

Der kleine TopPharm Ratgeber

# Magen und Darm

*toppharm*

Apotheken

Ihr persönlicher Gesundheitscoach.

**Herausgeber**

TopPharm AG  
Andrea Miola  
Grabenackerstrasse 15  
4142 Münchenstein  
[www.toppharm.ch](http://www.toppharm.ch)

**Text**

AckermannRentsch GmbH  
Medical Marketing and Teaching  
4059 Basel

**Gestaltung**

rotor agentur für kommunikation  
8004 Zürich

# Wenn Magen und Darm Sie stören.

Liebe Leserin, lieber Leser,

Unser Magen-Darm-Trakt arbeitet rund um die Uhr meist still und zuverlässig. Doch manchmal macht er sich unangenehm bemerkbar. Bauchschmerzen, Durchfall, Erbrechen oder Blähungen quälen uns. Was ist los?

In diesem kleinen Ratgeber finden Sie mögliche Hintergründe und Behandlungsmöglichkeiten zu vielen Bauchbeschwerden.

Wenn Magen und Darm Sie stören, sprechen Sie mit uns! Der Gesundheitscoach Ihrer TopPharm Apotheke hilft Ihnen gerne.

# Wie funktionieren Magen und Darm?

Ein kleiner «Verdauungsspaziergang» in 4 Schritten:

1. Die Verdauung beginnt bereits in der Nase. Gute Gerüche und das Kauen der Speisen lassen den Körper täglich 1 Liter Speichel produzieren. Die zerkaute Nahrung wird durch die Speiseröhre in den Magen transportiert.
2. Im Magen wird die Nahrung täglich mit 2 Litern Magensaft vermischt und zersetzt. Der gebildete Brei wird portionenweise in den Dünndarm abgegeben.
3. Im ca. 5 Meter langen Dünndarm wird der Speisebrei mit Hilfe von 4 Litern Verdauungssäften, auch aus Gallenblase und Bauchspeicheldrüse, in kleinste Bausteine aufgespaltet, welche vom Körper aufgenommen werden können.
4. Was übrig bleibt, gelangt in den Dickdarm, wo es nach ca. 24–72 Stunden unseren Körper verlässt.

Unser raffiniertes Verdauungssystem wird von Hormonen und Nerven gesteuert. Kein Wunder, dass Nervosität, Stress oder Sorgen auf den Magen schlagen können!

# Die Darmflora.

Hätten Sie gedacht, dass in unserem Darm mehr Mikroorganismen leben als Menschen auf der Welt?

Ein gesunder Dickdarm wird von etwa 100 Billionen Mikroorganismen besiedelt! Dieses Ökosystem besteht aus über 400 verschiedenen Bakterienarten! Sie haben die wichtigen Aufgaben, unverdauliche Ballaststoffe aus Getreide, Obst und Gemüse zu spalten, die Vitamine B und K zu bilden sowie krankheitserregende Keime abzuwehren.

Manchmal wird unsere Darmflora geschädigt, z.B. durch einen Darminfekt oder eine Antibiotikumtherapie. Blähungen, Bauchschmerzen und Durchfall sind die Folgen. Sogenannte Probiotika regenerieren die geschädigte und aus dem Gleichgewicht geratene Darmflora. Sie enthalten Milchsäurebakterien, Bifidusbakterien oder Hefepilze, die im gesunden Darm vorkommen.

# Blähungen.

Blähungen sind nicht nur peinlich, sie können auch wehtun! Eine geringe Menge an Darmgasen ist normal. Diese entstehen bei der Verdauung der Ballaststoffe durch die Darmflora. Zusätzlich wird beim Essen und Trinken Luft geschluckt. Bilden sich übermässig grosse Gasmengen, die nicht abgehen, bläht sich der Bauch auf, schmerzt und verkrampft sich.

Wenn Sie öfter unter Blähungen leiden, versuchen Sie den möglichen Auslöser herauszufinden. Blähende Lebensmittel? Kohlensäurehaltige Getränke? Künstliche Süsstoffe? Hastiges Essen? Oder etwa Stress?

Bewegen Sie sich. Das bringt den Darm in Schwung, baut Stress ab und kann so starke Blähungen verhindern. Auch pflanzliche Mittel wie Tees oder ätherische Öle aus Anis, Fenchel, Kümmel oder Pfefferminze können helfen. Medikamente aus der Apotheke entschäumen und lösen die Gasblasen auf. Bei Blähungen mit starken Bauchkrämpfen sind krampflösende Tabletten empfehlenswert.

# Unverträglichkeiten.

Quälen Sie nach dem Trinken von Milch oft Blähungen, begleitet von Bauchkrämpfen? Oder leiden Sie nach dem Genuss von Apfelsaft an Durchfall? Dann ist es gut möglich, dass Sie an einer Nahrungsmittelallergie oder einer Nahrungsmittelunverträglichkeit leiden. Bei der Unverträglichkeit hat der Körper die Fähigkeit verloren, einen bestimmten Stoff zu verdauen. Magen-Darm-Beschwerden sind die Folgen. Dies ist zum Beispiel bei der Unverträglichkeit von Milchprodukten der Fall. Im Gegensatz zu Allergien können bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten kleine Mengen des Nahrungsmittels gegessen werden.

Im Falle einer Nahrungsmittelallergie führen selbst kleinste Mengen zu einer allergischen Reaktion des Körpers. Neben Magen-Darm-Beschwerden kann es zu weiteren Symptomen wie Nesselfieber oder Schwellung im Bereich der Atemwege kommen. Häufig reagieren Pollenallergiker auch auf bestimmte Nahrungsmittel, es tritt eine sogenannte Kreuzallergie auf.

# Durchfall.

Wer mehr als dreimal täglich einen wässrigen Stuhl hat, leidet an Durchfall. Die Gründe können vielfältig sein. Oft ist es ein Magen-Darm-Infekt, ausgelöst durch Viren oder Bakterien. Aber auch Angst und Stress können den Darm in Bewegung setzen. Seltener sind Medikamente, Lebensmittelallergien oder andere Erkrankungen verantwortlich.

Durchfälle, die nur wenige Tage dauern, sind meist harmlos. Wichtig ist, den Verlust von Flüssigkeit und Mineralien rasch auszugleichen. Bei leichtem Durchfall reicht es, genügend zu trinken und salzige Speisen oder eine Bouillon zu sich zu nehmen. Vorgefertigte Mineralsalzlösungen finden Sie in Ihrer TopPharm Apotheke.

# Dann gilt's bei Durchfall ernst.

## **Kinder**

Bei kleinen Kindern kann der Flüssigkeitsverlust schnell bedrohlich werden. Folgende Kinder müssen bei Durchfall rasch zum Arzt:

- unter einem Jahr, besonders Kinder unter sechs Monaten
- die innerhalb von 24 Stunden mehr als fünfmal Durchfall hatten
- die zusätzlich erbrechen
- die nicht trinken wollen oder können
- mit Anzeichen einer Austrocknung (siehe Seite 10)

## **Erwachsene**

- Wenn die Durchfälle sehr stark sind oder länger als drei Tage andauern
- Wenn Blut im Stuhl, hohes Fieber oder heftige Krämpfe auftreten
- Wenn die Stuhlfarbe sehr auffällig ist, z.B. pechschwarz
- Bei Durchfällen nach einer Fernreise
- Ältere oder immunschwachen Menschen
- Bei Anzeichen einer Austrocknung (siehe Seite 10)

# Flüssigkeits- verlust – wann zum Arzt?

Bei starkem Durchfall und Erbrechen müssen Sie auf Anzeichen einer Austrocknung achten – vor allem bei Säuglingen, Kleinkindern und älteren Personen!

- Mund, Zunge und Lippen trocken
- Veränderte Reaktionen: z.B. teilnahmslos, benommen, träge, verwirrt
- Dunkler, spärlicher Urin und trockene Windeln bei Kindern
- Eingefallene Augen
- Stehende Falten nach Zusammenkneifen der Haut

Suchen Sie einen Arzt auf, auch wenn Sie nur eines der erwähnten Anzeichen feststellen.

# Durchfallfrei auf Reisen.

Durchfall verdirbt jedem dritten Fernreisenden die Ferien! Meist sind mit Bakterien verunreinigte Speisen und Wasser schuld. So können Sie sich schützen:

- Nur gekochte, gut durchgebratene oder geschälte Speisen essen
- Hände vor jedem Essen waschen, ev. ein Desinfektionsmittel aus der Apotheke verwenden und öffentliche Handtücher meiden

Vermeiden Sie:

- Leitungswasser – auch beim Zähneputzen
- Eiswürfel in Getränken
- Milchprodukte und offene Glaces im Strassenverkauf
- Angeschnittene Früchte, Rohkostsalate und kalte Buffets
- Rohe Wurstwaren und Meeresfrüchte

Gegen gewisse Durchfallkrankheiten wie Cholera und Typhus sind Impfungen möglich. Lassen Sie sich frühzeitig in Ihrer TopPharm Apotheke beraten.

# Bauchkrämpfe.

Bauchkrämpfe können heftig sein und Angst machen. Besonders, wenn man nicht weiss, warum sie auftreten. Häufige Auslöser für die Krämpfe sind: Blähungen, Darminfekt mit Durchfall und Erbrechen, Verstopfung oder Monatsblutung. Aber auch psychische Anspannungen oder Stresssituationen können die Ursache von Bauchkrämpfen sein.

Ein paar Tipps zur Linderung von Bauchkrämpfen:

- Eine warme Decke oder eine Bettflasche entspannen die Muskeln.
- Warmer Tee mit krampflösenden Kräutern wie Pfefferminze oder Kamille
- Pfefferminzöl-Tropfen

Bei stärkeren Schmerzen kann Ihnen Ihr TopPharm Apotheker krampflösende Tabletten empfehlen, die rasche Erleichterung bringen.

# Der Reizdarm.

Leiden Sie immer wieder unter Bauchkrämpfen, begleitet von Durchfall, Verstopfung oder Blähungen? Lösen sich die Krämpfe nach dem Stuhlgang? Und verschlimmern sie sich nach Stresssituationen, der Menstruation oder Kaffeegenuss? Dann leiden Sie vielleicht an einem Reizdarmsyndrom. Bis heute sind die Ursachen des Reizdarmsyndroms weitgehend unbekannt. Es wird vermutet, dass das Zusammenspiel zwischen Darmnerven und Muskulatur gestört ist.

Schildern Sie Ihre Bauchbeschwerden Ihrem Gesundheitscoach in der TopPharm Apotheke und besprechen Sie gemeinsam, welche Behandlung für Sie in Frage kommt.

Bei leichten Krämpfen und Blähungen können pflanzliche Mittel Linderung bringen. Bei starken Krämpfen helfen krampflösende Tabletten. Auch Entspannungstechniken können bei der Behandlung des Reizdarmsyndroms gute Resultate erzielen.

# Blinddarm.

Bereits im Mittelalter wurde die Blinddarmentzündung erkannt und als «die Seitenkrankheit» bezeichnet. Denn ein typisches Zeichen ist der Bauchschmerz, der innerhalb weniger Stunden in den rechten Unterbauch wandert und dort zu starken Schmerzen führt. Auch Übelkeit und Erbrechen, gefolgt von Verstopfung und Fieber, können hinzukommen.

Die Symptome einer akuten Blinddarmentzündung sind nicht immer typisch, so dass die Diagnose schwierig sein kann. Eine Ultraschalluntersuchung oder eine Computertomografie liefern die Gewissheit, ob eine operative Entfernung des Blinddarms nötig ist.

Am häufigsten kommt die Blinddarmentzündung bei Kindern zwischen dem 9. und dem 14. Lebensjahr vor. Bei Kleinkindern und älteren Personen sind die Symptome weniger deutlich. Gehen Sie bei Unsicherheiten lieber einmal zu viel als zu wenig zum Arzt, denn ein geplatzter Blinddarm kann lebensgefährlich sein!

# Dann gilt's bei Bauchweh ernst.

Bei folgenden Alarmsymptomen sollten Sie sich rasch an eine TopPharm Apotheke wenden:

- Wenn sich Ihre Beschwerden trotz Behandlung verschlimmern, über längere Zeit anhalten oder sehr stark sind
- Säuglinge, kleine Kinder und ältere Personen mit starkem oder häufigem Durchfall und Erbrechen
- Wenn Anzeichen von Austrocknung auftreten wie: trockener Mund und Lippen, Benommenheit, stehende Hautfalten beim Zusammenknäuen
- Wenn Sie ungewollt an Gewicht verlieren
- Wenn Sie Blut im Stuhl haben (schwarzer Stuhl)
- Wenn Sie über 50 sind und veränderte Stuhlgewohnheiten auftreten
- Wenn sich Ihre Magen-Darm-Beschwerden bei körperlicher Anstrengung verschlimmern. Herzbeschwerden können auch Bauchschmerzen verursachen.
- Wenn Sie Schluckbeschwerden haben

# Verstopfung.

Wie viel «müssen» ist noch normal? Dreimal am Tag ist genauso normal wie dreimal in der Woche. Eine Verstopfung liegt erst vor, wenn man weniger als dreimal pro Woche auf die Toilette gehen kann oder der Stuhlgang schmerzhaft ist.

Fast jeder war schon einmal kurzfristig verstopft, z.B. auf Reisen als Folge von Zeitverschiebungen und ungewohntem Essen. Viele leiden jedoch unter chronischer Verstopfung. Die Betroffenen plagen häufig Schuldgefühle. Zu Unrecht, denn ein ungesunder Lebensstil ist selten die Ursache! Chronisch Verstopfte essen in der Regel genauso viele Ballaststoffe, trinken gleich viel und sind ähnlich aktiv wie Gesunde.

Falls Sie häufig unter Verstopfung leiden: Planen Sie regelmäßig genügend Zeit nach dem Frühstück für den Toilettengang ein. Unterdrücken Sie den Stuhldrang nicht. Zur Behandlung der Verstopfung müssen Quellmittel oder Laxantien eingenommen werden.

# Erbrechen.

Jeder fürchtet das Erbrechen, denn es ist äusserst unangenehm. Warum erbrechen wir? Den Befehl zum Erbrechen gibt unser Gehirn. Häufigste Ursachen, die den Brechreiz auslösen können, sind:

- Viren oder Bakterien eines Magen-Darm-Infekts
- Hohes Fieber
- Starke Schmerzen, z.B. Migräne oder Knochenbruch
- Psychische Faktoren, z.B. Ekel oder Angst
- Ess- und Alkoholexzess
- Starke Erwärmung des Kopfes beim Sonnenstich
- Reisekrankheit

Es gibt Medikamente, die den Brechreiz im Hirn direkt hemmen und das lästige Erbrechen stoppen. Wichtig ist, dass das Mittel trotz Erbrechen aufgenommen werden kann. Dazu gibt es heute viele Möglichkeiten: Zäpfchen, Kaugummis oder Tabletten. Fragen Sie in Ihrer TopPharm Apotheke nach der geeigneten Darreichungsform.

# Vorsichtiger Kostaufbau.

Unterstützen Sie den Heilungsprozess wenn möglich von Anfang an mit leicht verdaulichen Kohlenhydraten wie:

- Zwieback
- Salzstängeli
- Reis
- Gemüsesuppen
- Gekochtes Apfelmus

Eine Nahrungspause, die oft empfohlen wird, scheint die Erholung der Darmschleimhaut zu verzögern. Verzichten Sie aber zunächst auf:

- Rohes Gemüse
- Rohe Früchte
- Konzentrierte Fruchtsäfte
- Fette Speisen
- Milchprodukte

# Hauslieferservice.

Fühlen Sie sich zu schwach, um in Ihrer TopPharm Apotheke die dringend notwendigen Medikamente zu holen? Oder leidet Ihr Kleinkind an fiebrigem Durchfall und Sie möchten Ihr Haus nicht verlassen?

Zögern Sie nicht, uns während der Öffnungszeiten anzurufen! Wir beraten Sie gerne telefonisch und bringen Ihnen alle Medikamente persönlich nach Hause!

Von Herzen eine gute Magen-Darm-Gesundheit wünscht Ihnen Ihre TopPharm Apotheke.

# Notfallsitzungen am Laufmeter?

Wir helfen Ihnen bei Magen-Darm-Problemen.



*top***pharm**  
Apotheken

Ihr persönlicher Gesundheitscoach.