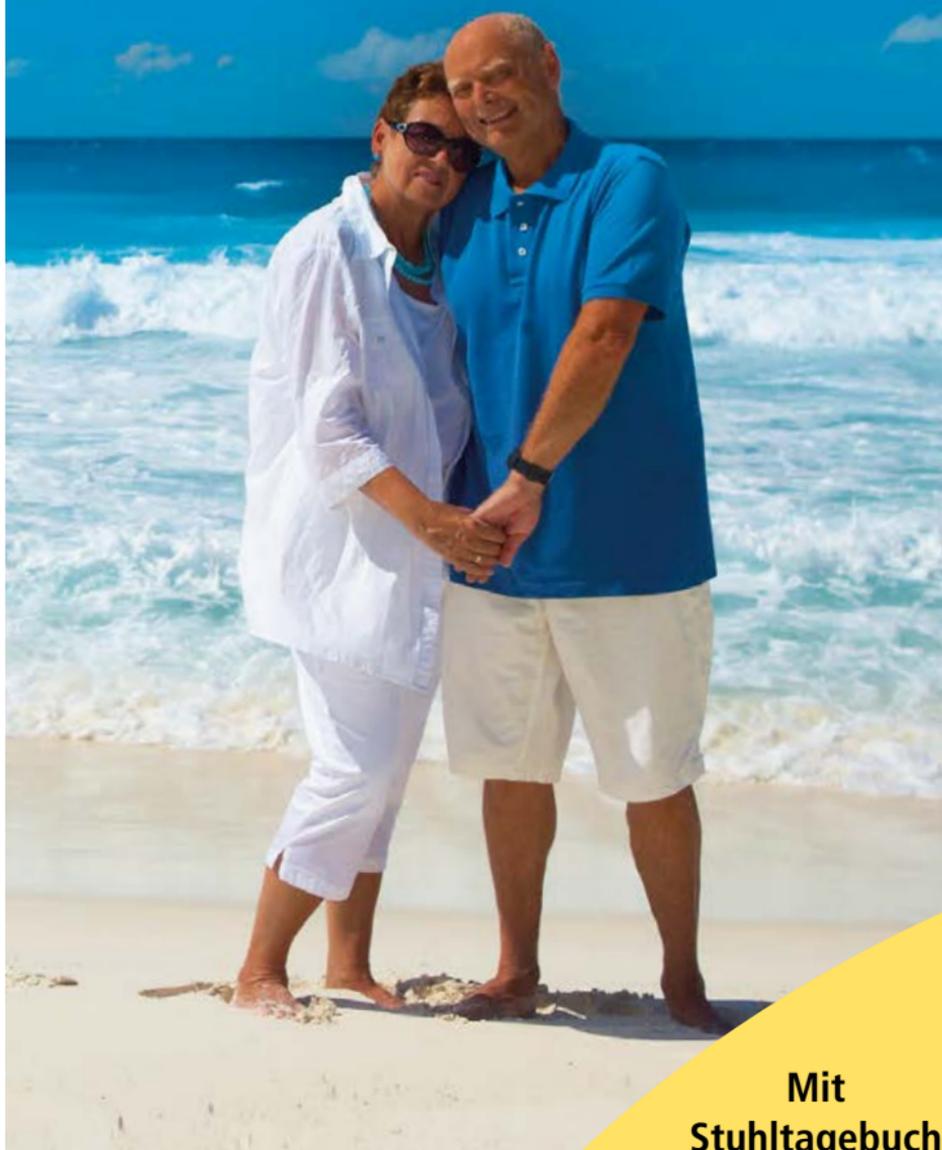


Verstopfung

Ein Ratgeber für Patienten



Mit
Stuhltagebuch

Herausgeber

DR. FALK PHARMA GmbH



Leinenweberstr. 5
79108 Freiburg
Germany

Fax: 0761/1514-321

E-Mail: zentrale@drfalkpharma.de

www.drfalkpharma.de

© 2021 Dr. Falk Pharma GmbH
Alle Rechte vorbehalten.

17. Auflage 2021

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

Verstopfung oder medizinisch „Obstipation“ war in der Medizin schon immer als ein besonderes Problem älterer Menschen bekannt. Bereits im 10. Jahrhundert hat der Arzt *Avicenna* Nahrungsmittel mit abführender Wirkung als besonders geeignet für ältere Menschen empfohlen. Im Fall von Verstopfung empfahl er, „den Darm sanft zu öffnen“ mithilfe eines öligen Einlaufs.

Aus meiner langjährigen Erfahrung in der Altersmedizin weiß ich, dass chronische Verstopfung ein Symptom ist, das die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen kann.

Diese Broschüre soll Sie über dieses klinische Bild informieren und Ihnen mögliche Ursachen und Behandlungsformen aufzeigen. Die Broschüre soll natürlich keinesfalls das Gespräch mit Ihrem Hausarzt ersetzen.

Denken Sie immer daran, dass sich hinter einer neu aufgetretenen Obstipation auch eine ernste Erkrankung (z. B. Dickdarmkrebs) verbergen kann, die dringend einer ärztlichen Abklärung bedarf.

Darüber hinaus bietet Ihnen die Broschüre Ratschläge, wie Sie durch vernünftige und gesunde Lebensführung selbst dazu beitragen können, dass eine Obstipation gar nicht erst auftritt.

Ich würde mich freuen, wenn diese Broschüre Ihr Interesse findet.

Dr. med. Hansjörg Werner, Darmstadt

Inhalt

Wann spricht man von Verstopfung?	4
Persönliches Empfinden/Medizinische Definition	4
Was kann eine Verstopfung auslösen?	6
Unausgewogene Ernährung/Mangelnde Flüssigkeitszufuhr	6
Bewegungsmangel	6
Einige Arzneimittel führen zu Verstopfung	7
<hr/>	
Die Verstopfung – ein ernst zu nehmendes Problem älterer Menschen ...	8
Die besonderen Ursachen der Verstopfung im Alter	9
Anzeichen und Folgen der Verstopfung	10
<hr/>	
Der alltägliche Lebensstil entscheidet viel	12
Die richtige Ernährung für Sie – damit's klappt	12
Viel Flüssigkeit hält Ihren Stuhl geschmeidig	13
Bewegung macht Ihren Darm aktiv	14
Ihre Gymnastik gegen Verstopfung	14
Körpergerechtes Stuhlverhalten	15
<hr/>	
Die Behandlungsmöglichkeiten der Verstopfung	16
Anwendung von Quellmitteln und Ballaststoffen	16
<hr/>	
Osmotische, wasserbindende Laxanzien	18
Laxofalk®, ein modernes osmotisches Laxans	19
<hr/>	
Laxofalk® – bindet das Wasser und trägt es an den Ort der Verstopfung	20
So nehmen Sie Laxofalk® ein	20
So tritt die sanfte, aber konsequente Wirkung von Laxofalk® ein	21
Wie schnell können Sie die Wirkung von Laxofalk® erwarten?	21
Eignet sich Laxofalk® zur Langzeitbehandlung?	22
<hr/>	
Stuhltagebuch	23

Wann spricht man von Verstopfung?

Man spricht nicht gerne über dieses Thema – aber Menschen, die häufig unter Verstopfung leiden, sollten sich nicht scheuen, mit Ihrem Arzt, einem Pfleger oder einer Krankenschwester offen über dieses Problem zu sprechen.

Persönliches Empfinden

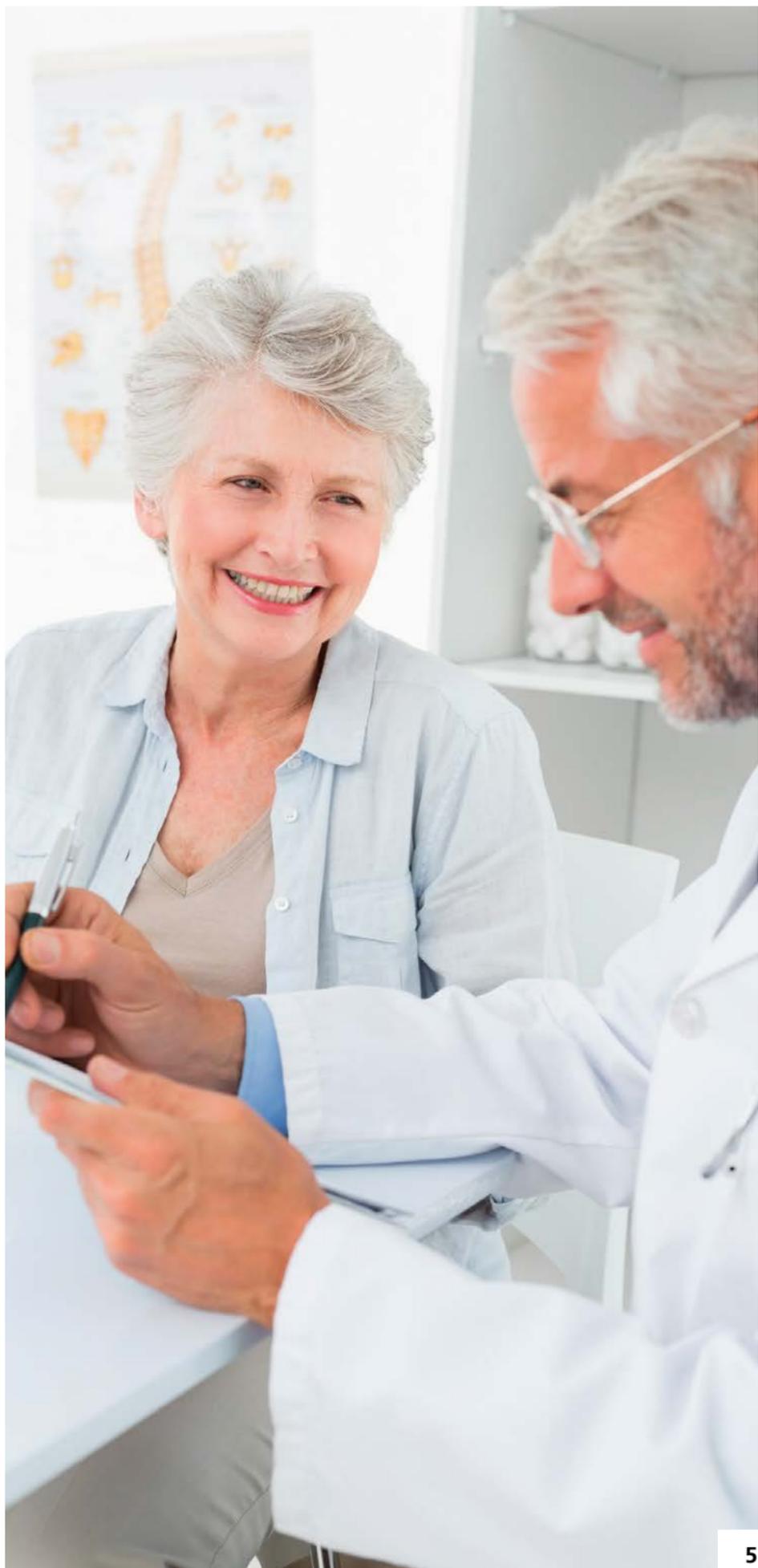
Jeder Mensch hat eine eigene Vorstellung davon, was eine Verstopfung ist. Für den einen ist der tägliche Stuhlgang normal, für andere ist es ausreichend, alle 2–3 Tage Stuhlgang zu haben. Grundsätzlich ist das persönliche Wohlbefinden entscheidend. Sowohl dreimal pro Tag als auch einmal in drei Tagen kann „normal“ sein.

Medizinische Definition

Der Arzt spricht dann von einer Verstopfung (auch Obstipation genannt), wenn eine Stuhlentleerung **seltener als dreimal pro Woche erfolgt**.

Für Sie persönlich kann allerdings eine anhaltende Abweichung von der bisherigen Stuhlfrequenz, Schmerzen beim Stuhlgang, klumpiger oder harter Stuhl oder übermäßige Anstrengung beim Stuhlgang Ausdruck einer Obstipation sein.

In diesem Fall sollten Sie unbedingt Ihren Arzt aufsuchen, der die notwendigen diagnostischen und therapeutischen Maßnahmen einleiten wird.



Was kann eine Verstopfung auslösen?

Die Ursachen einer Verstopfung sind vielfältig. Änderungen der täglichen Gewohnheiten, Zeitverschiebungen bei Fernreisen, ungewohnte Ernährung, Flüssigkeitsverluste durch starkes Schwitzen, warme Umgebung, Fieber und zu geringe Trinkmengen können zu Obstipation führen. Medikamente wie stark wirksame Schmerzmittel oder Mittel zur verstärkten Wasserausscheidung gehören ebenfalls zu den häufigeren Ursachen einer Obstipation.

Unausgewogene Ernährung

Zu viel Fleisch, zu viel Fett –
zu wenig Obst und Gemüse.
Zu viel Zucker, zu viel Weißmehlprodukte –
zu wenig Vollkornprodukte.
Zu wenig Flüssigkeit, zu wenige,
zu große, zu späte Mahlzeiten.

Mangelnde Flüssigkeitszufuhr

Nicht alle Menschen nehmen die notwendige Flüssigkeitsmenge von täglich 1,5–2 Liter (bei Hitze, Fieber usw. 2–3 Liter!) zu sich. Zu wenig Flüssigkeit kann unter anderem zu einer Eindickung des Darminhaltes und damit zu einer Verstopfung führen.

Bewegungsmangel

Körperliche Bewegung ist ein wichtiger Reiz für die Pendelbewegungen des Darmes (Peristaltik). Sitzende Tätigkeit und zu wenig Bewegung können daher das Entstehen einer Verstopfung begünstigen.

Einige Arzneimittel führen zu Verstopfung

- Säurebindende Arzneimittel (Antazida)
- Arzneimittel gegen Depressionen
- Beruhigungsmittel, sogenannte Tranquillizer
- Schlafmittel
- Arzneimittel gegen Demenz
- Parkinsonmittel
- Krampflösende Mittel
- Eisenpräparate
- Wasserausscheidende Arzneimittel (Diuretika)
- Antirheumatika
- Stark wirksame Schmerzmittel



Informieren Sie sich in der Gebrauchsinformation, bei Ihrem Arzt oder Apotheker über diese Nebenwirkung, wenn Sie ein Medikament verordnet bekommen.

Aber vergessen Sie nicht: Auch der übermäßige und unsachgemäße Gebrauch bestimmter Abführmittel, die den Darm stimulieren, kann zu Verstopfung führen!

Die Verstopfung – ein ernst zu nehmendes Problem älterer Menschen...

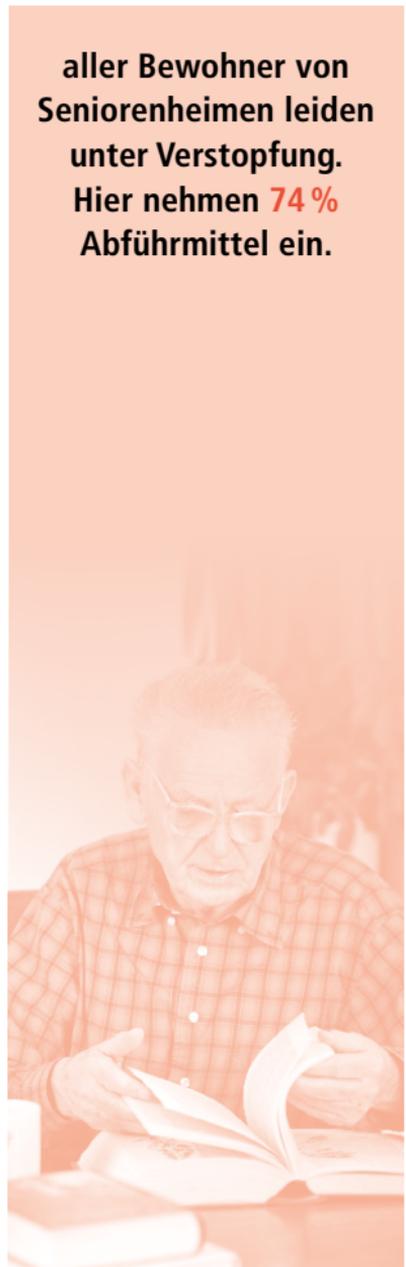
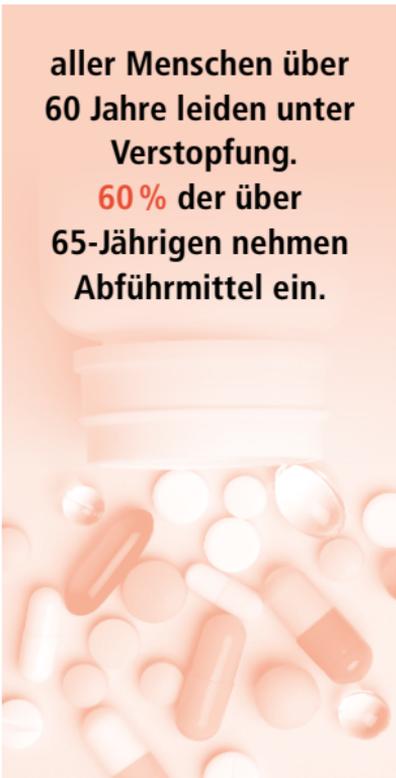
Verstopfung tritt besonders häufig im höheren Lebensalter auf und beeinträchtigt in vielen Fällen das Wohlbefinden und die Lebensqualität der Betroffenen.

40%

aller Menschen über 60 Jahre leiden unter Verstopfung.
60 % der über 65-Jährigen nehmen Abführmittel ein.

65%

aller Bewohner von Seniorenheimen leiden unter Verstopfung.
Hier nehmen 74 % Abführmittel ein.



Die besonderen Ursachen der Verstopfung im Alter

- Veränderungen der Ernährungsgewohnheiten
- Fertignahrung, einseitige faser- und ballaststoffarme Kost
- Zu geringe Trinkmenge durch eingeschränktes Durstgefühl
- Abschwächung der Stuhlentleerungsmechanismen
- Verlängerung der Passagedauer des Darminhaltes
- Bewegungsmangel
- Ungenügendes Kauen der Nahrung, häufig bedingt durch unzureichenden Zahnersatz
- Chronische Krankheiten
- Einnahme von oft mehreren Arzneimitteln, die eine Verstopfung begünstigen
- Einnahme von darmreizenden Abführmitteln, die bei chronischer Anwendung die natürlichen Entleerungsmechanismen schwächen

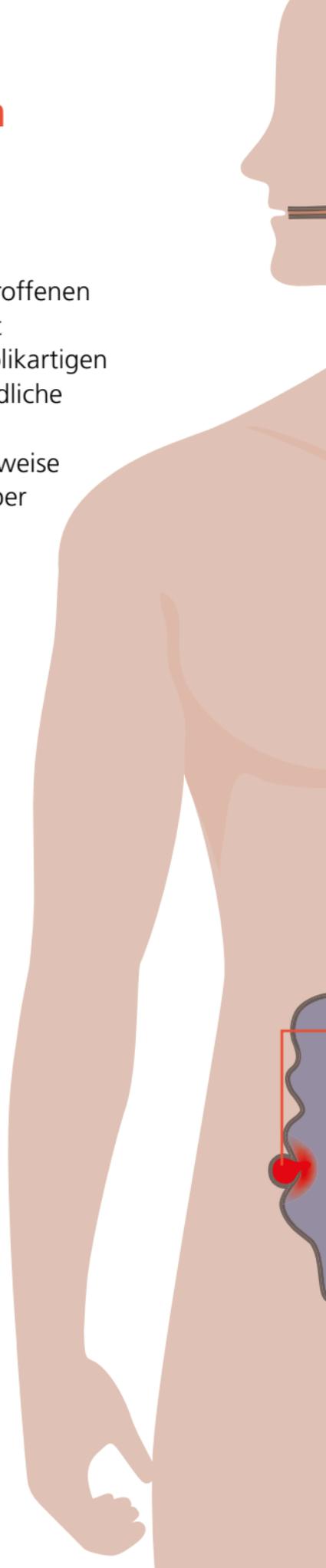
Durch eine geeignete Lebensweise in Verbindung mit sinnvollen abführenden Maßnahmen kann das Problem der Verstopfung vermieden werden.

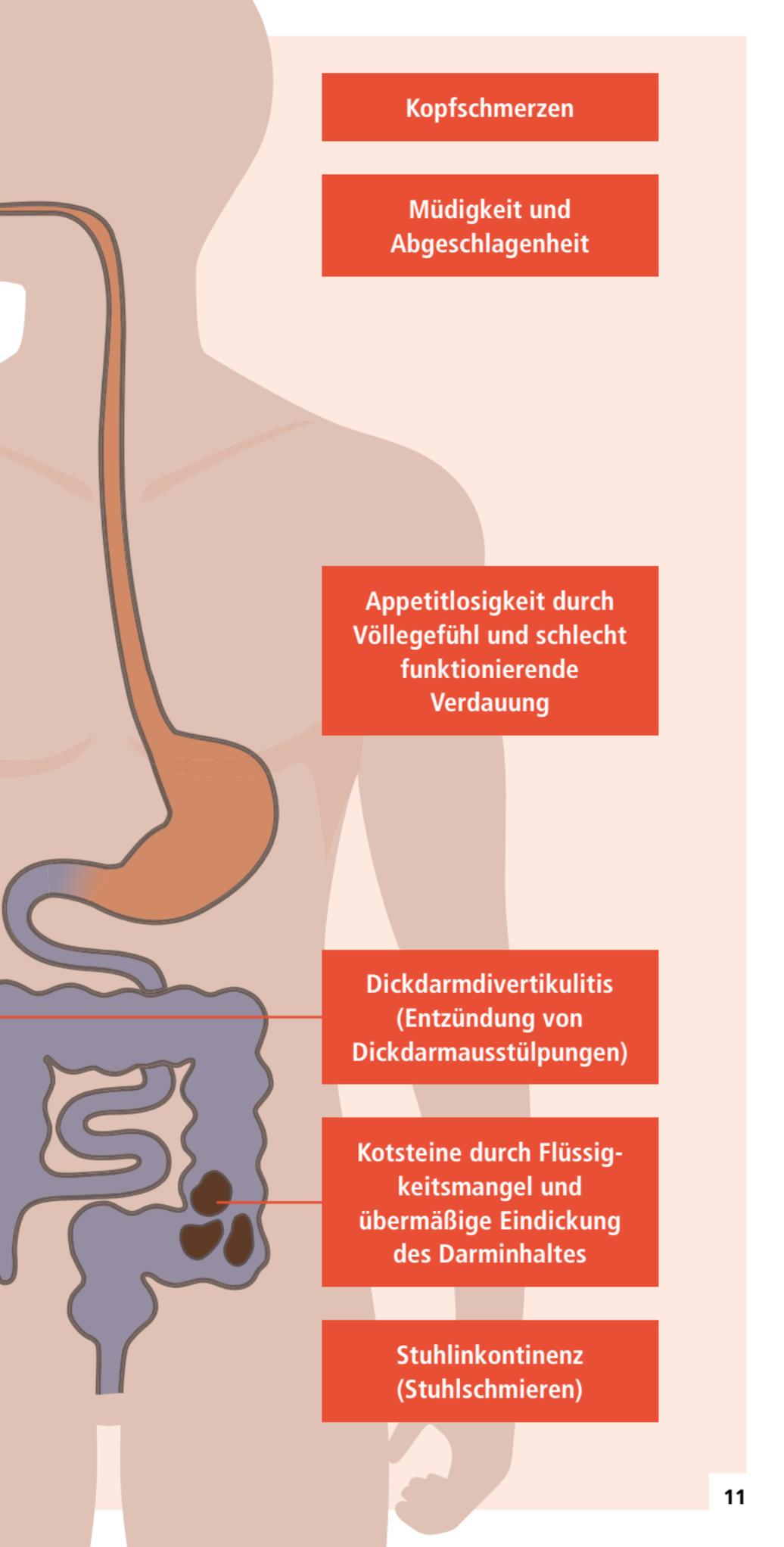
Anzeichen und Folgen der Verstopfung

Eine Verstopfung ist für jeden Betroffenen unangenehm. Das Völlegefühl, oft verbunden mit Blähungen oder kolikartigen Schmerzen, bedeutet eine empfindliche Einschränkung der Lebensqualität. Mit einer Verstopfung können teilweise schwerwiegende, auf jeden Fall aber äußerst unangenehme Folgen verbunden sein.

Bei Menschen mit Herz-Kreislauf-erkrankungen kann Verstopfung gefährlich sein, wenn z. B. das starke Pressen bei der Stuhlentleerung zu einem steilen Anstieg des Blutdrucks führt.

Bei neu auftretender Verstopfung müssen Sie unter allen Umständen Ihren Arzt aufsuchen, um ein beginnendes Dickdarmkarzinom auszuschließen!





Kopfschmerzen

Müdigkeit und
Abgeschlagenheit

Appetitlosigkeit durch
Völlegefühl und schlecht
funktionierende
Verdauung

Dickdarmdivertikulitis
(Entzündung von
Dickdarmausstülpungen)

Kotsteine durch Flüssig-
keitsmangel und
übermäßige Eindickung
des Darminhaltes

Stuhlinkontinenz
(Stuhlschmierer)

Viel Flüssigkeit hält Ihren Stuhl geschmeidig

Wichtig für einen gesunden Stuhlgang ist auch die ausreichende Flüssigkeitsaufnahme. Der normale Stuhl hat einen Wassergehalt von 70–80%. Bei geringerem Flüssigkeitsgehalt – etwa ab 60% – wird der Stuhl hart und es kann zur Verstopfung kommen.



Wie viel muss man nun aber trinken, um einer Verstopfung vorzubeugen? Eine Trinkmenge von 1,5–2 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 0,25–0,5 Liter mehr trinken. Die Empfehlung ist also eine Kombination aus ballaststoffreicher Kost und ca. 2,5 Litern Flüssigkeit pro Tag.

Günstige Getränke sind Mineralwasser, Buttermilch, Joghurt, Kräutertee, Früchtetee, Obst- und Gemüsesäfte.

Kaffee je nach Verträglichkeit.
Schwarztee begünstigt die Verstopfung.



Bewegung macht Ihren Darm aktiv

Wer viel sitzt und sich wenig bewegt, verliert nicht nur rasch an Kraft sowie 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 z. B. beim Treppensteigen einhergeht.

Ihre Gymnastik gegen Verstopfung

Wenn Sie tief einatmen und dabei den Bauch einziehen, um ihn beim Ausatmen dann wieder nach vorne schnellen zu lassen, dann geben Sie Ihrem Dickdarm die Zwerchfellmassage, die ihn in Bewegung bringt. Machen Sie diese Übung vor einer geplanten Stuhlentleerung 5- bis 10-mal. Auch eine Massage des Dickdarms (anfangs am besten unter krankengymnastischer Anleitung) kann sehr hilfreich sein.

Geben Sie Ihrem Darm Energie, indem Sie Ihren Bauch einziehen, bis 10 zählen und dann langsam entspannen. Machen Sie diese Übung zwischendurch: morgens, mittags und abends jeweils 5-mal.

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. Das kräftigt Ihre Muskulatur und bringt den Dickdarm in Bewegung.



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!

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

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

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

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

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

Die Behandlungsmöglichkeiten der Verstopfung

Häufig ist es mit den bisher beschriebenen allgemeinen Maßnahmen nicht getan. Sie sind vor allem dann nicht ausreichend, wenn sich Ihr Darm bereits seit Langem an einen ungesunden Lebensstil gewöhnt hat.

Anwendung von Quellmitteln und Ballaststoffen

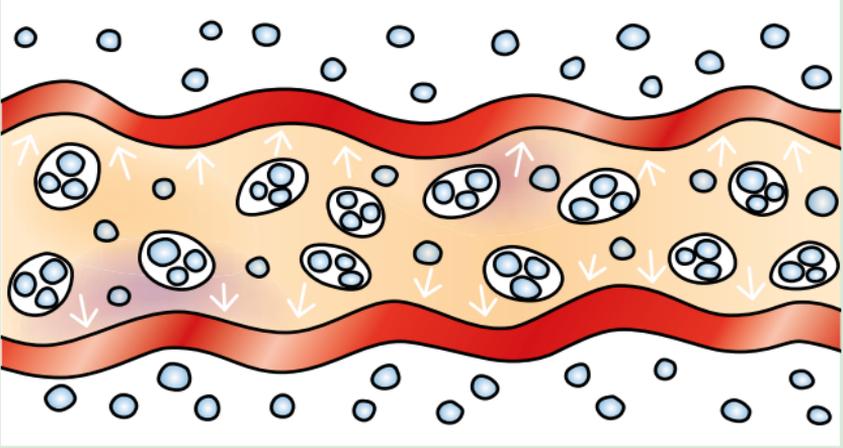
Sie können Ihre Verdauung durch Quell- und Ballaststoffe z. B. durch Leinsamen, Weizen- oder Haferkleie unterstützen. Auch die Einnahme von Präparaten, die indische „Flohsamenschalen“ (*Plantago ovata*) – mit einem besonders starken Quellvermögen – enthalten, fördert die Mobilität und Aktivität Ihres Darmes.



Weizenkleie quillt auf das 1,8-fache seines Trockenvolumens



Plantago-ovata-Samenschalen quellen auf das 40-fache ihres Trockenvolumens



Mit ausreichend Flüssigkeit eingenommene Quell- und Ballaststoffe binden Wasser im Dickdarm. Sie machen den Stuhl geschmeidig, erhöhen vor allem aber das Stuhlvolumen und üben so einen aktivierenden Dehnungs- und Bewegungsreiz auf den Darm aus.

Ballaststoffe werden teilweise durch Bakterien der Darmflora gespalten und können dadurch zu unliebsamen Nebenwirkungen wie Blähungen und Völlegefühl führen. Studien haben jedoch gezeigt, dass *Plantago-ovata*-Samenschalen vergleichsweise gut vertragen werden.

Osmotische, wasserbindende Laxanzien

Die Wirkung sogenannter osmotisch wirksamer Abführmittel beruht darauf, dass die im Darm durch Getränke und Nahrung vorhandene Flüssigkeit gebunden und zurückgehalten wird. Der Stuhl wird nicht so stark eingedickt und bleibt geschmeidig.

Häufig eingesetzte Vertreter der wasserbindend wirksamen Substanzen sind der geschmacklich angenehme Milchzucker und die Lactulose. Durch Aktivität der Darmbakterien entstehen aus diesen Substanzen Abbauprodukte, die Wasser binden und die Darmtätigkeit anregen. Nachteilig können sich aber die bei der Vergärung durch Darmbakterien entstehenden Gase und Blähungen auswirken.



Die ältesten Vertreter der wasserbindenden Laxanzien sind das Karlsbader Salz, das Glaubersalz und die Bittersalze. Ein Nachteil dieser Salze ist ihr schlechter Geschmack sowie mögliche Wasser- und Salzverluste.

Laxofalk®, ein modernes osmotisches Laxans

- Macrogol 4000 besitzt ausgezeichnete Flüssigkeitsbindende Eigenschaften
- Es wird vom Darm nicht resorbiert
- Es reizt den Darm nicht
- Es wird durch die Bakterien der Darmflora nicht gespalten
- Es führt nicht zu wirkstoffbedingten Blähungen
- Es macht den festen Stuhl geschmeidig

... und sorgt so für eine angenehme beschwerdefreie Stuhlentleerung



Zur schonenden Behandlung der Verstopfung ist Macrogol 4000 eine hochwirksame, osmotisch wirkende und gleichzeitig gut verträgliche Abführhilfe.

Laxofalk®

– bindet das Wasser und trägt es an den Ort der Verstopfung

So nehmen Sie Laxofalk® ein

Laxofalk® enthält Macrogol 4000 in Pulverform. Es ist in Portionsbeuteln in der Apotheke erhältlich. Der Inhalt eines Beutels wird zur Einnahme in einem Glas Wasser gelöst und getrunken.

Im Allgemeinen reichen 1–2 Beutel pro Tag aus, um Ihr Verstopfungsproblem zu lösen.



Wichtig: Um die volle Wirksamkeit zu entfalten, muss bei Einnahme von Laxofalk® besonders auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr geachtet werden.

So tritt die sanfte, aber konsequente Wirkung von Laxofalk® ein:

Laxofalk® wird in Wasser gelöst eingenommen. Es wirkt wie ein unsichtbarer Schwamm und trägt das Wasser durch Magen und Darm – dorthin, wo es gebraucht wird – zum verhärteten Stuhl im Dickdarm. Hier mischt es sich mit dem Stuhl, weicht ihn auf, erhöht dessen Volumen und macht ihn geschmeidig und transportfähig.

Die vergrößerte Stuhlmenge dehnt nun den Darm und bringt ihn in Bewegung. Eine angenehme und regelmäßige Stuhlentleerung ist der Erfolg.

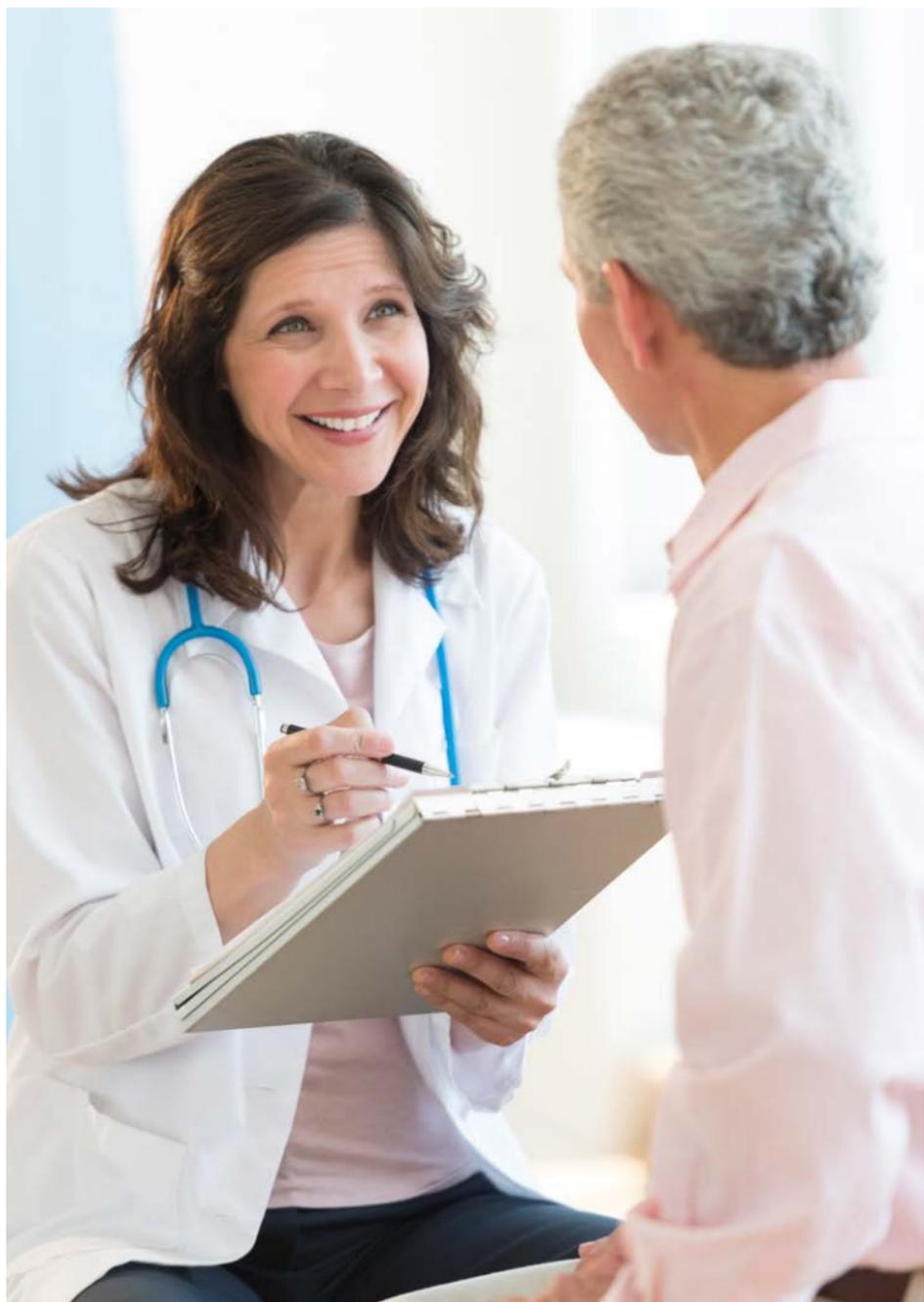
Wie schnell können Sie die Wirkung von Laxofalk® erwarten?

Laxofalk® ist eine sanft, aber konsequent wirksame Abführhilfe. Die Wirkung setzt schonend innerhalb von 24 bis 48 Stunden ein. Die nachhaltige und konsequente Wirkung sorgt dafür, dass Ihr Darm in aller Regel nach 1–2 Wochen mit einem regelmäßigen Stuhlgang reagiert.

Eignet sich Laxofalk® zur Langzeitbehandlung?

- Laxofalk® wirkt ohne Gewöhnungseffekte
- Die Wirksamkeit bleibt auch bei längerer Einnahme voll erhalten
- Laxofalk® ist ausgezeichnet verträglich
- Laxofalk® wirkt ohne Salzzusätze und kann auch von Menschen mit hohem Blutdruck eingenommen werden
- Laxofalk® ist zucker- und kalorienfrei und daher auch für Diabetiker geeignet
- Laxofalk® schmeckt angenehm frisch nach Orangen und Pampelmusen

Laxofalk®
ein modernes osmotisch
wirkendes Laxans



Auf den nächsten Seiten folgt das Stuhltagebuch

Es empfiehlt sich, das Tagebuch über einige Wochen regelmäßig zu führen.

Durch Ihre regelmäßigen Eintragungen wird das Tagebuch für Ihren Arzt eine wichtige Orientierung zur Behandlung Ihrer Verstopfung.

Stuhltagebuch Woche 1	Montag	Dienstag	Mittwoch
	Datum: <input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Flüssigkeitsaufnahme pro Tag	<input type="radio"/> weniger als 2 Liter <input type="radio"/> mehr als 2 Liter	<input type="radio"/> weniger als 2 Liter <input type="radio"/> mehr als 2 Liter	<input type="radio"/> weniger als 2 Liter <input type="radio"/> mehr als 2 Liter
Körperliche Aktivitäten (z. B. Laufen, Wandern)	<input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nein	<input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nein	<input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nein
Einnahme von Laxofalk®	<input type="radio"/> 1 x tägl. <input type="radio"/> 2 x tägl.	<input type="radio"/> 1 x tägl. <input type="radio"/> 2 x tägl.	<input type="radio"/> 1 x tägl. <input type="radio"/> 2 x tägl.
Stuhlgang	<input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nein	<input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nein	<input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nein
Beschaffenheit	<input type="radio"/> hart <input type="radio"/> weich <input type="radio"/> flüssig	<input type="radio"/> hart <input type="radio"/> weich <input type="radio"/> flüssig	<input type="radio"/> hart <input type="radio"/> weich <input type="radio"/> flüssig
Beschwerden	<input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nein	<input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nein	<input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nein
Zufriedenheit	<input type="radio"/> 😊 gut <input type="radio"/> 😐 mittel <input type="radio"/> ☹️ schlecht	<input type="radio"/> 😊 gut <input type="radio"/> 😐 mittel <input type="radio"/> ☹️ schlecht	<input type="radio"/> 😊 gut <input type="radio"/> 😐 mittel <input type="radio"/> ☹️ schlecht

Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="radio"/> weniger als 2 Liter <input type="radio"/> mehr als 2 Liter	<input type="radio"/> weniger als 2 Liter <input type="radio"/> mehr als 2 Liter	<input type="radio"/> weniger als 2 Liter <input type="radio"/> mehr als 2 Liter	<input type="radio"/> weniger als 2 Liter <input type="radio"/> mehr als 2 Liter
<input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nein			
<input type="radio"/> 1 x tägl. <input type="radio"/> 2 x tägl.	<input type="radio"/> 1 x tägl. <input type="radio"/> 2 x tägl.	<input type="radio"/> 1 x tägl. <input type="radio"/> 2 x tägl.	<input type="radio"/> 1 x tägl. <input type="radio"/> 2 x tägl.
<input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nein			
<input type="radio"/> hart <input type="radio"/> weich <input type="radio"/> flüssig			
<input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nein			
<input type="radio"/> 😊 gut <input type="radio"/> 😐 mittel <input type="radio"/> 😞 schlecht	<input type="radio"/> 😊 gut <input type="radio"/> 😐 mittel <input type="radio"/> 😞 schlecht	<input type="radio"/> 😊 gut <input type="radio"/> 😐 mittel <input type="radio"/> 😞 schlecht	<input type="radio"/> 😊 gut <input type="radio"/> 😐 mittel <input type="radio"/> 😞 schlecht

Stuhltagebuch Woche 2	Montag	Dienstag	Mittwoch
	Datum: <input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Flüssigkeitsaufnahme pro Tag	<input type="radio"/> weniger als 2 Liter <input type="radio"/> mehr als 2 Liter	<input type="radio"/> weniger als 2 Liter <input type="radio"/> mehr als 2 Liter	<input type="radio"/> weniger als 2 Liter <input type="radio"/> mehr als 2 Liter
Körperliche Aktivitäten (z. B. Laufen, Wandern)	<input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nein	<input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nein	<input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nein
Einnahme von Laxofalk®	<input type="radio"/> 1 x tägl. <input type="radio"/> 2 x tägl.	<input type="radio"/> 1 x tägl. <input type="radio"/> 2 x tägl.	<input type="radio"/> 1 x tägl. <input type="radio"/> 2 x tägl.
Stuhlgang	<input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nein	<input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nein	<input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nein
Beschaffenheit	<input type="radio"/> hart <input type="radio"/> weich <input type="radio"/> flüssig	<input type="radio"/> hart <input type="radio"/> weich <input type="radio"/> flüssig	<input type="radio"/> hart <input type="radio"/> weich <input type="radio"/> flüssig
Beschwerden	<input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nein	<input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nein	<input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nein
Zufriedenheit	<input type="radio"/> 😊 gut <input type="radio"/> 😐 mittel <input type="radio"/> ☹️ schlecht	<input type="radio"/> 😊 gut <input type="radio"/> 😐 mittel <input type="radio"/> ☹️ schlecht	<input type="radio"/> 😊 gut <input type="radio"/> 😐 mittel <input type="radio"/> ☹️ schlecht

Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="radio"/> weniger als 2 Liter <input type="radio"/> mehr als 2 Liter	<input type="radio"/> weniger als 2 Liter <input type="radio"/> mehr als 2 Liter	<input type="radio"/> weniger als 2 Liter <input type="radio"/> mehr als 2 Liter	<input type="radio"/> weniger als 2 Liter <input type="radio"/> mehr als 2 Liter
<input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nein			
<input type="radio"/> 1 x tägl. <input type="radio"/> 2 x tägl.	<input type="radio"/> 1 x tägl. <input type="radio"/> 2 x tägl.	<input type="radio"/> 1 x tägl. <input type="radio"/> 2 x tägl.	<input type="radio"/> 1 x tägl. <input type="radio"/> 2 x tägl.
<input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nein			
<input type="radio"/> hart <input type="radio"/> weich <input type="radio"/> flüssig			
<input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nein			
<input type="radio"/> 😊 gut <input type="radio"/> 😐 mittel <input type="radio"/> 😞 schlecht	<input type="radio"/> 😊 gut <input type="radio"/> 😐 mittel <input type="radio"/> 😞 schlecht	<input type="radio"/> 😊 gut <input type="radio"/> 😐 mittel <input type="radio"/> 😞 schlecht	<input type="radio"/> 😊 gut <input type="radio"/> 😐 mittel <input type="radio"/> 😞 schlecht

Stuhltagebuch Woche 3	Montag	Dienstag	Mittwoch
	Datum: <input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Flüssigkeitsaufnahme pro Tag	<input type="radio"/> weniger als 2 Liter <input type="radio"/> mehr als 2 Liter	<input type="radio"/> weniger als 2 Liter <input type="radio"/> mehr als 2 Liter	<input type="radio"/> weniger als 2 Liter <input type="radio"/> mehr als 2 Liter
Körperliche Aktivitäten (z. B. Laufen, Wandern)	<input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nein	<input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nein	<input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nein
Einnahme von Laxofalk®	<input type="radio"/> 1 x tägl. <input type="radio"/> 2 x tägl.	<input type="radio"/> 1 x tägl. <input type="radio"/> 2 x tägl.	<input type="radio"/> 1 x tägl. <input type="radio"/> 2 x tägl.
Stuhlgang	<input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nein	<input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nein	<input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nein
Beschaffenheit	<input type="radio"/> hart <input type="radio"/> weich <input type="radio"/> flüssig	<input type="radio"/> hart <input type="radio"/> weich <input type="radio"/> flüssig	<input type="radio"/> hart <input type="radio"/> weich <input type="radio"/> flüssig
Beschwerden	<input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nein	<input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nein	<input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nein
Zufriedenheit	<input type="radio"/> 😊 gut <input type="radio"/> 😐 mittel <input type="radio"/> ☹️ schlecht	<input type="radio"/> 😊 gut <input type="radio"/> 😐 mittel <input type="radio"/> ☹️ schlecht	<input type="radio"/> 😊 gut <input type="radio"/> 😐 mittel <input type="radio"/> ☹️ schlecht

Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="radio"/> weniger als 2 Liter <input type="radio"/> mehr als 2 Liter	<input type="radio"/> weniger als 2 Liter <input type="radio"/> mehr als 2 Liter	<input type="radio"/> weniger als 2 Liter <input type="radio"/> mehr als 2 Liter	<input type="radio"/> weniger als 2 Liter <input type="radio"/> mehr als 2 Liter
<input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nein			
<input type="radio"/> 1 x tägl. <input type="radio"/> 2 x tägl.	<input type="radio"/> 1 x tägl. <input type="radio"/> 2 x tägl.	<input type="radio"/> 1 x tägl. <input type="radio"/> 2 x tägl.	<input type="radio"/> 1 x tägl. <input type="radio"/> 2 x tägl.
<input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nein			
<input type="radio"/> hart <input type="radio"/> weich <input type="radio"/> flüssig			
<input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nein			
<input type="radio"/> 😊 gut <input type="radio"/> 😐 mittel <input type="radio"/> 😞 schlecht	<input type="radio"/> 😊 gut <input type="radio"/> 😐 mittel <input type="radio"/> 😞 schlecht	<input type="radio"/> 😊 gut <input type="radio"/> 😐 mittel <input type="radio"/> 😞 schlecht	<input type="radio"/> 😊 gut <input type="radio"/> 😐 mittel <input type="radio"/> 😞 schlecht

Stuhltagebuch Woche 4	Montag	Dienstag	Mittwoch
	Datum: <input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Flüssigkeitsaufnahme pro Tag	<input type="radio"/> weniger als 2 Liter <input type="radio"/> mehr als 2 Liter	<input type="radio"/> weniger als 2 Liter <input type="radio"/> mehr als 2 Liter	<input type="radio"/> weniger als 2 Liter <input type="radio"/> mehr als 2 Liter
Körperliche Aktivitäten (z. B. Laufen, Wandern)	<input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nein	<input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nein	<input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nein
Einnahme von Laxofalk®	<input type="radio"/> 1 x tägl. <input type="radio"/> 2 x tägl.	<input type="radio"/> 1 x tägl. <input type="radio"/> 2 x tägl.	<input type="radio"/> 1 x tägl. <input type="radio"/> 2 x tägl.
Stuhlgang	<input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nein	<input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nein	<input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nein
Beschaffenheit	<input type="radio"/> hart <input type="radio"/> weich <input type="radio"/> flüssig	<input type="radio"/> hart <input type="radio"/> weich <input type="radio"/> flüssig	<input type="radio"/> hart <input type="radio"/> weich <input type="radio"/> flüssig
Beschwerden	<input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nein	<input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nein	<input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nein
Zufriedenheit	<input type="radio"/> 😊 gut <input type="radio"/> 😐 mittel <input type="radio"/> 😞 schlecht	<input type="radio"/> 😊 gut <input type="radio"/> 😐 mittel <input type="radio"/> 😞 schlecht	<input type="radio"/> 😊 gut <input type="radio"/> 😐 mittel <input type="radio"/> 😞 schlecht

Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="radio"/> weniger als 2 Liter <input type="radio"/> mehr als 2 Liter	<input type="radio"/> weniger als 2 Liter <input type="radio"/> mehr als 2 Liter	<input type="radio"/> weniger als 2 Liter <input type="radio"/> mehr als 2 Liter	<input type="radio"/> weniger als 2 Liter <input type="radio"/> mehr als 2 Liter
<input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nein			
<input type="radio"/> 1 x tägl. <input type="radio"/> 2 x tägl.	<input type="radio"/> 1 x tägl. <input type="radio"/> 2 x tägl.	<input type="radio"/> 1 x tägl. <input type="radio"/> 2 x tägl.	<input type="radio"/> 1 x tägl. <input type="radio"/> 2 x tägl.
<input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nein			
<input type="radio"/> hart <input type="radio"/> weich <input type="radio"/> flüssig			
<input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nein			
<input type="radio"/> 😊 gut <input type="radio"/> 😐 mittel <input type="radio"/> 😞 schlecht	<input type="radio"/> 😊 gut <input type="radio"/> 😐 mittel <input type="radio"/> 😞 schlecht	<input type="radio"/> 😊 gut <input type="radio"/> 😐 mittel <input type="radio"/> 😞 schlecht	<input type="radio"/> 😊 gut <input type="radio"/> 😐 mittel <input type="radio"/> 😞 schlecht

Bildnachweis

Titel: © amriphoto.com/Fotolia

Seite 5: © WavebreakmediaMicro/Fotolia

Seite 7: © fox17/Fotolia

Seite 8: © New Africa/Shutterstock.com und Budimir Jevtic/Fotolia

Seite 12: © JeniFoto/Shutterstock.com

Seite 13: © Wellnhofer Designs/Shutterstock.com

Seite 14: © BalanceFormCreative/Shutterstock.com und
Sabine Hürdler/Fotolia

Seite 16: © Dr. Falk Pharma GmbH

Seite 20: © mylisa/Shutterstock.com

Seite 23: © tmcphotos/Shutterstock.com

Laxofalk®

10 g Pulver zur Herstellung einer Lösung zum Einnehmen.

Wirkstoff: Macrogol 4000
(Polyethylenglykol 4000).

Anwendungsgebiet:

Chronische Verstopfung
(Obstipation)
bei Erwachsenen.

Packungsgrößen:

10 Btl. (N1)
30 Btl. (N2)
50 Btl. (N3)

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

Stand 10/2020



DR. FALK PHARMA GmbH



Leinenweberstr. 5
79108 Freiburg
Germany



DR. FALK PHARMA GmbH



Leinenweberstr. 5
79108 Freiburg
Germany