

Einfach erklärt

Verstopfung

Dauerhaft harter Stuhl, eine verzögerte Entleerung oder weniger als drei Stuhlgänge pro Woche gehören zu den Symptomen einer Verstopfung. Wir erklären Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten.

Ursachen einer Verstopfung

- ballaststoffarme Ernährung
- Bewegungsmangel, Stress oder Reisen
- zu geringe Flüssigkeitszufuhr
- Nebenwirkung von Medikamenten (z.B. Opioide)
- Begleiterscheinung von Erkrankungen (z.B. Hämorrhoiden)



Maßnahmen bei Verstopfung

- ballaststoffreiche Ernährung (z.B. mit Obst)
- täglich 1,5–2 Liter Wasser
- regelmäßige Bewegung

Medikamente

Reichen allgemeine Maßnahmen nicht aus, können Abführmittel (z.B. Macrogole) helfen.



Wirkung von Macrogolen

- Bindung von Wasser
- Anregung der Darmbewegung durch Erhöhung des Stuhlvolumens
- Erweichung des festen Stuhls



5 – Ärztliche Hilfe

In folgenden Fällen sollten Sie unbedingt einen Arzt aufsuchen:

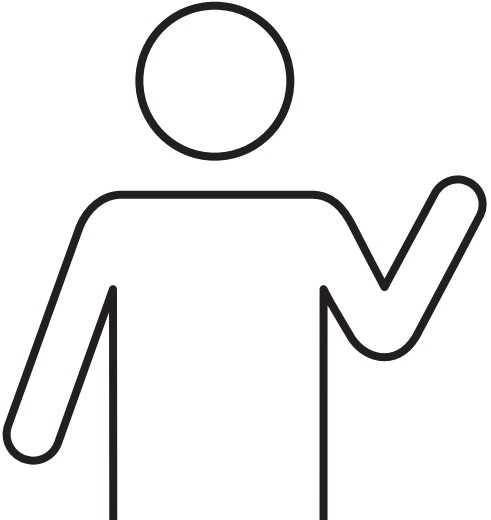
- bei abwechselndem Auftreten von Verstopfung und Durchfall
- Verstopfung, die trotz Therapiemaßnahmen weiter besteht
- bei Blut im Stuhl oder wenn noch andere Beschwerden (z.B. heftige Schmerzen, angeschwollener Bauch) hinzukommen



A Sandoz Brand



Einfach erklärt Verstopfung



37204

1 A Pharma GmbH
Kettenring 1 + 3
82041 Oberhaching
Tel.: 089 6138825-0
Fax: 089 6138825-25
www.1apharma.de

Stand: Februar 2019

Notizen

Was kann ich bei
Verstopfung tun?

Einfach aufklappen



Wie hilft mir ein
Einfach erklärt?

Neugierig auf mehr?
Von A wie Antibiotika
bis Z wie Zahn-OP



Einfach erklärt

Mit anschaulichen Informationen möchten wir Sie unterstützen, Ihre Erkrankung zu verstehen. Und aufzeigen, wie Sie selbst aktiv zum Erfolg Ihrer Therapie beitragen können.

Empfehlungen
Verhaltensweisen, die empfohlen werden



Vorsicht
Verhaltensweisen, von denen abgeraten wird



Falls Sie darüber hinaus Fragen haben, sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt oder Apotheker.
Wir wünschen Ihnen gute Besserung.
Ihr 1 A Pharma Team

Einfach downloaden:
www.1apharma.de

