

# Verstopfung



© vichie81 / fotolia.com

**Obstipation ist lästig, unangenehm und im wahrsten Sinne beschwerlich. Bei Betroffenen leidet auch das Allgemeinbefinden. Schüssler-Salze helfen, die gestörte Darmperistaltik wieder in Gang zu bringen.**

**D**r. Schüssler hat uns im Wesentlichen zwei Salze bei akuter und chronischer Obstipation ans Herz gelegt: Nr. 3 Ferrum phosphoricum und Nr. 10 Natrium sulfuricum. Das Eisenphosphat

verbessert die Darmmotilität (Peristaltik, rhythmische Segmentation und Pendelbewegung) von Dün- und Dickdarm. Dr. Schüssler schreibt 1898 in der 25. Auflage seiner Schrift „Eine Abgekürzte Therapie“: „Haben die Muskelzellen der Darmwandung Eisenmoleküle verloren, so verlangsamt sich die peristaltische Bewegung des Darmrohres; demzufolge entsteht Trägheit in der Entleerung des Fäces“. Ferrum phosphoricum ist ebenso das richtige Salz bei hartem Stuhl-gang bei trägem Darm.

**Dritte Potenz hilfreich** Natriumsulfat (Glaubersalz), die Nr. 10, fördert ebenfalls den Stuhlgang. Wie das nicht potenzierte Glaubersalz vermit-

telt Natrium sulfuricum D6 den Reiz, osmotisch Wasser im Darm zurückzuhalten und erhöht so den Flüssigkeitsanteil der Fäzes. Durch das gesteigerte Volumen wird der Defäkationsreiz ausgelöst. Stärker ist der Effekt bei Einnahme in der Potenz D3 und der Anwendung analog der „Heißen Sieben“ (zehn Tabletten in heißem Wasser auflösen und schluckweise trinken – dabei jeden Schluck gut einspeicheln).

**Cholestase** Kommt als Ursache für Verstopfung ein Gallestau (Cholestase) in Betracht, ist ebenfalls Natrium sulfuricum D6 wichtig. Wenn, was seltener der Fall ist, eine exogene Pankreasinsuffizienz die Ursache ist, wird diese Problematik mit den Salzen Nr. 9 Natrium phosphoricum D6 und Nr. 10 Natrium sulfuricum D6 abgedeckt. Die Sulfat-Salze (Nr. 6, Nr. 10, Nr. 12) sind generell geeignet bei allen Ausscheidungsstörungen zur Anregung der

Ausscheidung und des Stoffwechsels. Auch bei Fettverdauungsstörungen, die zum Roemheld-Syndrom führen können, ist Natrium phosphoricum D6 das richtige Salz. Bei akuten Beschwerden lasse ich die Salze von meinen Patienten gerne analog der „Heißen Sieben“ (siehe oben) einnehmen. Die Erfahrung zeigt, dass die Wirkung oft rascher und intensiver eintritt.

**Weitere Salze** Kälte, Zug und Bewegungsmangel können zum schmerzhaften Muskelhartspann und zu Myogelosen führen. Hauptsächlich betroffen sind Nacken- und Schulterbereich. Bei verhärteter Muskulatur hilft die Nr. 1 Calcium fluoratum D12 und die Salbe Nr. 1; bei großflächiger Muskelverhärtung mit Schmerzen und stressbedingter Anspannung: Nr. 7 Magnesium phosphoricum D6 (als „Heiße Sieben“) und Salbe Nr. 7; bei Nackenverspannung können Sie alternativ ebenso zur Nr. 15 Kalium jodatatum D6 raten. Die Nr. 7 als „Heiße Sieben“ ist wirksam bei Muskelkrämpfen. Krämpfe müssen nicht unbedingt Magnesiumbedingt sein, manchmal steckt auch eine Kalzium- oder Kaliumverwertungsstörung dahinter (Nr. 5, Nr. 2).

## MEIN TIPP

Eine einfache Möglichkeit, eine Vermehrung der Laktobazillen (Bifidobakterien) zu erzielen, ist die Einnahme von Lactulose (als Pulver oder Sirup). Lactulose wird aus dem Dünndarm nur zu 0,4 bis 2 Prozent resorbiert. Dieser Anteil wird unverändert mit dem Urin ausgeschieden. Durch Vermehrung der Bifido-Keime verbessert sich die Darmleistung.

## Bewegung und Trinken

Denken Sie in Ihrem Beratungsgespräch auch daran, auf die unspezifischen Möglichkeiten bei Verstopfung einzugehen. Dazu zählen tägliche Bewegung (eine Stunde Joggen), ballaststoffreiche Nahrung, ausreichend Trinken (zwei Liter Wasser) und der Verzehr von Bitterstoffen, um den Gallefluss anzuregen. ■

*Günther H. Heepen,  
Heilpraktiker und Autor*

# Dimenhydrinat hilft bei Reise- und Bewegungskrankheit

Übelkeit und Erbrechen sind unspezifische Symptome, die sehr unterschiedliche Ursachen haben können. Viele Erwachsene und Kinder haben gerade in der Reisesaison im Auto, Flugzeug oder auf dem Schiff erhebliche Probleme. Vomex A® mit dem Wirkstoff Dimenhydrinat kann dann schnelle Abhilfe leisten. Das Medikament wirkt direkt am Brechzentrum und unterdrückt effizient Übelkeit und Brechreiz.

© Antonioguilem - Fotolia



## Vomex A®: Dimenhydrinat für die Reiseapotheke

Grundsätzlich ist Erbrechen eine Schutzreaktion des Körpers, mit der er versucht, Schädliches loszuwerden. Die häufigsten Auslöser sind bakterielle oder virale Infektionen sowie Intoxikationen durch bakteriell kontaminierte Lebensmittel oder deren Stoffwechselprodukte. Aber auch zu schnelles Essen, psychischer Stress oder Gefühlsregungen wie zum Beispiel Ekelgefühle können Übelkeit und Erbrechen auslösen. Ein weiterer Auslöser ist die Reise- oder Bewegungskrankheit: Egal ob Auto, Flugzeug oder Schiff. Dabei führen widersprüchliche Informationen von Augen, Bewegungssensoren und Gleichgewichtssinn zu einer Stressreaktion im Gehirn mit einer vermehrten Transmitterausschüttung im Brechzentrum. Das erzeugt Übelkeit und bei längerem Anhalten auch Erbrechen. Kinder sind besonders häufig betroffen, denn sie sitzen in der Regel hinten im Auto und das schnelle Vorbeirauschen der Landschaft beim Blick aus dem Seitenfenster widerspricht dem ansonsten fast unbeweglichen Gesamtkörpergefühl. Oder aber ein elektronisches Spiel wird so fixiert, dass die Unbeweglichkeit des Spiels nicht mit den In-

formationen der Bewegungssensoren während der Fahrt in Einklang zu bringen sind.

## Vomex A® wirkt direkt im Brechzentrum

Die widersprüchlichen Informationen landen im Brechzentrum und werden dort genauso verarbeitet wie Informationen von Chemorezeptoren des Magen-Darmtraktes zum Beispiel nach dem Genuss von verdorbenem Essen. Übelkeit und Erbrechen werden ausgelöst. Erbrechen ist dabei weit mehr als ein unangenehmes Symptom. Es ist auch mit gesundheitlichen Risiken verbunden: Vor allem Kinder und Senioren trifft der massive Flüssigkeits- und Elektrolytverlust infolge des anhaltenden Erbrechens. Bei Kleinkindern kann das ohne adäquate Behandlung bereits nach kurzer Zeit zu schweren Verläufen führen. Vomex A® mit dem Wirkstoff Dimenhydrinat ist ein wirksames Antiemetikum, das Übelkeit und Erbrechen dort entgegenwirkt, wo sie entstehen: im Brechzentrum des Gehirns. Als H<sub>1</sub>-Antihistaminikum blockiert Dimenhydrinat die zerebralen H<sub>1</sub>-Rezeptoren. Die Wirkung von Histamin am H<sub>1</sub>-Rezeptor wird dadurch verringert. Die Auslösung von Brechreiz und Erbrechen wird unterdrückt.

Die Einnahme empfiehlt sich nicht nur bei bestehender Übelkeit und Erbrechen, sondern insbesondere bei Übelkeit und Erbrechen im Rahmen der Reisekrankheit auch präventiv. Die Anwendung von Dimenhydrinat sollte dann eine halbe bis eine Stunde vor Reisebeginn erfolgen.

## Vomex A® für Erwachsene und Kinder

Vomex A® hat sich als Antiemetikum nicht nur für Erwachsene, sondern auch gleichermaßen für Kinder und Kleinkinder ab ca. 6 kg Körpergewicht bewährt. Dabei sollten Dosierung und Darreichungsform für Kinder und Erwachsene je nach Ursache und Stärke der Symptome mit PTA oder Apotheker abgestimmt werden oder in Rücksprache mit dem Arzt erfolgen. Für Kinder gibt es zum Beispiel Vomex A®-Sirup oder Vomex A®-Kinder-Suppositorien in unterschiedlichen Dosierungen zwischen 40 und 70 Milligramm. Für Erwachsene steht Vomex A® in Form von Dragees, Zäpfchen oder Retard-Kapseln zur Verfügung, die Dosierungen liegen zwischen 50 und 150 Milligramm. Nach oraler Anwendung setzt die Wirkung bei Kindern und Erwachsenen nach etwa 15 bis 30 Minuten ein, bei rektaler Applikation nach 30 bis 45 Minuten. Ganz besonders bei Kindern ist auf die genaue Überwachung der korrekten Dosierung zu achten.

## Elektrolyt- und Flüssigkeitsaufnahme essentiell

Egal ob Erwachsene oder Kinder: Zusätzlich zur Gabe von Vomex A® sollte auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr geachtet werden. Dies ist wichtig, da Dimenhydrinat zwar das Erbrechen vermindert, aber nicht die Flüssigkeits- und Elektrolytaufnahme ersetzt.



**Vomex A® Dragees, Retardkapseln, Sirup, Kinder-Suppositorien 40 mg / Kinder-Suppositorien 70 mg forte / Suppositorien 150 mg, i.m. Injektionslösung, i.v. Injektionslösung**  
**Wirkstoff:** Dimenhydrinat. **Zusammensetzung:** Dragees: 1 Dragee enthält: 50 mg Dimenhydrinat. Retardkapseln: 1 Retardkapsel enthält: 150 mg Dimenhydrinat. Sirup: 10 ml Sirup enthalten: 33 mg Dimenhydrinat. Kinder-Suppositorien 40 mg / Kinder-Suppositorien 70 mg forte / Suppositorien 150 mg: 1 Zäpfchen enthält: 40 mg / 70 mg / 150 mg Dimenhydrinat. i.m. Injektionslösung: 1 Ampulle zu 2 ml enthält: 100 mg Dimenhydrinat. i.v. Injektionslösung: 1 Ampulle zu 10 ml enthält: 62 mg Dimenhydrinat. **Sonstige Bestandteile:** Dragees: Calciumcarbonat, Carboxymethylstärke-Natrium (Typ A), Glucose-Sirup, arabisches Gummi, Lactose-Monohydrat, Macrogol (6000), Magnesiumstearat, mikrokristalline Cellulose, Gelborange S, Ponceau 4R, Azorubin, Sacrose, hochdisperses Siliciumdioxid, Talkum, Titandioxid, weißer Ton, Montanglycolwachs. Retardkapseln: Sacrose, Maisstärke, Talkum, Schellack, Povidon K30, Titandioxid, Gelatine, Chinolingelb, Indigocarmin, Erythrosin, Patentblau V. Sirup: Kirscharoma, Propylenglycol, Glycerol 99 %, Sacrose, gereinigtes Wasser. Kinder-Suppositorien 40 mg / Kinder-Suppositorien 70 mg forte / Suppositorien 150 mg: Harfett. i.m. Injektionslösung: 105 mg Benzylalkohol, 1040 mg Propylenglycol, Wasser für Injektionszwecke. i.v. Injektionslösung: Wasser für Injektionszwecke. **Anwendungsgebiete:** Zur Prophylaxe und symptomatischen Therapie von Übelkeit und Erbrechen unterschiedlicher Genese, insbesondere von Kinetosen. Hinweis: Dimenhydrinat ist zur alleinigen Behandlung von Zytostatika-induzierter Übelkeit und Erbrechen nicht geeignet. **Gegenanzeigen: Absolut:** Überempfindlichkeit gegenüber Dimenhydrinat, anderen Antihistaminika bzw. einem anderen Bestandteil des Arzneimittels, akuter Asthma-Anfall, Engwinkelglaukom, Phäochromozytom, Porphyrie, Prostatohyperplasie mit Restharnbildung, Krampfanfällen (Epilepsie, Eklampsie). Dragees: Überempfindlichkeit gegenüber Gelborange S, Ponceau 4R, Azorubin. Retardkapseln: Kinder unter 14 Jahren. Suppositorien 150 mg: Kinder unter 14 Jahren. Kinder-Suppositorien 70 mg forte: Kinder unter 6 Jahre. i.m. Injektionslösung: Frühgeborene, Neugeborene, Säuglinge und Kleinkinder bis zu 3 Jahre. **Relativ:** eingeschränkte Leberfunktion, Herzrhythmusstörungen, Hypokaliämie, Hypomagnesiämie, Bradykardie, angeborenes langes QT-Syndrom oder anderen klinisch signifikanten kardialen Störungen (insbesondere koronare Herzkrankheit, Erregungsleitungsstörungen, Arrhythmien), gleichzeitige Anwendung von Arzneimitteln, die ebenfalls das QT-Intervall verlängern (z.B. Antiarrhythmika Klasse IA oder III, Antibiotika, Malaria-Mittel, Antihistaminika, Neuroleptika) oder zu einer Hypokaliämie führen, chronische Atembeschwerden und Asthma, Pylorusstenose. **Warnhinweise:** Dragees / Retardkapseln / Sirup: nicht bei hereditärer Fructose-Intoleranz, Glucose-Galactose-Malabsorption, Saccharose-Isomaltose-Mangel. Dragees: nicht bei hereditärer Galactose-Intoleranz, Lactase-Mangel. i.m. Injektionslösung: Benzylalkohol kann bei Säuglingen und Kindern bis zu 3 Jahren toxische und anaphylaktische Reaktionen hervorrufen, Propylenglycol kann Symptome wie nach Alkoholgenuss verursachen. **Nebenwirkungen:** Sehr häufig: Somnolenz, Benommenheit, Schwindelgefühl und Muskelschwäche. Häufig: als anticholinerge Begleiterscheinungen Mundtrockenheit, Tachykardie, Gefühl einer verstopften Nase, Sehstörungen, Erhöhung des Augeninnendruckes, Miktionsstörungen. Magen-Darm-Beschwerden (z.B. Übelkeit, Schmerzen im Bereich des Magens, Erbrechen, Obstipation oder Diarrhoe) und Stimmungsschwankungen. Bei Kindern die Möglichkeit des Auftretens paradoxer Reaktionen wie Unruhe, Erregung, Schlaflosigkeit, Angstzuständen oder Zittern. Allergische Hautreaktion, Lichtempfindlichkeit der Haut und Leberfunktionsstörungen (cholestatischer Ikterus). In Ausnahmefällen Blutzellschäden. Vorübergehende Schlafstörungen nach plötzlichem Beenden längerer Therapien. Schrittweises Ausschleichen wird empfohlen. Entwicklung einer Medikamentenabhängigkeit nicht auszuschließen. **Status:** Dragees / Retardkapseln / Sirup / Kinder-Suppositorien 40 mg / Kinder-Suppositorien 70 mg forte / Suppositorien 150 mg: apothekenpflichtig. i.m. / i.v. Injektionslösung: verschreibungspflichtig. **Stand:** Kinder-Suppositorien 40 mg / Kinder-Suppositorien 70 mg forte / Suppositorien 150 mg: November 2008. Retardkapseln: Januar 2009. Dragees: März 2011. Sirup / i.m. / i.v. Injektionslösung: März 2014. Klinge Pharma GmbH, 56119 Bad Ems