

# Die Durchputzer

Welche rezeptfreien Heilmittel helfen wirklich? Wann fragen Sie besser den Arzt? Das verrät unsere Serie. In dieser Folge: **Verstopfung**

**L**ästig, wenn der Gang zur Toilette mal wieder ohne Erfolg geblieben ist. Mit der Zeit fühlt sich das im Bauch auch ziemlich unangenehm an. Fast jeder kennt das Phänomen: Verstopfung. Flüssigkeitsmangel gehört zu den häufigsten Auslösern. Aber auch Fieber, eine Schilddrüsenstörung und Diabetes, eine Schwangerschaft oder die Hormonumstellung in den Wechseljahren können die Stuhlentleerung verlangsamen. Dasselbe gilt für einige Medikamente. Die Ursache lässt sich also nicht immer beheben. In jedem Fall aber können Sie Ihren Darm sanft unterstützen. Oft bewirken schon ein wenig Dörrobst, das tägliche Müsli oder ein regelmäßiger Spaziergang von 30 Minuten kleine Verdauungswunder. Und für hartnäckige Fälle gibt es abführende Arzneimittel aus der Apotheke. Die sollten Sie ohne ärztlichen Rat allerdings höchstens ein bis zwei Wochen anwenden. Sonst besteht die Gefahr, dass die Beschwerden chronisch werden oder neue hinzukommen. Und manchmal braucht es einfach etwas Geduld. Denn beim Stuhlgang gilt alles zwischen dreimal in der Woche und

Präparat	Legapas Tropfen	Macrogol Hexal plus Elektrolyte	Ramend Abführtee Instant N	Midro Abführ Tee	Dulcolax M Balance
Preis	45 ml ca. 11,40 Euro	20 Beutel ca. 12,45 Euro	42 g ca. 9,70 Euro	48 g ca. 3,45 Euro	20 Beutel ca. 13,95 Euro
Wirkstoff(e)	Cascarrinden- (Faulbaumrinden-) Fluidextrakt	Macrogol, Elektrolyt-Mischung	Sennesfrüchte-Trockenextrakt	Extrakt und Pulver aus Sennesblättern und -früchten	Macrogol
Wird empfohlen	zur <b>vorübergehenden Anwendung</b> bei Verstopfung, um die Darmtätigkeit zu stimulieren. Wirkt zusätzlich keimtötend	bei <b>chronischer Verstopfung</b> . Macrogol bindet viel Wasser, erweicht dadurch festen Stuhl und erhöht sein Volumen	zur <b>kurzfristigen Anwendung</b> bei Verstopfung und Darmträgheit	zur <b>kurzzeitigen Anwendung</b> bei hartnäckiger Verstopfung	bei <b>unregelmäßigem Stuhlgang und Verstopfung</b> als Ergänzung zu einer ausgewogenen Ernährung
Das sollten Sie beachten	Nehmen Sie die Tropfen vormittags oder abends <b>in einer halben Tasse heißem Wasser</b> ein	Evtl. vergehen <b>einige Tage</b> bis zur ersten Stuhlentleerung. Kann Magen-Darm-Beschwerden verursachen	Das <b>Teepulver</b> in heißem oder kaltem Wasser lösen und gleich trinken. Nicht anwenden bei Darmentzündung oder -verschluss	Die abführende Wirkung setzt etwa <b>8-12 Stunden</b> nach der Einnahme ein. Den Tee deshalb am besten abends trinken	Auch für Kinder <b>ab 8 Jahren</b> geeignet. Nicht bei unklaren Bauchschmerzen oder entzündlicher Darmerkrankung einnehmen

**Die besten Hausmittel** Leinsamen-Kur: Rühren Sie 1 EL Leinsamen in etwas Buttermilch. Dann trinken Sie die Mischung, ohne den Leinsamen zu kauen. Anschließend 1 bis 2 Gläser stilles Wasser nachtrinken. Dadurch quillt der Leinsamen auf und regt die Darmtätigkeit an. Kaltes Wasser am Morgen: Um den Darm „aufzuwecken“, eignet sich ein Glas kaltes Wasser auf nüchternen Magen. Das löst den sogenannten gastrokolischen Reflex aus, der das Verdauungsorgan in Bewegung bringt.