



Die schönste Zeit unbeschwert genießen

Wer verreisen will, sollte auf vieles achten - vor allem auf die Gesundheit. Ein schnell wirkendes und gut verträgliches Laxans wie **Microlax®** gehört dabei in jede Reiseapotheke.

MICROLAX® BEI VERSTOPFUNG

- + Schnelle und planbare Erleichterung in circa 5 bis 20 Minuten
- + Einfache und sanfte Anwendung
- + Sehr gut verträglich
- + Wirkt nur auf den Stuhl, nicht auf den Darm – daher keine Gefahr der Darmgewöhnung
- + Auch für Babys und Schwangere geeignet

© goodluz / fotolia.com

Sommerzeit ist Reisezeit – die Vorfreude auf den lang ersehnten Urlaub, den die meisten Menschen am liebsten im Ausland verbringen, ist groß. Die Deutschen zählen dabei nach wie vor zu den Reiseweltmeistern. Mehr als die Hälfte verreist mindestens einmal jährlich. Etwa ein Drittel der Reisenden ist sogar mehrfach im Jahr unterwegs.¹ Dabei zieht es viele zunehmend in ferne und exotische Länder. Neben den klassischen Reisezielen in Europa wie Spanien, Griechenland oder der Türkei werden vor allem Fernreisen nach Asien, Afrika, Nord- und Südamerika oder in die Karibik immer beliebter. Doch Zeitverschiebung, ein veränderter Tagesablauf, ungewohnte klimati-

sche Bedingungen, Flüssigkeitsmangel bei hohen Temperaturen, eine Ernährungsumstellung und niedrigere Hygienestandards können für den Organismus eine erhebliche Herausforderung darstellen. Als Folge treten im Urlaub und auf Reisen am häufigsten Magen-Darm-Erkrankungen auf. Eine dementsprechend gut ausgestattete Reiseapotheke ist daher unverzichtbar.

Was kommt mit? Beim Urlaub in ferne Länder ist es besonders wichtig, schon rechtzeitig zu Hause seine Reiseapotheke umfassend zu bestücken. Im Ausland kann es oftmals aufgrund der Sprachbarriere, schlechter Erreichbarkeit einer Apotheke oder einer mangelnden Verfügbarkeit

von Medikamenten schwierig werden, die richtige Arznei zu bekommen. Stellen Sie Ihrem Kunden nach seinen Bedürfnissen und Wünschen die notwendigen Medikamente individuell zusammen. Der Inhalt sollte das Reiseland, die Art und Dauer der Reise und das Alter der Mitreisenden berücksichtigen. Eine Safari oder ein Aktivurlaub in fernen Regionen geht mit anderen gesundheitlichen Risiken einher als eine Pauschalreise in europäische Länder oder heimische Gefilde. Bei vielen Urlaubern gerät in ungewohnter Umgebung das sensible Verdauungssystem aus dem Rhythmus und häufig stellen sich Magen-Darm-Probleme ein. Nicht nur Durchfälle sind typische Reise-probleme, auch Verstopfung trübt vielfach massiv die Urlaubsfreude.

Unangenehme Obstipation Um normal zu funktionieren, braucht der Darm eine gewisse Regelmäßigkeit. Durch Vorbereitungs- und Reise-stress oder eine anstrengende An-reise mit langem Sitzen, kann der natürliche Rhythmus des Magen-Darm-Systems gestört werden. Dabei kann die Unterdrückung des Stuhlgangs – bewusst oder unbewusst – weil nicht die passende Toilette in der Nähe ist („Ekel-Hemmung“) sowie Zeitum-stellungen oder veränderte Essge-wohnheiten (z. B. ballaststoffarme Nahrung, ungewohnt scharfe oder gewürzte Lebensmittel) die Darm-tätigkeit beeinträchtigen. Endlich am Urlaubsziel angekommen, läuft das eine oder andere nicht wie von zu Hause gewöhnt ab – so können Reisestress oder die Zeitumstellung bei vielen Reisenden Verstopfung auslösen.^{II} Besonders Kinder und ältere Menschen sind auf Reisen anfälliger für Magen-Darm-Beschwerden und es kommt häufig zu einer Obsti-pation. Die unangenehmen Folgen von Verstopfung können Bauchschmerzen, Völlegefühl und Blähungen sein.^{III} Dadurch ist nicht nur das allgemeine Wohlbefinden beeinträchtigt, viele verspüren einen hohen Leidens-druck, oftmals sogar verbunden mit einer psychischen Belastung. ▶

**Microlax® Zus.:
Arzneil. wirks. Be-
standt.:** 1 Miniklistier
mit 5 ml Rektal-
lösung (entspr. 6400
mg) enth. 450 mg
Natriumcitrat, 64,5
mg Dodecyl(sulfo-
acetat), Natriumsalz
70 %, 4465 mg
Sorbitol-Lösung 70 %
(kristallisierend).
Sonst. Bestandt.:
Glycerol, Sorbinsäure,
H₂O ger. **Anw.:** Kurz-
fristige Anwendung
b. Obstipation sowie
bei Erkrankungen,
die eine erleichterte
Defäkation erfordern.
Darmentleerung b.
diagnostischen od.
therapeutischen
Maßnahmen im
Enddarmbereich.
Warnh.: Enth. Sor-
binsäure. **Gegenanz.:**
Überempfindlichkeit
gegen Bestandteile,
Ileus, diagnosti-
zierte hereditäre
Fruktoseintoleranz.
Nebenw.: Sorbinsäure
kann Schleimhaut-
reizungen hervor-
rufen. Nicht bekannt:
Überempfindlich-
keitsreaktionen,
Bauchschmerzen,
leichtes Brennen im
Analbereich, lockerer
Stuhl.

Johnson & Johnson
GmbH, 41470 Neuss.
Stand: 6/2013

AKTION FIT FÜR DIE BERATUNG

Verweise

- ^I Stiftung-fuer-Zukunftsfragen_Tourismusanalyse 2014
^{II} Salomon FV. Darm, Intestinum (Enteron). Enke-Verlag Stuttgart, 2. erw. Aufl. 2008, S. 293-311.
^{III} Erckenbrecht JF. Epidemiologie der Obstipation. Z. Gastroenterol 2000; Suppl. 1: 3-5.
^{IV} McNeil Consumer Healthcare GmbH. Fachinformation Microlax®, Stand: 04/2012.
^V Schneider JY. Obstipation bei Kindern und Säuglingen. DAZ 42, 148. Jg. (2008): pp. 106-107.
 * Überempfindlichkeitsreaktionen sind möglich

► **Laxantien für die Reiseapotheke** Betroffene wünschen sich, vor allem wenn sie bereits Tage ohne ihren gewohnten Stuhlgang verbracht haben, eine schnelle, planbare und zuverlässige Unterstützung. Viele Abführmittel benötigen jedoch mehrere Stunden, manche sogar Tage bis sie ihre Wirkung entfalten – denn sie müssen einen langen Weg durch den Verdauungstrakt zurücklegen. Dies ist bei den rektal wirkenden Laxantien nicht der Fall: Sie müssen nicht den gesamten Magen-Darm-Trakt passieren und lösen daher rasch die Verstopfung. So können Betroffene ihren Urlaub wieder unbeschwert genießen.

dene Wasser frei und weicht diesen auf. Der gelartige Inhalt der Mini-Tube wirkt rein lokal im Enddarm und nimmt keinen Einfluss auf den Verdauungstrakt, wie es bei anderen abführenden Mitteln der Fall sein kann. Bei der Anwendung kommt es praktisch nicht zur Resorption. Anwender müssen daher weder systemische Nebenwirkungen befürchten noch sind Überdosierungserscheinungen bekannt.* Ein Gewöhnungs- oder Abhängigkeitspotenzial des Darms besteht nicht. Microlax® eignet sich aufgrund der einfachen und sanften Anwendung für die ganze Familie, einschließlich Schwangerer sowie Kinder und Babys.^V

ist, wird das Einführen als kaum spürbar wahrgenommen. Durch das kleine abgerundete Ende ist die Applikation zudem gefahrlos möglich. Der Inhalt der Tube (fünf Milliliter) wird durch sanftes Zusammendrücken in den Enddarm entleert. Bei Babys und Kleinkindern sollte der Tubenhals nur zur Hälfte eingeführt (siehe Markierung auf dem Tubenhals) und lediglich die Hälfte des Tubeninhaltes appliziert werden. Beim Entfernen des Tubenhalses aus dem Enddarm muss die Tube zusammengedrückt gehalten werden. Damit die Lösung nicht herauslaufen kann, müssen die Pobacken leicht angespannt werden. Um eine bestmögliche Wirksamkeit zu erzielen, sollte der Kunde versuchen, den Stuhlgang bis etwa fünf Minuten nach Applikation des Laxans zurückzuhalten. In der Regel erfolgt die Erleichterung schnell und planbar meist schon nach fünf bis zwanzig Minuten – schmerzfrei und ohne Blähungen. Beste Voraussetzungen für einen unbesorgten und entspannten Urlaub.

NEU: INTERAKTIVE TRAININGSDATENBANK

Besuchen Sie das Online-Portal APO Wissen Interaktiv auf www.apo-wissen-interaktiv.jnjgermany.de. Die neue Trainingsdatenbank der Johnson & Johnson GmbH bietet die Möglichkeit, ein optimal auf den Apothekenalltag abgestimmtes eLearning zu absolvieren. Sie können sich umfassend über eine Vielzahl an Themen informieren und sich praxisnah für das kompetente Beratungsgespräch fortbilden. Die Inhalte des Spezialtrainings sind interaktiv aufbereitet. Das Online-Modul „Spezialtraining Reiseapotheke“ erläutert die häufigsten Beschwerden und Krankheiten, die im Urlaub auftreten können. Wichtige Basisprodukte für die Reiseapotheke werden vorgestellt und wertvolle Tipps für die Beratung gegeben. Unter dem Stichwort „Akute Verstopfung“ erfahren Sie alles über die vielfältigen Ursachen einer Reiseverstopfung. Praktische Tipps zur Vorbeugung sowie Vorteile und Eigenschaften des Laxans Microlax® werden erläutert. Videos erläutern die einfache Anwendung des Mini-Klistiers sowohl bei Erwachsenen als auch bei Babys. Ein Fallbeispiel einer typischen Kundensituation zum Thema Reiseverstopfung rundet das Spezialtraining ab.



Schnell und planbar Abhilfe schaffen Das osmotische, rein auf den Stuhl wirkende Laxans Microlax® schafft im Gegensatz zu vielen Abführmitteln bereits innerhalb von circa fünf bis zwanzig Minuten^{IV} eine zuverlässige und planbare Erleichterung und ist damit eine gute Empfehlung für die Reiseapotheke. Microlax® ist dank des praktischen Formates und der sehr guten Verträglichkeit ein idealer Reisebegleiter. Die enthaltene Wirkstoffkombination aus Natriumcitrat, Dodecylsulfoacetat und Sorbit setzt das im Stuhl gebun-

Tipps für die Anwendung Die Anwendung ist einfach und hygienisch. Das Mini-Klistier ist durch sanftes Einführen in den Enddarm anzuwenden. Damit das osmotische Laxans optimal wirkt, sollte sich etwas Stuhl im Enddarm befinden. Dies ist in der Regel nach einem Tag ohne erfolgten Stuhlgang der Fall. Die Applikation des Mini-Klistiers kann unkompliziert im Sitzen auf der Toilette erfolgen. Dafür wird der geöffnete Tubenhals komplett in den Enddarm eingeführt. Da der Tubenhals dünner als ein Zäpfchen

Diskrete und individuelle Beratung Für die Beratung in der Apotheke ist es wichtig, Diskretion zu wahren und den Kunden individuell und rücksichtsvoll über geeignete Präparate bei Verstopfung aufzuklären. Das Thema wird von vielen Apothekenkunden noch immer als unangenehm empfunden und ist mit Vorbehalten behaftet. Erklären Sie Ihrem Kunden daher, dass die Anwendung von Microlax® unbedenklich und leicht ist und keine Gewöhnung befürchtet werden muss. Am besten wechseln Sie an einen ruhigen separaten Beratungstisch, wo sie ohne fremde Zuhörer ungestört über das Thema Obstipation sprechen und dem Kunden die Applikationsweise des Mini-Klistiers erklären können. Videos, die die einfache Anwendung darstellen, können hierbei die Beratung sinnvoll unterstützen. ■

Gode Meyer-Chlond, Apothekerin



WIR SUCHEN SIE!

Als Jurymitglied haben Sie die Möglichkeit, für Markentests ausgewählt zu werden, kostenlos Produkte zu testen und darüber zu berichten.

PTA 
EXPERTENJURY

Online kostenlos anmelden unter www.expertenjury.de

Teilnahmebedingung ist, dass Sie einen pharmazeutischen Beruf ausüben.