

Ausgabe 2/2023

Das Kundenmagazin zum Thema Darmgesundheit

DARM *gesund*

Special: Depressionen
und Verstopfung

- Darm und Gemüt
- Verstopfung als Nebenwirkung
- Den Stuhlgang planbar machen

Informative Webseiten zum Thema Verstopfung

Im Folgenden möchten wir Ihnen drei Webseiten vorstellen, die sich mit einzelnen Aspekten des Auftretens und der Behandlung von Verstopfungsleiden beschäftigen.



www.kohlendioxid-gegen-verstopfung.de

Auf dieser Webseite wird ein bereits in den 30-er Jahren entwickeltes Behandlungskonzept von Verstopfung vorgestellt, das sich bis heute bewährt: Abführzäpfchen, die im Enddarm winzige kleine Microbläschen aus Kohlendioxid freisetzen. Die Webseite erläutert das Wirkprinzip, zeigt die Vorteile auf und bietet zahlreiche weitere Informationen zum Thema Darmgesundheit.



www.schwangerschaft-und-verstopfung.de

Verstopfung ist in der Schwangerschaft eine häufig auftretende, aber mit besonderer Sorgfalt zu behandelnde Störung der Darmgesundheit. Eine Therapie muss wirksam sein, dabei aber Mutter und Kind bestmöglich schonen. Auf der Webseite werden die verschiedenen Wirkprinzipien verglichen und weiterführende Anregungen zum natürlichen Schutz der Darmgesundheit geliefert.



www.verstopfung-bei-kindern.de

Auch bei Säuglingen und Kindern sollte die Behandlung einer Verstopfung schnell wirksam sein, dabei aber sanft und sicher erfolgen. Die Webseite bietet u. a. einen Überblick zu den üblicherweise in diesem Alter eingesetzten Medikamenten und vergleicht sie hinsichtlich Wirkungseintritt und Nebenwirkungen.



Liebe Leserinnen und Leser,

herzlich willkommen zur neuen Ausgabe von **DARMgesund**. In diesem Heft beschäftigen wir uns zunächst mit dem vielschichtigen Zusammenhang von Darm und Psyche. Anschließend berichten wir über Therapiemaßnahmen, bei denen Verstopfung häufig als Nebenwirkung auftritt. Dann wenden wir uns den Möglichkeiten zu, den Stuhlgang gezielt zu planen. Zu guter Letzt geht es in unserem Special um Verstopfung, die in Zusammenhang mit einer Depression und deren Behandlung auftreten kann. Wir hoffen, Ihnen auch mit diesem Heft wieder helfend zur Seite zu stehen und Ihnen den Weg zur Darmgesundheit zu erleichtern.

In diesem Sinne wünscht das Team von **DARMgesund** nun viel Freude und Erkenntnis beim Lesen dieser Ausgabe.

Mit herzlichen Grüßen,

Ihre Redaktion

Lecicarbon® E/K/S CO₂-Laxans

Anwendungsgebiete: Zur kurzfristigen Anwendung bei verschiedenen Ursachen der Stuhlverstopfung, z. B. bei schlackenarmer Kost oder mangelnder Bewegung sowie bei Erkrankungen, die eine erleichterte Stuhlentleerung erfordern. Zur Darmentleerung bei diagnostischen oder therapeutischen Maßnahmen im Enddarmbereich. Kann auch zusätzlich angewendet werden, wenn vorher andere Abführmittel erfolglos genommen wurden. Enthält (3-sn-Phosphatidyl)cholin (Sojalecithin). Packungsbeilage beachten.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

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

IMPRESSUM

athenstaedt GmbH & Co. KG, Am Beerberg 1, 35088 Battenberg (Eder), Tel.: +49 6452 92 942-0, pharma@athenstaedt.de, www.athenstaedt.de, USt-IdNr. DE 114 521 354, athenstaedt GmbH & Co. KG, HRA Marburg 4750, athenstaedt group gmbh, HRB Marburg 6364, Geschäftsführer: Stefanie E. Sponholz, Thorsten Sponholz, Aufsichtsbehörde: Regierungspräsidium Darmstadt. Titelbild: @freepik, S.4 @New Africa, Bilder S. 3, 5, 7: https://stock.adobe.com/de/photos

Darm und Gemüt

Darm und Gehirn stehen in einem regen Austausch. Zum einen fließen die Informationen über eine direkte Nervenbahn, den Vagusnerv. Zum anderen besteht eine Verbindung über den Blutkreislauf.

So wirken die im Darm produzierten Hormone direkt auf das Gehirn ein. Leptin z. B. steuert das Hungergefühl und Ghrelin signalisiert die Sättigung. Zudem werden in der Darmflora Hirnbotsenstoffe produziert, die Einfluss auf unsere Gemütslage nehmen. Bestes Beispiel ist das Glückshormon Serotonin, das überwiegend in der Darmschleimhaut hergestellt wird. Wird der Darm belastet, z. B. durch schlechte Ernährung, Stress oder Medikamente, konzentriert er sich zunächst auf den Ausgleich der eigenen Störung. Unglücklicherweise braucht er dafür den gleichen Botenstoff, der aber auch für die Serotoninbildung benötigt wird. Die Folge: Die Produktion des Glückshormons wird eingeschränkt und die Produktion des Stresshormons Cortisol wird angekurbelt.

Ein weiteres Thema in der Verbindung von Darm und Hirn sind die Darmbakterien. Sie scheinen

großen Einfluss auf psychische Belastbarkeit, Stimmungsregulierung und Sozialverhalten zu haben. Bei Menschen mit Schizophrenie, Essstörung, bipolare Störung oder Depressionen wurde z. B. ein Mangel an Darmbakterien der Gattungen Coprococcus und Dialister festgestellt. Beide Bakterienarten sind an der Produktion von Dopamin beteiligt, einem wichtigen Baustein für inneren Antrieb und Motivation.

So wird bei der Behandlung psychischer Erkrankungen wie Depressionen oder Demenz zunehmend auch der Darm mit in die Therapie einbezogen. Aber auch bei psychischen Belastungen im Alltag wie Stress, Gereiztheit oder Stimmungsschwankungen rückt der Darm immer mehr in den Fokus.

So besteht die Hoffnung, über eine gesunde Ernährung nicht nur zu einer Verbesserung der Gemütslage, sondern auch zur Verhinderung und Behandlung psychischer Erkrankungen beitragen zu können.



THEMA VERSTOPFUNG

Verstopfung als Nebenwirkung

Bis zu 81 % aller Menschen, die starke Schmerzmittel (Opiode) einnehmen müssen, leiden als Nebenwirkung unter einer Verstopfung

Reichen die üblichen schmerzstillende Medikamente nicht mehr aus, werden in der Regel Opiode wie Codein, Fentanyl, Morphin oder Tramadol verschrieben.

Opiode kommen u. a. zur Schmerzbehandlung bei Rheuma, Arthritis, Krebs oder nach einer Operation zum Einsatz. Opiode unterdrücken die Schmerzwahrnehmung und müssen daher regelmäßig eingenommen werden. Sie sind gut verträglich, führen aber oft als Nebenwirkung zu einer hartnäckigen Verstopfung, indem sie die Aktivität der Darmmuskulatur einschränken. Der Kot verweilt dann länger im Darm und trocknet aus. Der Abführreflex wird seltener ausgelöst und der Stuhlgang ist oft nur noch mit heftigem Pressen möglich.

Bei der Krebstherapie kann zusätzlich die Behandlung mit Chemotherapeutika zu eingeschränktem Stuhlgang führen. Die Betroffenen

leiden unter zu seltenem Stuhlgang und einer als schwierig und schmerzhaft empfundenen Stuhlentleerung.

Sollten Sie also im Rahmen einer Schmerz- oder Krebstherapie mit einer Verstopfung zu tun haben, empfiehlt sich zunächst ein vertrauensvolles Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, um die Ursachen der Verstopfung überprüfen zu lassen. Sie oder er werden dann entscheiden, ob ein frühzeitiger und konsequenter Einsatz von Abführmitteln angezeigt ist.



Informationen zur schonenden Behandlung von Verstopfung im Zusammenhang mit einer Schmerz- oder Krebstherapie und einen entsprechenden PDF-Ratgeber zum Herunterladen finden Sie hier: www.darmgesund.info, Menüpunkt: Verstopfung.

Den Stuhlgang planbar machen

In manchen Situationen, sei es im Beruf oder in der Freizeit, kann es hilfreich sein, den Stuhlgang selber planen zu können.



Ergibt sich für den Tagesablauf keine geeignete Gelegenheit, das „große Geschäft“ zu erledigen, kann es sinnvoll sein, den Stuhlgang geplant zuhause auszulösen. Sei es im beruflichen Alltag, z. B. auf Geschäftsreisen oder in der Freizeit bei unklaren Toilettensituationen.

Öffentliche Toiletten erfüllen oft nicht die gewünschten Hygienestandards. Vor längeren Flügen oder Autofahrten bietet es sich daher an, besser das eigene WC zu nutzen. Ist die nächste Toilette weit entfernt, z. B. bei Wanderungen oder einem Strandtag, fühlt man sich einfach wohler, wenn der Stuhlgang erledigt ist.

Wird die Darmentleerung grundsätzlich erschwert, z. B. durch ein Handicap oder chronische Erkrankungen wie z. B. Multipler Sklerose, kommt es der Tagesplanung entgegen, wenn der Stuhlgang regelmäßig bereits morgens erfolgen kann. Im medizinischen Bereich ist geplanter Stuhlgang eine wesentliche Vorbereitung für diagnostische

oder therapeutische Maßnahmen im Enddarmbereich. Ein geplanter Stuhlgang funktioniert am besten mit der Nutzung von Zäpfchen.



Diese wirken direkt am Ort des Geschehens und können wie z. B. Kohlendioxidzäpfchen die Darmentleerung ohne Nebenwirkungen und ohne Gewöhnung nach 15-30 Minuten auslösen.



Informationen zu einem planbaren Stuhlgang und einen entsprechenden Flyer zum Herunterladen finden Sie hier: www.planbarer-stuhlgang.de

Weitere Informationen auch unter: www.planbarer-stuhlgang.de

SPECIAL DEPRESSION

Depressionen und Verstopfung

Jeder dritte Mensch mit Depressionen leidet auch an chronischer Verstopfung.



Verstopfung ist ein häufiger Begleiter von Depressionen. Die ausgeprägte Darmträgheit kann dabei nicht nur als Nebenwirkung einer Behandlung mit Antidepressiva auftreten.

Sie kann ebenso durch die ungenügende Produktion des Botenstoffs Serotonin verursacht werden. Serotoninmangel gilt allerdings auch als Auslöser für die Depression selbst. Eine gemeinsame Ursache für zwei verschiedene Störungen.

Die mögliche Erklärung: das komplexe Nervensystem im Verdauungsapparat, im Englischen auch zutreffend als „Second Brain“ bezeichnet, enthält deutlich mehr Serotonin-Rezeptoren als das Gehirn. Ist die Serotoninsynthese, z. B. durch ein defektes Enzym, gestört, steht den Nervenzellen sowohl im Darm als auch im Gehirn weniger Serotonin zur Verfügung. Dieser Mangel kann sowohl zu einer Trägheit des Darmes, aber auch zu depressiven Verstimmungen führen.

Für die Fehlfunktion verantwortlich sein könnte ein verändertes Gen, das bei Menschen mit schwerer Depression gefunden wurde. Allerdings steht die Forschung hier noch ganz am Anfang.

Wenn Sie unter der Behandlung der Depression häufig mit Darmträgheit zu tun haben, gilt es zunächst, das Gespräch mit der Ärztin/dem Arzt zu suchen und Ursachen der Verstopfung überprüfen zu lassen. Sie oder er werden dann entscheiden, ob ein frühzeitiger und konsequenter Einsatz von „Abführmitteln“ angezeigt ist.



Informationen zur schnellen und sanften Hilfe bei Verstopfung im Zusammenhang mit einer Depression und deren Behandlung finden Sie auch hier: www.darmgesund.info, Menüpunkt: Verstopfung.

Weitere Informationen auch unter: www.darmgesund.info

Verstopfung?

Ich kann, wann ich will!

Eine 5-Sterne-Therapie gegen Verstopfung

- ✦ **Schnell**, weil die Wirkung von Lecicarbon®-Mikrobläschen nach 15–30 Minuten eintritt
- ✦ **Sanft**, weil Lecicarbon®-Mikrobläschen direkt am Ort des Geschehens ansetzen, ohne den Körper und das Kreislaufsystem zu belasten
- ✦ **Sicher**, weil die Lecicarbon®-Mikrobläschen direkt den Abführreflex anregen
- ✦ **Keine Nebenwirkungen**, weil Lecicarbon®-Mikrobläschen aus natürlichem Kohlendioxid bestehen
- ✦ **Keine Gewöhnung** auch nicht bei Langzeiteinnahme, weil Lecicarbon®-Mikrobläschen die normalen Darmreflexe reaktivieren

www.lecicarbon.de



... auch für Kinder, Säuglinge und in der Schwangerschaft* geeignet!

*nach Rücksprache mit der Ärztin/dem Arzt

Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker nach

Lecicarbon®

Lecicarbon® E / K / S CO₂-Laxans

Anwendungsgebiete: Zur kurzfristigen Anwendung bei verschiedenen Ursachen der Stuhilverstopfung, z. B. bei schlackenarmer Kost oder mangelnder Bewegung sowie bei Erkrankungen, die eine erleichterte Stuhlentleerung erfordern. Zur Darmentleerung bei diagnostischen oder therapeutischen Maßnahmen im Enddarmbereich. Lecicarbon® kann auch zusätzlich angewendet werden, wenn vorher andere Abführmittel erfolglos genommen wurden. Enthält (3-sn-Phosphatidyl)cholin (Sojalecithin). Packungsbeilage beachten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

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

Dieses Magazin wurde überreicht von: