

# Normalisierung der Darmfunktion bei Verstopfung und Durchfall

mit *Plantago ovata* Samenschalen



## **Bildnachweis**

Titelseite: Yuliya Padina/Adobe Stock

Seite 4, 6, 7, 11, 18, 19, 23, 24, 26: Katja Heller für Dr. Falk

Seite 8: Dani Vincek /Shutterstock.com

Seite 9: PhotoSG/Fotolia

Seite 16: Micolás/Shutterstock.com

Seite 20: Danila Shtantsov/Shutterstock.com

Herausgeber



Dr. Falk Pharma GmbH  
Leinenweberstr. 5  
79108 Freiburg | Germany  
[www.dralfkpharma.de](http://www.dralfkpharma.de)

# Normalisierung der Darmfunktion bei Verstopfung und Durchfall

mit *Plantago ovata* Samenschalen

## Inhalt

Vorwort	3
Wie funktioniert unsere Verdauung?	4
Wie kommt es zur Verstopfung?	13
Wie wirken Abführmittel?	22
Antiresorptiv wirkende Abführmittel	22
Osmotisch wirkende Abführmittel	24
Wie wirken Gleitmittel und Quellstoffe?	25
Wie kommt es zum Durchfall?	28
Mucofalk®	30

## Vorwort

### **Liebe Leserin, lieber Leser,**

Sie leiden, vielleicht schon seit vielen Jahren, wie viele andere Menschen an chronischer Verstopfung. Häufig wird diese von weiteren Beschwerden wie einem gespannten Bauch, Völlegefühl, Schmerzen und/oder Blähungen begleitet. Diese Beschwerden sind unangenehm, quälend und beeinträchtigen das Allgemeinbefinden und die Lebensqualität.

Da man nur ungern über Verstopfung und die daraus folgenden Beschwerden spricht und oftmals denkt, dass ein Arzt oder eine Ärztin deswegen nicht zu Rate gezogen werden muss, hilft man sich in dieser Situation gern mit Abführtees und Abführmitteln, wie sie überall erhältlich sind. Einige Zeit kommt man damit gut zurecht. Doch häufig schon nach kurzer Zeit stellt man fest, dass die Verstopfung und die Beschwerden wieder zunehmen. Zu diesem Zeitpunkt überwinden sich viele Betroffene und holen doch den Ratschlag eines Arztes oder einer Ärztin ein. Der Arzt oder die Ärztin wird Ihnen vielleicht empfehlen, Ihre Lebensweise (Ess- und Trinkverhalten, Bewegung sowie Stressmanagement) umzustellen und gegebenenfalls quell- bzw. ballaststoffhaltige Präparate einzunehmen, die die normale Darmtätigkeit unterstützen.

In dieser Broschüre finden Sie außerdem Informationen zum Thema Durchfall, da Quellmittel wie Indische Flohsamenschalen auch zur unterstützenden Behandlung bei Durchfällen unterschiedlicher Ursache eingenommen werden können. Es wird nicht immer ganz einfach sein, diese Ratschläge zu befolgen. Warum das jedoch wichtig ist und wie es gelingen kann, soll Ihnen diese Broschüre erklären.

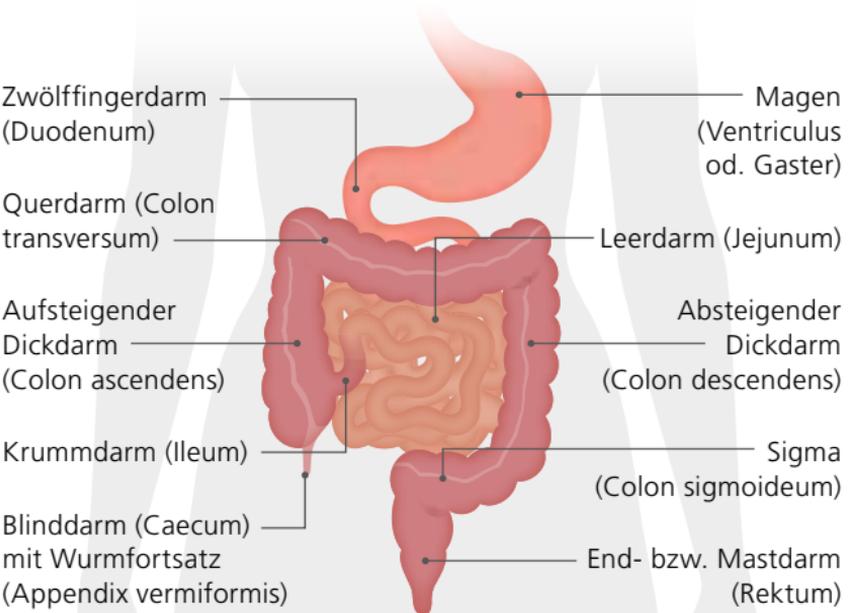
Die qualifizierte und individuelle Beratung durch den behandelnden Arzt bzw. die behandelnde Ärztin will und kann diese Broschüre nicht ersetzen.

## Wie funktioniert unsere Verdauung?

Nach der Nahrungsaufnahme über den Mund und das gründliche Kauen gelangen Nahrung und Getränke über die Speiseröhre in den Magen, wo sie zerkleinert und mit Magensäure versetzt portionsweise an den Dünndarm abgegeben werden. Nährstoffe wie Kohlenhydrate, Eiweiße, Fette sowie Mineralstoffe und Vitamine werden vorwiegend im Dünndarm in den Körper aufgenommen und gelangen ins Blut.

Die restlichen, nicht verdaulichen Nahrungsbestandteile, insbesondere Pflanzenfasern, die als Ballaststoffe bezeichnet werden, gelangen dann vom Dünndarm in den Dickdarm, vermischt mit Verdauungssäften aus Dünndarm, Bauchspeicheldrüse und Galle.

### Anatomie von Dünn- und Dickdarm



Die Menge des in den Dickdarm abgegebenen Dünndarminhalts beträgt pro Tag rund 1,5–2 Liter. Der Dickdarm besteht aus drei Teilen: dem aufsteigenden und dem absteigenden Dickdarm sowie einem quer verlaufenden Verbindungsstück. Der flüssige Dünndarminhalt gelangt zunächst in den aufsteigenden Dickdarm. Er verweilt dort teilweise bis zu zwei Tage. Während dieser Zeit werden ihm Wasser und wichtige Mineralstoffe, aber auch kurzkettige Fettsäuren und Vitamine (aus bakterieller Produktion) entzogen und vom Körper aufgenommen. Dadurch wird der Darminhalt zunehmend eingedickt, es entsteht Stuhl.

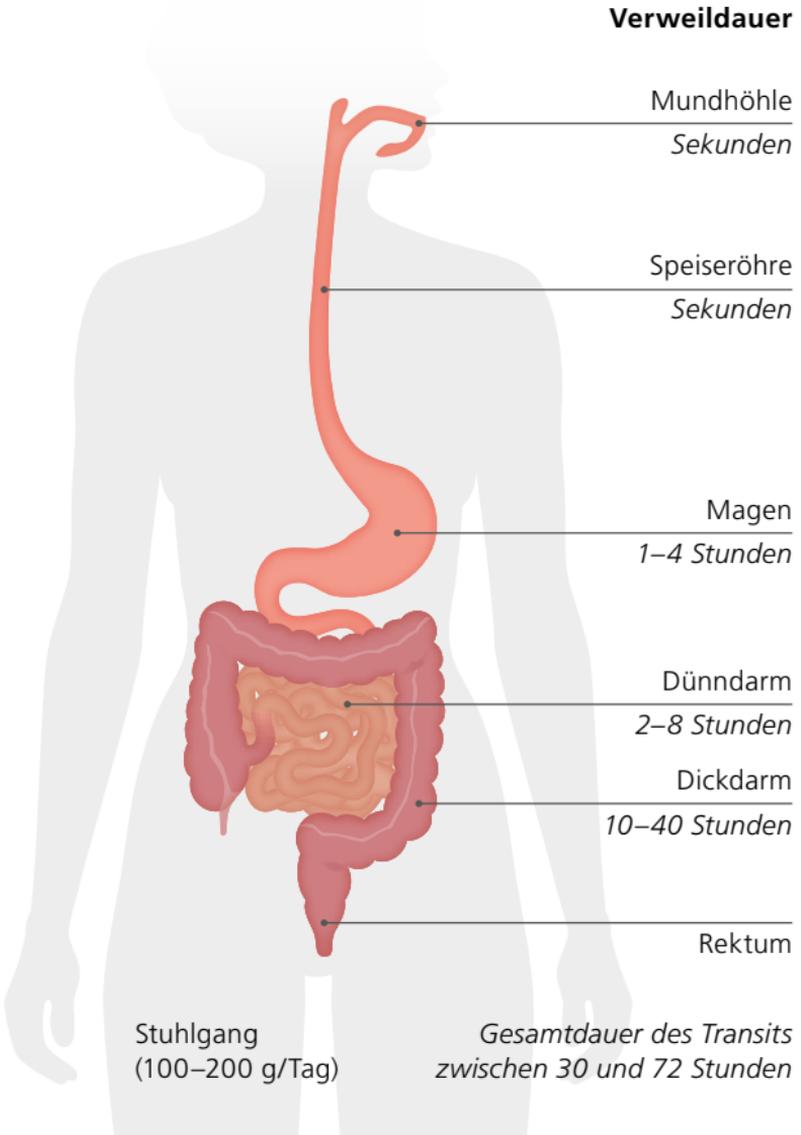
Anschließend wird der Stuhl, zumeist nach einer Mahlzeit, durch vorwärtsschiebende Bewegungen in den absteigenden Dickdarm befördert und dort weiter eingedickt. Gelangt er in den Mastdarm (auch Enddarm oder Rektum genannt), wird der Stuhldrang ausgelöst und die Entleerung findet statt.

Im Dickdarm findet sich zudem eine große Anzahl an Darmbakterien. Ohne die bakterielle Besiedlung des Dickdarms ist eine normale Verdauung und gar das Überleben des Organismus nicht möglich. Darmbakterien können für den Menschen unverdauliche Nahrungsbestandteile weiter verwerten. Dabei werden Nährstoffe gebildet, die die Darmtätigkeit anregen und die Darmschleimhaut sowie das Immunsystem unterstützen. Je vielfältiger die Zusammensetzung der Darmflora, desto gesünder bleiben wir. Eine solche Bakterienvielfalt wird durch eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung unterstützt.

## Der Weg der Nahrung

### Nahrung und Getränke

Aufnahme pro Tag: ca. 1 kg Nahrung und 1,5–2 Liter Getränke



#### Tipps

- Gründlich kauen
- Zu jedem Essen ausreichend trinken
- Ballaststoffreiches Essen bevorzugen
- Ausgewogen und abwechslungsreich ernähren

Die Häufigkeit der Stuhlentleerung und auch die Menge des abgegebenen Stuhls werden durch verschiedene Faktoren beeinflusst:

Je mehr **nichtverdauliche Pflanzenfasern (Ballaststoffe)** die Nahrung enthält, desto höher wird das Stuhlvolumen und desto geschmeidiger bleibt der Stuhl, desto schneller wird der Stuhl vorwärtsbewegt, eingedickt und ausgeschieden. Um den Effekt der Ballaststoffe zu nutzen, der darin besteht, reichlich Flüssigkeit zu binden, ist es erforderlich, täglich mindestens 1,5–2 Liter zu trinken.

### Die VFED\*-Trinksäule



2–3 Tassen Tee oder Kaffee	300–400 ml
Max. 1 Glas fettarmes Milchprodukt (z. B. Buttermilch)	200 ml
Max. 1 großes Glas Frucht- oder Gemüsesaft	200 ml
1–2 Tassen Früchte- oder Kräutertee	150–300 ml
Mindestens 1 Liter Trink- oder Mineralwasser	1000 ml
<hr/>	
Empfohlene Tages-Trinkmenge	1500–2000 ml

Achten Sie darauf, jeden Tag mindestens 1,5–2 Liter kalorienarme oder -freie Flüssigkeit zu sich zu nehmen.

\*Verband für Ernährung und Diätetik e.V.

**Ballaststoffreiche Lebensmittel** sind Vollkornprodukte wie Vollkornbrot und Müsli, Gemüse, Salat, Hülsenfrüchte, Obst, Leinsamen und Kleie. Tierische Lebensmittel enthalten nur wenig Ballaststoffe.



Vollkorngetreide enthält neben Ballaststoffen auch Vitamine und Mineralstoffe.

**Vorteile einer ballaststoffreichen Ernährung:**

- Vorbeugung und Behandlung von Verstopfung
- Vorbeugung gegen Darmerkrankungen wie Divertikulose und eventuell sogar Darmkrebs
- Unterstützung der mikrobiellen Darmflora
- Gute Sättigung bei geringer Kalorienzufuhr

Die Wirkweise von Ballast- und Quellstoffen wird auf Seite 25 näher beschrieben.

## **„Mehr Pflanzliches und weniger Tierisches essen“**

lautet daher die darmgesunde Devise. Eine darmgesunde Ernährungsweise ist gleichzeitig reich an lebensnotwendigen Vitaminen und Mineralstoffen und hält oder macht den Körper fit und schlank.



Ein Vollkornmüsli mit Obst ist der richtige Start in einen darmgesunden, aktiven Tag.

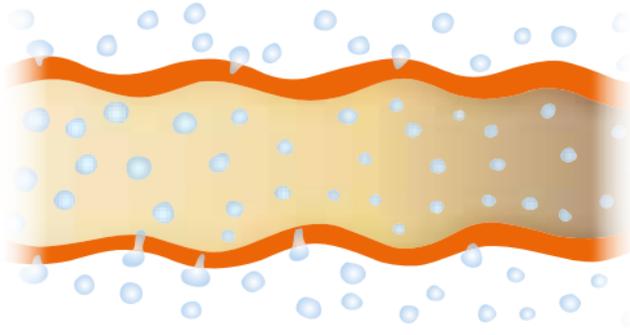
Bei **ballaststoffarmer Kost** gelangen zu wenige Ballaststoffe in den Dickdarm, wodurch die Stuhleindickung verstärkt (der Stuhl wird hart) und der Transport des Stuhls verzögert werden. Als Beispiel gilt hierbei eine Kost, die vorwiegend aus Nahrungsbestandteilen wie Weißmehl, Pudding, Soßen und Süßigkeiten besteht. Fleisch, Wurst und Käse enthalten so gut wie keine Ballaststoffe und sind somit als Quelle notwendiger Ballaststoffe ebenfalls zu vernachlässigen.

<b>Ballaststoffarm</b> (Darm <u>un</u> gesund)	<b>Ballaststoffreich</b> (Darmgesund)
Weißbrot Brötchen/Semmeln Zwieback Pudding	Vollkornbrot Vollkornbrötchen Knäckebrot Fruchtgrütze

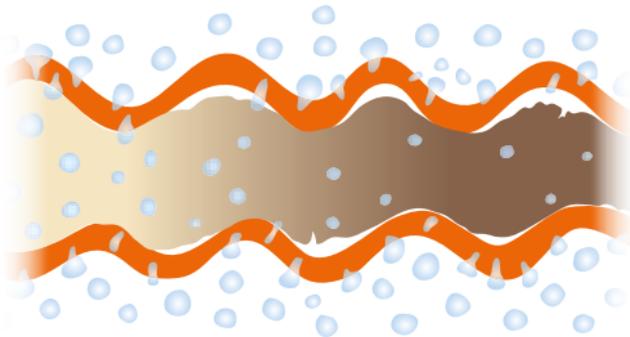
**Auch Getränke** beeinflussen die Tätigkeit des Dickdarms: Während sich Mineralwasser, Säfte und Kräutertees günstig auswirken, können zu viel starker Schwarztee oder Kakao eine Verstopfung begünstigen bzw. verstärken. Täglich sollten nicht mehr als vier Tassen Schwarztee oder Kakao getrunken werden. Sauermilchprodukte wie Kefir oder Buttermilch und auch Kaffee wirken sich günstig auf die Darmtätigkeit aus. Die Einnahme von einem Glas Mineralwasser, eventuell mit etwas Pflaumensaft, morgens nach dem Aufstehen, hilft dem Darm in Schwung zu kommen.

## Was passiert im Dickdarm?

Dem Nahrungsbrei wird im Dickdarm Wasser entzogen, indem er von der Darmmuskulatur gründlich durchgeknetet wird. Wenn nun der Transport verzögert wird, wird der Nahrungsbrei zu stark bearbeitet und es wird ihm zu viel Wasser entzogen. Als Folge davon wird der Stuhl immer härter und der Transport in den Enddarm schwieriger.



**Normale Verdauung:** Aus dem Nahrungsbrei werden Wasser und wichtige Mineralstoffe an den Organismus abgegeben. Der Darminhalt wird eingedickt, es entsteht Stuhl.



**Verstopfung:** Der Nahrungsbrei wird zu stark bearbeitet, ihm wird zu viel Wasser entzogen, der Stuhl wird härter und der Transport in den Enddarm schwieriger.

Da die Bewegungsabläufe des Dickdarms durch das vegetative (nicht mit dem Willen beeinflussbare) Nervensystem reguliert werden, spielen **psychische (z. B. Stress), emotionale (z. B. Ärger) und Umweltfaktoren** ebenfalls eine wichtige Rolle für eine geregelte Verdauung und Stuhlentleerung.

So können beispielsweise Ortswechsel auf Reisen oder eine Schwangerschaft zu Verstopfung führen, während Angst und Gefühle der Hilflosigkeit oder Unsicherheit eher Durchfall bewirken. Wer kennt nicht die Veränderungen der Stuhlhäufigkeit und/oder -konsistenz vor einer Prüfung, einem Zahnarztbesuch oder nach einem längeren Flug.

Solche Zusammenhänge sind bei der Frage nach den Ursachen einer Verstopfung und ihren Behandlungsmöglichkeiten zu berücksichtigen.

## Wie kommt es zur Verstopfung?

Ehe man dieser Frage nachgeht, muss man sich darüber klar sein, ab wann überhaupt eine Verstopfung vorliegt.

Die weitverbreitete Meinung, dass täglich eine Stuhlentleerung notwendig ist, wird von Ärzten und Ärztinnen nicht geteilt. Die tägliche Stuhlentleerung muss nicht sein und wer nur alle zwei Tage auf die Toilette kann, ist nicht unbedingt krank.

Je nach Zusammensetzung ändert sich die Transportzeit des Nahrungsbreis. Eine ballaststoffarme Nahrung bleibt in der Regel länger im Darm als eine ballaststoffreiche Nahrung. Es besteht jedoch kein Grund zur Sorge, wenn der Stuhlgang ein bis zwei Tage ausbleibt.

Vielmehr spricht der Arzt oder die Ärztin erst dann von Verstopfung, wenn eine Darmentleerung seltener als dreimal pro Woche erfolgt, mit erheblichen Beschwerden verbunden ist oder es zu Begleitbeschwerden, wie z. B. Bauchschmerzen und Blähungen, kommt.

Eine Verstopfung kann – eher selten – durch **organische Ursachen** zustande kommen, wie z. B. Narben im Darm, die durch Entzündungen entstehen können, oder Wandverdickungen, z. B. durch einen Tumor. Auch andere Erkrankungen, die nichts mit dem Darm direkt zu tun haben, wie z. B. eine Unterfunktion der Schilddrüse, können zu Verstopfung führen.

Ebenso kann eine langjährig schlecht eingestellte Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus) eine Verstopfung hervorrufen. Solche Ursachen wird Ihr Arzt oder Ihre Ärztin feststellen, ehe Ihnen eine Behandlung angetragen wird. Es ist empfehlenswert, einen Facharzt oder eine Fachärztin für Magen-Darm-Erkrankungen (Gastroenterolog\*in) aufzusuchen, wenn die Ursache einer Verstopfung genau erkannt werden soll.

**Häufig liegen solche Gründe aber nicht vor. In diesen Fällen spricht man von einer funktionellen Obstipation (Verstopfung). Es gibt gute Gründe für die Annahme, dass die Hauptursache der funktionellen Obstipation u. a. in der tief greifenden Ernährungsumstellung in den hoch entwickelten Industriestaaten liegt: Seit Jahrzehnten nimmt die Kohlenhydrat- und Ballaststoffaufnahme zugunsten der Aufnahme von Fetten, raffinierten Zuckern und Eiweißen immer weiter ab. Unser Darm ist jedoch auf Kohlenhydrate und Ballaststoffe angewiesen, um optimal funktionieren zu können.**

Woran liegt das? Zu einem großen Teil hat die funktionelle Verstopfung etwas mit unserer zivilisierten Lebensweise zu tun. Vor allem fünf Faktoren wirken sich ungünstig aus:

## 1. Die Zusammensetzung der Nahrung

Wir nehmen zu viel tierische und zu wenig pflanzliche Nahrung auf. Der Durchschnittsdeutsche isst zu fett-, alkohol- und zuckerreich. Auch der Fleisch- und Wurstkonsum ist zu hoch. Demgegenüber liegt die durchschnittliche Ballaststoffzufuhr aus Obst, Gemüse und Vollkornprodukten mit rund 24 Gramm deutlich unter der Minimalempfehlung von ca. 30 Gramm täglich. Ausreichend Ballaststoffe nehmen Sie auf, wenn Sie täglich 500 Gramm Gemüse und Kartoffeln, 250 Gramm Obst (beispielsweise zwei Äpfel) sowie vier Scheiben Vollkornbrot essen. Wenn Sie Ihre Ernährungsweise am VFED-Ernährungsdreieck (siehe Seite 18/19) ausrichten, liegen Sie (fast) immer im grünen Bereich.

Im Einzelfall müssen jedoch immer mögliche Unverträglichkeiten gegenüber bestimmten Inhaltsstoffen der Nahrungsmittel, wie z. B. Lactose, Fructose oder Gluten, berücksichtigt werden.

Verwenden Sie, wann immer möglich, saisonale Produkte aus der Region von guter Qualität.

Oft ist unsere Nahrung schon vor dem Verzehr so stark verarbeitet, dass dem Darm kaum noch etwas zu tun bleibt. Viele Lebensmittel sind heute Fertigprodukte. Fast-Food, Süßigkeiten und Softdrinks tun nicht nur dem Verdauungstrakt nicht gut. Ihr Anteil an pflanzlichen Fasern (Ballaststoffen) ist so gering, dass nur sehr wenig schwer verdauliches Material vom Darm ausgeschieden werden muss.

Getränke sind oft kalorienreich (Zucker, Alkohol) und hinterlassen ebenfalls keine unverdaulichen Rückstände. Der Dickdarm wird nur unzureichend gefüllt und die Nahrungsreste werden zu stark eingedickt und zu langsam transportiert, es kommt zur Verstopfung. Nur wenn der Dickdarm gut gefüllt und der Stuhlbrei gleichzeitig geschmeidig ist, kann eine geregelte Entleerung stattfinden. Ein großes Stuhlvolumen übt einen Dehnungsreiz auf den Darm aus. Dieser Reiz befördert den geschmeidigen Stuhlbrei weiter und eine Entleerung kann problemlos erfolgen.

**Tipp: Essen Sie mehr Pflanzliches und weniger Tierisches.**



Darmgesunde Nahrungsmittel wie Gemüse wirken sich besonders positiv aus, wenn sie frisch zubereitet werden.

## 2. Bewegungsmangel

Viele Menschen arbeiten heute am Schreibtisch und sitzen den ganzen Tag. Darauf ist unser Körper nicht eingestellt. Aufzüge, Rolltreppen, Autos, Busse und Bahnen dienen der Fortbewegung, man muss sich kaum noch bewegen. Abends und am Wochenende reicht die Zeit oft nur für die notwendigen Arbeiten im Haushalt, die gering bemessene Freizeit wird oft vor dem Fernseher verbracht. Auch im Haushalt haben Mixer, Wäschetrockner, Waschmaschine, Geschirrspüler und Küchenmaschinen die körperliche Arbeit immer weiter erleichtert. Dadurch verlangsamt der Darm seine Tätigkeit, der Transport des Nahrungsbreis wird verzögert, es kann ihm mehr Wasser entzogen werden. Der Stuhlbrei wird dadurch weniger geschmeidig und weniger voluminös, sodass die Entleerung erschwert wird.

Zur optimalen Darmfunktion gehört viel Bewegung. Das wirkt sich übrigens nicht nur positiv auf Ihren Darm aus. Auch das Herz- und Kreislaufsystem danken Ihnen tägliche Ausdauerbelastung wie längere Spaziergänge, Schwimmen, Jogging, Walking, Tanzen, Radfahren oder Gartenarbeit mit einer guten Funktion und Wohlbefinden. Und Sie werden oder bleiben schlank, aktiv und gesund.

**Tipp: Bewegen Sie sich regelmäßig.**

# Ernährungsdreieck des VFED e.V.

(VFED – Verband für Ernährung und Diätetik e.V.)

**Richtig auswählen – bewusst essen und trinken**

**Streichfette,  
pflanzliche Öle, Nüsse:**  
täglich nach Maß

**Milch, Käse oder Joghurt:**  
3 fettarme Portionen täglich

**(See-)Fisch:**  
1–2 Portionen wöchentlich

**Gemüse:**  
mind.  
3–4 Portionen  
täglich

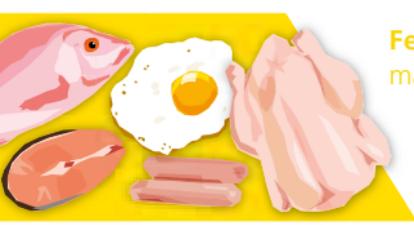
**Flüssigkeit:**  
mind.  
1,5–2 Liter  
täglich



**Süßes und Alkohol:**  
täglich sparsam



**Fettarmes Fleisch oder Wurst:**  
max. 2–3 Portionen wöchentlich



**Eier:**  
max. 2 Stück wöchentlich



**Kartoffeln, Getreide oder  
Getreideprodukte:**  
mind. 4 Portionen täglich



**Obst:**  
2 Portionen  
täglich



**Moderate Bewegung:**  
täglich



**Aktivität/Sport:**  
3 x wöchentlich



### 3. Zu geringe Flüssigkeitszufuhr

Im Darm wird dem Nahrungsbrei Wasser entzogen, weil Wasser für den Körper außerordentlich wichtig ist und sich der Körper vor Austrocknung schützen muss. Diese Flüssigkeit stammt nicht nur aus den Nahrungsmitteln und Getränken, sondern auch aus der Verdauungsflüssigkeit. Täglich werden aus Dünndarm und Dickdarm bis zu 9 Liter Wasser in den Körper aufgenommen (resorbiert). Lediglich 0,1–0,2 Liter werden mit dem Stuhl ausgeschieden. Hinzu kommen Verluste über den Urin (ca. 1,5 Liter) sowie über die Haut (Schweiß) und die Atmung. Wird zu wenig Flüssigkeit über Nahrung und Getränke aufgenommen, wird der Stuhl hart und fest. Täglich sollten mindestens 1,5–2 Liter Flüssigkeit getrunken werden. Verschiedene Lebensmittel enthalten einen hohen Wasseranteil (z. B. Wassermelone, Gurke, Tomate, Obst, verschiedene Kohlsorten) und können die Flüssigkeitsaufnahme ergänzen.

**Tipp: Trinken Sie täglich mindestens 1,5–2 Liter.**



Mineralwasser enthält keine Kalorien, aber reichlich lebensnotwendige Mineralstoffe und Spurenelemente. Der Körper benötigt täglich 1,5–2 Liter Flüssigkeit aus Getränken.

## 4. Hektische Lebensweise

Viele Menschen leben heute hektischer als früher. Das Wort Stress ist leider zum Alltagsbegriff geworden. Weite Wege zum Arbeitsplatz, berufliche Anspannung, Angst um den Arbeitsplatz, Zeitmangel an allen Ecken und Enden sind oft ein Grund, den Gang zur Toilette zu verschieben. Denn das Signal hierfür kann willentlich unterdrückt werden. Dadurch bleibt der Stuhl länger im Darm, wird weiter eingedickt und irgendwann verspürt man den Entleerungsdrang nicht mehr – man hat ihn sich abgewöhnt. Sie sollten immer auf die Toilette gehen, wenn Ihr Darm den Entleerungsdrang meldet, denn den Stuhldrang können Sie sich auch wieder angewöhnen.

**Tipp: Lassen Sie sich nicht stressen und üben Sie sich in Entspannung.**

## 5. Medikamente

Zahlreiche Medikamente können eine Verstopfung auslösen und/oder verstärken. Hierzu gehören u. a. bestimmte Herzmedikamente, Schmerzmittel, Aluminium-Calciumhaltige säurebindende Mittel (Antacida), einige Bluthochdruckmittel oder Medikamente, die bei Depressionen und anderen Nervenerkrankungen eingesetzt werden.

Informieren Sie sich hierzu auch im Beipackzettel der jeweiligen Medikamente.

**Tipp: Fragen Sie Ihren Arzt, Ihre Ärztin oder in Ihrer Apotheke nach der Wirkung von Arzneimitteln auf den Darm.**

## Wie wirken Abführmittel?

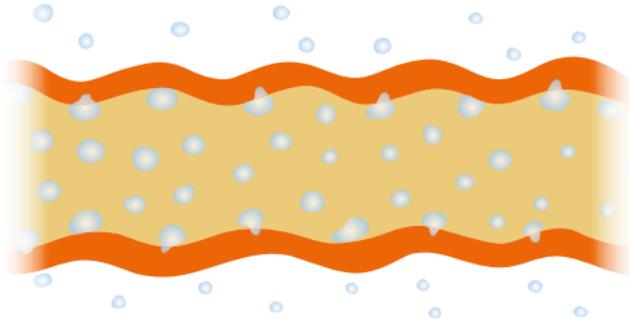
Abführmittel wirken nur dort, wo sie wirken sollen, nämlich direkt im Darm, insbesondere im Dickdarm. Grundsätzlich wirken sie alle über ähnliche Mechanismen; sie erhöhen den Wassergehalt des Stuhls und damit das Stuhlvolumen sowie die Stuhlgeschmeidigkeit und führen zu einem besseren Transport im Darm und zu einer einfacheren Stuhlentleerung. Dennoch gibt es Unterschiede, wie die verschiedenen Abführmittel dies erreichen und welche unerwünschten Wirkungen sie haben.

### Antiresorptiv wirkende Abführmittel

Bestimmte pflanzliche Abführmittel (Sennesblätter, Aloe, Rhabarberwurzel) verhindern im Dickdarm nicht nur die Aufnahme von Wasser in den Körper (antiresorptiv), sondern können den Entzug von Wasser aus dem Körper (hydragog) fördern. Dies ist einerseits zwar günstig für die Beschaffenheit des Stuhls, er wird weicher und besser transportabel, hat jedoch andererseits bei länger dauernder Anwendung zur Folge, dass der Körper Wasser und lebenswichtige Mineralien verlieren kann.

Wasser ist mit mehr als 60% der Hauptbestandteil unseres Körpers! Je älter wir werden, desto weniger Wasser enthält unser Körper. Wasser ist lebensnotwendig. Darin gelöste Mineralien sind in unserem Körper für eine Vielzahl von Funktionen unentbehrlich.

**Ein übermäßiger Wasser- und Mineralienverlust des Körpers hat weitreichende Störungen zur Folge, die man nicht ignorieren darf: Funktionsstörungen von Niere, Nerven und Herz können auftreten.**



Antiresorptiv wirkende Abführmittel verhindern die Aufnahme von Wasser aus dem Dickdarm und fördern sogar die Abgabe von Wasser aus dem Körper in den Dickdarm.

Insbesondere ein Missbrauch von Abführmitteln kann die Darmbewegungen derart anregen, dass der Dickdarm auf eigene Steuerungsmechanismen und Signale nicht mehr ausreichend reagieren kann.

Gerade bei dem Stichwort „pflanzlich“ denken viele, diese Abführmittel seien besonders schonend. Dies ist jedoch nicht in jedem Fall richtig. Vor allem bei längerer Anwendung muss man bei der Wahl von Abführmitteln Vorsicht walten lassen.

**Pflanzlich heißt nicht unbedenklich.**

## Osmotisch wirkende Abführmittel

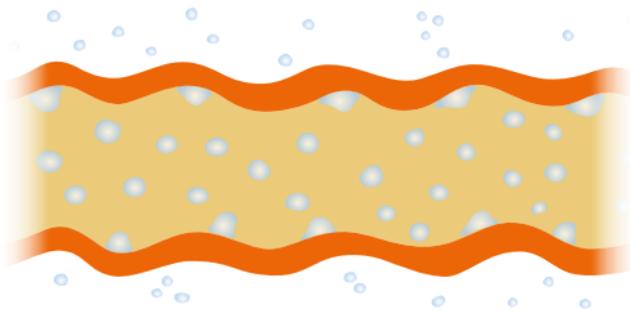
### (Salze und künstliche Zucker wie Lactulose als Abführmittel)

Hierunter versteht man Abführmittel, die dadurch wirken, dass sie Wasser im Dickdarm zurückhalten oder weiteres Wasser dorthin ziehen.

Typische Beispiele sind Karlsbader Salz, Glaubersalz oder Bittersalz als sogenannte salinische oder salzhaltige Abführmittel.

Diese sind bei kurzfristiger Anwendung bedenkenlos, können jedoch die Abgabe von Wasser aus dem Körper in den Darm fördern. Bei zu hoher Dosierung kann dies zu Störungen im Wasser- und Salzhaushalt des Organismus führen und so eine Verstopfung möglicherweise begünstigen.

Künstliche Zucker wie Macrogol/Polyethylenglycol, Lactulose, Lactitol, Mannitol oder Sorbitol halten Wasser im Darm zurück und erhöhen dadurch das Stuhlvolumen. Wasser aus dem Körper wird hier nicht in den Darm gezogen. Nach Abklärung mit dem Arzt oder der Ärztin ist somit eine dauerhafte Anwendung dieser Abführmittel möglich.



Osmotisch wirkende Abführmittel halten das Wasser im Dickdarm zurück (z. B. künstliche Zucker wie Macrogol) oder ziehen weiteres Wasser in den Dickdarm (salzhaltige Abführmittel). Letzteres kann zu Störungen im Wasser- und Salzhaushalt des Organismus führen.

## Wie wirken Gleitmittel und Quellstoffe?

### Gleitmittel

**Gleitmittel**, wie z. B. Paraffin und Glycerin, erleichtern den Stuhlgang, indem sie den Stuhl gleitfähiger machen. Gegen eine kurzfristige Anwendung von Paraffin oder Glycerin als Zäpfchen ist nichts einzuwenden.

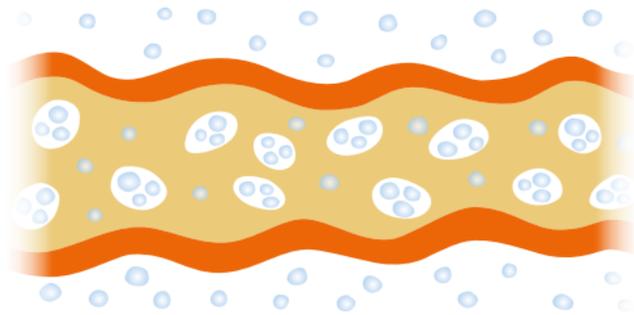
### Quellstoffe

Unbedenklich über längere Zeit oder dauerhaft eingesetzt werden können pflanzliche Quellstoffe/Ballaststoffe, die sich in Wirkweise und Verträglichkeit deutlich von anderen pflanzlichen Abführmitteln wie z. B. Sennesblättern unterscheiden.

Bei den Quellmitteln handelt es sich um Ballaststoffe, die beispielsweise in Leinsamen, Weizenkleie oder Samen von bestimmten Wegericharten (wie z. B. Mucofalk®) enthalten sind. Die Wegerichart, aus der die Samenschalen für Mucofalk® gewonnen werden, heißt Indischer Flohsamen.

Diese natürlichen und unbedenklichen pflanzlichen Quellstoffe fördern den Stuhlgang, indem sie durch ihre unverdaulichen Faserbestandteile das Stuhlvolumen erhöhen, durch Aufquellen im Nahrungsbrei Wasser binden und den Stuhl geschmeidig halten. Dadurch lösen sie einen Entleerungsreiz aus und gewährleisten eine gute Stuhlentleerung.

Außerdem bewirken Quellstoffe eine Zunahme und Verbesserung der Bakterienflora im Dickdarm, wodurch ebenfalls die Stuhlmenge erhöht, die Stuhlkonsistenz weicher und der Transport verbessert werden. Die Darmflora ist Bestandteil des Abwehrsystems unseres Körpers. Eine gute Darmflora hält den Organismus fit und gesund. Durch die stärkere Füllung des Dickdarms wird dieser zur Tätigkeit angeregt, und durch die Bindung von Wasser wird die Beschaffenheit des Stuhls weicher.



Quellstoffe binden durch Aufquellen Wasser und erhöhen durch unverdauliche Faserbestandteile die Stuhlmenge. Der Stuhl wird weicher, der Transport verbessert.

Mucofalk® regelt die Darmtätigkeit auf natürlichem Wege, indem es die eigentliche Darmfunktion unterstützt. Daher wird Mucofalk® auch bei dauerhafter Anwendung sehr gut vertragen. Eine Gewöhnung mit Verlust der Wirksamkeit nach langfristiger Einnahme findet nicht statt.

Dass gesunde Ernährung nicht schwierig sein muss, zeigt das **VFED-Ernährungsdreieck** (siehe Seite 18/19). Grundlage der gesunden Ernährung sind Vollkornprodukte, reichlich Gemüse und Kartoffeln (täglich mindestens 500 Gramm) sowie Obst (täglich mindestens 250 Gramm). Ergänzt werden diese Nahrungsmittel durch tierische Lebensmittel wie Fisch, Geflügel, mageres Fleisch, magere Milchprodukte und mageren Käse.

Der Konsum von Zucker, zuckerreichen Lebensmitteln, Butter, Margarine und Öl sowie Alkoholika sollte auf ein Mindestmaß gedrosselt werden, um den Körper aktiv und fit zu halten. Das Ernährungsdreieck begünstigt zudem eine Ernährungsweise, die die Entstehung von Übergewicht nahezu unmöglich macht, günstigstenfalls langsam Gewicht abbaut und ausreichend Vitamine und Mineralstoffe zuführt. Die Grundlage des gesunden Essverhaltens stellen täglich mindestens 1,5–2 Liter kalorienarme oder -freie Getränke dar.

## Wie kommt es zum Durchfall?

Von Durchfall (Diarrhö) spricht man, wenn es mehr als dreimal täglich zu Stuhlentleerungen kommt, der Stuhl wässrig oder breiig und die Stuhlmenge erhöht ist. Zusätzlich können Blähungen, Bauchschmerzen, Übelkeit und Erbrechen auftreten.

Als **akut** werden Durchfälle bezeichnet, die nicht länger als 2 Wochen anhalten. Bei Durchfällen, die länger als 2 Wochen dauern, handelt es sich um **chronische** Durchfälle.

Durchfall an sich ist keine Krankheit, sondern ein Symptom und eine sinnvolle Reaktion des Körpers, z. B. um schädliche Stoffe möglichst schnell wieder loszuwerden. Eine häufige Ursache für akuten Durchfall ist der Befall mit Bakterien oder Viren. In den meisten Fällen sind akute Durchfälle von kurzer Dauer und hören von selbst auf. Wenn Durchfall von Fieber oder Gewichtsverlust begleitet wird oder wenn Blut im Stuhl ist, sollte man sofort einen Arzt oder eine Ärztin aufsuchen. Durchfall kann insbesondere für Säuglinge, kleine Kinder und für ältere, geschwächte Menschen wegen des Flüssigkeits- und Mineralienverlusts gefährlich werden.

### **Auslösende Mechanismen des Durchfalls sind:**

- eine gestörte Beweglichkeit des Darms verbunden mit einer beschleunigten Darmpassage,
- zu viel Flüssigkeit im Darm, z. B. bei verminderter Fähigkeit der Schleimhaut Wasser aufzunehmen.

## **Häufigste Ursachen für einen akuten Durchfall sind:**

- „Darmgrippe“ – Infektion mit Viren oder Bakterien
- Nahrungsmittelunverträglichkeit (z. B. Lactoseintoleranz)
- Lebensmittelvergiftung
- Reisedurchfall
- Durchfall durch Medikamente (z.B. Antibiotika)
- Angst, Stress

## **Wichtigste Ursachen für chronische Durchfälle sind:**

- Reizdarmsyndrom
- chronisch entzündliche Darmerkrankungen (Morbus Crohn, Colitis ulcerosa, mikroskopische Kolitis)
- Glutenunverträglichkeit/Zöliakie
- Missbrauch von Abführmitteln (Laxanzienabusus)

## **Wie wirkt Mucofalk® bei Durchfall?**

Es mag verwundern, dass ein Arzneimittel bei Durchfall und auch bei Verstopfung wirken kann. Die scheinbar gegensätzlichen Anwendungsgebiete erklären sich durch das Wirkprinzip der Flohsamenschalen. Es beruht auf dem starken Quellvermögen der Schleimstoffe, also der Fähigkeit viel Wasser zu binden.

Bei der Durchfall-hemmenden Wirkung von Mucofalk® kommt es dementsprechend zur erwünschten Eindickung des Darminhalts. Der Stuhl wird formbar und gleichzeitig normalisiert sich die Darmpassage.

Abbaubare Ballaststoffe dienen den Darmbakterien als Nahrungsquelle und unterstützen dadurch ein gesundes Darmmilieu.

## Mucofalk® Apfel Mucofalk® Orange Mucofalk® Fit

Granulat

**Wirkstoff:** Indische Flohsamenschalen, gemahlen  
(Plantago ovata Samenschalen)

### Quellstoffe in Mucofalk®

Bei den Quellstoffen, die in Mucofalk® enthalten sind, handelt es sich um Samenschalen von bestimmten Wegericharten (Indische Flohsamen). Mucofalk® enthält als Wirkstoff gemahlene Samenschalen der Pflanze „indischer Flohsamen“ (Plantago ovata) und nicht wie viele andere z. B. im Reformhaus erhältliche Produkte, ganze oder geschrotete Samen. Der Grund dafür ist, dass gemahlene Schalen deutlich wirksamer sind: Durch Flüssigkeitsaufnahme können sie auf das 40-fache ihres Volumens anquellen, während die Quellfähigkeit der Samen deutlich niedriger ist (laut Arzneibuch nur mindestens 9-fach). Für Mucofalk® werden die gemahlene Schalen vor dem Verpacken zudem einem weiteren Trocknungsschritt unterworfen, wodurch Wasseraufnahme und Quellfähigkeit noch einmal deutlich verbessert werden können. Die Schalen fördern den Stuhlgang, indem sie durch Aufquellen Wasser binden und durch ihre unverdaulichen Faserbestandteile die Stuhlmenge erhöhen.

Außerdem fördern Quellstoffe eine Zunahme der Bakterienflora, wodurch ebenfalls die Stuhlmenge erhöht wird. Die stärkere Füllung des Darms stimuliert dessen natürliche Funktion und durch die Bindung von Wasser wird die Beschaffenheit des Stuhls weicher. Neben Wasser binden Quellstoffe Gallensäuren im Darm, die somit nicht ins Blut aufgenommen, sondern ausgeschieden werden. Auf diese Weise können die pflanzlichen Quellstoffe in Mucofalk® Fit das LDL-Cholesterin um bis zu 7% senken.

Pflanzliche Quellstoffe dieser Art können unbedenklich über längere Zeit eingesetzt werden.

### **Anwendungsgebiete**

Chronische Verstopfung (Obstipation), Erkrankungen, bei denen eine erleichterte Darmentleerung mit weichem Stuhl erwünscht ist, z. B. bei Einrissen an der Analschleimhaut (Analfissuren), Hämorrhoiden, nach operativen Eingriffen im Enddarmbereich; zur unterstützenden Behandlung bei Durchfällen unterschiedlicher Ursache sowie bei Reizdarmsyndrom, wenn eine Verstopfung im Vordergrund steht. Zusätzlich Mucofalk® Fit: unterstützende Behandlung bei leicht bis mäßig erhöhten Cholesterinwerten zusätzlich zu einer Diät.

### **Dosierung und Art der Anwendung**

Soweit nicht anders verordnet, nehmen Erwachsene und Heranwachsende über 12 Jahre 2–3 × täglich den Inhalt eines Beutels bzw. 1 gestrichenen Messlöffel Mucofalk® Granulat nach Einrühren in reichlich Flüssigkeit (mind. 150 ml) ein. Bei Anwendung zur unterstützenden Therapie bei Durchfall, Reizdarm und Hypercholesterinämie (Mucofalk® Fit) nehmen Heranwachsende von 12 bis 15 Jahren 2–4 × täglich und Heranwachsende ab 16 Jahren und Erwachsene 2–6 × täglich den Inhalt eines Beutels bzw. 1 gestrichenen Messlöffel Mucofalk® Granulat nach Einrühren in reichlich Flüssigkeit (mind. 150 ml) ein. Bei der Anwendung zur unterstützenden Behandlung bei leicht bis mäßig erhöhten Cholesterinwerten wird die Einnahme von Mucofalk® Fit zu den Mahlzeiten empfohlen.

1. Bitte nehmen Sie das Präparat niemals trocken ein, da es sonst zu Schluckbeschwerden kommen kann.
2. Inhalt eines Beutels bzw. 1 Messlöffels Mucofalk® in ein Glas geben.
3. Glas langsam mit kaltem Wasser füllen (mind. 150 ml).
4. Mit einem Löffel umrühren und darauf achten, dass sich keine Klumpen bilden und sofort trinken.  
Nicht im Liegen einnehmen.
5. Ein weiteres Glas Flüssigkeit nachtrinken.

## **Hinweis**

Bitte beachten Sie außerdem die Gebrauchsinformation.

## **Packungsgrößen**

Packungen mit 20 und 100 Portionsbeuteln à 5 g,  
Dosen mit 150 g und 300 g Granulat.  
(Mucofalk® Fit nur in Portionsbeuteln).

# Meine Verdauung. Natürlich. In Balance.

Dank der sanften Kraft  
der Flohsamenschalen.

## Verlässliche Unterstützung bei

- ✓ chronischer Verstopfung
- ✓ Reizdarm vom Verstopfungstyp
- ✓ Durchfall unterschiedlicher Ursache
- ✓ schmerzhafter Stuhlentleerung wie z.B. Hämorrhoidalleiden

Nur in Ihrer  
Apotheke



[www.mucofalk.de](http://www.mucofalk.de)

Mucofalk® Apfel/Orange/Fit Indische Flohsamenschalen 3,25 g / 5 g Granulat. Zur Anwendung bei Erwachsenen und Heranwachsenden ab 12 Jahren. **Wirkstoff:** Indische Flohsamenschalen (*Plantago ovata* Samenschalen, gemahlen). Enthält Saccharose. Hoher Natriumgehalt. Packungsbeilage beachten. **Anwendungsgebiete:** Länger anhaltende (chronische) Verstopfung (Obstipation). Erkrankungen, bei denen eine erleichterte Darmentleerung mit weichem Stuhl angestrebt wird, z. B. bei Einrissen an der Schleimhaut des Anus (Analfissuren), Hämorrhoiden, bei schmerzhafter Stuhlentleerung nach operativen Eingriffen im Enddarmbereich. Durchfällen unterschiedlicher Ursache zur unterstützenden Behandlung. Erkrankungen, bei denen eine Erhöhung der täglichen Ballaststoffaufnahme angestrebt wird, wie z. B. unterstützend bei Reizdarmsyndrom, wenn die Verstopfung im Vordergrund steht. Zusätzlich Mucofalk® Fit: Unterstützend zu einer Diät bei Hypercholesterinämie (erhöhten Blutfetten). Stand: 06/2023 **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.**



Dr. Falk Pharma GmbH  
Leinenweberstr. 5  
79108 Freiburg | Germany  
[www.dr.falkpharma.de](http://www.dr.falkpharma.de)

Inhalte nur zur Veranschaulichung / Agenturfoto: Mit Model gestellt



Dr. Falk Pharma GmbH  
Leinenweberstr. 5  
79108 Freiburg | Germany  
[www.drFalkpharma.de](http://www.drFalkpharma.de)