

Constipation

The list of causes of constipation is too long to go through here. Some of the most common ones are: taking **opioid analgesic agents** or **codeine**, **irritable bowel syndrome**, stress and even **pregnancy**.

Constipation may also be caused by a change in diet, especially eating a lot of fast food, not drinking enough and also not getting enough exercise. Constipation is also a symptom **associated with** underactive thyroid. **Dieticians** tell us it is essential to get enough **fibre** in the form of fruit, vegetables and **whole grain** products. Getting enough fluids also plays a part in bowel regularity. One person swears by **psyllium** others by **linseed**. However, there is no “one-rule-fits-all” when it comes to **bowel movements**. Sometimes the only

thing that helps is a visit to the pharmacy.

Pharmacy customer: Hello, do you speak English?

PTA: Hello. Yes, I do. How may I help you?

I have been having “potty problems” the last couple of days. Potty problems? Do you mean that you have a small child who is learning to use the potty?

No. I meant with my bowel movements!

Oh, I see! Do you mind telling me about your symptoms?

Well, I spend ages on the toilet and nothing happens. Or when something does happen, it is only a tiny amount and very disappointing.

Are you getting enough, what do you call it? **Roughage?**

I have tried all the usual household remedies. Things such as psyllium and linseed. Nothing works!

What about fluids? Are you drinking enough?

Yes, the usual 2 litres or so in the form of herbal tea, juice and co.

But not black tea or coffee? Caffeine can sometimes cause constipation. And there is no blood in your stool?

No, thank goodness!

Right! Just a few more questions before I suggest a solution. You don't have an underactive thyroid, do you?

No, I don't.

Right! Are you taking any medication at the moment? Antidepressants, certain types of painkillers and iron **supplements** may cause some people to get constipated.

Really? I'm not taking anything like that at the moment.

Well, if the psyllium and linseed haven't worked, I have a laxative here that should help.

What kind of laxative? Oral medication or a suppository?

In your case I recommend the oral medication.

Isn't there a danger of habituation with laxatives?

Habituation? Sorry, could you explain, please?

When you get used to taking it, it stops being effective.

In this case there have been no such problems, even with long-term use. It is very **well-tolerated**.

How often should I take them?

I recommend starting off with one tablet before going to bed. The tablet needs six to twelve hours to work. You don't need to take it every day, because it works very efficiently.

I'll remember that. Anything else?

Make sure to drink plenty of water. And if they don't work over the next two days or so, you should consult your GP.

Thank you, you have been very helpful.

You are welcome. Bye, bye!

Goodbye. ■

*Catherine Croghan,
Lecturer in English and native speaker*

VOCABULARY

constipation	Obstipation
opioid analgesic agents	Opioidanalgetika
codeine	Codein
irritable bowel	Reizdarm
pregnancy	Schwangerschaft
associated with	verbunden mit
dieticians	Ernährungs- wissenschaftler
fibre	(hier) Ballaststoff
whole grain	Vollkorn
psyllium	Indischer Flohsamen
linseed	Leinsamen
bowel movement	Stuhlgang
roughage	Ballaststoff, Raufutter (bei Tieren)
household remedies	Hausmittel, Hausrezepte
supplements	Nahrungs- ergänzungsmittel
suppository	Zäpfchen
habituation	Gewöhnung
well-tolerated	gut verträglich

DAMIT DAS PFEIFKONZERT EIN ENDE HAT

Binko®: Mit der Kraft des Ginkgo gegen Tinnitus

„Ich höre dieses Geräusch ständig. Es geht nicht weg, es ist niemals Ruhe“. Wenn Ihr Kunde über dauerhafte Ohrgeräusche klagt, ohne dass es eine äußere Schallquelle gibt, leidet er möglicherweise unter Tinnitus. Die Geräusche, die der Patient wahrnimmt, werden dabei häufig als Pfeifen, Klingeln, Summen, Zischen oder Rauschen beschrieben. Besteht diese Symptomatik länger als 3 Monate spricht man von einem chronischen Tinnitus. Bei der Diagnostik werden neben den otogenen Ursachen, auch außerhalb des Ohres gelegene Auslöser und Verstärkungsfaktoren ermittelt bzw. ausgeschlossen. Die sichere Diagnostik ist dabei Grundlage für die Beratung und Therapie des Patienten.

Tinnitus – Nicht so selten wie gedacht

Und er ist damit keineswegs ein Einzelfall: Jedes Jahr nehmen etwa 10 Millionen Deutsche erstmals einen piepsenden, klingelnden oder summenden Tinnitus wahr¹.

Entstehung der Ohrgeräusche unbekannt

Der heutige Kenntnisstand zur Entstehung von Tinnitus legt nahe, dass dieser häufig auf einem primären pathophysiologischen Prozess im Ohr beruht. Im Verlauf dieses Prozesses werden das hochempfindliche Zusammenspiel zwischen Innenohr und Gehirn gestört und führt so zur Entstehung des Tinnitus. Die Aktivität der Nervenzellen in bestimmten Bereichen des Gehirns können so stark beeinflusst werden, dass es in Folge dessen zu einer stark erhöhten Reaktion der Nerven bei der Weiterleitung eines vermeintlichen Hörreizes kommt. Dieses Phänomen kann mit Phantomschmerzen verglichen werden. Auch hier liegt eine erhöhte Aktivität der Nerven vor, obwohl kein Schmerzauslöser existiert.

Viele Tinnitus-Patienten leiden gleichzeitig unter Stress

Die Auslöser für eine Tinnitus Erkrankung sind vielfältig. So sind einige Auslöser des Tinnitus bekannt, wie extreme Lärmbelastung, z.B. nach einem Konzert oder einer Explosion (Knalltrauma), Hörsturz, Altersschwerhörigkeit, Infektionen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Morbus Menière oder Diabetes, Muskuläre Verspannungen, Fehlstellungen im Kieferbereich oder Schleudertrauma.

Auch Stress als Auslöser für Tinnitus wird von Experten diskutiert. Denn durch die Ausschüttung von „Stresshormonen“ verengen sich zum Beispiel die Blutgefäße im Innenohr und es kommt zu einer unzureichenden Durchblutung dieses wichtigen Hörorgans, was wiederum Ohrgeräusche erzeugen kann.



Was Sie Tinnitus-Patienten raten sollten

Grundsätzlich gilt:

Je früher Tinnitus behandelt wird, desto größer ist die Chance, dass er wieder verschwindet! Bei Auftreten von unerklärlichen Ohrgeräuschen über 24h müssen organische Faktoren individuell ärztlich ermittelt oder ausgeschlossen werden. Steht die Diagnose Tinnitus fest, wird der Arzt eventuell zu einem Ginkgohaltigen Medikament aus der Apotheke raten, zum Beispiel zu Binko® von Klinge Pharma GmbH.

Binko®: bessere Durchblutung und Sauerstoffversorgung für das Innenohr

Binko® sorgt für eine bessere Durchblutung und Sauerstoffversorgung der kleinen Blutgefäße im Innenohr und im Gehirn. Gleichzeitig stärken die in Ginkgo-Bätter enthaltenen Ginkgolide und Bilobalide kognitive Fähigkeiten wie Aufmerksamkeit und geistige Leistungsfähigkeit sowie die Konzentration und die Merkfähigkeit.

Zur unterstützenden Behandlung von Tinnitus nehmen Erwachsene ab 18 Jahren einmal täglich 120 mg Binko® pro Tag ein. Die Einnahmedauer bei Tinnitus sollte über mindestens acht Wochen erfolgen. Ist nach drei Monaten keine Besserung der Symptomatik erfolgt, ist vom Arzt zu überprüfen, ob eine Weiterbehandlung gerechtfertigt ist. Wird die Therapie in den Rahmen eines demenziellen Syndroms durchgeführt, wird sich die Dosierung an diesem orientieren. In diesem Zusammenhang wird Binko® 120 mg 1-2 mal täglich eingenommen.

Broschüre und Stresstagebuch als Service für Patienten

Tinnitus-Patienten sollten sich zudem gezielt Zeit nehmen, um über mögliche Stressfaktoren nachzudenken und herauszufinden, was Ihnen gut tut. Deshalb bietet die Klinge-Pharma GmbH hilfreiche Service-Materialien für betroffene Patienten an wie z.B. das Stresstagebuch:



Weitere Informationen: WWW.BINKO-GINKGO.DE

1. Schaaf H et al.: Tinnitus und das Leiden am Tinnitus; Psychotherapeut 2010; 55: S. 225-232.

Binko® 40 mg Filmtabl., Binko® 80 mg Filmtabl., Binko® 120 mg Filmtabl. : Sonst. Bestandteile: Mikrokristalline Cellulose, Lactose-Monohydrat, Macrogol 4000, Magnesiumstearat (Ph. Eur.), Maisstärke, Hypromellose, Poly(Ocarboxymethyl)stärke, Natriumsalz, hochdisperses Siliciumdioxid, Titandioxid (E 171), Eisen(III)-hydroxid-oxid x H₂O (E 172). **Anwendungsgeb.**: Zur sympt. Behandl. v. hirngan. bedingten Leistungseinbußen im Rahmen eines therap. Gesamtkonzeptes b. dementiellem Syndr. mit den Hauptbeschw.: Gedächtnis-, Konzentrationsstör., Niedergeschlagenheit, Schwindel, Ohrensausen, Kopfschmerzen. Vor Behandl. spezif. zu behandelnde Grunderkrank. ausschließen. Verlang. der schmerzfr. Gehstrecke b. arterieller Verschlusskrankh., Vertigo vaskulärer u. involutiver Genese, adjuvant. B. Tinnitus vaskulärer u. involutiver Genese. **Gegenanzeigen:** Überempfg. geg. Inhaltsst., Schwangersch. **Nebenwirk.:** Blutungen an einzelnen Organen, schwere Überempfindlichkeitsreakt.(allg. Schock), allerg. Hautreaktionen (Hautrötung, Hautschw., Juckreiz), leichte Magen-Darm-Beschw., Kopfschmerzen, Schwindel, Verstärk. bereits bestehender Schwindelbeschw.. **Warnhinw.:** Enthält Lactose. **Klinge Pharma GmbH, 56119 Bad Ems**

