

## Überreicht durch:

Apothekenstempel

Als wichtige Bestandteile unseres Verdauungssystems sind Magen und Darm unermüdliche Arbeiter und stets in vollem Einsatz: Ein hochempfindliches System, das durch Nervosität, Stress, ständiges Sitzen oder eine ungesunde Ernährungs- und Lebensweise leicht aus dem Gleichgewicht geraten kann. Diese Broschüre hilft Ihnen, die Funktion von Magen und Darm zu verstehen und so auftretende Beschwerden rasch und sanft zu lindern.

***Erfahren Sie alles Gute für ein rundum gutes Bauchgefühl.***

**STADApHarm GmbH**  
**STADA GmbH**  
Stadastraße 2-18  
61118 Bad Vilbel  
Telefon: 0 61 01 603-0  
Telefax: 0 61 01 603-316  
E-Mail: [info@stada.de](mailto:info@stada.de)  
Internet: [www.stada.de](http://www.stada.de)

**STADA**  
Arzneimittel

alles gute :) [stada.de](http://stada.de)

# GESUNDE VERDAUUNG GESUNDES LEBEN



Der Ratgeber für  
Wohlbefinden in  
Magen und Darm

**STADA**  
Arzneimittel

9700846/03.07/25459



## Inhaltsverzeichnis

<b>Ein gutes Bauchgefühl</b> .....	3
<b>Vielfältige Vorgänge bei der Verdauung</b> .....	4
<b>Beschwerden der Verdauungsorgane</b> .....	6
<b>Sodbrennen</b> .....	7
<b>Übelkeit und Erbrechen</b> .....	9
<b>Durchfall</b> .....	13
<b>Durchfall bei Säuglingen und Kleinkindern</b> .....	17
<b>Verstopfung</b> .....	20
<b>Wirkstarke Präparate von STADA</b> .....	24
<b>Wasser- und Mineralstoffhaushalt</b> .....	24
<b>Durchfall</b> .....	25
<b>Sodbrennen</b> .....	26
<b>Übelkeit und Erbrechen</b> .....	26
<b>Verdauungsbeschwerden</b> .....	26
<b>Verstopfung</b> .....	27

## Ein gutes Bauchgefühl

Egal was wir essen, ob Fisch oder Fleisch, Fastfood oder Schlemmerkost, unser Körper versucht immer, das Beste daraus zu gewinnen. Dafür steht ihm ein komplexer Verdauungstrakt – von der Speiseröhre bis zum Darm – zur Verfügung.

Stress, Infektionen, falsche Ernährung und mangelnde Bewegung können jedoch die fein aufeinander abgestimmten Verdauungsvorgänge stören. Durchfall, Verstopfung und Blähungen sind dann die häufigsten Folgen. In den meisten Fällen klingen mit sanfter Unterstützung aus der Apotheke die Beschwerden in Magen und Darm nach wenigen Tagen ab. Bei länger anhaltenden Verdauungsproblemen sollten Sie jedoch Ihren Arzt aufsuchen.

Diese Broschüre soll Ihnen dabei helfen zu erkennen, wann es sich um eher alltägliche Beschwerden handelt und wie diese rasch und sanft gelindert werden können. Sie finden zudem Informationen zu vorbeugenden Maßnahmen, damit die Probleme gar nicht erst auftreten. Schließlich sorgt Harmonie im Magen und Darm für ein rundum gutes Bauchgefühl.



## Vielfältige Vorgänge bei der Verdauung

Verdauung beginnt schon beim Anblick einer leckeren Mahlzeit. Auge und Geruchssinn signalisieren dem Gehirn, dass sich der Körper auf Nährstoffe vorbereiten soll. Und schon läuft uns das Wasser im Mund zusammen – um den ersten leckeren Bissen mit dem Speichel flüssiger zu machen.

Weiter geht es durch die Speiseröhre in den Magen. Die Muskeln um die Speiseröhre unterstützen das Weiterkommen, indem sie sich wellenförmig zusammenziehen und entspannen. Dieser Vorgang wird „Peristaltik“ genannt.

Im Magen gelangt unsere Nahrung in ein „Säurebad“, denn der Magensaft besteht im Wesentlichen aus stark

verdünnter Salzsäure. Unsere Magenwand ist dagegen gut geschützt, aber die mit der Nahrung aufgenommenen Bakterien werden dadurch abgetötet. Die Magenmuskulatur sorgt durch kräftige Bewegungen für eine gute Durchmischung der Nahrung mit dem Magensaft. In diesem Nahrungsbrei werden Nährstoffe wie Eiweiße und Kohlenhydrate grob zerkleinert und für die eigentliche Verdauung im Darm vorbereitet. Je nach Zusammensetzung der Mahlzeiten dauert die Magenpassage 1 bis 9 Stunden. Danach geht es portionsweise weiter in den Dünndarm.

Im vorderen Bereich des Dünndarms, im Zwölffingerdarm, kommen die Verdauungssäfte aus Galle und Leber hinzu. Sie lösen die Fette, Eiweiße und Kohlenhydrate aus der Nahrung. Im anschließenden bis zu 6 Meter langen Dünndarm werden die gelösten Nährstoffe über die Darmwand vom Körper aufgenommen. Mehrere Stunden lang wird durch die Bewegungen der Darmmuskulatur alles gut durchgeknetet und langsam vorwärts geschoben. Erst danach geht es zur nächsten Station – dem Dickdarm.

Im letzten Abschnitt des Verdauungssystems wird möglichst viel Flüssigkeit mit den darin gelösten Vitaminen und Mineralstoffen aus dem Darm gezogen und vom Körper aufgenommen. Rund 100 Milliarden unterschiedlicher Bakterien besiedeln den Dickdarm und sind wichtige „Helfer“ bei der Umwandlung der unverwertbaren Nahrungsbestandteile, z. B. Pflanzenfasern und Fruchtschalen.

Der Mastdarm ist die letzte Station im Verdauungstrakt. Bei ausreichender Füllung mit unverdauten Resten wird ein Reflex ausgelöst, der uns zur Toilette schickt.



## Beschwerden der Verdauungsorgane

Da Verdauung ein sehr komplexer und vielfältiger Vorgang ist, können dabei unterschiedliche Beschwerden auftreten. Das fein aufeinander abgestimmte Verdauungssystem ist zwar gegen vielerlei Angriffe, z. B. durch Krankheitserreger, gut gewappnet, dennoch sind Verdauungsbeschwerden keine Seltenheit. In der Regel sind sie nur von kurzer Dauer. Die Abwehr- und Selbstheilungskräfte des Körpers führen rasch zur Linderung. **Die Genesung kann jedoch gezielt mit Präparaten aus der Apotheke sehr gut und verträglich unterstützt werden.**

## Sodbrennen

### *Die Beschwerden*

**Brennende Schmerzen im Oberbauch und hinter dem Brustbein werden** gemeinhin als Sodbrennen bezeichnet. Die Beschwerden treten besonders häufig nach dem Essen und manchmal auch im Liegen auf.

### *Die Ursachen*

Wenn der Schließmuskel am Mageneingang nicht optimal funktioniert, fließt Mageninhalt mit verdünnter Salzsäure vermischt in die Speiseröhre zurück und schädigt hier die schützende Schleimhautschicht. Die ätzende Säure führt in der Speiseröhre zu den typischen brennenden Schmerzen. Vor allem ältere Menschen leiden häufig unter Sodbrennen, da der Muskel mit zunehmendem Alter erschlafft. Auch eine Schwangerschaft und die Einnahme bestimmter Medikamente begünstigen das Auftreten der Beschwerden.

### *Mögliche Folgen*

Bei regelmäßigen brennenden Schmerzen in der Magengegend sollten Sie mit Ihrem Arzt darüber sprechen. Denn wiederkehrendes Sodbrennen könnte ein Anzeichen der sogenannten Refluxkrankheit sein. Der Name dieser Erkrankung kommt vom lateinischen „reflux“, was so viel wie Rückfluss bedeutet. Bei der Refluxkrankheit kommt es zu einem krankhaft gesteigerten Rückfluss von saurem



Magensaft. Es kann zu einer sogenannten Ösophagitis, einer Entzündung der Speiseröhre, kommen.

Zudem besteht die Gefahr, dass der reizauslösende Mageninhalt im Schlaf über die Luftröhre in die Bronchien gerät und Hustenanfälle auslöst.

Geschieht das öfter, können dadurch chronische Atemwegserkrankungen, wie Asthma oder Bronchitis, begünstigt werden.

### **Behandlungsmöglichkeiten**

Bei zeitweilig auftretendem Sodbrennen haben sich frei verkäufliche Medikamente, die Sie in der Apotheke bekommen, gut bewährt. Ihr Apotheker berät Sie gerne, mit welchen Mitteln überschüssige Magensäure auf gut verträgliche Weise reguliert und die Beschwerden gelindert werden können.

### **Vorbeugende Maßnahmen**

- Kleinere Mahlzeiten einnehmen
- Keinen Verdauungsschlaf halten
- 3 Stunden vor dem Zubettgehen nicht mehr essen
- Auf fette, süße, scharfe und saure Speisen sowie Zitrusfrüchte, Kaffee, alkohol- und kohlenstoffhaltige Getränke verzichten
- Nicht rauchen
- Stress vermeiden
- Moderat Sport treiben und Übergewicht abbauen
- Keine enge Kleidung tragen



## **Übelkeit und Erbrechen**

### **Die Beschwerden**

Beim Erbrechen zieht sich die Magenmuskulatur krampfartig zusammen und führt zu einer Entleerung des Mageninhalts über Speiseröhre und Mundhöhle. Häufig treten im Vorfeld **Übelkeit und Brechreiz** auf. **Kopfschmerzen, Schwindelgefühl und Schweißausbrüche** können zu den Beschwerden hinzukommen.

Ausgelöst wird das Erbrechen als Reflex auf eine Reizung des Brechzentrums im Gehirn. Die Reizübermittlung kann durch Nervenleitung aus unterschiedlichen Körperbereichen erfolgen, z. B. aus dem Verdauungstrakt, vom Gleichgewichts- oder Geruchssinn aus. Daher sind die Beschwerden an sich nicht immer eindeutig bestimmten Erkrankungen oder Ursachen zuzuordnen. Vielmehr gibt es viele verschiedene Faktoren, die zu Übelkeit und Erbrechen führen.

## Die Ursachen

Störungen im Verdauungstrakt oder des Gleichgewichtssinns sind häufig der Hintergrund für Übelkeit und Erbrechen. Auch psychische Anspannung und Unverträglichkeiten von Lebensmitteln oder Medikamenten können das Brechzentrum stimulieren und die Beschwerden auslösen.

Häufigste Ursache ist eine akute Entzündung der Magen- und/oder Dünndarmschleimhaut, z. B. durch Krankheitserreger, die mit verdorbenem Essen aufgenommen werden. Auch übermäßiger Alkoholkonsum und stark fetthaltiges Essen können Übelkeit und Erbrechen hervorrufen, ebenso wie hormonelle Veränderungen.

## Mögliche Ursachen von Übelkeit und Erbrechen

- Organische Erkrankungen des Verdauungstraktes, z. B. Magenschleimhautentzündung, Blinddarm-entzündung
- Magen-Darm-Infektionen, z. B. durch Krankheitserreger, verdorbenes Essen, Getränke etc.
- Übermäßiger Alkoholkonsum
- Nahrungsmittelunverträglichkeit
- Medikamentenunverträglichkeit
- Reisekrankheit, Sonnenstich
- Migräne
- Schwangerschaft
- Psychische Erregung

## Mögliche Folgen

Grundsätzlich ist Erbrechen eine natürliche „Sofortreaktion“ des Körpers, um giftige oder unverträgliche Stoffe auszuscheiden.

Bei starkem Erbrechen verliert man sehr viel Flüssigkeit und Elektrolyte (Salze). Das wiederum kann Kreislaufstörungen hervorrufen. Um weiteren Beschwerden vorzubeugen, ist es **wichtig, die verlorene Flüssigkeit durch Trinken zu ersetzen und den Salzverlust auszugleichen.**



## Behandlungsmöglichkeiten

Spezielle Elektrolyt-Glucose-Lösungen aus der Apotheke eignen sich besonders gut zur Beschwerdelinderung. Durch den Rückstrom mineralstoffreicher Flüssigkeit in das Blut bessern sich die Krankheitserscheinungen (Übelkeit, Erbrechen, Kreislaufschwäche) schnell.

Ihr Apotheker kann Sie beraten, welche ausgewogene und auf den Bedarf abgestimmte Lösung für Sie am besten geeignet ist.

Sind vorgefertigte Lösungen nicht zur Hand, können verdünnte Fruchtsäfte oder Cola-Getränke helfen. Auch Kamillen- und Salbeitee wirken sich beruhigend auf den Magen aus.

Bei Übelkeit und Erbrechen aufgrund einer Reisekrankheit ist es ratsam, vorbeugend Tabletten einzunehmen, die beruhigend auf das Brechzentrum einwirken. Besonders empfehlenswert ist das für Menschen, die mit ihrem Gleichgewichtsorgan empfindlich auf schnelle und plötzliche Bewegungsänderungen reagieren. Auch bei seelischen Ursachen (Angst vor der Reise oder vor dem Fliegen) können Tabletten sehr hilfreich sein.

### **Wann zum Arzt?**

Wenn nach dem Erbrechen die Übelkeit sowie der Brechreiz anhalten und nicht durch einfache Maßnahmen gelindert werden können, sollten Sie den Arzt aufsuchen. Auch bei Verdacht auf Vergiftungen ist ein Arztbesuch unumgänglich.

**Besondere Vorsicht ist angeraten, wenn Säuglinge, Kleinkinder und Schwangere betroffen sind.**

### **Vorbeugende Maßnahmen**

Nicht für alle möglichen Ursachen von Übelkeit und Erbrechen kann Vorsorge getroffen werden. Grundsätzlich sollten Sie übermäßigen Alkoholgenuss vermeiden und eine gesunde Ernährung bevorzugen. Auf Reisen ist es ratsam, insbesondere bei Speisen und Getränken, auf Hygiene zu achten. Während der Fahrt oder des Flugs sollten Sie nicht lesen und nur leichte Mahlzeiten zu sich nehmen.

Reisetabletten, die schon vor der Abfahrt eingenommen werden sollten, und viele weitere Tipps für eine gesunde Reise erhalten Sie in Ihrer Apotheke.



## **Durchfall**

### **Die Beschwerden**

In vielen Fällen beginnt eine Durchfallerkrankung, medizinisch Diarrhö genannt, mit einem Grummeln im Bauch und unangenehmen Leibkrämpfen. Der rasche Gang zur Toilette ist dann unumgänglich. Bei der Darmentleerung ist der **Stuhl meist ungeformt bis wässrig, manchmal verbunden mit starken Blähungen**. Bei akutem Durchfall ist die normale Stuhlfrequenz (bis zu 3x täglich) stark erhöht und häufig mit einem größeren Stuhlvolumen verbunden. Durch den plötzlichen Verlust von sehr viel Flüssigkeit und Elektrolyten fühlen sich die betroffenen Personen geschwächt und ermattet. Auch Übelkeit und Erbrechen können mit einer akuten Durchfallerkrankung einhergehen. Besonders bei Magen- und Darminfektionen treten oft auch Fieber und Gliederschmerzen auf.

In Abhängigkeit von der Durchfalldauer unterscheidet man zwischen einer akuten und einer chronischen Diarrhö. Wenn die Beschwerden sehr rasch auftreten und nur wenige Tage andauern, handelt es sich in den meisten Fällen um eine akute Durchfallerkrankung.

### **Die Ursachen für akuten Durchfall**

Durchfall an sich ist keine Erkrankung, sondern ein Symptom. Verschiedene Faktoren können zum Durchfall führen, beispielsweise:

- Magen- und Darminfektionen, hervorgerufen durch Viren oder Bakterien
- Nahrungsmittelvergiftung
- Nahrungsmittelallergie
- Übermäßige Zufuhr von Diätzucker (Sorbit, Mannit)
- Ungewohnte Ernährung
- Angst, Stress, Nervosität
- Bestimmte Medikamente, z. B. Antibiotika

### **Mögliche Folgen**

Bei einer Durchfallerkrankung verliert der Körper viel Flüssigkeit. Gleichzeitig kann der Darm nur eingeschränkt Flüssigkeit und Nährstoffe aufnehmen. Das führt dazu, dass zu wenig wasserlösliche Elektrolyte, Mineralstoffe und Vitamine zur Verfügung stehen.

Daher leiden der Stoffwechsel und die Durchblutung unter der Erkrankung. Müdigkeit, Kreislaufprobleme und Schwächegefühl sind häufig die Folgen.

### **Behandlungsmöglichkeiten**

Eine einfache Durchfallerkrankung vergeht meistens innerhalb von 2 bis 3 Tagen. **Generell gilt:** Die medikamentöse Behandlung sollte die Darmentleerung nicht vollständig unterdrücken, sondern rasch regulieren. Andernfalls wird die Ausscheidung von Erregern verhindert und es können Verstopfungen auftreten, die den Heilungsprozess empfindlich stören.

### **Wichtig: Flüssigkeits- und Mineralstoffverlust ausgleichen!**

Bei akutem Durchfall ist darüber hinaus ein Ausgleich der Flüssigkeits- und Mineralstoffverluste oberstes Gebot. Spezielle Elektrolytpräparate aus der Apotheke (als Tabletten oder als Pulver), die Glucose, Natrium, Kalium und Chlorid enthalten, unterstützen die Versorgung des Körpers und führen dadurch in der Regel zu einer raschen Besserung des Allgemeinbefindens. Bei starkem Durchfall sollte am ersten Tag auf feste Nahrung verzichtet werden.





Ab dem 2. oder 3. Tag ist Schonkost, wie Zwieback oder leichte Suppe, zu empfehlen. In den folgenden Tagen sollten blähende oder stark zitrusshaltige Speisen und Getränke vermieden werden.

### **Wann zum Arzt?**

Wenn die Beschwerden länger als 3 Tage andauern, wenn Blut im Stuhl ist oder andere Beschwerden, wie Fieber, Abgeschlagenheit und Schmerzen, hinzukommen, sollten Sie Ihren Arzt aufsuchen. Gleiches gilt, wenn Sie nach einer Fernreise an Durchfall leiden und wenn Verstopfung und Durchfall im Wechsel auftreten.

Sind Säuglinge und Kleinkinder betroffen, ist ein Besuch beim Arzt immer ratsam.

### **Vorbeugende Maßnahmen**

Besonders bei Reisen in heiße Länder nur gekochte und geschälte Speisen essen – kein offenes Speiseeis oder Salat. Das Trinkwasser abkochen oder Mineralwasser verwenden (auch beim Zähneputzen). Achtung: Getränke ohne Eiswürfel trinken. Im Sommer möglichst keine rohen Eier und kein halb gegartes Geflügel essen. Obst und Salat vor dem Verzehr waschen.

Bitte beachten Sie: Einige Darmerkrankungen, z. B. eine Salmonelleninfektion, sind stark ansteckend. Ergreifen Sie in diesem Fall besondere Maßnahmen, z. B. getrennte Handtücher.



## **Durchfall bei Säuglingen und Kleinkindern**

### **Liebe Eltern,**

der Verdauungstrakt von Säuglingen und Kleinkindern ist noch nicht so weit entwickelt, dass er den vielen Angreifern von außen trotzen kann. Daher zählen Durchfallerkrankungen in jungen Jahren zu den häufigsten Beschwerden.

Wenn die Verdauung gestört ist, bleibt dem Körper nur wenig Zeit, Flüssigkeit und Mineralsalze aus der Nahrung aufzunehmen. **Oberstes Gebot der Behandlung akuter Durchfälle bei Kindern muss der Ausgleich der Wasser- und Elektrolytverluste sein.** Ihr Apotheker hält hier spezielle Elektrolyt-Glucose-Lösungen bereit.

Eine unterstützende Behandlung des Durchfalls zielt vor allem auf die Normalisierung der verkürzten Darmpassagezeiten ab, um weitere Wasser- und Mineralstoffverluste zu vermeiden. Gerade bei kleinen Patienten ist es wichtig, ein Präparat zu verwenden, das eine rasche Wirksamkeit mit einer gleichzeitig guten Verträglichkeit vereint. Hier haben sich insbesondere pflanzliche Präparate bewährt. Im Gegensatz zu manchen chemischen Mitteln unterbrechen sie den Durchfall nicht abrupt, sondern verlängern allmählich die Entleerungsabstände und normalisieren nach und nach die Stuhlfähigkeit.

In vielen Fällen ist es hilfreich, wenn Sie sich für die rasche Genesung an folgenden 3 Phasen orientieren.



### **Phase 1 – Die ersten 6 bis 12 Stunden**

Damit der Stoffwechsel rasch wieder ins Gleichgewicht kommt, gibt es speziell auf die Bedürfnisse von Säuglingen und Kleinkindern abgestimmte Elektrolyt-Glucose-Lösungen aus der Apotheke. Sollte Ihnen der Arzt nichts anderes verordnet haben, achten Sie darauf, dass Ihr Kind ungefähr das 1- bis 1,5-Fache der normalen täglichen Trinkmenge bekommt. Eine zusätzliche Ernährung ist in den ersten 6 Stunden nicht notwendig und auch nicht sinnvoll.

Ausnahme: Gestillte Säuglinge bekommen weiter Muttermilch.

### **Phase 2 – Nach 6 bis 12 Stunden**

Jetzt beginnt der Übergang zur gewohnten Ernährung. Für nicht gestillte Kinder können Sie sich an folgenden Empfehlungen orientieren:

Bis zu 6 Monate alte Babys erhalten die übliche Säuglingsmilch mit der doppelten Menge Wasser verdünnt. Bei guter Verträglichkeit ist die Säuglingsmilch anschließend nur noch im Verhältnis 1:1 mit Wasser zu mischen.

Ist Ihr Baby älter als 6 Monate, können Sie langsam wieder zur gewohnten Ernährung übergehen. Bei Unverträglichkeit können Sie die Säuglingsmilch mit etwas Wasser verdünnen. Falls Ihr Baby schon daran gewöhnt ist, ergänzen Sie die Milchnahrung mit geriebenem Apfel, Bananen oder gekochten Möhren.

### **Phase 3 – Nach weiteren 1 bis 2 Tagen**

Ihr Stillkind wie gewohnt weiter stillen. Nicht gestillte Babys können jetzt mit der üblichen Menge Säuglingsmilch gefüttert werden. Ist Ihr Kind älter als 4 Monate und bereits

an Beikost gewöhnt, darf nun auch wieder mehr Abwechslung in den Speiseplan gebracht werden.

Bei Babys und Kleinkindern unter 2 Jahren ist es zudem ratsam, bei Durchfall und Erbrechen den Rat eines Arztes einzuholen.

## Verstopfung

### **Die Beschwerden**

Die Häufigkeit des Stuhlgangs ist von Mensch zu Mensch individuell verschieden – etwa dreimal pro Tag bis dreimal pro Woche gelten als normal. **Erst bei weniger als drei Stuhlgängen pro Woche spricht man von Verstopfung (Obstipation).**

### **Die Ursachen für Verstopfung**

Ernsthafte Erkrankungen, wie etwa Darmerkrankungen oder Schilddrüsenfunktionsstörungen, kommen zum Glück nur selten als Ursache für eine Verstopfung in Frage. Bei viel mehr Menschen ist es die moderne Lebensweise, die den Darm träge werden lässt:

- Ballaststoffarme Ernährung
- Bewegungsarmut und zu geringe Flüssigkeitszufuhr
- Stress
- Ungewohnte Ernährung, z.B. auf Reisen oder im Krankenhaus
- Daueranwendung von Abführmitteln



Häufig ist eine Verstopfung mit Völle- oder Druckgefühl im Unterbauch verbunden. Zeitweise können Blähungen, Bauchschmerzen oder -krämpfe auftreten. Nicht selten bereitet die Darmentleerung selbst Schmerzen.

Auch Schwangerschaft, die Einnahme bestimmter Medikamente, z. B. Eisenpräparate und Beruhigungsmittel, einige Erkrankungen, z. B. Diabetes und Nierenerkrankungen, können zu einer Verstopfung führen. Nicht zuletzt wirken sich Störungen der Darmflora ungünstig auf eine geregelte Verdauung aus.

### **Mögliche Folgen**

Chronische Verstopfung birgt die Gefahr der Entstehung von Hämorrhoiden, die zu Juckreiz, Brennen und schmerzhaftem Stuhlgang führen können. Bei besonders häufiger und hartnäckiger Verstopfung können lokale Erweiterungen, sogenannte Darmdivertikel, auftreten.

### **Behandlungsmöglichkeiten**

Bei Verstopfung gibt es zahlreiche Mittel, die die Darmtätigkeit anregen. Die Anwendung von Abführmitteln ist meist nur für einen kurzen Zeitraum und in Ausnahmefällen zu empfehlen – z. B. sind kleine Dragees oder Tropfen praktisch für Reisen. Grundsätzlich sind jedoch folgende Maßnahmen bei Verstopfung ratsam:

- Lebensmittel, die abführend wirken, z. B. Sauerkraut, Feigen und Trockenpflaumen
- Quell- und Füllstoffe, z. B. Weizenkleie, Leinsamen oder Rohsamen
- Osmotische Abführmittel aus der Apotheke, z. B. Lactulose, Bitter- oder Glaubersalz, Milchzucker
- Gleitmittel, z. B. Glycerin, als Zäpfchen oder Klistier, die den Stuhl aufweichen

Diese Anwendungen sind auch für Säuglinge und Kleinkinder gut geeignet. Fragen Sie Ihren Apotheker.

### **Wann zum Arzt?**

Wenn Sie dauerhaft Abführmittel einnehmen oder folgende Beschwerden auftreten, sollten Sie einen Arzt aufsuchen:

- Starke Schmerzen oder heftige Krämpfe im Bauch
- Verdauungsbeschwerden über einen langen Zeitraum (mehr als 1–2 Wochen)
- Verstopfung und Durchfall im Wechsel
- Mit dem Stuhl werden Blut oder Schleim ausgeschieden
- Appetitlosigkeit und Gewichtsverlust



### **Vorbeugende Maßnahmen**

Unterdrücken Sie den Stuhlgang nicht und nehmen Sie sich zu gleichbleibenden Zeiten ausreichend Zeit für den Toilettengang.

Ernähren Sie sich ballaststoffreich und trinken Sie reichlich. Bewegen Sie sich viel und regelmäßig. Wenden Sie Abführmittel nur für kurze Zeit an.

### **Auf die richtige Ernährung kommt es an**

#### **Nicht empfehlenswert:**

- |                                  |   |
|----------------------------------|---|
| ■ Wenig Ballaststoffe            | ■ Cornflakes                              |
| ■ Torten, Kuchen, Waffeln, Kekse | ■ Pudding, Cremespeisen, Eis, Schokolade  |
| ■ Teigwaren                      | ■ Konserven, Fastfood                     |
| ■ Geschälter Reis                | ■ Weißbrot, Brötchen, Toastbrot, Zwieback |

#### **Empfehlenswert:**

- |  |  |
|--|--|
| ■ Viel Ballaststoffe                                 | ■ Getreideflocken  |
| ■ Vollkornbrot, Leinsamenbrot, Vollkornzwieback      | ■ Vollkornhaferflocken   |
| ■ Kuchen aus Vollkornmehl, Vollkornkekse, Fruchtbrot | ■ Frisches Obst (außer Bananen), Müsli, Joghurt mit probiotischen Kulturen, Trockenfrüchte |
| ■ Vollkornteigwaren, Hirse, Grünkern                 | ■ Frisch zubereitetes Gemüse, Salate   |
| ■ Vollkornreis                                       |  |

## Wirkstarke Präparate von STADA

Bei Beschwerden im Magen- und Darmbereich können Ihnen wirkstarke Präparate von STADA dabei helfen, Ihre Abwehr und Ihre Selbstheilungskräfte optimal zu unterstützen. Ob Sie nun eine pflanzliche Alternative wünschen oder es unterwegs einfach mal praktisch und schnell gehen soll: Mit dem umfassenden Sortiment von STADA sind Sie bei zahlreichen unangenehmen Erscheinungen wie Durchfall, Verstopfung, Sodbrennen oder Reisekrankheit stets gut beraten. Fragen Sie in Ihrer Apotheke!

## Wasser- und Mineralstoffhaushalt

### ELOTRANS® und ORALPÄDON®

Bei Durchfallerkrankungen ist besonders auf einen Ausgleich der Wasser- und Mineralstoffverluste zu achten: Die ausgewogenen, hochwertigen Glucose-Elektrolyt-Mischungen ersetzen Flüssigkeit und Elektrolyte optimal. Fruchtig-leckere Sorten wie Erdbeere oder Apfel-Banane sind auch für Kinder angenehm im Geschmack.

#### ELOTRANS® Pulver

Packungsgrößen: 10/20 Beutel



#### ORALPÄDON® 240

Packungsgröße:  
10 Beutel



#### Elotrans®/Oralpädon® 240 Apfel-Banane/-240 Erdbeere/-240 Neutral

Zur oralen Elektrolyt- und Flüssigkeitszufuhr (Ausgleich von Salz- und Wasserverlust) bei Durchfallerkrankungen. Hinweise: Jeder Durchfall (Diarrhö) kann Anzeichen einer schweren Erkrankung sein. Bei längerer Dauer und/oder Beeinträchtigung des Allgemeinbefindens ist daher unverzüglich ein Arzt aufzusuchen. Insbesondere bei Säuglingen und Kleinkindern können Durchfälle, besonders bei gleichzeitigem unstillbarem Erbrechen, rasch zu schweren Krankheitserscheinungen (Bewusstseinsstörung, Schock) führen. Es ist daher bei der Durchfallbehandlung von Säuglingen und Kleinkindern in jedem Fall ein Arzt hinzuzuziehen. Zusätzlich für Elotrans®: 1 Beutel Elotrans® enthält 4 g Glucose entsprechend 4 g Kohlenhydrate (entspricht 16,4 kcal bzw. 69 kJ). Zusätzlich für Oralpädon® 240 Apfel-Banane/-240 Erdbeere/-240 Neutral: Enthält u.a. Glucose. Zusätzlich für Oralpädon® 240 Apfel-Banane/-240 Erdbeere: enthält Aspartam. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie bitte die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand: Juni 2004

## Durchfall

### UZARA®

Die in Südafrika beheimatete Uzara-Wurzel therapiert akut auftretenden Durchfall auf natürliche Weise. Im Gegensatz zu chemischen Mitteln unterbricht der Wurzelextrakt den Durchfall nicht abrupt, sondern führt aufgrund seiner Wirkstoffe zu einer schnellen Beruhigung und Normalisierung der Darmmotorik. Durch seine schonend-lindernde Wirkung ist UZARA® auch für Kinder und ältere Menschen besonders gut geeignet.

Wirkstoff: *Uzarawurzel-Trockenextrakt*

- Lindert den Durchfall rasch
- Wirkt ausgeprägt normalisierend, ohne zu verstopfen
- Sehr gut verträglich
- Rein pflanzlich

#### UZARA® Lösung N

Packungsgrößen: 30/100 ml Lösung

#### UZARA® Dragees N

Packungsgrößen:  
20/50 Dragees

#### UZARA® Saft, alkoholfrei

Packungsgröße: 100 ml Saft



UZARA® Saft Wirkstoff: Uzarawurzel-Trockenextrakt. Unspezifische akute Durchfallerkrankungen. Bei Durchfällen, die länger als 2 Tage andauern oder mit Blutbeimengungen oder Temperaturerhöhungen einhergehen, ist die Rücksprache mit dem Arzt erforderlich. Bei Durchfallerkrankungen muss auf Ersatz von Flüssigkeit und Elektrolyten als wichtigste therapeutische Maßnahme geachtet werden. Enthält Glucose u. Propylenglycol. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie bitte die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand: Mai 2006

UZARA® Dragees N/-Lösung N Wirkstoff: Uzarawurzel-Trockenextrakt. Unspezifische akute Durchfallerkrankungen. Bei Durchfällen, die länger als 2 Tage andauern oder mit Blutbeimengungen oder Temperaturerhöhungen einhergehen, ist die Rücksprache mit dem Arzt erforderlich. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie bitte die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand: Februar 2004

### Loperamid STADA® akut



Schnell wirksames Loperamidhydrochlorid verhindert eine übermäßige Darmtätigkeit – bei akuten Durchfällen besonders praktisch auf Reisen. Nicht für Kinder unter 12 Jahren geeignet.

Wirkstoff: *Loperamidhydrochlorid*

#### Loperamid STADA® akut

Packungsgröße: 10 Kapseln

Loperamid STADA® akut Wirkstoff: Loperamidhydrochlorid. Zur symptomatischen Behandlung von akuten Durchfällen für Erwachsene und Kinder ab 12 Jahren, sofern keine ursächliche Therapie zur Verfügung steht. Eine über 2 Tage hinausgehende Behandlung mit Loperamid darf nur unter ärztlicher Verordnung und Verlaufsbeobachtung erfolgen. Enthält Lactose. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie bitte die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand: Juli 2004

## Sodbrennen

### Ranitidin STADA®

Termindruck, Reisetstress, exotische und schwere Speisen lösen häufig brennende, schmerzhaft empfindungen in der oberen Magengegend aus. Ranitidin STADA® wirkt lang anhaltend gegen Sodbrennen.

Wirkstoff: Ranitidinhydrochlorid

### Ranitidin STADA® 75 mg Filmtabletten

Packungsgröße: 10 Filmtabletten

**Ranitidin STADA® 75 mg Filmtabletten** Wirkstoff: Ranitidinhydrochlorid. Ranitidin STADA® 75 mg Filmtabletten wird angewendet zur kurzzeitigen, symptomatischen Behandlung von Sodbrennen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie bitte die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand: Oktober 2004



## Übelkeit und Erbrechen

### Reisetabletten STADA®

Ob im Flugzeug, auf dem Schiff, in Auto oder Bahn: Die Reisekrankheit wird besonders von Menschen empfunden, die empfindlich auf schnelle und plötzliche Bewegungsänderungen reagieren.



Wirkstoff: Dimenhydrinat

### Reisetabletten STADA®

Packungsgröße: 10 Tabletten

**Reisetabletten STADA®** Wirkstoff: Dimenhydrinat. Zur Vorbeugung und Behandlung von Reisekrankheit, Schwindel, Übelkeit und Erbrechen (nicht bei Chemotherapie). Enthält Lactose. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie bitte die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand: Februar 2006

## Verdauungsbeschwerden

### Heparstad®

Bei Verdauungsbeschwerden, Völlegefühl usw. haben sich Extrakte aus Artischockenblättern bewährt.

Wirkstoff: Artischockenblätter-Trockenextrakt

### Heparstad® Artischocken Kapseln

Packungsgrößen: 20/50/100 Kapseln



**Heparstad® Artischocken Kapseln** Wirkstoff: Artischockenblätter-Trockenextrakt. Bei Verdauungsbeschwerden (dyspeptische Beschwerden), besonders bei funktionellen Störungen des ableitenden Gallensystems. Hinweis: Bei Beschwerden, die länger als 1 Woche andauern oder periodisch wiederkehren, sollte, wie bei allen unklaren Beschwerden, ein Arzt aufgesucht werden. Enthält Lactose. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie bitte die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand: März 2005

## Verstopfung

### Lactulose STADA®

Der Wirkstoff Lactulose bewirkt ein schonendes Abführen und eignet sich auch für länger andauernde Therapien. Aufgrund der guten Verträglichkeit ist Lactulose STADA® für Schwangere und Stillende ein Mittel der Wahl.

Wirkstoff: Lactulose

### Lactulose STADA® Granulat

Packungsgrößen: 20/50 Beutel

### Lactulose STADA® Sirup

Packungsgrößen: 200/500/1000 ml

**Lactulose STADA® Granulat-/Sirup** Wirkstoff: Lactulose. Verstopfung, die durch ballaststoffreiche Kost und andere allgemeine Maßnahmen nicht ausreichend beeinflusst werden kann, sowie Erkrankungen, die einen erleichterten Stuhlgang erfordern. Vorbeugung und Behandlung bei portokavaler Enzephalopathie (d.h. Störungen der Gehirnfunktion infolge chronischer Lebererkrankungen, besonders bei Leberzirrhose). Hinweis: -Granulat: 1 Beutel mit 10 g Granulat enthält 10 g Lactulose. 1 Beutel enthält bis zu 0,03 BE. Enthält herstellungsbedingt Fructose, Galactose und Lactose. Sirup: 100 ml Sirup enthalten 66,7 g Lactulose. Der Gehalt an verdaulichen Kohlenhydraten beträgt in 100 ml max. 17g (bis zu 1,4 BE). Enthält herstellungsbedingt Fructose, Galactose und Lactose. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie bitte die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand: Februar 2005



### Macrogol STADA®

Der Wirkstoff Macrogol löst chronische Verstopfung, zum Beispiel im Rahmen einer Therapie mit starken Schmerzmitteln. Macrogol bindet das Wasser und transportiert es bis in den Dickdarm. Einnahme und Dosierung sind leicht zu handhaben.



Wirkstoff: Macrogol

### Macrogol STADA® Pulver

zur Herstellung einer Lösung

Packungsgrößen:

10/20/50/100 Beutel

### STADALAX®

Der Wirkstoff Bisacodyl erleichtert den Stuhlgang bei Darmträgheit und ist besonders praktisch im Alltag oder auf Reisen.

Wirkstoff: Bisacodyl

### STADALAX®

Packungsgrößen: 10/30/50/100 Dragees



**STADALAX®** Wirkstoff: Bisacodyl. Zur kurzfristigen Anwendung bei Verstopfung sowie bei Erkrankungen, die einen erleichterten Stuhlgang erfordern. 1 magensaftresistentes Dragee enthält ca. 0,4 mg Glucosesirup, 51,8 mg Lactose-Monohydrat, 14,01 mg Sucrose. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie bitte die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand: Januar 2005