



Stress und Verstopfung



Der kleine Ratgeber von Lecicarbon®

Stress und Verstopfung



Viel häufiger als gedacht, wird eine Verstopfung nicht durch unvorteilhafte Ernährung oder Bewegungsmangel, sondern einfach durch Stress oder psychische Belastung ausgelöst.

Unter Stress wird in uns evolutionsbedingt eine Überlebensreaktion ausgelöst. Durch die verstärkte Ausschüttung des Stresshormons Adrenalin wappnet sich der Körper zwar für Flucht und Kampf, im Gegenzug regelt er aber Funktionen, die akut nicht gebraucht werden, entsprechend herunter, so auch die Verdauung.

Weitere Faktoren, die eine Verstopfung begünstigen, kommen hinzu: oft wird der Stuhlgang bei Stress unterdrückt. Hastiges, oft auch fettiges Essen, schlechtes Kauen und das Schlucken größerer Mengen belasten Magen und Darm zusätzlich. Und es bleibt wenig Zeit für einen ausgiebigen erleichternden Toilettenbesuch.

In unserer hektischen Zeit sollten Stress und psychische Belastung als Auslöser für eine Verstopfung nicht unterschätzt werden.



Auch wenn eine stressbedingte Verstopfung mit dem Nachlassen der Belastung in der Regel wieder verschwindet, muss sie nicht einfach so hingenommen werden, gibt es doch eine Vielzahl von „erleichternden“ Behandlungsmöglichkeiten.

Sollten Sie also häufig mit einer Verstopfung im Zusammenhang mit Stresssituationen zu tun haben, so empfiehlt sich zunächst ein klärender Besuch bei Ihrem Hausarzt. Und lassen Sie sich in Ihrer Apotheke zu den unterschiedlichen Therapieansätzen bei Darmträgheit beraten, insbesondere auch zu Abführzäpfchen, da diese vor allem schnell und direkt am Ort des Geschehens wirken. Einen ersten Überblick vermittelt Ihnen diese kleine Broschüre.

Erfahren Sie mehr über die Therapiekonzepte bei Stress und Verstopfung!

Stress und Verstopfung?

Therapiekonzepte im Überblick

Bei stressbedingter Verstopfung 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 stressbedingter Verstopfung

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

Substanzklasse	Wirkprinzip	Wirkungseintritt	Nebenwirkungen
Füll- und Quellstoffe Indische Flohsamenschalen, 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!
Stimulanzen 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



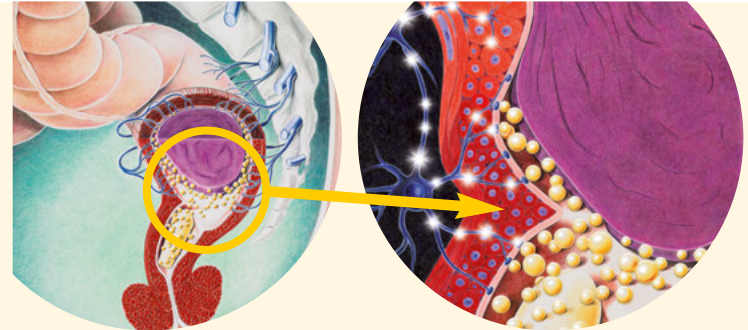
Abführzäpfchen mit Kohlendioxid – genial einfach wirksam gegen stressbedingte Verstopfung

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 **stressbedingter Verstopfung** wieder in Schwung bringen: schnell, sanft, sicher – ohne Nebenwirkungen, ohne Gewöhnung.



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!“

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

Stress und Verstopfung

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 Enddarterweiterungen 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