



das aktuelle **A** pothema

**PETRA** Sympathix

Frau Sympathix löst  
den Knoten im Darm

Illustration: Erik Liebermann

Text: Martina Görz

**Dulcolax**





## PETRA Sympathix





## Fit für den HV: Verstopfung – wenn die Lebensqualität leidet.

Verstopfung – damit assoziiert man in erster Linie einen unregelmäßigen Stuhlgang. Doch das ist nicht alles. Ein aufgeblähter Bauch, Appetitlosigkeit, das Gefühl der unvollständigen Entleerung und harter Stuhl mit Schmerzen beim Stuhlgang sind die typischen Beschwerden, die den Betroffenen bei Verstopfung auch zusetzen. Häufige Folge: Die Betroffenen fühlen sich unwohl, gehen seltener vor die Tür – kurz, die Lebensqualität leidet!¹

**Was tun, wenn nichts mehr geht?** Die Mittel der ersten Wahl zur medikamentösen Behandlung von akuter und chronischer Verstopfung sind laut aktueller Leitlinie², die Wirkstoffe Bisacodyl, Natriumpicosulfat und Macrogol. Für Bisacodyl und Natriumpicosulfat liegen Studien vor, in denen die Lebensqualität Betroffener erfasst wurde. Die Einnahme von beiden genannten Laxanzien hatte einen positiven Einfluss auf die Lebensqualität³. Die Wirkstoffe stehen in unterschiedlichen Darreichungsformen zur Verfügung: Dulcolax® Dragées, Dulcolax® NP Tropfen und NP Kinder Tropfen, sowie Dulcolax® Zäpfchen. Dulcolax® NP Tropfen und NP Kinder Tropfen können ganz einfach dosiert werden. Die Erleichterung setzt dann normalerweise nach 10 bis 12 Stunden ein. Wenn es schnell gehen soll, sind z.B. Dulcolax® Zäpfchen eine gute Wahl, denn sie wirken bereits nach ca. 15 bis 30 Minuten.



¹ Wald et al. (2007) The Burden of Constipation on Quality of Life: Results of a Multinational Survey. Alimentary Pharmacology & Therapeutics, 26, 227-236.

² Andrensen et al. (2013): S2k-Leitlinie Chronische Obstipation: Definition, Pathophysiologie, Diagnostik und Therapie; Gemeinsame Leitlinie der DGNM und DGVS; AMWF-Registrierungsnummer: 021/019, S. 660 (Kommentar)

³ Mueller-Lissner S et al. Bisacodyl and sodium picosulfate improve bowel function and quality of life in patients with chronic constipation – analysis of pooled data from two randomized controlled trials. Open Journal of Gastroenterology 2017; 7: 32-43

**Dulcolax® Dragées, Dulcolax® Zäpfchen, Dulcolax® NP Tropfen, Dulcolax® NP Kinder Tropfen.** **Wirkst.:** Dragées: 5 mg Bisacodyl/magensaftresistente Tablette. Sonst. Bestandt.: Arab. Gummi, Carnaubawachs, Farbstoffe Chinolingelb (E 104), Gelborange S (E 110), u. Titandioxid (E 171), Glycerol, Lactose-Monohydrat, Macrogol 6000, Magnesiumstearat, Maisstärke, Methacrylsäure-Methylmethacrylat-Copolymer (1:1), Methacrylsäure-Methylmethacrylat-Copolymer (1:2), natives Rizinusöl, modifizierte Stärke (oxidierte Maisstärke), Sucrose, Talkum, gebleichtes Wachs. Zäpfchen: 10 mg Bisacodyl/Zäpfchen. Sonst. Bestandt.: Hartfett. Tropfen/Kinder Tropfen: 7,5 mg Natriumpicosulfat-Monohydrat/1 ml Lösung. Sonst. Bestandt.: Natriumbenzoat, Sorbitol-Lösung 70%, Natriumcitrat-Dihydrat, Citronensäure-Monohydrat, gereinigtes Wasser. **Anw.-geb.:** Zur Anwendung bei Obstipation, bei Erkrankungen, die eine erleichterte Defäkation erfordern; zusätzlich bei Dulcolax NP Kinder Tropfen: Bei Kindern ab 4 Jahren; zusätzlich bei Dulcolax Dragées u. Dulcolax Zäpfchen; sowie zur Darmentleerung bei Behandlungsmaßnahmen u. Maßnahmen zum Erkennen von Krankheiten (therapeut. u. diagnost. Eingriffe) am Darm. Wie andere Abführmittel sollten Dulcolax Dragées, Dulcolax Zäpfchen, Dulcolax NP Tropfen u. Dulcolax NP Kinder Tropfen ohne differentialdiagnost. Abklärung der Verstopfungsursache nicht täglich oder über einen längeren Zeitraum angewendet werden. **Gegenanw.:** Überempfindlichkeit gegen Bisacodyl oder Natriumpicosulfat oder einen der sonst. Bestandteile des Arzneimittels, Darmobstruktion, Ileus oder akute Erkrankungen des Magen-Darm-Trakts (z.B. entzündliche Erkrankungen, akute Appendizitis), starke Bauchschmerzen im Zusammenhang mit Übelkeit oder Erbrechen, die Zeichen einer schweren Erkrankung sein können; bei Störungen des Wasser- u. Elektrolythaushaltes (z.B. erheblicher Flüssigkeitsmangel des Körpers); zusätzlich bei Dulcolax Dragées: Überempfindlichkeit gegen Farbstoff Gelborange S, seltene angeborene Unverträglichkeit gegen einen Bestandteil des Arzneimittels, Kinder unter 2 Jahren; zusätzlich bei Dulcolax Zäpfchen: Kinder unter 10 Jahren; zusätzlich bei Dulcolax NP Tropfen u. Dulcolax NP Kinder Tropfen: Kinder unter 4 Jahren. Bei älteren Kindern wegen der Möglichkeit einer nicht erkannten angeborenen Fructose-Intoleranz nur nach Rücksprache mit dem Arzt anwenden. **Nebenw.:** Überempfindlichkeitsreaktionen, anaphylakt. Reaktionen, angioneurot. Ödem; Dehydratation, Bauchkrämpfe, Bauchschmerzen, Diarrhoe, Übelkeit, Erbrechen, Blutbeimengung im Stuhl, Bauchbeschwerden, anorektale Beschwerden, Colitis, Schwindel, Synkope. Unsachgemäße Anwendung (zu lange u. zu hoch dosiert) kann zum Verlust von Wasser, Kalium u. a. Elektrolyten u. dadurch zu Störungen der Herzfunktion u. zu Muskelschwäche führen, insb. bei gleichzeitiger Einnahme von Diurektika u. Kortikosteroiden. Die Empfindlichkeit ggü. Herzglykosiden kann verstärkt werden. **Warnhinw.:** Dulcolax Dragées enthalten Farbstoff Gelborange S, Lactose u. Sucrose; zusätzlich bei Dulcolax Dragées: Farbstoff Gelborange S kann allergische Reaktionen hervorrufen. Dulcolax NP Tropfen/Dulcolax NP Kinder Tropfen: enthält Sorbitol. **Apothekenpflichtig.**

Sanofi-Aventis Deutschland GmbH, 65926 Frankfurt am Main. Stand: Juni 2017 (SADE.DULC17.04.0957)

## Praktisches aus PETRA's Trickkiste

### POWER YOGA – Sanfter Weg zur starken Mitte

Verstopfung einhergehend mit Völlegefühl und aufgeblähtem Bauch – all das kann auf die Stimmung schlagen und Betroffene belasten. Was dann helfen kann? Power-Yoga! Die fließenden Übungen können den Kreislauf in Schwung bringen, die Verdauung anregen und zu innerer Ruhe und Gelassenheit verhelfen. Probieren Sie es aus!

#### 1. Sitzen und atmen

Nehmen Sie den Schneidersitz mit gerader Wirbelsäule ein, Hände auf den Knien ablegen, Augen schließen. Tief ein- und ausatmen. Beim nächsten Ausatmen, tief durch die Nase atmen und dabei den Bauch einziehen. Normal einatmen und Ausatmung wie beschrieben wiederholen. Dabei auf die Gegend um den Bauchnabel konzentrieren und entspannen. Die Atmung sollte zehnmal ausgeführt werden oder bis man spürbar entspannt.



#### Tipp: Frischekick Infused Water

Beim Power-Yoga darf Wasser nicht fehlen! Damit das nicht immer gleich schmeckt, geben Sie ihm doch den Frischekick. Einfach frische Beeren, Kräuter oder Zitronenscheiben nach Geschmack ins stille Wasser geben, etwas ziehen lassen, trinken. Lassen Sie es sich schmecken!

Weitere Yoga-Übungen zum Entspannen finden Sie online auf [www.diepta.de/mehr/comic](http://www.diepta.de/mehr/comic)



**PETRA Sympathix wurde Ihnen präsentiert von Dulcolax®**