

Presse-Information

Nicht jedes Abführmittel ist langfristig empfehlenswert

Berlin, 27. Dez. 2013 – Wer unter Verstopfung leidet, sollte sich vom Apotheker individuell beraten lassen. Rezeptfreie Abführmittel wirken zuverlässig und sind bei gelegentlicher Anwendung gut verträglich. „Aber einige Wirkstoffe sollten ohne ärztlichen Rat nicht länger als ein bis zwei Wochen eingenommen werden, da sie bei langfristiger Einnahme selbst Verstopfung auslösen können“, sagt Mathias Arnold, Vizepräsident der ABDA – Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände.

Für die langfristige Einnahme in der Selbstmedikation geeignet sind Füll- und Quellmittel, z.B. Leinsamen, Weizenkleie oder Flohsamen. Damit sie ihre Wirkung entfalten können, sollte reichlich Wasser getrunken werden. Die Dosis wird über einen Zeitraum von ein bis zwei Wochen langsam gesteigert. Arnold: „Leinsamen als Abführmittel besser ungeschrotet einnehmen, da durch das Schrotten die Samenschale verletzt wird und das fettreiche Innere des Samens verdaut werden kann. Geschroteter Leinsamen ist daher sehr kalorienreich.“ Wird Methylcellulose als Quellstoff eingesetzt, sollte das Pulver zunächst mit kaltem Wasser vorquellen und dann getrunken werden.

Bei chronischer Verstopfung raten Apotheker grundsätzlich von einer Selbstmedikation ab. Wenn rezeptfreie Abführmittel nicht ausreichend wirken oder dauerhaft benötigt werden, sollten Patienten einen Arzt aufsuchen. Ein Arzt sollte unter anderem auch dann zu Rate gezogen werden, wenn die Verstopfung mit Symptomen wie Übelkeit, Fieber oder krampfartigen Bauchschmerzen verbunden ist oder wenn sich Verstopfung und Durchfall abwechseln. Verstopfung bei Kindern unter 6 Jahren sollte immer ärztlich untersucht werden.

Eine Verstopfung liegt vor, wenn der Stuhlgang seltener als zweimal pro Woche erfolgt. Sie ist in der Regel harmlos, vermindert aber die Lebensqualität. Oft sind Völlegefühl oder starkes Pressen bei der Stuhlentleerung die Hauptbeschwerden. Die oft befürchtete „Selbstvergiftung“ durch eine zu seltene Darmentleerung gibt es aber nicht. Eine ballaststoffreiche Ernährung normalisiert die Darmtätigkeit nicht immer zufriedenstellend. Zudem wirken einige Lebensmittel wie Schokolade oder schwarzer Tee stopfend. Auch einige Medikamente können den Darm träge machen, zum Beispiel starke Schmerzmittel oder Arzneimittel gegen Parkinson.

Diese Pressemitteilung und weitere Informationen stehen unter www.abda.de

Kontakt:

Dr. Ursula Sellerberg, MSc,
Stellvertretende Pressesprecherin
Tel. 030 40004-134
E-Mail: u.sellerberg@abda.aponet.de