

# Laxanzien (Abführmittel) und Vitalstoffe

## Wechselwirkungen von Medikamenten und Mikronährstoffen und was man unbedingt darüber wissen sollte!

Viele Menschen nehmen Medikamente und viele Menschen nehmen Nahrungsergänzungsmittel, aber viele Menschen, die Medikamente nehmen wissen gar nicht, dass sie besser auch Nahrungsergänzungsmittel nehmen sollten. Und Einige, derer die Medikamente nehmen, sollten bestimmte Nahrungsergänzungsmittel besser nicht nehmen. Viele Medikamente und viele Krankheiten verbrauchen in großer Quantität spezifische Mikronährstoffe. Das führt dazu, dass sich mit der Zeit zu dem eigentlichen Leiden noch ein eigentlich vermeidbarer Kollateralschaden entsteht, der die Gesundheit zusätzlich beeinträchtigt.

Es ist leider viel zu wenig bekannt, dass und welche Interaktionen zwischen Medikamenten und Mikronährstoffen bestehen. Die durch einen Mangel an Mikronährstoffen auftretenden Symptome können erkannt werden und geben einen ersten Hinweis, welche Vitalstoffe man zum Ausgleich einnehmen sollte. Wir haben auf unseren Seiten zu den besonders häufig verschrieben Arzneimitteln die Interaktionen zu Vitalstoffen (Mikronährstoffen) zusammen gestellt. Wenn Sie Medikamente einnehmen, sollten Sie diese Liste für sich studieren.

Wir möchten Ihnen aber einen sehr dringenden Rat mit auf den Weg geben: Verwenden Sie diese Informationen nicht, um Ihre Medikation eigenhändig zu verändern. Nutzen Sie die Informationen, um mit dem Arzt oder Therapeuten Ihres Vertrauens Ihre besondere Situation zu besprechen. Wir geben Ihnen unten einen Literaturhinweis zu einem Buch von Uwe Gröber. Ihr Arzt wird Ihnen dankbar sein, wenn Sie ihn auf dieses Buch hinweisen.

## Was sind Laxantien?

Laxantien (syn: Laxazien) sind Abführmittel. Sie dienen zur Behandlung einer Obstipation (Verstopfung, verzögerte Entleerung von - meist zu hartem - Stuhl). Laxantien wirken auf verschiedene Weise förderlich auf den Stuhlgang. Je nach Wirkmechanismus werden sie in folgende Gruppen eingeteilt:

- Stimulierung der Darmbewegungen
- Zurückhalten oder Sekretion von Wasser und Elektrolyten in den Darm
- schmieren des Darminhalts
- Anregung des Defäkationsreflexes

Laxantien werden oft unter falschen Vorstellungen selbst mediziert. Sie "reinigen" nicht das Blut, führen nicht zu einer "Entgiftung" und helfen nicht bei einer Gewichtsreduktion! Nach einer Abführmaßnahme besiedelt sich das Kolon von selbst wieder, wobei die Keimzusammensetzung etwas different zu der zuvor sein kann, aber nicht bleiben muss. Die Darmflora ist von vielen Faktoren abhängig, kann sich beispielsweise durch Umstellung der Ernährung und durch Antibiotika ändern und lässt sich durch eine "Darmreinigung" nicht ohne weiteres dauerhaft beeinflussen.

Laxantien werden oft regelmäßig genommen; manche von ihnen können zur Gewöhnung und damit zur Abhängigkeit führen!

Vor der Einnahme von Abführmitteln sollte die Ursache der Verstopfung geklärt sein.

# Die Mittel und ihre Wirkungen

## Füll- und Quellstoffe:

z. B. Leinsamen, Weizenkleie, indischer Flohsamen. Es muss wegen der Quellwirkung der Substanzen genügend getrunken werden, ansonsten kann eine zähe Verkleisterung des Darminhalts mit Ileusgefahr die Folge sein.

## Osmotische Laxantien:

Sie sind nicht oder kaum resorbierbar und quellen unter Wasseraufnahme, so dass eine Vermehrung des Darminhalts und dadurch eine bessere Peristaltik erreicht wird. Hierzu gehören

- Salinische Abführmittel wie Magnesiumsulfat (Bittersalz), Natriumsulfat (Glaubersalz). Nebenwirkungen: manchmal Wasserverlust, Elektrolytentgleisungen
- Zuckerderivate wie Mannit, Sorbit, Lactitol, Laktose, Laktulose. Nebenwirkungen: manchmal Flatulenz, Meteorismus, Bauchkrämpfe.
- Makrogole (Polyethylenglycole). Nebenwirkungen: manchmal Darmrumoren oder Missempfindungen im Abdomen

## Stimulantien:

Sie wirken antiresorptiv und fördern den Flüssigkeitseinstrom ins Darmlumen. Hierzu gehören

- Rizinusöl: Das Triglyzerid selbst ist unwirksam; es wird im Dünndarm zu Rhizinolsäure abgebaut. Nebenwirkungen: bei drastischer Wirkung evtl. Kreislaufprobleme
- Anthranoiden wie Aloe, Sennesblätter, Faulbaumrinde. Nebenwirkungen: Bauchkrämpfe, Elektrolytstörungen, Melanosis coli, Gewöhnung
- Bisacodyl: Es wird nach oraler Aufnahme zunächst resorbiert, dann durch die Leber metabolisiert und wieder in den Darm ausgeschieden. Die Wirkung setzt damit erst verzögert nach einigen (ca. 6-10) Stunden ein. Nach rektaler Applikation wirkt die Substanz rasch. Nebenwirkungen: manchmal abdominelle Missempfindungen
- Natrium-Picosulfat: Ähnliche Grundstruktur und Wirkung wie Bisacodyl. Wirkungseintritt nach ca. 4-6 h. Nebenwirkungen: manchmal abdominelle Missempfindungen

Stuhlgangsförderer sind auch Prokinetika wie Cisaprid (das wegen kardialer Nebenwirkungen vom Markt genommen wurde) und das Nachfolgepräparat Prucaloprid.

## Laxanzien und Elektrolyte

Elektrolytverlust durch Laxanzien (z.B. Bisacodyl, Natriumpicosulfat).

Bei Einnahme von Laxanzien (z.B. Bisacodyl, Natriumpicosulfat) sollte auf adäquate Versorgung mit Elektrolyten (Mg, Na, K, Ca), B-Vitaminen (v.a. Folsäure) und ausreichend Flüssigkeitszufuhr geachtet werden.

Vor einer Langzeitanwendung sollte gewarnt werden.

Magnesiumsalze sind in höherer Dosierung milde und effektive Laxanzien.

# **Laxanzien und Folsäure**

Laxanzienabusus beeinträchtigt den Folsäurestatus.

Unter der Einnahme von Laxanzien sollte, insbesondere bei älteren Personen, auf eine adäquate Versorgung mit Folsäure und Vitamin B12 geachtet werden.

## **Literaturhinweise**

Diese Tabelle stammt aus dem Buch von Uwe Gröber mit dem Titel „Interaktionen, Arzneimittel und Mikronährstoffe“, ISDN 978-3-8047-2375-7, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH Stuttgart. Für eine Vertiefung der Informationen empfehlen wir den Kauf des Buches.

Der Text ist zum Teil verändert, bzw. ergänzt mit weiteren, uns vorliegenden Informationen.

## **Wichtiger Hinweis und Warnung**

Sollten Sie bei der Durchsicht dieser Aufstellungen Beschreibungen finden, die auf ihre Situation passen, konsultieren Sie bitte ihren Hausarzt. Verändern Sie bitte nicht eigenständig ihre Medikation, die Folgen könnten dramatisch sein. Sprechen Sie die Supplementierung mit Mikronährstoffen mit ihrem Arzt / Therapeuten ab.