglichkeit die Laktose bereits im Dünndarm aufgespalten, sodass eine abführende Wirkung, die auf dem gleichen Prinzip wie bei Lactulose beruht, weitgehend ausbleibt.

Fotos: Zaiets Roman, Getty Images/iStockphoto; HandmadePictures, Getty Images/iStockphoto; Michelle, stock.adobe.com

Grafik: DAV/DAS PTA MAGAZIN

EINE OPIOIDTHERAPIE WIRD HÄUFIG VON OBSTIPATION BEGLEITET

Macrogol

Macrogol (Polyethylenglykol) ist ein langkettiges Molekül, das nicht verstoffwechselt wird. In der Apotheke verfügbare Präparate enthalten meistens Pulver zum Auflösen in einer bestimmten Menge Wasser. Macrogol bindet Wasser im Dickdarm, wodurch der Stuhl erweicht wird und das Darmvolumen zunimmt. Dies regt die Peristaltik an.

Elektrolyte-- Zur Vorbeugung eines Elektrolytverlusts enthalten die meisten Macrogolpräparate Elektrolyte in Form von Natrium- und Kaliumchlorid sowie Natriumhydrogencarbonat.

Darmreinigung-- Zur Darmreinigung vor koloskopischen Eingriffen nimmt man Macrogol innerhalb weniger Stunden in großen Mengen ein, sodass der Inhalt des Dickdarms komplett ausgeschieden wird.

Flohsamenschalen

Indische Flohsamen und vor allem deren Schalen besitzen ein starkes Quellvermögen, da ihr Gehalt an Ballaststoffen wie Schleimstoffen oder Zellulose sehr hoch ist. Die Bezeichnung Ballaststoff leitet sich davon ab, dass diese Substanzen erst im Dickdarm abgebaut werden und somit nicht als Nährstoffe dienen können. Durch die Bindung von Wasser nimmt der Darminhalt an Volumen zu, die Peristaltik wird angeregt und die Defäkation gefördert. Ballaststoffhaltige Laxanzien wirken mild und mit einer Verzögerung von zehn bis zwölf Stunden nach der Einnahme.

Flüssigkeit-- Bei der Abgabe von Flohsamenschalen ist der Hinweis wichtig, dass eine Quellung nur bei ausreichender Flüssigkeitszufuhr gewährleistet werden kann. Bei unzureichender Quellung können die Zubereitungen im Magen-Darm-Trakt verklumpen und beispielsweise zu einem Darmverschluss führen.

Weitere-- Ebenfalls reich an Ballaststoffen sind Hafer- und Weizenkleie sowie Leinsamen, die ebenfalls eine Option bei milder Verstopfung sind.

Pflanzliches

Neben den Quellstoffen gibt es weitere Laxanzien auf pflanzlicher Basis wie Extrakte von Aloe, Cascararinde, Faulbaumrinde, Rhabarberwurzel, Sennesblättern und -früchten. Allen gemeinsam ist der Gehalt an abführend wirkenden Anthraglykosiden. Dies sind Zuckerverbindungen, die im Dickdarm aufgespalten werden und dort verhindern, dass Natriumionen und Wasser resorbiert werden (antiresorptive Wirkung). Außerdem fördern sie den Einstrom von Wasser und Elektrolyten in das Darmlumen (hydragoge Wirkung).

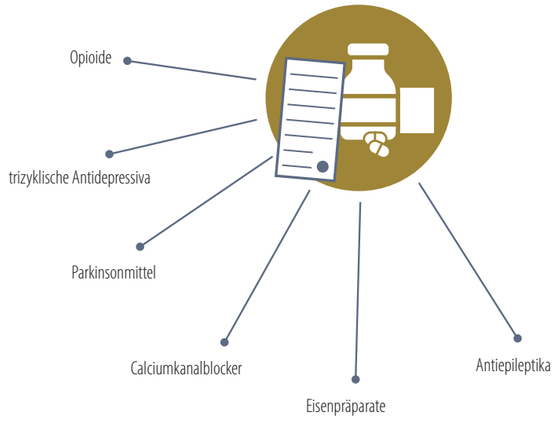
Einschränkung-- Laxanzien mit Anthraglykosid-haltigen Extrakten dürfen nur kurzfristig, das heißt, über ein bis zwei Wochen, angewendet werden und sind in der Schwangerschaft, der Stillzeit und bei Kindern unter zwei Jahren kontraindiziert.

Hypokaliämie-- Bei längerer Anwendung drohen Elektrolytverluste. Ein Verlust an Kalium kann zu Darmträgheit führen, sodass sich eine Obstipation noch verstärkt.

Rizinusöl-- Der wirksame Inhaltsstoff des Rizinusöls ist die Ricinolsäure, die einen ähnlichen Mechanismus wie die Anthraglykoside besitzt. Die laxierende Wirkung setzt jedoch sehr schnell ein, als Nebenwirkung können krampfartige Bauchschmerzen und Elektrolytstörungen auftreten. Deshalb ist Rizinusöl heute als Laxans kaum noch von Bedeutung.

Verfärbung-- Die Abbauprodukte der Anthraglykoside, die über den Urin ausgeschieden werden, können diesen rötlich bis rotbraun verfärben. Dies ist harmlos und kein Zeichen für Blut im Urin.

Nebenwirkung Obstipation



Obstipation ist eine relativ häufig auftretende Nebenwirkung bestimmter Arzneimittel(gruppen).



Bisacodyl und Natriumpicosulfat sind synthetische Laxanzien und wirken antiresorptiv und hydragog, zusätzlich stimulieren sie die Darmbewegung.

Bisacodyl und Natriumpicosulfat

Diese beiden synthetischen Laxanzien wirken wie die Anthraglykoside antiresorptiv und hydragog, zusätzlich stimulieren sie die Darmbewegung. Bisacodyl wirkt oral als magensaftresistentes Dragee innerhalb von sechs bis zehn Stunden abführend, als Zäpfchen innerhalb von 15 bis 30 Minuten. Natriumpicosulfat wirkt nach zehn bis zwölf Stunden. Natriumpicosulfat-Tropfen lassen sich besonders gut schrittweise aufdosieren, bis die gewünschte Stuhlfrequenz und -beschaffenheit erreicht ist.

Anwendungsdauer-- Bisacodyl und Natriumpicosulfat sollten, wie alle Laxanzien, möglichst kurz angewendet werden. Sie können jedoch auch, wenn andere Maßnahmen erfolglos waren, bei chronischer Obstipation zum Einsatz kommen.

Entleerungshilfen

Rektale Entleerungshilfen wirken innerhalb von 15 bis 20 Minuten und können deshalb eingesetzt werden, wenn eine rasche Defäkation gewünscht ist. Glycerolhaltige Zäpfchen oder Mikroklistiere reizen die Schleimhaut und lösen dadurch reflektorisch die Defäkation aus. Auf diese Weise wirkt auch das Kohlenstoffdioxid, das aus Zäpfchen mit Natriumhydrogencarbonat und Natriumdihydrogenphosphat freigesetzt wird.

Klistiere-- Neben den Mikroklistieren, die bei Säuglingen und Kleinkindern eingesetzt werden können, sind in Klistieren für Erwachsene kochsalz- oder phosphathaltige Flüssigkeiten in Volumina bis 250 Millilitern enthalten. Wenn die Entleerung nicht rasch erfolgt, besteht das Risiko, dass die Ionen resorbiert werden und zu Elektrolytstörungen führen.

Linaclotid

Bei diesem verschreibungspflichtigen Laxans handelt es sich um eine synthetische Eiweißverbindung, die nach oraler Aufnahme im Darm an einen bestimmten Rezeptor bindet. Dadurch wird ein Ionenkanal aktiviert, der die Abgabe von Chloridionen, Bikarbonat und Wasser in das Darmlumen regelt und durch das Andocken von Linaclotid diese Abgabe verstärkt. Die Folge ist eine beschleunigte Passage des Darminhalts. Außerdem reduziert Linaclotid die Aktivität von Schmerzfasern. Deshalb besitzt der Wirkstoff eine Zulassung zur Behandlung des mittelschweren bis schweren Reizdarmsyndroms mit Obstipation.

Prucaloprid

Dieser verschreibungspflichtige Arzneistoff kann bei Erwachsenen mit chronischer Verstopfung eingesetzt werden, wenn andere Laxanzien nicht ausreichend gewirkt haben. Die Darmpassage wird beschleunigt, weil Prucaloprid an bestimmten Serotoninrezeptoren (5HT) andockt und dadurch die Peristaltik stimuliert.

Opioidrezeptorantagonisten

Orale peripher wirksame µ-Opioidrezeptorantagonisten sind Naloxegol, Naldemedin sowie das subkutan anzuwendende Methylnaltrexon. Diese Wirkstoffe können begleitend zu einer Schmerztherapie mit Opioiden verordnet werden. Da die Substanzen die Blut-Hirn-Schranke nicht überwinden, wird die schmerzstillende Wirkung der Opioide nicht beeinträchtigt. Ziel ist eine Stuhlfrequenz wie vor Beginn der Opioidtherapie, also einmal täglich bis alle zwei bis drei Tage.

BERATUNG

Laxanzien besitzen nicht nur verschiedene Wirkmechanismen, es stehen auch diverse Darreichungsformen zur Verfügung. Ob Betroffenen eher mit einem rasch wirksamen Suppositorium oder mit einer Tablette mit späterem Wirkeintritt geholfen werden kann, gilt es im Beratungsgespräch mit Fingerspitzengefühl herauszufinden. Wichtig ist außerdem, die Grenzen der Selbstmedikation zu erkennen.

Kundengespräch

Bei jedem Kundenwunsch nach einem Laxans ist es sinnvoll zu fragen, ob die

WUSSTEN SIE, DASS ...

- der anorektale Winkel ein muskelgesteuerter „Knick“ zwischen Mastdarm und Anus ist, der die Kontinenz gewährleistet?
- dieser Winkel im Normalzustand etwa bei 90 Grad Celsius liegt und sich bei Defäkation auf circa 130 Grad Celsius vergrößert?
- die klassische Sitzhaltung auf der Toilette diesen Winkel verkleinern und damit den Stuhlgang erschweren kann?
- eine Position, bei der die Füße auf einen circa 20 cm hohen Hocker gestellt werden, den Winkel stärker öffnen und damit die Stuhlentleerung begünstigen kann?

Foto: Larisa Stefanuyk, Getty Images/iStockphoto

biogena.com

BIOGENA

PREMIUM MIKRO-NÄHRSTOFFE FÜR IHRE APOTHEKE

CLASSIC • AESTHETICS • SPORTS • ONE • PETS • LONGEVITY • ACADEMY

Die Kunst der Manufaktur
Mit 20 Jahren Erfahrung, Präzision und Leidenschaft in Österreich gefertigt

Geprüfte Exzellenz
Kontrollierte Qualität vom Rohstoff bis zum fertigen Präparat

Evidenz als Fundament
Entwickelt auf Basis aktueller Wissenschaft und fundierter Forschung

ERGÄNZEN SIE IHR SORTIMENT MIT BIOGENA

JETZT PARTNER-APOTHEKE WERDEN

kaizogena-Q®
DAS GANZHEITLICHE QUALITÄTSSYSTEM
NUR VON BIOGENA





DAS FÜHREN EINES STUHLPROTOKOLLS KANN EMPFOHLEN WERDEN

1,5 l

Werden stark quellende Ballaststoffe in die Ernährung integriert, darf der Hinweis auf eine ausreichende Trinkmenge von 1,5 bis 2 Liter pro Tag nicht fehlen.

Betroffenen bereits eine Vermutung bezüglich der Ursache haben. Denn unter bestimmten Umständen ist es ganz normal und in der Regel kein Grund zur Sorge, dass sich die Stuhlgewohnheiten ändern, beispielsweise auf Reisen, bei einer Ernährungsumstellung, infolge von Beschwerden im Analbereich, durch ein Hämorrhoidalleiden oder eine akut aufgetretene Analfissur.

Grenzen

Ist eine akute Obstipation begleitet von Symptomen wie Blut im Stuhl, Gewichtsverlust, starkem Druckgefühl, Bauchkrämpfen, Schmerzen, Fieber oder weiteren Magen-Darm-Beschwerden wie Erbrechen, sollte dringend ein Arztbesuch empfohlen werden. Eine Selbstmedikation darf erst dann erfolgen, wenn ärztlicherseits eine schwerwiegende Ursache ausgeschlossen wurde.

Blutfarbe-- Im Stuhl vorhandenes Blut (okkult = versteckt) aufgrund eines Problems im Darm wie Darmkrebs kann in der Regel nur durch einen speziellen Test identifiziert werden. Besitzt der Stuhl jedoch eine hellrote Auflage von Blut, kann dieses aus einer Analfissur stammen und ist wahrscheinlich nicht gefährlich, sollte aber vorsichtshalber ärztlich abgeklärt werden.
Darmverschluss-- Ein Darmverschluss (Ileus) liegt vor, wenn der Darm durch ein mechanisches Hindernis verlegt oder die Darmmuskulatur gelähmt ist. Die Behandlung erfolgt operativ.

Stuhlprotokoll

Viele Menschen sprechen nicht gern über das Thema Verstopfung. Doch gerade für den behandelnden Arzt ist die genaue Kenntnis der Stuhlfrequenz und der Beschaffenheit des Kots wichtig für die Diagnostik. Wenn aufgrund einer chronischen Verstopfung ein Arztbesuch notwendig ist, kann die PTA diesen Kunden das Führen eines Stuhlprotokolls empfehlen, sodass in der Arztpraxis weniger Auskünfte über Stuhlfrequenz und -beschaffenheit notwendig sind.

Allgemeinmaßnahmen

Von Verstopfung Betroffene haben häufig bereits von allgemeinen Empfehlungen gehört oder gelesen, die den Stuhlgang erleichtern sollen. Dazu zählen vor allem mehr Bewegung, eine Umstellung auf ballaststoffreiche Ernährung und die Erhöhung der Trinkmenge. Diese Maßnahmen sind jedoch keine „Allheilmittel“. Außerdem kann das Apothekenpersonal davon ausgehen, dass Kunden mit Verstopfung bereits einige Allgemeinmaßnahmen erfolglos ausprobiert haben. Sie sollten deshalb nur begleitend zur Empfehlung eines geeigneten Mittels oder eines Arztbesuchs in das Beratungsgespräch einfließen.
Trinkmenge-- Die Erhöhung der Trinkmenge ist zwingend notwendig, wenn von Verstopfung Betroffene stark quellfähige Ballaststoffe wie Flohsamenschalen in die Ernährung integrieren. Denn ohne genügend Flüssigkeit (1,5 bis 2 l /d) quellen diese nicht ausreichend und verstopfen den Darm noch mehr.
Bewegung-- Eine Lebensweise mit wenig Bewegung kann sich selbstverständlich auch negativ auf den Darm auswirken, sodass mehr Bewegung der Darmträgheit entgegenwirken kann. Bei Babys kann zur Anregung der Darmtätigkeit auch eine Massage des Bauches im Uhrzeigersinn hilfreich sein.

pta-point
Fortbildungspunkte /// DAS PTA MAGAZIN
www.das-pta-magazin.de

Sammeln Sie Fortbildungspunkte
Lesen Sie unseren Fragebogen auf S. 91, und beantworten Sie die Fragen online unter das-pta-magazin.de/fortbildung.

Fotos: PixelsEffect, Getty Images/iStockphoto; Alona Siniehina, Getty Images/iStockphoto



Für Schwangere sind Macrogol und Lactulose Mittel der ersten Wahl, da diese lokal wirken.

Foto: Yakobchuk Olena, stock.adobe.com

Schwangerschaft

Werdende Mütter suchen häufig Rat wegen einer Obstipation, weil es während der Schwangerschaft mehrere Faktoren gibt, die diese begünstigen.
Progesteron-- Die Konzentration dieses Hormons, das die glatte Muskulatur des Darms entspannt, steigt stark an, die Peristaltik verringert sich. Der Stuhl verweilt länger im Darm, weshalb diesem mehr Wasser entzogen wird und er sich dadurch verhärtet.
Druck-- Besonders in den letzten Schwangerschaftswochen nimmt der Druck der Gebärmutter auf Bauchorgane wie den Darm stark zu, die Stuhlentleerung kann dadurch erschwert sein.
Eisen-- Supplemente, die Schwangere bei Eisenmangel oder zu dessen Prophylaxe einnehmen, können Stuhlverhärtung, Blähungen und Verstopfung hervorrufen.
Verhalten-- Aus Sorge, dass Pressen beim Stuhlgang dem Ungeborenen schaden könnte, vermeiden Schwangere dies, was die Stuhlentleerung erschweren und Verstopfung begünstigen kann.
Empfehlung-- Für Schwangere sind Macrogol und Lactulose Mittel der ersten Wahl, da diese lokal wirken. Rizinusöl ist wegen der wehenauslösenden Wirkung kontraindiziert, andere pflanzliche Optionen wie Sennesblätter sind ebenfalls nicht empfehlenswert.

Stillzeit

Auch in der Stillzeit kann es zu Obstipation kommen, meist nicht aufgrund des Stillens selbst, sondern vielmehr wegen bestimmter Nachwirkungen der Schwangerschaft und der Geburt. Empfehlenswerte Wirkstoffe sind Macrogol und Lactulose, kurzfristig auch Bisacodyl und Natriumpicosulfat, falls jene nicht ausreichend wirken.
Flüssigkeitsbedarf-- Dieser steigt durch das Stillen, sodass Stillende auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten sollten. Eine voll stillende Frau produziert etwa 700 bis 800 Milliliter Muttermilch pro Tag.
Schmerzen-- Wegen eines Dammrisses beziehungsweise Dammschnitts oder Wundschmerzen nach einem Kaiserschnitt vermeiden Frauen nach der Geburt das Pressen, sodass der Stuhl länger im Darm verweilen und sich verhärten kann.
Hormone-- Durch die hormonelle Umstellung nach der Entbindung kann die Darmmotilität im Wochenbett vorübergehend verringert sein, was Obstipation begünstigt, auch in Kombination mit weniger Bewegung.

Darreichungsformen

Laxanzien gibt es in vielen verschiedenen Darreichungsformen. Bei der Auswahl ist oft Fingerspitzengefühl gefragt. Denn beispielsweise können Suppositorien oder Klistiere, die bei Verstopfung eine besonders rasche Beschwerdelinderung ermöglichen, aus kulturellen Gründen nicht akzeptiert werden. Für Betroffene mit motorischen Einschränkungen sind Dragees besser geeignet als Tropfen. Bei Flohsamenschalen kommt es auf eine ausreichende zusätzliche Flüssigkeitszufuhr an. Wenn PTA Zweifel haben, ob Kunden diese Maßnahme umsetzen können, sollten sie vorsichtshalber ein anderes Laxans empfehlen.

Anzeige



Orale Kontrazeptiva

Die Sicherheit oraler Kontrazeptiva kann beeinträchtigt sein, wenn etwa drei bis vier Stunden nach der Einnahme das Laxans seine Wirkung entfaltet. Wirkt ein Abführmittel jedoch erst nach zehn bis zwölf Stunden, ist die empfängnisverhütende Wirkung normalerweise nicht beeinträchtigt. Bei chronischer Anwendung von Laxanzien sollten die Patientinnen dieses Thema ärztlich abklären lassen.



Länger anhaltende Verstopfung bei Kleinkindern ist kein Fall für die Selbstmedikation, sondern gehört in ärztliche Behandlung.

Nebenwirkung

Obstipation tritt bei nicht wenigen Arzneimitteln als Nebenwirkung auf. Deshalb lohnt sich vor der Empfehlung eines Laxans ein Check der Dauermedikation des Kunden. Zu den Arzneimitteln, die besonders häufig die Darmmotilität reduzieren und dadurch eine Obstipation begünstigen können, zählen Opioide, trizyklische Antidepressiva, Parkinsonmittel, Antihypertonika wie Calciumkanalblocker, Eisenpräparate und Antiepileptika.

Kinder

Welche Stuhlfrequenz bei Kindern als normal gilt, hängt wesentlich vom Alter ab. Bei voll gestillten Säuglingen bewegt sich die normale Stuhlfrequenz zwischen mehrmals am Tag bis zu einmal in zwei Wochen. Bei Gabe von Formulanahrung reduziert sich diese auf ein- bis viermal pro Tag. Wird Beikost gegeben, gelten Stuhlgänge ein- bis dreimal pro Tag bis dreimal pro Woche als normal. Schulkinder und Jugendliche haben normalerweise eine ähnliche Stuhlfrequenz wie Erwachsene.

Stuhlschmieren-- Bei einem Kleinkind kann dieses auftreten, wenn es den Stuhlgang aktiv unterdrückt, beispielsweise weil es die Toilette in der Kita nicht nutzen möchte. Als Folge verschließt ein Stuhlpropf den Enddarm. Oberhalb dieses Propfs wird der nachkommende Darminhalt durch Darmbakterien zersetzt und verflüssigt und gelangt am Propf vorbei in die Unterwäsche.

Fehlbildung-- Bei Kindern mit chronischer Verstopfung kann eine Fehlbildung im Darm wie der Morbus Hirschsprung vorliegen. Bei betroffenen Neugeborenen fallen ein stark aufgeblähter Bauch und eine verspätete Ausscheidung des Kindspechs (Mekonium) auf. Die Erkrankung kann aber auch erst später, etwa im fünfen Lebensmonat, zu Symptomen führen; sie muss operativ behandelt werden.

Selbstmedikation-- Wegen des Risikos, dass Fehlbildungen nicht rechtzeitig erkannt werden, ist die Selbstmedikation von Verstopfung bei Kindern nur bedingt möglich und stattdessen ein Besuch beim Kinderarzt zu empfehlen.

Empfehlenswert-- Zur kurzfristigen Anwendung sind Lactulose-Sirup (ohne Altersbeschränkung), Macrogol (ab 2 J.), Zäpfchen mit einer Kombination aus Natriumhydrogencarbonat und Natriumdihydrogenphosphat (ab 1 J.) sowie Miniklistiere (z. B. mit Glycerol, ab Säuglingsalter) eine Option.

Abraten-- Hydragoga sind für das Kindesalter zugelassen, Bisacodyl ab zwei Jahren, Natriumpicosulfat ab vier Jahren. Dennoch sollten diese nicht bei Kindern eingesetzt werden, außer bei ärztlicher Verordnung. Denn die Substanzen reizen den Darm sehr stark, können zu Bauchkrämpfen und übermäßigem Elektrolytverlust führen. ✶

Interessenkonflikt: Die Autorin erklärt, dass keinerlei Interessenkonflikte bezüglich des Themas vorliegen.

ZUSAMMENGEFASST

- Laxanzien sind Medikamente, die die Stuhlentleerung erleichtern und deshalb hauptsächlich bei akuter und chronischer Obstipation eingesetzt werden.
- Laxanzien sind auch eine Option bei verschiedenen Erkrankungen, nach Operationen, zur Darmreinigung oder begleitend zu einer Schmerztherapie mit Opioiden.
- Zur Selbstmedikation sind Lactulose, Macrogol, pflanzliche und synthetische Laxanzien mit antiresorptiver und hydragoger Wirkung, Quellmittel und Entleerungshilfen verfügbar.
- Zusätzliche Hinweise sind bei Obstipation in Schwangerschaft und Stillzeit und bei Kindern notwendig.
- Bei Begleitsymptomen wie Blut im Stuhl, Gewichtsverlust, starkem Druckgefühl, Bauchkrämpfen oder Fieber sollten PTA einen Arztbesuch empfehlen.

Foto: Mima88, Getty Images/iStockphoto

Anzeige



Wenn die Tage kürzer werden, die Temperaturen sinken und das Nahrungsangebot knapper wird, stellt sich die Natur auf den Winter ein. Viele Tiere reduzieren ihre Aktivität. Pflanzen schalten in den Energiesparmodus. Die Natur zeigt: Der Winter ist keine Zeit des Stillstandes, sondern eine Phase der Regeneration, in der Kraft für das kommende Frühjahr geschöpft wird.

Schlaf im Winter: Studie weist auf saisonale Veränderungen hin

Auch beim Menschen kann sich das Schlafbedürfnis im Winter verändern. Manche fühlen sich tagsüber müder, kommen morgens schwerer in Gang oder haben das Gefühl, mehr Schlaf zu benötigen. Forschungsergebnisse der Charité deuten darauf hin, dass sich auch die Schlafarchitektur saisonal verändern kann: So war die REM-Schlafdauer im Winter länger als im Sommer. Auch die Gesamtschlafdauer fiel in der dunklen Jahreszeit länger aus, wenngleich dieser Unterschied statistisch nicht signifikant war.*

Gut durch die Nacht

Für Apotheker und PTA kann die dunkle Jahreszeit daher ein guter Anlass ein, Kunden gezielt auf ihre Schlafgewohnheiten anzusprechen.

Entscheidend ist nicht nur, wie lange man schläft, sondern auch wie erholsam der Schlaf ist. Im Beratungsgespräch kann es daher sinnvoll sein, zunächst genauer nachzufragen: Gibt es häufiger Schlafprobleme? Fällt das Einschlafen oder das Durchschlafen schwer, oder beides? Sind die Schlafenszeiten regelmäßig und wie ist der Tagesablauf – wird tagsüber geschlafen?

Tipps für das Beratungsgespräch

Folgende Empfehlungen zur Schlafhygiene können Kunden unterstützen, besonders in der dunklen Jahreszeit:

- Möglichst regelmäßige Zeiten zum Schlafengehen und Aufstehen einhalten
- Tagsüber Bewegung und natürliches Licht im Freien nutzen
- Das Schlafzimmer dunkel, ruhig und eher kühl halten
- Smartphone, Tablet und andere Bildschirmgeräte rechtzeitig vor dem Zubettgehen ausschalten

SCHLAF-TIPP VON YONO

Feste Abendrituale wie z. B. Lesen, Entspannungsübungen oder eine Tasse Tee können helfen, dass Sie zur Ruhe kommen.



OYONO®: Unterstützung für guten Schlaf[1–3] in 3-Phasen

Neben gesunden Schlafgewohnheiten kann OYONO® NACHT INTENS eine unterstützende Ergänzung der abendlichen Routine und somit eine Option im Beratungsgespräch sein. Das Nahrungsergänzungsmittel kombiniert Melatonin mit ausgewählten pflanzlichen Inhaltsstoffen wie Baldrian, Lavendel und Ashwagandha in einer 3-Phasen-Tablette.

Das Besondere an der Technologie: Die Inhaltsstoffe der Tabletten werden nicht gleichzeitig, sondern zeitlich verzögert in 3 Phasen schnell und langanhaltend über mehrere Stunden freigesetzt.



SOFORT-PHASE
Schnelle Freisetzung der Inhaltsstoffe

DEPOT-PHASE
Die Inhaltsstoffe werden kontrolliert und verzögert bis zu **8 Stunden** freigesetzt

CHRONO-PHASE
Kontinuierliche Freisetzung der Inhaltsstoffe

Die Inhaltsstoffe können so ein schnelleres Einschlafen fördern[1], das Durchschlafen ermöglichen[2] und den erholsamen Schlaf unterstützen[3]. OYONO® NACHT INTENS ist gut verträglich Sie sind glutenfrei, laktosefrei und vegan und lassen auch bei einer längeren Einnahme keinen Gewöhnungseffekt erwarten.



Für regelmäßige Schlaf-Tipps folgen Sie OYONO® auch auf Instagram.

* Seidler A, et al. Seasonality of human sleep: Polysomnographic data of a neuropsychiatric sleep clinic. Front Neurosci 2023;17:1105233.

1. Melatonin trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen. Der positive Effekt stellt sich ein, wenn kurz vor dem Schlafengehen 1 mg Melatonin eingenommen wird. Ashwagandha unterstützt das Einschlafen. **2.** Baldrian unterstützt das Durchschlafen. **3.** Baldrian trägt zur Aufrechterhaltung des Schlafs und zur Entspannung bei. Lavendel unterstützt die Erholung und trägt zu einem besseren Schlaf bei.

Nicht für Schwangere und Stillende sowie Kinder und Jugendliche.