



Ihre Apotheke informiert

VERDAUUNG

Was tun, wenn`s mal nicht klappen sollte

Sie wird gern thematisiert: Die Verdauung. Kein Wunder, hängt doch von ihr ganz wesentlich das körperliche Wohlbefinden ab. Studien zeigen, dass etwa jeder vierte Bundesbürger häufig oder gelegentlich unter Darmträgheit leidet. Bei den 30jährigen haben etwa 14 Prozent Probleme mit zu seltenem oder zu hartem Stuhlgang. Mit zunehmendem Alter steigt der Anteil auf 37 Prozent. Frauen berichten doppelt so häufig wie Männer über dieses Leiden. Oft sind es gerade ältere Menschen, die über eine Obstipation - so der Fachausdruck - klagen.

Falsche Ernährungs- und Eßgewohnheiten

Altersbedingt verändert sich der Verdauungstrakt, der nicht nur zu einer veränderten Darmflora, sondern auch zu einer geringeren Motilität, spricht: Bewegung des Darmes neigt. Darüber hinaus trinken alte Menschen meist zu wenig und haben falsche Ernährungs- und Eßgewohnheiten. Bei vielen Patienten lassen sich Erfolge durch eine ballaststoffreiche Kost erzie-

len. Sie vergrößert das Stuhlvolumen, verkürzt die Durchgangszeit und steigert die Häufigkeit des Stuhlgangs. Manchmal kann es sinnvoll sein, Quellstoffe wie zum Beispiel Leinsamen oder indischen Flohsamen einzusetzen oder aber Laktulose, die als mildes Abführmittel wirkt. Bei der Einnahme von Quellstoffen muss genügend Wasser getrunken werden, um einer Verkleisterung des Darminhaltes vorzubeugen.

Durchfall: Gefahr der Austrocknung bei Kindern und Alten

Gleichermaßen quälend wie eine Verstopfung kann Durchfall sein, von dem mindestens jeder dritte Bundesbürger im Durchschnitt 1,7mal betroffen ist. Das sind nach Hochrechnungen über 40 Millionen Erkrankungen jährlich. Nur 13 Millionen Patienten suchen deswegen einen Arzt auf - wohl weil ihnen die Erfahrung gezeigt hat, dass das Leiden meist von akuter Dauer ist und nach wenigen Tagen von selbst ein Ende nimmt. In der Apotheke gibt es Medikamente zur Behandlung der Symptome, die zum Beispiel den



Wirkstoff Loperamid enthalten. Eingesetzt werden in der Praxis auch sogenannte Tannin-Präparate oder Aktivkohle. Bei akuter Diarrhöe auch bei Säuglingen und Kleinkindern hat sich die Hefe *Saccharomyces boulardii* bewährt. Doch ist hier wie auch bei alten Menschen - äußerste Vorsicht geboten. Wegen der Gefahr der Austrocknung muss oft schon frühzeitig Flüssigkeit und Elektrolyte zugeführt werden, so dass der Arztbesuch im Zweifel nicht zu lange hinausgezögert werden sollte.

Haben Sie Fragen? Wir helfen Ihnen weiter!



Sicherheit durch Beratung