

# Nimm zwei

Für Betroffene mit **Magen-Darm-Problemen** ist die Apotheke oft die erste Anlaufstelle, um schnell Hilfe zu erhalten. Das Apotheken-Sortiment bietet zahlreiche Medikamente gegen die Beschwerden.



© 12963734 / iStock / Thinkstock

**V**iele Kunden leiden unter Reflux, eine Erkrankung, bei welcher der Mageninhalt samt Säure aufgrund eines dysfunktionalen Ösophagussphinkters in die Speiseröhre gelangt. Sodbrennen gilt als Leitsymptom der Refluxkrankheit. Es beschreibt ein vom Oberbauch aufsteigendes Brennen hinter dem Brustbein, das bis zum Hals oder in den Rachen ausstrahlen kann.

**Standardmedikation bei Reflux** Protonenpumpeninhibitoren (PPI) unterdrücken die Bildung von Magensäure über die Hemmung der H<sup>+</sup>/K<sup>+</sup>-ATPase in den Belegzellen. Sie werden häufig vom Arzt verschrieben und sind in geringeren Dosierungen seit 2009 rezeptfrei erhältlich. Die Magensäureblocker sind hoch wirksam und kommen insbesondere bei starken, wiederkehrenden Symptomen zum Einsatz.

**Alarm im Darm** Auch auf Kunden mit Durchfall treffen PTA und Apotheker im Arbeitsalltag häufig. Betroffene scheiden mehrmals täglich wässrigen bis breiigen Stuhl aus. Zwar verlaufen Durchfälle oft mild und selbstlimitierend, müssen allerdings behandelt werden, wenn sie schwer sind oder lange anhalten, weil dann übermäßige Flüssigkeits- und Elektrolytverluste drohen. Ein gängiger Wirkstoff gegen Durchfall ist der Opioidantagonist Loperamid. Die Substanz reduziert die Darmperistaltik und normalisiert die gesteigerte Motilität. Loperamid eignet sich für Erwachsene und Jugendliche ab zwölf Jahren, sollte in der Selbstmedikation allerdings nicht länger als zwei Tage verwendet werden. Gegen akuten Durchfall wirkt auch Racecadotril. Es normalisiert den übermäßigen Wasser- und Elektrolyteinstrom in den Darm – vorteilhaft ist, dass die natürliche Peristaltik durch das Medikament nicht beeinflusst wird. Positiv zu bewerten ist außerdem, dass die Durchfallerreger während der Therapie mit Racecadotril freigesetzt werden können. Das Medikament ist zur Behandlung einer akuten Diarrhö bei Erwachsenen über 18 Jahren zugelassen, wenn keine kausale Behandlung möglich ist.

**Hilfe bei Verstopfungen** Nicht immer funktioniert der Darm so, wie er soll, sodass sich mitunter eine Obstipation entwickelt. Natriumpicosulfat (Tropfen) und Bisacodyl bringen ihn dann wieder in Schwung,

indem sie den Wassereinstrom unterstützen. Der Fäzes wird weicher und voluminöser und der Darm bewegt sich schneller.

**Gegen den Brechreiz** Erbrechen und Übelkeit treten oft als unspezifische Symptome verschiedener Erkrankungen auf. Im Rahmen von einfachen Gastroenteritiden ist bei Erwachsenen die Behandlung der Beschwerden in der Selbstmedikation möglich. Schnelle Linderung bietet der Wirkstoff Dimenhydrinat, welcher die Aktivität des Brechzentrums hemmt.

Noch immer ein Tabu. Zu den Beschwerden rund um den Darm gehören ebenso vergrößerte Hämorrhoiden. Für die Selbstmedikation existieren zahlreiche apothekenpflichtige Salben oder Zäpfchen mit Lokalanästhetika (Lidocain oder Polidocanol) oder adstringierenden Substanzen. Letztere wirken blutstillend und antiseptisch, dazu zählen beispielsweise basisches Bismutgallat oder Gerbstoffdrogen aus der Zaubernuss oder Eichenrinde. Bei einem fortgeschrittenen Hämorrhoidalleiden verordnet der Arzt meist topische Glukokortikoide oder Salben und Zäpfchen mit dem Lokalanästhetikum Cinchocain. In einigen Fällen ist eine chirurgische Entfernung der Gefäßpolster erforderlich.

**Sinnvolle Zusatzverkäufe** Wünschen Kunden eines der oben genannten Standardmedikamente, können PTA und Apotheker zusätzlich bitterstoffhaltige Tinkturen gegen die Beschwerden empfehlen, zum Beispiel ein Präparat mit der Bitteren Schleifenblume: Sie enthält Senfölglykoside, Flavonole und bitter schmeckende Curcubitacine. Neben ihrer anregenden Wirkung auf die Magen- und Gallensaftsekretion verfügt sie über krampflösende und entzündungshemmende Eigenschaften.

**Noch mehr Nutzen für den Kunden** Zur Therapie von leichten bis mittelschweren Beschwerden wie gelegentlichem Sodbrennen, saurem

Aufstoßen oder Magendruck eignen sich Antazida. Die Einnahme ist auch zur Überbrückung bis zum Wirkeintritt der (verordneten) PPI möglich. Antazida bestehen aus basischen Salzen, die Protonen binden und die Magensäure reduzieren, wobei sie den pH-Wert auf Werte zwischen drei und fünf erhöhen. Länger wirksam sind Schichtgitter-Antazida – sie halten den pH-Wert im Magen durch eine kontrollierte Neutralisation in einem therapeutisch günstigen Bereich.

#### **Bei Diarrhö nicht vergessen!**

Kunden mit Durchfall müssen unbedingt viel trinken, um die Flüssigkeitsverluste auszugleichen und eine Austrocknung zu vermeiden. Empfehlen Sie Ihnen am besten fertige Elektrolytmischungen zur selbstständigen Zubereitung, die in verschiedenen Geschmacksrichtungen erhältlich sind.

**Ab auf den HV** Probiotische Mikroorganismen dienen der Regeneration der Darmflora. Entsprechende Präparate enthalten zum Beispiel Coli-, Milchsäure- und Bifidobakterien oder bestimmte Hefepilze zur oralen Aufnahme. Pflanzliche Ballaststoffe wie Inulin oder Oligofruktose gehören zu den Präbiotika. Sie unterstützen die gesundheitsförderlichen Keime im Wachstum sowie in ihrer Funktion. Beide Alternativen begünstigen die Verdauung, stimulieren das Immunsystem und wirken gegen Diarrhö sowie Verstopfung.

#### **Zusätzliche Hilfe bei Obstipation**

Flohsamen bietet sich bei Verstopfungen an, denn seine Schalen quellen im Darm auf, verdicken den Darminhalt und fördern auf diese Weise die Peristaltik und somit die Verdauung. Gut zu wissen: Samenschalen oder geschrotete Samen aktivieren die Darmtätigkeit intensiver als die kompletten Samen. Auch Leinsamen wirkt durch seine Ballast- und Schleimstoffe abführend, das enthaltene fette Leinöl unterstützt diesen Effekt. Wichtig ist, dass Sie Ihre

Kunde darauf hinweisen, viel zu trinken (zwei Gläser Wasser direkt nach der Einnahme und am Tag mindestens 1,5 Liter), denn nur dann entfalten die Samen ihre Wirkung.

Eine wertvolle Zusatzempfehlung bei (chronischer) Verstopfung ist Macrogol. Es verbleibt innerhalb des Darms und bindet Wasser an seine Molekülstruktur, sodass sich die Stuhlmenge erhöht und die Darmbewegung durch den Volumenreiz angeregt wird. Darüber hinaus ist der Einsatz von Klistieren bei Obstipation möglich: Die Hilfsmittel erleichtern Verstopfungen schnell und planbar schon in fünf bis 20 Minuten. Dazu wird das Klistier in den unteren Darm eingeführt und die Flüssigkeit vorsichtig herausgedrückt, bis die Verdauung wieder in Schwung kommt. Am besten bleibt man bis zum Eintritt der Wirkung auf der linken Körperseite liegen. Dann muss die Lösung wegen des Darmverlaufs nicht bergauf fließen.

#### **Ergänzende Maßnahmen bei vergrößerten Hämorrhoiden**

Die Einnahme von Floh- und Leinsamen bietet sich ebenfalls bei vergrößerten Gefäßpolstern im Analbereich an. In Kombination mit ausreichend Wasser nimmt das Volumen des Stuhls zu und der Fäzes wird weich, was Betroffenen Erleichterung verschafft. Raten Sie Ihren Kunden auch, die empfindliche Haut im Analbereich nach einer Hämorrhoidenbehandlung zu pflegen. Produkte mit Aloe vera oder Hautschutzkomplexen bestehend aus Jojobawachs, gelben Bienenwachs und Cetylstearylisonanoat sind eine gute Wahl. ■

*Martina Görz,  
PTA und Fachjournalistin*