



Reiseverstopfung



Der kleine Ratgeber von Lecicarbon®

Reiseverstopfung



Eine Reiseverstopfung liegt dann vor, wenn ein üblicherweise regelmäßiger Stuhlgang meistens zu Beginn der Reise mit einmal für mehrere Tage ausbleibt und unter Umständen Magen- und Darmbeschwerden wie Blähungen, Völle- und Druckgefühle hinzukommen.

Die Reiseverstopfung ist ein Verhalten des Körpers, mit dem er auf Veränderung reagiert. Mit einer Reise ändert sich nicht nur der übliche Tagesablauf, oft kommt auch eine ungewohnte Ernährung hinzu. Lange Anfahrten können zu Bewegungsmangel führen, der Klimawechsel, oft verbunden mit höheren Temperaturen begünstigt einen Flüssigkeitsmangel, die neue Toilettensituation entspricht vielleicht nicht den gewohnten Standards, die Anreise ist stressig und der Stuhlgang wird unterdrückt, weil es gerade nicht passt. Alles Faktoren, die eine Reiseverstopfung auslösen können.

Auch wenn sich eine Reiseverstopfung in der Regel nach wenigen Tagen von allein wieder auflöst, muss sie nicht einfach so hingegenommen werden, zumal der Urlaub doch von Anfang an genossen werden möchte.

Schätzungen gehen davon aus, dass etwa 10 % der Menschen auf Reisen gelegentlich bis häufig an einer Verstopfung leiden.



Sollten Sie also auf Reisen öfter mit einer Verstopfung zu tun haben, so empfiehlt sich, die Reiseapotheke mit einer geeigneten Abführhilfe auszustatten. Aber auch schon vor Antritt gerade längerer Reisen kann es sinnvoll sein, den Stuhlgang eigenständig und zuverlässig planen zu können, um das „Große Geschäft“ noch rechtzeitig zu erledigen, bevor es dann los geht. Hierzu eignen sich besonders Kohlensäure-Abführzäpfchen, da diese vor allem schnell, aber auch sanft und sicher den Stuhlgang nach 15–30 Minuten auslösen – ohne Nebenwirkungen und ohne Gewöhnung. Einen ersten Überblick zu den unterschiedlichen Behandlungsansätzen einer Reiseverstopfung vermittelt Ihnen diese kleine Broschüre.

Erfahren Sie mehr über die Therapiekonzepte bei Reiseverstopfung!

Reiseverstopfung?

Therapiekonzepte im Überblick

Bei Reiseverstopfung ist die Auswahl an Behandlungsansätzen groß, mit denen eine Anregung des Stuhlgangs versucht wird.

Doch was hilft wirklich schnell und sicher, ohne Nebenwirkungen und ohne Gewöhnung?

Eine erste fachlich fundierte Orientierung bietet der Vereidigte Sachverständige für Arzneimittel, Lebensmittel und Kosmetik, Dr. Lutz-Michael Lautenbacher aus Gräfelfing bei München. Er vergleicht und bewertet die heute verfügbaren Therapiekonzepte bei chronischer Verstopfung, indem er die Wirkprinzipien, wie in der folgenden Tabelle aufgeführt, nach Wirkungseintritt und Nebenwirkungen gegenüber stellt.

Dr. Lautenbacher kommt zu dem Ergebnis, dass **Abführzäpfchen**, die **Kohlendioxid** entwickeln, wie z. B. die Produkte der Lecicarbon®-Reihe, die (einzigen) Laxanzien sind:

„ ... die ohne Nebenwirkungen und ohne die gefürchtete Gewöhnung mit großer Sicherheit eine Darmentleerung nach ca. 15–30 Minuten nach der Applikation auslösen und selbst bei Kindern und Schwangeren nach Rücksprache mit dem Arzt angewendet werden dürfen.“¹

Abführzäpfchen mit Kohlendioxid – die erste Wahl bei bei Reiseverstopfung

Die nebenstehende Tabelle charakterisiert die heute verfügbaren Laxanzien nach Substanzklassen, Wirkprinzip, Wirkungseintritt und Nebenwirkungen.

Substanzklasse	Wirkprinzip	Wirkungseintritt	Nebenwirkungen
Füll- und Quellstoffe Indische Flohsamen-schalen, Flohsamen, Leinsamen, Sterculia, Weizenkleie	Volumenvermehrung durch Wasseraufnahme, Darmwanddehnung, reflektorisch ausgelöste Defäkation	... nach 12–24 Std.	Völlegefühl, Flatulenz, mechanische Obstruktion bei ungenügender Flüssigkeitszufuhr, Allergie auf Flohsamen in Einzelfällen
Osmotische Substanzen Salinische Laxanzien, Glaubersalz (NaSO ₄), Bittersalz (MgSO ₄)	Gut wasserlösliche, schwer resorbierbare Salze, osmotische Wasserbindung	... nach 1–2 Std.	Flatulenz, Meteorismus, Elektrolytstörungen möglich
Zucker Lactulose	osmotisch-aktive, metabolische Spaltprodukte	... nach 24–48 Std.	Krampfartige Bauchschmerzen, Meteorismus, Flatulenz, Elektrolytverschiebung, Hypermagnesiämie
Zuckeralkohole Mannitol Sorbitol	osmotisch-aktive, metabolische Spaltprodukte	... nach 2–10 Std.	Krampfartige Bauchschmerzen, Meteorismus, Flatulenz, Elektrolytverschiebung, Hypermagnesiämie
Macrogol (PEG) Macrogole plus Elektrolyte	osmotische Wasserretention im Lumen, Dehnungsreflex	... nach 10 Std.	vereinzelt abdominale Befindlichkeitsstörungen
Abführzäpfchen (CO₂-Entwickler) z. B. Lecicarbon® E, K und S	Dehnungsreflex, physiologische Wirkung durch CO₂	... nach 15–30 Minuten	Keine Gewöhnung! Keine Nebenwirkungen!
Stimulanzien Anthrachinone, Diphenole (Bisacodyl), Rizinusöl, Natriumpicosulfat	antiresorptiv, sekretagog, prokinetisch im Colon	... nach 5–10 Std. ... nach 4–10 Std. ... nach 2–8 Std. ... nach ca. 6 Std.	Krampfartige Bauchschmerzen, Elektrolytstörungen, sekundärer Hyperaldosteronismus, Pseudomelanosis coli nach Anthranoiden
Gleitmittel Paraffinöl Glycerin	Antiresorptiv, sekretagog		Reizung der Darmschleimhaut, Aspirationspneumonie nach Paraffinöl, Malabsorption fettlöslicher Vitamine
Rektale Entleerungshilfen Klysmen, Docusal-Natrium	Antiresorptiv, sekretagog	... nach wenigen Minuten	Reizung der Analschleimhaut
Sonstige Probiotika	Normalisierung der Darmflora	... nach mehreren Tagen	Studien zum Wirkungsmechanismus und Aussagen zu Nebenwirkungen liegen nicht vor

Dr. Lutz-Michael Lautenbacher, Vereidigter Sachverständiger für Arzneimittel, Lebensmittel und Kosmetik, Gräfelfing bei München. Erstellung/Veröffentlichung: Folder „Verstopfung – Wirkprinzipien im Vergleich“, München 2007



Abführzäpfchen mit Kohlendioxid – genial einfach wirksam gegen gegen Reiseverstopfung

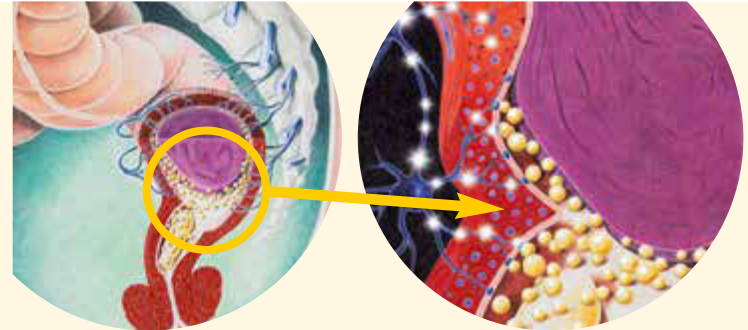
Wie funktioniert nun dieses einfache, aber äußerst effiziente Therapiekonzept?

Die Geschichte beginnt in den 30er Jahren. 1932 entdeckt der Wiener Arzt Prof. Dr. Karl Glaessner, dass nicht die festen oder flüssigen Bestandteile, sondern die Gase des Darmes normalerweise den Reiz für die Darmbewegungen auslösen.

Auf Grundlage dieser Erkenntnis konstruierte er Zäpfchen, die in der Lage sind, winzige Bläschen aus Kohlendioxid im Enddarm frei zu setzen. Prof. Dr. Glaessner beobachtete die Wirkung vor dem Röntgenshirm und stellte fest: „Durch die Einführung von 1–2 Zäpfchen dieser Art in das Rektum (Enddarm – Anm. der Redaktion), konnte man vor dem Röntgenshirm die baldige Entwicklung von Kohlendioxid ...konstatieren und auch den Erfolg, dass nach kurzer Zeit der Defäkationsreflex (Abführreflex – Anm. der Redaktion) sich unter Ausstoßung eines ganz normalen Stuhls vollzog.“¹

Dies war die Geburtsstunde der CO₂-Abführzäpfchen, die den Darm seit nunmehr über 90 Jahren unter dem Markennamen **Lecicarbon®** auch bei **Reiseverstopfung** wieder in Schwung bringen: schnell, sanft, sicher – ohne Nebenwirkungen, ohne Gewöhnung.

¹ Archiv für Verdauungskrankheiten, Bd. 53, Berlin 1932, S. 48



Das Kohlendioxid wird freigesetzt. Die Darmmuskulatur wird sanft massiert...

...und löst den Entleerungsreflex im Enddarm nach 15 bis 30 Minuten aus. Der Stuhlgang setzt ein.

- 1 Lecicarbon®-Zäpfchen entwickeln im Enddarm feinperlige Mikrobläschen aus Kohlendioxid.
- 2 Diese „Microbubbles“ dehnen behutsam die Darmwand.
- 3 Die Darmperistaltik wird aktiviert und der Entleerungsreflex sicher nach 15–30 Minuten ausgelöst – ohne Nebenwirkungen, ohne Gewöhnung, auch nicht bei Langzeiteinnahme.

😊 „Schneller befreit – Zeit für Anderes!“

Reiseverstopfung?

Lecicarbon®



- Natürliches Wirkprinzip
- Keine Gewöhnung
- Einfache Anwendung – sauberes Ergebnis
- Sicherer Wirkungseintritt nach 15–30 Minuten
- Ohne Nebenwirkungen

www.lecicarbon.de

Bestellen Sie weitere Broschüren und/oder die CD »Lecicarbon® – das Wirkprinzip« bei: athenstaedt, Am Beerberg 1, 35088 Battenberg
Tel.: 06452 92 942-0, pharma@athenstaedt.de, www.lecicarbon.de

Lecicarbon® E/K/S CO₂-Laxans

Zusammensetzung: Wirkstoffe: Natriumhydrogencarbonat 500 mg / 250 mg / 125 mg, Natriumdihydrogenphosphat 680 mg / 340 mg / 170 mg. Sonst. Bestandteile: Hartfett, (3-sn-Phosphatidyl)cholin (aus Sojabohnen), hochdisperses Siliciumdioxid. Anwendungsgebiete: Zur kurzfristigen Anwendung bei verschiedenen Ursachen der Obstipation, z. B. bei schlackenarmer Kost oder mangelnder Bewegung sowie bei Erkrankungen, die eine erleichterte Defäkation erfordern. Zur Darmentleerung bei diagnostischen oder therapeutischen Maßnahmen im Enddarmbereich. Lecicarbon® kann auch zusätzlich angewendet werden, wenn vorher andere Abführmittel erfolglos genommen wurden. Gegenanzeigen: Das Arzneimittel darf nicht angewendet werden bei Darmverschluss (Ileus) und bei Megakolon (krankhafte Enddarmverengungen aus unterschiedlichen Ursachen); insbesondere bei Kindern und Säuglingen für alle Erkrankungen im Anal- und Rektalbereich, bei denen die Gefahr des übermäßigen Übertritts von Kohlendioxid in die Blutbahn besteht; bei Überempfindlichkeit gegenüber Soja, Erdnuss oder einem der sonstigen Bestandteile von Lecicarbon® CO₂-Laxans. Lecicarbon® CO₂-Laxans darf in der Schwangerschaft nach Rücksprache mit dem Arzt und in der Stillzeit angewendet werden. Nebenwirkungen: (3-sn-Phosphatidyl)cholin (Sojalecithin) kann sehr selten allergische Reaktionen hervorrufen. *Hinweis:* In seltenen Fällen kann das Einführen des Zäpfchens ein leichtes, schnell abklingendes Brennen verursachen. Sollten bei der Anwendung Nebenwirkungen auftreten, die nicht in dieser Packungsbeilage aufgeführt sind, teilen Sie diese bitte Ihrem Arzt oder Apotheker mit. Enthält (3-sn-Phosphatidyl)cholin (Sojalecithin). Packungsbeilage beachten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt oder fragen Sie in Ihrer Apotheke

athenstaedt D-35088 Battenberg (Eder) · CH-Brunnen