

Chronische Verstopfung

Die sanfte Kraft von *Plantago ovata*



Mucofalk®

Natürliche Kraft
für gute Verdauung

Mit Stuhl-
tagebuch

Gesundheit und Wohlbefinden beginnen im Darm

Eine ausgewogene, ballaststoffreiche Ernährung mit Obst, Gemüse und Vollkornprodukten, ausreichendes Trinken (pro Tag mindestens 2 Liter mit hohem Mineralwasseranteil), regelmäßige Bewegung und Entspannung sind die Voraussetzungen für einen gesunden Darm und eine gute Verdauung.

Die Stationen der Verdauung

1 Mund

Nahrungsaufnahme und Zerkleinerung

2 Speiseröhre

3 Magen

Vermengung mit Magensäure, portionierte Weitergabe an den

4 Dünndarm

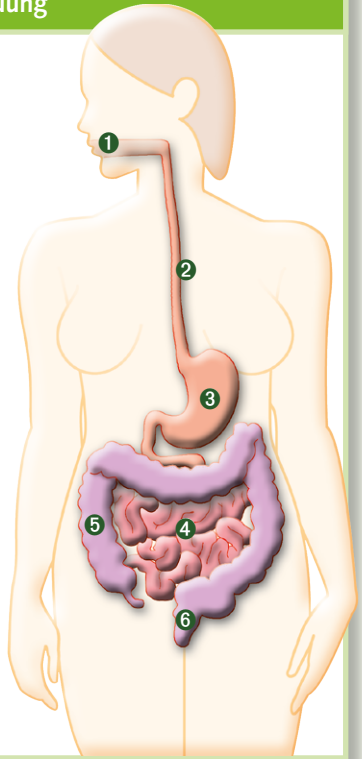
Aufnahme von Kohlenhydraten, Eiweißen, Fetten und Vitaminen in den Körper

5 Dickdarm

Aufnahme von Wasser und wichtigen Mineralien in den Körper; der Stuhl wird eingedickt

6 Mastdarm (Enddarm)

Stuhl drang, Entleerung



So kann es zu einer Verstopfung kommen

Wenn der Transport im Dickdarm verzögert ist, wird dem Stuhl zu viel Wasser entzogen und es kommt zu einer Stuhlverhärtung. Der Transport in den Enddarm wird schwieriger, es kommt zu einer Verstopfung.



Ab wann spricht man überhaupt von Verstopfungen?

Die weitverbreitete Meinung, dass täglich eine Stuhlentleerung notwendig ist, wird von Fachleuten nicht bestätigt. Wer nur alle zwei Tage „kann“, ist nicht unbedingt krank. Niemand muss eine „Vergiftung“ befürchten, wenn der Stuhlgang ein bis zwei Tage ausbleibt. Ein wichtiges Kriterium für eine Verstopfung ist, dass die Darmentleerung weniger als dreimal pro Woche erfolgt.

Wer oft keine Zeit findet, auf die Toilette zu gehen, obwohl der Darm eigentlich müsste, und das Signal des Darms unterdrückt, spürt den Entleerungsdrang irgendwann nicht mehr. So gewöhnt man sich und dem Darm einen regelmäßigen Stuhlgang ab. Der Stuhl bleibt jetzt länger im Darm und wird weiter eingedickt. Der Stuhlgang wird beschwerlicher. Eine (chronische) Verstopfung droht.

Häufige Ursachen von Verstopfung

- *Ballaststoffarme Ernährung*
- *Bewegungsmangel*
- *Zu geringe Flüssigkeitsaufnahme*
- *Stress*
- *Ungewohnte Lebensbedingungen, z. B. Reise, Krankenhausaufenthalt*
- *Bestimmte Medikamente*
- *Bestimmte Erkrankungen*

Eine häufige Ursache ist auch das Reizdarmsyndrom, bei dem die Patienten unter Bauchschmerzen und Bauchkrämpfen, Verstopfungen, Blähungen und Durchfällen leiden. Je nach Beschwerden unterscheidet man den Reizdarm vom Verstopfungstyp, vom Durchfalltyp und vom Schmerztyp. Die genauen Ursachen des Reizdarmsyndroms sind noch nicht bekannt.

Der alltägliche Lebensstil entscheidet viel

In vielen Fällen sind es kleine, alltägliche Dinge, die Ihnen zu einer entscheidenden Besserung Ihrer Beschwerden verhelfen können. Ein Glas Wasser, z. B. morgens direkt nach dem Aufstehen auf nüchternen Magen getrunken, kann Wunder bewirken.

Oft reicht es auch schon aus, etwas früher aufzustehen, um den morgendlichen Stuhldrang in Ruhe abzuwarten. Richten Sie für Ihren Darm eine feste Zeit ein, an die er sich gewöhnen kann.



Die sanfte Kraft von *Plantago ovata*



Die richtige Ernährung für Sie – damit es klappt

Unterstützen können Sie die Darmtätigkeit vor allem durch eine ballaststoffreiche Kost. Obst und Gemüse enthalten nicht nur Vitamine und wichtige Mineralien – sie bringen auch Ihren Darm in Schwung. Besonders empfehlenswert sind Beerenfrüchte und Vollkornerzeugnisse, die heute in vielfachen Varianten zur Verfügung stehen.

Viel Flüssigkeit hält Ihren Stuhl geschmeidig

Wichtig für einen gesunden Stuhlgang ist auch eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme. Der normale Stuhl hat einen Wassergehalt von 70 bis 80 %. Bei geringerem Flüssigkeitsgehalt – etwa ab 60 % – kommt es zu einer Verstopfung.

Wie viel muss man nun aber trinken, um einer Verstopfung vorzubeugen? Eine Trinkmenge von 1,5 bis 2 Litern (die in 24 Stunden eine Harnmenge von 1,5 Litern erzeugt) ist unter normalen Umständen ausreichend.

Bei ballaststoffreicher Kost – die ja das Wasser im Darm bindet und so den Stuhl geschmeidig hält – sollten Sie allerdings noch 0,25 bis 0,5 Liter mehr trinken.

Günstige Getränke sind Mineralwasser, Buttermilch, Joghurt, Kräutertee, Früchtetee, Obst- und Gemüsesäfte. Kaffee je nach Verträglichkeit. Schwarztee kann eine Verstopfung begünstigen.

Bewegung macht Ihren Darm aktiv

Wer viel sitzt und sich wenig bewegt, verliert nicht nur rasch an Kraft, Muskel- und Knochenmasse, sondern auch den richtigen Schwung bei der Verdauung. Der Darm braucht den mechanischen Reiz der Bewegung und der Erschütterung, die beim Laufen entsteht. Er braucht die „Massage“ durch das Zwerchfell, die mit einer tiefen Atmung wie etwa beim Treppensteigen einhergeht.

Gymnastik gegen Verstopfung

Um Ihre Muskulatur zu kräftigen und den Dickdarm in Bewegung zu bringen, werden folgende Übungen empfohlen:

Übung 1: Kurz bevor Sie auf die Toilette gehen möchten, tief einatmen, dabei den Bauch einziehen und ihn beim Ausatmen wieder nach vorne schnellen lassen. Die Übung 5- bis 10-mal wiederholen. Damit geben Sie Ihrem Dickdarm die Zwerchfellmassage, die ihn in Bewegung bringt.

Übung 2: Ziehen Sie Ihren Bauch ein, zählen Sie bis 10 und entspannen Sie dann langsam. Machen Sie diese Übung zwischendurch: morgens, mittags und abends jeweils 5-mal.

Übung 3 (s. Bild): Ziehen Sie im Sitzen oder auch im Liegen Ihre Knie mit locker angewinkelten Unterschenkeln so nah wie möglich zur Brust. Kurz anhalten und dann langsam wieder zurück. Wiederholen Sie diese Übung 5- bis 10-mal. Immer erst rechts und dann links.

Auch eine Bauchmassage (anfangs am besten unter krankengymnastischer Anleitung) kann sehr hilfreich sein.



Die sanfte Kraft von *Plantago ovata*



Körpergerechtes Stuhlverhalten

Gehen Sie bitte nur auf die Toilette, wenn Sie „müssen“, und nicht, wenn Sie „wollen“ oder „sollen“. Zwar wird bei vielen Menschen durch ein Glas Wasser oder durch das Frühstück der Stuhlgang anschließend angeregt; eine willkürliche „Erziehung“ des Darms zur Stuhlentleerung ist jedoch illusorisch.

Nach der ersten Stuhlportion haben viele Menschen das Gefühl einer unvollständigen Entleerung. Dies ist jedoch eine Täuschung – der Enddarm ist leer!

Insgesamt sollten Sie sich höchstens 3 Minuten auf der Toilette aufhalten!

Längeres Sitzen auf dem WC (sogar mit Zeitunglesen) ist schädlich, denn dadurch kann sich ein innerer Vorfall entwickeln und der Schließmuskel ausleiern.

Nach der ersten Entleerung und vor dem Säubern des Afters sollte man deshalb 3- bis 4-mal folgende Afterübung durchführen:

Afterübung

- *After zusammenkneifen und Schließmuskel einziehen*
- *Eingezogenen Schließmuskel 3 bis 5 Sekunden einhalten*
- *After locker fallen lassen (aber nicht pressen!)*

Und wenn Sie sonst nichts Besseres zu tun haben: Wiederholen Sie diese Übungen auch zwischendurch – im Auto, im Büro, beim Fernsehen ...

Wie wirken Quellstoffe und Abführmittel?

Quell- und Ballaststoffe oder Abführmittel (Laxanzien) wirken im Dickdarm auf ähnliche Weise: Sie erhöhen den Wassergehalt des Stuhls und damit das Stuhlvolumen, regen die Darmtätigkeit an und verbessern die Geschmeidigkeit des Stuhls, was einen erleichterten Transport begünstigt.

Quell- und Ballaststoffe

Ballaststoffe sind die „Stuhlregulanzen“ der Natur. Sie kommen vorwiegend in pflanzlichen Lebensmitteln vor. Samenschalen wie z. B. Weizenkleie oder Flohsamenschalen enthalten Ballaststoffe in konzentrierter Form. Quellstoffe sind Ballaststoffe, die besonders viel Wasser binden und im Stuhl festhalten (z.B. gegenüber Weizenkleie, s.u.).



Weizenkleie
quillt auf das **1,8-Fache**
seines Trockenvolumens

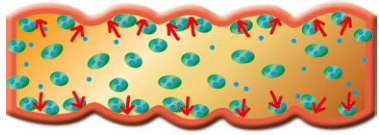


Plantago ovata Samenschalen
quellen auf das **40-Fache**
ihres Trockenvolumens

Die sanfte Kraft von *Plantago ovata*



Dadurch erhöht sich das Volumen und die Geschmeidigkeit des Stuhls. Ein erhöhtes Stuhlvolumen gibt ein



natürliches Signal an den Darm zum Weitertransport des Stuhls. Zudem dient ein Teil der Quell- und Ballaststoffe den Darmbakterien als Nahrung. Sie unterstützen dadurch eine gesunde Darmflora.

Pflanzliche Quell- und Ballaststoffe sind unabdingbar für eine ausgewogene und gesunde Ernährung. Die Erhöhung des Ballaststoffanteils in der Ernährung lässt sich besonders einfach durch die Anwendung eines Quellstoff-Präparates wie z. B. Mucofalk® erreichen.

Weitere Abführmittel

Es gibt weitere Abführmittel, die sowohl pflanzlichen Ursprungs als auch synthetisch hergestellt sein können. Diese Substanzen kopieren teilweise die Wirkweise von Quell- und Ballaststoffen auf künstliche Art und Weise. So gibt es Wirkstoffe, die den Wassergehalt im Stuhl erhöhen, indem sie die Aufnahme von Wasser aus dem Darm in den Körper verhindern oder den zusätzlichen Einstrom von Wasser in den Darm begünstigen. Andere Substanzen üben einen direkten Einfluss auf die Peristaltik und damit dem Weitertransport des Stuhls aus. Gasfreisetzende und Präparate mit Schmiereffekt stimulieren ebenfalls den Weitertransport des Stuhls und erleichtern dessen Ausscheidung.

Mucofalk® – die natürliche Kraft für eine gute Verdauung



Mucofalk® ist pflanzlich und wirkt völlig natürlich. Die Pflanze, aus der Mucofalk® hergestellt wird, heißt *Plantago ovata*, eine Wegerichart, die auch als indischer Flohsamen bekannt ist.

Nach einem speziellen Verfahren wird Mucofalk® aus den Samenschalen

von *Plantago ovata* in Arzneimittelqualität hergestellt. Die Samenschalen haben – auch durch das besondere Herstellungsverfahren – eine sehr viel höhere Quellkraft und sind in ihrer Wirkung effektiver als der Samen selbst.

Mucofalk® reguliert die Darmfunktion

Die natürliche und nachhaltige Wirkung von Mucofalk® ist ähnlich der Wirkung einer gesunden, ausgewogenen und ballaststoffreichen Ernährung. Die besonders in den Schalen von *Plantago ovata* angereicherten Quellstoffe fördern den Stuhlgang, indem sie durch Aufquellen im Stuhlbrei Wasser binden, die Stuhlmenge erhöhen und den Stuhl geschmeidig halten.



Im Enddarm lösen sie einen Entleerungsreiz aus und sorgen für eine leichtere Stuhlentleerung.

Ballaststoffe dienen der Darmflora als Nahrungsquelle. So wird auch das Wachstum einer gesunden Darmflora, die ein wichtiger Bestandteil des Abwehrsystems ist und unseren Körper fit und gesund hält, gefördert.

Die sanfte Kraft von *Plantago ovata*



*Die sanfte Kraft von *Plantago ovata* wirkt natürlich und nachhaltig*

Mucofalk® wirkt auch bei längerer Anwendung zuverlässig **gegen Verstopfung**, ohne dass die Dosierung erhöht werden muss. Ein Gewöhnungseffekt ist nicht bekannt.

Steht bei einem **Reizdarm** eine Verstopfung im Vordergrund, wird die Einnahme von Quell- und Ballaststoffen wie *Plantago ovata* zur Regulierung der Darmfunktion empfohlen.

Wie wird Mucofalk® dosiert und eingenommen?

Bei Verstopfung, Reizdarm und Durchfall 2- bis 3-mal täglich 1 bis 2 Beutel bzw. Messlöffel Mucofalk® einnehmen.* Lösen Sie Mucofalk® in reichlich Wasser auf (mindestens 150 ml/ Beutel bzw. Messlöffel) und trinken Sie es vor den Mahlzeiten. Ein weiteres Glas Wasser sollte nachgetrunken werden. Um möglicherweise anfänglich auftretende Blähungen zu minimieren, kann die Behandlung mit einer geringeren Tagesdosis begonnen werden.

Umfangreiche Informationen und Patientenbroschüren zum Herunterladen finden Sie auf www.mucofalk.de. Weitere, gedruckte Broschüren sind zudem gratis über Ihren Arzt oder Apotheker erhältlich.

Hinweis: Das Führen eines Stuhltagebuchs über einige Zeit kann für Ihren Arzt eine wichtige Orientierung zur Behandlung Ihrer Verstopfung sein. Ein Stuhltagebuch über 2 Wochen finden Sie auf den nachfolgenden Seiten.

* Weitere Details entnehmen Sie bitte dem Beipackzettel.

Stuhltagebuch Woche 1

Datum

Montag

Dienstag

Mittwoch

Flüssigkeits- aufnahme/Tag

- Weniger
als 2 Liter
- Mehr
als 2 Liter

- Weniger
als 2 Liter
- Mehr
als 2 Liter

- Weniger
als 2 Liter
- Mehr
als 2 Liter

Körperliche Aktivitäten

(z. B. Laufen, Wandern)

- Ja
- Nein

- Ja
- Nein

- Ja
- Nein

Einnahme von Mucofalk®

- 1× tägl.
- 2× tägl.
- öfter

- 1× tägl.
- 2× tägl.
- öfter

- 1× tägl.
- 2× tägl.
- öfter

Stuhlgang

- Ja
- Nein

- Ja
- Nein

- Ja
- Nein

Beschaffenheit

- Hart
- Weich
- Flüssig

- Hart
- Weich
- Flüssig

- Hart
- Weich
- Flüssig

Beschwerden beim Stuhlgang

- Ja
- Nein

- Ja
- Nein

- Ja
- Nein

Allgemeines Befinden

- 😊 Gut
- 😐 Mittel
- ☹️ Schlecht

- 😊 Gut
- 😐 Mittel
- ☹️ Schlecht

- 😊 Gut
- 😐 Mittel
- ☹️ Schlecht

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

 Weniger
als 2 Liter Mehr
als 2 Liter Weniger
als 2 Liter Mehr
als 2 Liter Weniger
als 2 Liter Mehr
als 2 Liter Weniger
als 2 Liter Mehr
als 2 Liter Ja Nein Ja Nein Ja Nein Ja Nein 1× tägl. 2× tägl. öfter 1× tägl. 2× tägl. öfter 1× tägl. 2× tägl. öfter 1× tägl. 2× tägl. öfter Ja Nein Ja Nein Ja Nein Ja Nein Hart Weich Flüssig Hart Weich Flüssig Hart Weich Flüssig Hart Weich Flüssig Ja Nein Ja Nein Ja Nein Ja Nein 😊 Gut 😐 Mittel 😞 Schlecht 😊 Gut 😐 Mittel 😞 Schlecht 😊 Gut 😐 Mittel 😞 Schlecht 😊 Gut 😐 Mittel 😞 Schlecht

Stuhltagebuch Woche 2

Datum

Montag

Dienstag

Mittwoch

Flüssigkeits- aufnahme/Tag

- Weniger
als 2 Liter
- Mehr
als 2 Liter

- Weniger
als 2 Liter
- Mehr
als 2 Liter

- Weniger
als 2 Liter
- Mehr
als 2 Liter

Körperliche Aktivitäten

(z. B. Laufen, Wandern)

- Ja
- Nein

- Ja
- Nein

- Ja
- Nein

Einnahme von Mucofalk®

- 1× tägl.
- 2× tägl.
- öfter

- 1× tägl.
- 2× tägl.
- öfter

- 1× tägl.
- 2× tägl.
- öfter

Stuhlgang

- Ja
- Nein

- Ja
- Nein

- Ja
- Nein

Beschaffenheit

- Hart
- Weich
- Flüssig

- Hart
- Weich
- Flüssig

- Hart
- Weich
- Flüssig

Beschwerden beim Stuhlgang

- Ja
- Nein

- Ja
- Nein

- Ja
- Nein

Allgemeines Befinden

- 😊 Gut
- 😐 Mittel
- ☹️ Schlecht

- 😊 Gut
- 😐 Mittel
- ☹️ Schlecht

- 😊 Gut
- 😐 Mittel
- ☹️ Schlecht

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

 Weniger
als 2 Liter Mehr
als 2 Liter Weniger
als 2 Liter Mehr
als 2 Liter Weniger
als 2 Liter Mehr
als 2 Liter Weniger
als 2 Liter Mehr
als 2 Liter Ja Nein Ja Nein Ja Nein Ja Nein 1× tägl. 2× tägl. öfter 1× tägl. 2× tägl. öfter 1× tägl. 2× tägl. öfter 1× tägl. 2× tägl. öfter Ja Nein Ja Nein Ja Nein Ja Nein Hart Weich Flüssig Hart Weich Flüssig Hart Weich Flüssig Hart Weich Flüssig Ja Nein Ja Nein Ja Nein Ja Nein 😊 Gut 😐 Mittel 😞 Schlecht 😊 Gut 😐 Mittel 😞 Schlecht 😊 Gut 😐 Mittel 😞 Schlecht 😊 Gut 😐 Mittel 😞 Schlecht



Mucofalk®

Natürliche Kraft für gute Verdauung



Nur in Ihrer Apotheke!

- Erleichterung bei chronischer Verstopfung – auch bei Reizdarm
- Sanfte Hilfe bei Durchfall unterschiedlicher Ursache
- Linderung bei schmerzhafter Stuhlentleerung, z. B. bei Hämorrhoiden

Mucofalk® Apfel/Orange/Fit. Wirkstoff: Indische Flohsamenschalen, gemahlen (Plantago ovata Samenschalen). Enthält Natriumverbindungen und Sucrose. **Anwendungsgebiete:** Chronische Obstipation, Erkrankungen, bei denen eine erleichterte Darmentleerung mit weichem Stuhl angestrebt wird, z.B. bei Analfissuren, Hämorrhoiden, bei schmerzhafter Stuhlentleerung nach operativen Eingriffen im Enddarmbereich. Unterstützende Therapie bei Durchfällen unterschiedlicher Ursache, Erkrankungen, bei denen eine Erhöhung der täglichen Ballaststoffaufnahme angestrebt wird, z.B. Reizdarmsyndrom, wenn die Obstipation im Vordergrund steht. Zusätzlich Mucofalk® Fit: unterstützend zu einer Diät bei Hypercholesterinämie. **Packungsgrößen:** 20 Btl., 100 Btl., 150 g Dose, 300 g Dose (Mucofalk® Fit nur in Btl.). Stand: 5/2014

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

DR. FALK PHARMA GmbH



Leinenweberstr. 5
79108 Freiburg
Germany

www.dr.falkpharma.de