

# Eine Nacht drüber schlafen

Die Chronobiologie – die Wissenschaft von der inneren Uhr – beeinflusst fast alle Körperfunktionen. Auch die **Verdauung** ist davon betroffen. Gibt es einen idealen Zeitpunkt für die Einnahme von Abführmitteln?



© Alexander / stock.adobe.com

**K**urz gesagt: Ja, es gibt ihn. Denn unser Biorhythmus beeinflusst in starkem Ausmaß auch die Darmtätigkeit, und das sollte bei der Anwendung von Arzneistoffen berücksichtigt werden.

**„Masterclock“ steuert alles**  
Der circadiane Rhythmus im Körper ist ein komplexes Sys-

tem, das durch den Wechsel von Tag und Nacht beeinflusst wird. Schlaf-Wach-Rhythmus, Stoffwechsel, Verdauung oder das Herz-Kreislauf-System – alles folgt einem eigenen 24-Stunden-Zyklus mit jeweils eigener Aktivität. Eine innere Uhr – die „Masterclock“ – steuert und verarbeitet in einer Ansammlung von Nervenzellen im Gehirn die vielen

äußeren Reize am Tag. In der Nacht findet hingegen die Regeneration statt: Während des Schlafs stabilisiert sich unser Immunsystem, Zellen werden repariert, Gelerntes im Langzeitgedächtnis abgespeichert und der Stoffwechsel reorganisiert, um am Tag wieder bereit für die äußeren Einflüsse zu sein. Während der Nacht ist die Darmtätigkeit stark reduziert – am Morgen dagegen steigt hormonell bedingt die Peristaltik stark an. Daher haben viele Menschen häufig am Morgen Stuhlgang. Gegen Mittag flacht die Kurve wieder ab, um am Nachmittag noch einmal etwas anzusteigen, bevor sie zur Nacht wieder abflacht.

Ist also der Tag-Nacht-Rhythmus gestört – zum Beispiel durch Schichtarbeit –, gerät oft auch die Verdauung aus dem Takt. Verstopfung ist häufig die Folge. Probleme mit der Nachtruhe können also die Lebensqualität zweifach beeinträchtigen: Durch Müdigkeit am Tage und eine träge Verdauung.

**Der rechte Zeitpunkt** Im Wissen um den circadianen Rhythmus des Körpers können PTA und Apotheker den Kunden zum geeigneten Zeitpunkt für die hier durchaus angezeigte

Einnahme von Abführmitteln raten. So tritt die Wirkung von Natrium-Picosulfat (NP) als Tropfen oder Tabletten erst nach zehn bis zwölf Stunden ein. Dementsprechend sollte das Präparat abends eingenommen werden, damit der Effekt beim Aufstehen eintritt. Bisacodyl wirkt in oraler Form nach sechs bis zwölf Stunden und sollte erst direkt vor dem Schlafengehen eingenommen werden.

Anders verhält es sich bei Bisacodyl als Suppositorium: Die Zäpfchen wirken direkt im Enddarm bereits 15 bis 30 Minuten nach der Applikation. Beide Arzneistoffe sind gut verträglich und sind laut Leitlinie das Mittel der Wahl bei chronischer Verstopfung, wenn eine erhöhte Ballaststoffzufuhr und Trinkmenge sowie Bewegung nicht ausreichend helfen. Ebenso verhält es sich bei Macrogol: Bei diesem Arzneistoff tritt die Wirkung nach 12 bis 48 Stunden ein und ist abhängig von Dosis und Präparat.

**Kein Gewöhnungseffekt** Oft ist der Kunde beruhigt, wenn die PTA versichern kann, dass sich chronische Obstipation nur wenig durch den Ernährungs- und Lebensstil beeinflussen lässt. Sie ist jedoch mit einem erhöhten Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen, einem veränderten Darmmikrobiom und einer übermäßigen Stimulation des Immunsystems assoziiert. Daher ist eine rechtzeitige Behandlung wichtig – die im Übrigen bei bestimmungsgemäßer Einnahme weder einen Gewöhnungseffekt noch einen übermäßigen Elektrolytverlust verursacht. ■

Alexandra Regner,  
PTA/Redaktion