



Unregelmäßiger Stuhlgang, träger Darm oder Verstopfung?

**BRINGEN SIE IHRE VERDAUUNG  
WIEDER IN SCHWUNG!**

## Liebe Leserin, lieber Leser,



Verdauungsprobleme sind leider keine Seltenheit. Mehr als 10 Millionen Menschen in Deutschland leiden darunter. Und Expertenschätzungen zufolge muss die Dunkelziffer Betroffener enorm hoch sein. Denn Verstopfung ist in Deutschland ein Tabuthema. Fest steht jedoch: Das Symptom Verstopfung kann behandelt werden.

Doch welche Therapie ist die richtige? Hier besteht oft Unsicherheit. Aus diesem Grund haben die führenden Fachgesellschaften\* eine Leitlinie zur Diagnostik und Behandlung der chronischen Verstopfung verfasst. Ich bin Mitautor dieser Leitlinie, und das darin festgehaltene Ergebnis zu den Therapieoptionen in der Selbstmedikation lautet: Zunächst sollten Allgemeinmaßnahmen wie ausreichende Flüssigkeitszufuhr, Bewegung und ballaststoffreiche Ernährung sowie Toiletentraining ausprobiert werden. Oft reichen diese Maßnahmen jedoch nicht aus, weswegen die Leitlinie in der zweiten Stufe den Einsatz von Abführmitteln zum Beispiel mit den Wirkstoffen Bisacodyl, Natriumpicosulfat und Macrogol empfiehlt. Wichtig ist: Bei einer anhaltenden Verstopfung sollte zur Abklärung der Ursache immer ein Arzt aufgesucht werden.

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Stefan Müller-Lissner'.

**Ihr Prof. Dr. Stefan Müller-Lissner**

Chefarzt der Abteilung für Innere Medizin  
Park-Klinik Weißensee, Berlin

\*DGNM (Deutsche Gesellschaft für Neurogastroenterologie und Motilität e.V.) und DGVS (Deutsche Gesellschaft für Verdauungs- und Stoffwechselerkrankungen)



## Verdaunungsprobleme: Ein Tabuthema

**Nur die wenigsten reden offen über ihre Verdauung und schon gar nicht über Verdauungsprobleme. Dabei leiden allein in Deutschland Millionen Menschen an unregelmäßiger Verdauung, Darmträgheit und Verstopfung. Doch wann spricht man überhaupt von Verstopfung?**

Darmaktivität und Häufigkeit des Stuhlgangs sind von Mensch zu Mensch unterschiedlich – dreimal täglich bis dreimal wöchentlich Stuhlgang sind normal. Erst weniger als drei Stuhlgänge in der Woche gelten aus medizinischer Sicht als Verstopfung. Daneben werden auch andere Merkmale wie Stuhlbeschaffenheit, Stuhlmenge und die Beschwerdedauer berücksichtigt.

Zum Thema Verstopfung und dem Umgang mit Abführmitteln bestehen viele Irrtümer. Wissenschaftlich sind viele dieser falschen Vorstellungen allerdings nicht haltbar. Doch was kann die Verdauung aus dem Gleichgewicht bringen? Die Ursachen können sehr vielfältig sein, sie reichen von Stress, über das Alter, bis hin zu Grunderkrankungen und der Einnahme von bestimmten Medikamenten.

Die vorliegende Broschüre gibt Ihnen wertvolle Tipps rund um die Themen unregelmäßiger Stuhlgang, Darmträgheit und Verstopfung. Mit einem Selbsttest können Sie zunächst ermitteln, ob Sie eventuell von Verstopfung betroffen sind.

Zusätzlich finden Sie Informationen zu den vielfältigen möglichen Ursachen für eine verlangsamte Darmtätigkeit und wie Sie Ihre Verdauung wieder in Schwung bringen können.

Zudem klärt der Ratgeber über die größten Missverständnisse rund um das Thema Verstopfung und deren Therapie auf. Um herauszufinden, was Ihren Darm aus dem Gleichgewicht bringt und welche Therapie geeignet ist, hilft Ihnen das persönliche **Verdaunungs-Tagebuch**.

# Selbsttest: Habe ich eine Verstopfung?



**Kreuzen Sie die Antwort an, die am ehesten auf Sie zutrifft und zählen Sie dann die Punkte zusammen. Auf der nächsten Seite erfahren Sie, welcher Verstopfungstyp Sie sind.**

**Ich stehe meist unter Stress. Den Drang, auf die Toilette zu gehen, muss ich dadurch häufig unterdrücken.**

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Stimmt              | 1 |
| <input type="checkbox"/> Stimmt überwiegend  | 2 |
| <input type="checkbox"/> Stimmt gelegentlich | 4 |
| <input type="checkbox"/> Stimmt nicht        | 5 |

**Ich übe eine sitzende Tätigkeit aus. Zeit und Lust für ausgleichende Bewegung habe ich selten.**

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Stimmt              | 1 |
| <input type="checkbox"/> Stimmt überwiegend  | 2 |
| <input type="checkbox"/> Stimmt gelegentlich | 4 |
| <input type="checkbox"/> Stimmt nicht        | 5 |

**Hier einen Burger, da eine Currywurst – tatsächlich ernähre ich mich häufig von Fast Food. Etwas Gesundes wie Obst oder Vollkornprodukte kommen selten auf den Tisch.**

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Stimmt              | 1 |
| <input type="checkbox"/> Stimmt überwiegend  | 2 |
| <input type="checkbox"/> Stimmt gelegentlich | 4 |
| <input type="checkbox"/> Stimmt nicht        | 5 |

**Ich muss häufig, etwa bei jedem vierten Stuhlgang, stark pressen.**

- |                                       |   |
|---------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Stimmt       | 1 |
| <input type="checkbox"/> Stimmt nicht | 5 |

**Ich schaffe es einfach nicht, täglich die empfohlene Menge von zwei Litern Flüssigkeit zu trinken.**

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Stimmt              | 1 |
| <input type="checkbox"/> Stimmt überwiegend  | 2 |
| <input type="checkbox"/> Stimmt gelegentlich | 4 |
| <input type="checkbox"/> Stimmt nicht        | 5 |

**Mindestens jeder vierte Stuhlgang ist hart.**

- |                                       |   |
|---------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Stimmt       | 1 |
| <input type="checkbox"/> Stimmt nicht | 5 |

**Ich habe das Gefühl, dass sich mein Darm nicht richtig entleert.**

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Trifft immer zu                                    | 1 |
| <input type="checkbox"/> Trifft bei mindestens jedem vierten Stuhlgang zu   | 2 |
| <input type="checkbox"/> Trifft seltener als bei jedem vierten Stuhlgang zu | 4 |
| <input type="checkbox"/> Trifft überhaupt nicht zu                          | 5 |

**Nach dem Stuhlgang habe ich ein unangenehmes Völlegefühl.**

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Stimmt              | 1 |
| <input type="checkbox"/> Stimmt überwiegend  | 2 |
| <input type="checkbox"/> Stimmt gelegentlich | 4 |
| <input type="checkbox"/> Stimmt nicht        | 5 |

**Ich habe bis zu drei Mal in der Woche Stuhlgang.**

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Stimmt                                 | 4 |
| <input type="checkbox"/> Stimmt nicht, ich habe öfter Stuhlgang | 5 |

**Ich brauche manchmal rektale Unterstützung (z.B. Klistier, Zäpfchen), um Stuhl abzusetzen.**

- |                                       |   |
|---------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Stimmt       | 1 |
| <input type="checkbox"/> Stimmt nicht | 5 |



## Welcher Typ sind Sie?

### **10 bis 25 Punkte „Die Betroffenen“:**

Sie haben häufig Verstopfung und leiden unter zu seltenem Stuhlgang, der mit starkem Pressen einhergeht. Der Stuhl ist hart, die ausscheidbaren Stuhlmengen sind klein und es bleibt ein Gefühl der unvollständigen Entleerung zurück. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Apotheker darüber. Sie können Ihnen eine geeignete Therapie empfehlen.

### **26 bis 35 Punkte „Die Risikogruppe“:**

Ihre Verdauung verliert immer wieder an Schwung und erste Anzeichen deuten auf die Entwicklung einer Verstopfung hin. Beobachten Sie dies genau. Möglicherweise hemmen bestimmte Lebensmittel oder Medikamente die Verdauung, die Sie meiden können. Darüber hinaus versuchen Sie Stress zu vermeiden und Ihrem Körper Ruhepausen zu gönnen. Eine ausgewogene Ernährung und ausgleichende Bewegung unterstützen zusätzlich den trägen Darm.

### **36 bis 45 Punkte „Die gelegentlich Betroffenen“:**

Bei Ihnen scheint eigentlich alles im Lot zu sein und Ihre Verdauung streikt nur in Ausnahmefällen wie z.B. auf Reisen. Lesen Sie mehr über die Ursachen und Therapie einer Verstopfung, um diese zu kennen und im Fall der Fälle schnell und gezielt reagieren zu können.

### **46 bis 50 Punkte „Die Problemlosen“:**

Sie haben kein Verstopfungsproblem und dürfen sich glücklich schätzen, denn eine Verstopfung mindert deutlich die Lebensqualität. Daher sollte dieses Volksleiden kein Tabuthema mehr sein. Zeigen Sie Verständnis für Betroffene und räumen Sie mit Vorurteilen auf.



# Mögliche Ursachen: Stress, Medikamente, Krankheiten

## Was tatsächlich eine Verstopfung auslösen kann

In vielen Fällen ist nicht klar, was die Verstopfung auslöst – ein Grund weswegen Betroffene die Ursache im eigenen Verhalten suchen. Gut gemeinte „pauschale“ Tipps wie mehr Trinken, mehr Bewegung und eine ballaststoffreichere Ernährung haben jedoch oft nicht die erwünschte Wirkung. Sie helfen dann weiter, wenn die Ursache für die verlangsamte Darmtätigkeit tatsächlich ein Mangel an Ballaststoffen, Flüssigkeit oder Bewegung ist. Das ist jedoch nur selten der Fall. Kann man die Ursache zuordnen, stecken häufig folgende Faktoren hinter der stockenden Verdauung:

- **Stress:** Jeder Mensch reagiert anders auf physischen und psychischen Stress. Unser Verdauungssystem ist mit einem Netz aus fein verzweigten Nervenzellen überzogen – dem sogenannten Bauchhirn – mit einer engen Verbindung zum Gehirn. Gefühlslagen können sich deswegen direkt im Magen-Darm-Trakt widerspiegeln. Manche Menschen reagieren dann mit Verstopfung.
- **Hormonumstellungen:** Hormone sind für unterschiedlichste Prozesse im Körper verantwortlich – auch ein Einfluss auf die Verdauung wird vermutet. Verändern sich die Konzentrationen bestimmter Hormone, kann das auch den Magen-Darm-Trakt beeinflussen und eine Verstopfung auslösen. Typischerweise werden Verdauungsprobleme während der Schwangerschaft, in der Stillzeit und nach den Wechseljahren beobachtet.

- **Alterungsprozesse:** Der Darm ist ein Muskel und, wie bei allen anderen Muskeln im Körper auch, nimmt seine Kraft mit dem Alter ab. Die Folge ist nicht selten eine träge Verdauung oder Verstopfung.
- **Medikamentennebenwirkungen:** Bestimmte Medikamente können hemmend auf den Darm wirken. Typische Medikamentengruppen hierfür sind z.B. Antidepressiva, Blutdrucksenker oder starke Schmerzmittel.
- **Krankheiten:** Bestimmte chronische Erkrankungen haben ebenfalls Auswirkungen auf die Verdauung. Der Grund: Nervenschädigungen machen den Darm langsamer. Das Problem kennt man beispielsweise im Zusammenhang mit Diabetes mellitus: Bis zu 60 Prozent der Diabetes-Patienten leiden an Verstopfung.
- **Veränderung der Lebensumstände:** Wird beispielsweise die Ernährung umgestellt, eine strikte Diät eingehalten oder das Rauchen aufgegeben, kann sich dies vorübergehend hemmend auf den Darm auswirken.
- **Reisen:** Ungewohnte Toiletten und ein veränderter Tagesrhythmus können auf Reisen die Verdauung durcheinander bringen.



### Was Sie zum Thema Verstopfung wissen sollten. Wir schaffen Klarheit.

**Bewegung bringt den Darm immer in Schwung.** Nein. Nicht immer und bei jedem hilft eine gesteigerte körperliche Aktivität auch dem Darm auf die Sprünge. Bei normaler, regelmäßiger körperlicher Aktivität ist ein Bewegungsmangel als Ursache einer Verstopfung eher auszuschließen.

**Durch übermäßiges Trinken kann man die Verdauung in Schwung bringen.** Nein, das kann man so nicht sagen. Studien zeigen: Eine gesteigerte Flüssigkeitsaufnahme über die empfohlene Tagesdosis von 1,5 Litern hinaus, kann die Verdauung nicht relevant beeinflussen (Ausnahme hiervon sind Menschen mit einem starken Wassermangel als Grund für die Verstopfung).

**Bei Verstopfung bringen Ballaststoffe wie Backpflaumen und Leinsamen den Darm schnell wieder in Schwung.** Nein, so einfach ist es leider nicht. Bei träger Verdauung können Ballaststoffe unterstützend wirken. Bei einer schweren Verstopfung kann eine Steigerung der Ballaststoffzufuhr jedoch zu Bauchschmerzen und Blähungen führen.

**Wer Verstopfung hat, ist selbst schuld.** Stimmt nicht. Mit Äußerungen wie „Sie trinken zu wenig, bewegen sich nicht ausreichend und essen zu wenig Ballaststoffe“ wird Menschen mit Verstopfung häufig ein schlechtes Gewissen gemacht. Doch Fakt ist: Diese Defizite können zwar für eine träge Verdauung verantwortlich sein, doch in wenigen Fällen wie z.B. Querschnittslähmung, Bettlägerigkeit oder Dehydratation lösen sie eine Verstopfung aus.

**Man muss jeden Tag auf Toilette können.** Nein, das ist eine weit verbreitete Fehlannahme. Zwischen dreimal täglich Stuhlgang und dreimal wöchentlich ist alles normal. Erst wenn man seltener auf Toilette muss, sich nur unter Pressen erleichtern kann und der Stuhl hart ist, spricht man von einer Verstopfung.

**Abführmittel führen immer zu einem gefährlichen Elektrolytverlust.** Nein, das stimmt nicht. Werden Abführmittel in zu hoher Dosis eingenommen und dadurch Durchfälle provoziert, gehen sie meist mit einem Elektrolytverlust einher. Nicht jedoch, wenn die Einnahme innerhalb der empfohlenen Dosis mit dem Ziel eines weichen, geformten Stuhls erfolgt – was üblicherweise der Fall ist.

**Wenn man mit Abführmitteln nachhilft, kann der Darm irgendwann nicht mehr ohne.** Stimmt nicht. Abführmittel behandeln das Symptom Verstopfung, können jedoch nicht die Ursache beseitigen und dadurch die Verstopfung heilen. Dass nach dem Absetzen des Abführmittels eine chronische Verstopfung wieder auftritt, ist somit ganz natürlich und nicht die Folge einer Gewöhnung an das bestimmungsgemäß angewandte Abführmittel. Abführmittel sind außerdem nicht zentral wirksam, d.h. sie wirken nicht im Gehirn und können daher keine Abhängigkeit erzeugen.

**Mit Abführmitteln kann man abnehmen.** Nein, hierfür sind Abführmittel völlig ungeeignet. Denn der Wirkort der meisten Abführmittel ist der Dickdarm. Die Nährstoffe wurden dem Nahrungsbrei jedoch bereits zuvor im Dünndarm entzogen. Die Einnahme von Abführmitteln hat somit keinen Einfluss auf die Kalorienzufuhr.

## Elektrolytverlust, Abhängigkeit, Gewöhnung?

### Studien zeigen: Abführmittel sind besser als ihr Ruf

**Vorurteile wie: „Der Darm gewöhnt sich an Abführmittel und kann dann nicht mehr ohne“ oder „Abführmittel führen grundsätzlich zu einem gefährlichen Elektrolytverlust“ sind zwischenzeitlich widerlegt. Dennoch halten sie sich hartnäckig.**

Der Knackpunkt: Abführmittel können lediglich das Symptom Verstopfung behandeln, nicht jedoch die Ursache der Verstopfung beseitigen. Werden die Abführmittel abgesetzt, kann daher natürlicherweise auch das Symptom bei chronischer Verstopfung wieder auftreten. Der Rückschluss auf einen Gewöhnungseffekt des Darms ist jedoch zu kurz gedacht und falsch.

Studien mit den Wirkstoffen Bisacodyl und Natriumpicosulfat zeigen im Gegenteil, dass viele Patienten mit chronischer Verstopfung, die längerfristig diese Laxantien einnehmen, die Dosis über die Zeit reduzierten. Außerdem war kein Wirkverlust über die Einnahmezeit zu beobachten – was ebenfalls einer Gewöhnung widerspricht.<sup>12</sup>

Auch der Mythos des Elektrolytverlustes geht von einer falschen Annahme aus: Werden Abführmittel in zu hoher Dosis eingenommen und dadurch Durchfälle provoziert, gehen sie meist mit einem Elektrolytverlust einher. Nicht jedoch, wenn die Einnahme innerhalb der empfohlenen Dosis mit dem Ziel eines weichen, geformten Stuhls erfolgt – was üblicherweise der Fall ist. Hierbei kommt es besonders auf den möglichen Verlust von Kalium an, denn dieses Elektrolyt spielt eine wichtige Rolle bei der Darmbeweglichkeit. Die Studien zeigen hierzu: Die tägliche Gabe von Bisacodyl oder Natriumpicosulfat über vier Wochen führte zu keinerlei Veränderungen des Kaliumspiegels. Die Darmbeweglichkeit wurde durch die Einnahme somit nicht negativ beeinflusst.<sup>12</sup>

## Einnahme von Abführmitteln in der Stillzeit möglich

### Wirkstoffe gehen nicht in die Muttermilch über

**Die Stillzeit ist eine besondere Zeit für Frauen. Der Körper muss sich an die veränderte Situation anpassen. Bei manchen Frauen wirkt die veränderte Hormonkonzentration hemmend auf den Darm. Die Verdauung liegt lahm. Und das, obwohl doch gerade ganz andere Dinge wichtig sind.**



Viele Frauen halten sich mit der Medikamenteneinnahme in der Stillzeit zu Recht zurück – so auch bei Verstopfung. Jetzt gibt es gute Nachrichten. Studien zeigen: Weder die Wirkform noch die Abbauprodukte der Wirkstoffe Bisacodyl und Natriumpicosulfat gehen in die Muttermilch über<sup>3</sup>. Die Abführmittel Dulcolax® und Laxoberal® können somit auch in der Stillzeit eingenommen werden – für eine unbeschwerte Anfangszeit für Mutter und Kind.

Das Symptom Verstopfung kann auch mit Dulcolax® M Balance (salzfreie\* Rezeptur mit dem Wirkstoff Macrogol 4000) behandelt werden. Durch sein hohes Wasserbindungsvermögen transportiert der Wirkstoff Macrogol 4000 Flüssigkeit in den Dickdarm und weicht so den verhärteten Stuhl auf. Der Flüssigkeitsgehalt des Stuhls wird erhöht, die natürliche Darmbewegung angeregt und eine Stuhlentleerung ausgelöst. Der Wirkstoff wirkt lokal im Darm, wird vollständig wieder ausgeschieden und kann als tägliche Unterstützung angewendet werden.

<sup>1</sup>Kamm et al. (2011): Stimulant laxatives are effective in chronic constipation: multi-center, 4-week, double-blind, randomized, placebo-controlled trial of bisacodyl. *Clin Gastroenterol Hepatol*; 9: 577-583.

<sup>2</sup>Müller-Lissner et al. (2010): Multicenter, 4-week, double-blind, randomized, placebo-controlled trial of sodium picosulfate in patients with chronic constipation. *Am J Gastroenterol*; 105: 897-903.

<sup>3</sup>Friedrich et al. (2011): Absence of excretion of the active moiety of bisacodyl and sodium picosulfate into human breast milk: an open-label, parallel-group, multiple-dose study in healthy lactating women. *Drug Metab Pharmacokinet*; 26(5): 458-64.

\*frei von Kochsalz, Kaliumchlorid, Natriumhydrogencarbonat



# Verdauung im Gleichgewicht:

## Für jedes Bedürfnis die passende Lösung



### Dulcolax® Dragées

**Wirkstoff:** Bisacodyl  
**Darreichungsform:** Dragées  
**Wirkeintritt:** ca. 6-12 Std.  
**Dosierung & Anwendung:** Einmal 1-2 Dragées am besten abends vor dem zu Bett gehen unzerkaut mit Flüssigkeit einnehmen  
**Für wen geeignet?** Für alle, die eine zuverlässige und gut planbare Lösung suchen (z.B. über Nacht).



### Dulcolax® Zäpfchen

**Wirkstoff:** Bisacodyl  
**Darreichungsform:** Zäpfchen  
**Wirkeintritt:** ca. 15-30 Min.  
**Dosierung & Anwendung:** Einmal 1 Zäpfchen in den Enddarm einführen  
**Für wen geeignet?** Für alle, die eine schnelle Lösung wollen.



### Dulcolax® M Balance flüssig & Pulver

**Wirkstoff:** Macrogol 4000, salzfrei\*  
**Darreichungsform:** Lösung zum Einnehmen (aromafrei – Einnahme mit dem Lieblingssaft möglich), Pulver mit frischem Orangengeschmack (zum Auflösen und Trinken)  
**Wirkeintritt:** Für einen weichen Stuhl nach ca. 24-48 Std. (meist innerhalb eines Tages)  
**Für wen geeignet?** Für alle, die ihre Verdauung sanft und auf natürliche Weise unterstützen wollen. Ohne Elektrolyte, auch für Menschen, die auf ihre Salzzufuhr achten müssen geeignet (z.B. salzsensibile Bluthochdruckpatienten).

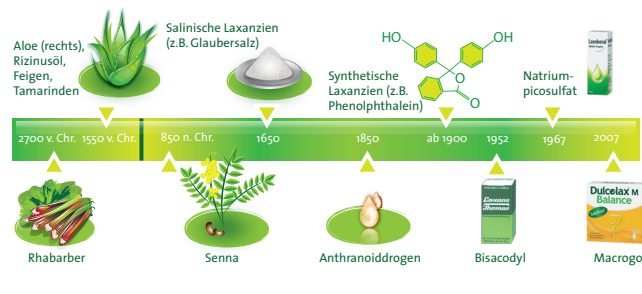
\* Frei von Natriumchlorid, Kaliumchlorid, Natriumhydrogencarbonat



### Laxoberal® Tropfen

**Wirkstoff:** Natriumpicosulfat  
**Darreichungsform:** Tropfen (flüssig)  
**Wirkeintritt:** normalerweise 10-12 Std.  
**Dosierung & Anwendung:** 10-18 Tropfen (Erwachsene) mit oder ohne Flüssigkeit einnehmen  
**Für wen geeignet?** Für alle, die ein schonendes Abführmittel suchen, das nach dem persönlichen Bedarf (innerhalb der Dosierempfehlung: 10-18 Tr./Erw.) dosierbar ist.

## Abführmittel früher und heute



**Dulcolax® Dragées.** Wirkstoff: Bisacodyl. Anwendungsgebiete: Zur Anwendung bei Verstopfung, bei Erkrankungen, die eine erleichterte Darmentleerung erfordern, sowie zur Darmentleerung bei Behandlungsmaßnahmen und Maßnahmen zum Erkennen von Krankheiten (therapeutische und diagnostische Eingriffe) am Darm. Wie andere Abführmittel sollten Dulcolax® Dragées ohne ärztliche Abklärung der Verstopfungssuche nicht täglich oder über einen längeren Zeitraum eingenommen werden.  
 Warnhinweis: Dragées enthalten Farbstoff Gelborange S, Lactose und Sucrose (Zucker).

**Dulcolax® Zäpfchen.** Wirkstoff: Bisacodyl. Anwendungsgebiete: Zur Anwendung bei Verstopfung, bei Erkrankungen, die eine erleichterte Darmentleerung erfordern, sowie zur Darmentleerung bei Behandlungsmaßnahmen und Maßnahmen zum Erkennen von Krankheiten (therapeutische und diagnostische Eingriffe) am Darm. Wie andere Abführmittel sollten Dulcolax® Zäpfchen ohne ärztliche Abklärung der Verstopfungssuche nicht täglich oder über einen längeren Zeitraum eingenommen werden.

**Dulcolax® M Balance.** Wirkstoff: Macrogol 4000. Anwendungsgebiet: Verstopfung bei Erwachsenen und Kindern ab 8 Jahren. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Boehringer Ingelheim Pharma GmbH & Co. KG, 55216 Ingelheim am Rhein

**Laxoberal® Abführ-Tropfen, Laxoberal® Abführ-Perlen, Laxoberal® Abführ-Tabletten.** Wirkstoff: Natriumpicosulfat. Zur Anwendung bei Verstopfung sowie bei Erkrankungen, die eine erleichterte Stuhlentleerung erfordern. Wie andere Abführmittel sollte Laxoberal® ohne ärztliche Abklärung der Verstopfungssuche nicht täglich oder über einen längeren Zeitraum eingenommen werden. Enthält Sorbitol (Abführ-Tropfen), enthält Lactose (Abführ-Tabletten).

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

Boehringer Ingelheim Pharma GmbH und Co. KG, 55216 Ingelheim am Rhein



## Verdaungsquiz



### Mehr, größer, weiter – Erstaunliche Zahlen rund um die Verdauung

Unser Verdauungssystem bringt Höchstleistungen und ist ein beeindruckender Energielieferant. Doch wie viel verarbeitet es wirklich, wie viele Nervenzellen hat es und wie groß ist die Oberfläche des Darms? Testen Sie Ihr Wissen!

1. Welche Menge an Nahrungsmitteln verarbeitet ein Darm durchschnittlich im Laufe eines Lebens?

- 500 Kilogramm
- 1 Tonne
- 30 Tonnen

2. Wie viele verschiedene Bakterienarten leben im Darm?

- 50-100
- 500-1.000
- 1.000-2.000

3. Etwa wie viele Nervenzellen gibt es in den Verdauungsorganen?

- 100.000
- 1.000.000
- 100.000.000

4. Etwa wie groß ist die Oberfläche des Darms?

- 100 Quadratmeter
- 200 Quadratmeter
- 300 Quadratmeter

5. Welche Strecke legt die Nahrung von Mund zu Ausgang im Durchschnitt zurück?

- 9 Meter
- 10 Meter
- 11 Meter

6. Wie viel Liter Flüssigkeit verarbeitet der Darm im Laufe eines durchschnittlichen Lebens?

- 5.000 Liter
- 50.000 Liter
- 500.000 Liter

*Richtige Antworten: 1. 30 Tonnen, 2. 500-1.000 Bakterienarten, 3. 100.000.000 Nervenzellen, 4. 200 Quadratmeter, 5. 9 Meter, 6. 50.000 Liter*



## Weiterführende Informationen

### Nützliche Adressen und Links

[www.dulcolax.de](http://www.dulcolax.de)

[www.laxoberal.de](http://www.laxoberal.de)

**Deutsche Gesellschaft für Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten (DGVS)**

[www.dgvs.de](http://www.dgvs.de)

**Deutsche Gesellschaft für Neurogastroenterologie und Motilität e.V. (DGNM)**

[www.neurogastro.de](http://www.neurogastro.de)

**Deutsche Gesellschaft zur Bekämpfung der Krankheiten von Magen, Darm und Leber sowie von Störungen des Stoffwechsels und der Ernährung e.V. (Gastro-Liga)**

[www.gastro-liga.de](http://www.gastro-liga.de)

**Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE)**

[www.dge.de](http://www.dge.de)

**Deutsche Reizdarmselbsthilfe e.V.**

[www.reizdarmselbsthilfe.de](http://www.reizdarmselbsthilfe.de)

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

**Boehringer Ingelheim Pharma GmbH und Co. KG,  
55216 Ingelheim am Rhein**

