



▶▶ **Trainieren Sie Ihren Darm!**

Bei Zeitverschiebungen kommt der Darm durcheinander. Die innere Uhr tickt einfach anders. Wenn Sie länger unterwegs sind, geben Sie Ihrem Darm ein Zeichen: Gehen Sie immer ungefähr zur selben Zeit zur Toilette wie zu Hause. Dann gewöhnt sich der Darm schneller an die „neue Zeit“.

▶▶ **Im Akutfall: Abführmittel!**

Viele Menschen stehen Abführmitteln (Laxantien) kritisch gegenüber. Dabei sind die heutigen Mittel gut untersucht. Wie bei allem ist das richtige Maß entscheidend: Bei sachgemäßer Anwendung sind Abführmittel sinnvolle und wirksame Arzneimittel.

Die Wirkung der meisten Abführmittel besteht darin, verhärteten Stuhl aufzuweichen und das Stuhlvolumen zu erhöhen. Durch eine Dehnung der Darmwand wird die Darmbewegung wieder in Gang gesetzt.

Bei Verstopfung auf Reisen ist ein Mittel gefragt, das zuverlässig und schnell wirksam ist. Experten wie der Essener Professor Dr. med. Gerald Holtmann, Gastroenterologe und Berater des Deutschen Grünen Kreuzes zum Thema Verstopfung, raten zu Präparaten mit Wirkstoffen wie Bisacodyl und Natriumpicosulfat,

wenn diätetische Maßnahmen (ausreichend Flüssigkeitszufuhr, Ballaststoffe, frisches Obst und Gemüse) oder Laktulose nicht ausreichen.

Der Wirkstoff Bisacodyl wird auch von der US-Amerikanischen Gastroenterologischen Gesellschaft (AGA) als Mittel der ersten Wahl bei verschiedenen Formen der Verstopfung empfohlen.

Warten Sie im Akutfall nicht zu lange mit Abführmitteln!

Weitere Informationen zum Thema Verstopfung bietet Ihnen die **kostenlose Broschüre „Verstopfung – Was tun?“**, die Sie gegen Einsendung eines mit 1,44 Euro frankierten DIN A5-Rückumschlages unter dem Stichwort **Verstopfung** beim Deutschen Grünen Kreuz e.V., Postfach 12 07, 35002 Marburg, anfordern können.

Hinweis

Alle Informationen sind mit großer Sorgfalt zusammengetragen worden. Trotzdem kann für die Richtigkeit der Angaben keine Verantwortung übernommen werden.

Herausgeber

© Deutsches Grünes Kreuz e.V.

■ im Kilian, Schuhmarkt 4, 35037 Marburg

Text: Dr. Corinna Kolac

Satz & Layout: Christiane Eucker, Heidi Riehl; medialog Marburg

VERLAG im KILIAN, 2004



Verstopfung – auf Reisen





Die **Reiselust** der Deutschen...

Knapp 50 Millionen Deutsche¹ über 14 Jahren fahren mindestens einmal im Jahr in Urlaub. Der Trend ist ungebrochen. Kein Wunder: Wir haben uns längst an das Reisen gewöhnt. Wer mag noch auf Sonne, Strand und das Erleben fremder Kulturen verzichten?

Obwohl viele ihre Ferien in Deutschland verbringen, geht für mehr als doppelt so viele Menschen die Reise ins Ausland. Mehr als drei Millionen Deutsche reisten 2003 in die Ferne.

... und der **Reisefrust**

Für viele ist das die Erfüllung eines Traums. Doch für jeden dritten Auslandsreisenden² haben die Ferien Folgen: Magen- und Darmprobleme, Erkältungen, Sonnenbrände und Mückenstiche stehen ganz oben auf der Liste typischer Urlaubskrankheiten. Für so manchen wird aus der Reiselust ganz schnell Reisefrust.

Die meisten Urlauber haben eine unzureichende Reiseapotheke im Gepäck. Während viele noch schnell Heftpflaster und Schmerzmittel in den Koffer stecken, wird beispielsweise an Mittel gegen Verstopfung nur selten gedacht. Dabei ist Verstopfung ein häufiges Problem von Reisenden.

Verstopfung auf Reisen – Woran liegt das?

Vor allem in den ersten Urlaubstagen müssen Urlauber mit Verstopfung rechnen. Der Körper und das vegetative Nervensystem brauchen Zeit, um sich auf den Klimawechsel einzustellen. Ungewohntes Essen und starkes Schwitzen tragen zur Verstopfung bei.

Auch die Zeitverschiebung hat einen großen Einfluss auf den Magen-Darm-Trakt. Wer gewohnt ist, nach dem Frühstück zur Toilette zu gehen, kann bereits bei einer Zeitverschiebung von wenigen Stunden ein Problem haben: Die Frühstückszeit am Urlaubsort entspricht dann beispielsweise der gewohnten Mittagszeit. Die Darmentleerung wurde im wahrsten Sinne des Wortes „verschlafen“. Völlegefühl und Verstopfung können die Folge sein.

Wenn in den ersten Urlaubstagen dann auch noch Stress und Hektik statt Erholung dazukommen, z. B. weil die neuen Eindrücke und Erlebnisse zunächst einmal belasten, schlägt das vielen Reisenden erst recht auf den Magen oder besser gesagt auf den Darm.

In der Regel bessern sich die Symptome nach ein paar Tagen wieder. Allerdings sollten Sie die Besserung nicht einfach abwarten. Verstopfung ist nicht nur extrem belastend. Fehlender Stuhlgang kann weitreichende Folgen haben. In die Reiseapotheke gehört deshalb ein wirksames Mittel gegen Verstopfung.

Das hilft bei Verstopfung auf Reisen

Bei Verstopfung auf Reisen handelt es sich um ein akutes Ereignis. Die Verstopfung tritt plötzlich auf. Ihr liegt keine besondere körperliche Störung zu Grunde. Um der Verstopfung vorzubeugen und sie zu behandeln, können Sie folgendes tun:

▶▶ **Achten Sie auf Ballaststoffe und eine ausreichende Trinkmenge!**

Wer in fremde Länder reist, interessiert sich meist nicht nur für Land und Leute, sondern auch für die Esskultur. Doch hier lauern Gefahren. Der Darm ist das Essen nicht gewohnt. Suchen Sie sich bei all den „exotischen“ Speisen deshalb möglichst die aus, die Ihren Gewohnheiten nahe kommen.

Achten Sie besonders auf ausreichend Ballaststoffe in Obst und Gemüse. Das Klima in fernen Ländern ist häufig schweißtreibend. Denken Sie deshalb an eine ausreichende Trinkmenge. Das gilt auch für Urlaubssportler.

▶▶ **Bleiben Sie in Bewegung!**

Urlaub lädt meist zum Entspannen ein. Doch stundenlange Strandaufenthalte ermüden den Darm. Denken Sie auch an etwas Bewegung. Besonders bei Langstreckenflügen sollten Sie sich zwischendrin die Beine vertreten.

¹ Quelle: Forschungsgemeinschaft Urlaub und Reisen e. V., Kiel (2004). Gesamtbevölkerung Deutschlands über 14 Jahren: rund 64 Millionen.

² Quelle: Centrum für Reisemedizin, Düsseldorf