

Verstopfung

Ein Ratgeber für
ältere Menschen



Mit
Stuhltagebuch

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

Verstopfung oder medizinisch „Obstipation“ war in der Medizin schon immer als ein besonderes Problem älterer Menschen bekannt. Bereits im 10. Jahrhundert hat der Arzt *Avicenna* Nahrungsmittel mit abführende Wirkung als besonders geeignet für ältere Menschen empfohlen. Im Fall von Verstopfung empfahl er, „den Darm sanft zu öffnen“ mithilfe eines öligen Einlaufs.

Aus meiner langjährigen Erfahrung in der Altersmedizin weiß ich, dass chronische Verstopfung ein Symptom ist, das die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen kann.

Diese Broschüre soll Sie über dieses klinische Bild informieren und Ihnen mögliche Ursachen und Behandlungsformen aufzeigen. Die Broschüre soll natürlich keinesfalls das Gespräch mit Ihrem Hausarzt ersetzen.

Denken Sie immer daran, dass sich hinter einer neu aufgetretenen Obstipation auch eine ernste Erkrankung (z. B. Dickdarmkrebs) verbergen kann, die dringend einer ärztlichen Abklärung bedarf.

Darüber hinaus bietet Ihnen die Broschüre Ratschläge, wie Sie durch vernünftige und gesunde Lebensführung selbst dazu beitragen können, dass eine Obstipation gar nicht erst auftritt.

Ich würde mich freuen, wenn diese Broschüre Ihr Interesse findet.

Dr. med. Hansjörg Werner, Darmstadt

Herausgeber

DR. FALK PHARMA GmbH



Leinenweberstr. 5
79108 Freiburg
Germany

Fax: 07 61/15 14-321

E-Mail: zentrale@drfalkpharma.de

www.drfalkpharma.de

4 Wann spricht man von Verstopfung?

4 Persönliches Empfinden / Medizinische Definition

6 Was kann eine Verstopfung auslösen?

6 Unausgewogene Ernährung / Mangelnde Flüssigkeitszufuhr

6 Bewegungsmangel

7 Einige Arzneimittel führen zu Verstopfung

8 Die Verstopfung – ein ernst zu nehmendes Problem älterer Menschen...

9 Die besonderen Ursachen der Verstopfung im Alter

10 Anzeichen und Folgen der Verstopfung

12 Der alltägliche Lebensstil entscheidet viel

12 Die richtige Ernährung für Sie – damit's klappt

13 Viel Flüssigkeit hält Ihren Stuhl geschmeidig

14 Bewegung macht Ihren Darm aktiv

14 Ihre Gymnastik gegen Verstopfung

15 Körpergerechtes Stuhlverhalten

16 Die Behandlungsmöglichkeiten der Verstopfung

16 Anwendung von Quellmitteln und Ballaststoffen

18 Osmotische, wasserbindende Laxanzien

19 Laxofalk®, ein modernes osmotisches Laxans

20 Laxofalk® – besonders geeignet für ältere Menschen

20 So nehmen Sie Laxofalk® ein

21 So tritt die sanfte, aber konsequente Wirkung von Laxofalk® ein

21 Wie schnell können Sie die Wirkung von Laxofalk® erwarten?

22 Eignet sich Laxofalk® zur Langzeitbehandlung?

23 Stuhltagebuch

24 Woche 1

26 Woche 2

28 Woche 3

30 Woche 4

Wann spricht man von Verstopfung?

Man spricht nicht gerne über dieses Thema – aber Menschen und gerade ältere Menschen, die häufig unter Verstopfung leiden, sollten sich nicht scheuen, mit Ihrem Arzt, einem Pfleger oder einer Krankenschwester offen über dieses Problem zu sprechen.

Persönliches Empfinden

Jeder Mensch hat eine eigene Vorstellung davon, was eine Verstopfung ist. Für den einen ist der tägliche Stuhlgang normal, für andere ist es ausreichend, alle 2 – 3 Tage Stuhlgang zu haben. Grundsätzlich ist das persönliche Wohlbefinden entscheidend. Sowohl dreimal pro Tag als auch einmal in drei Tagen kann „normal“ sein.

Medizinische Definition

Der Arzt spricht dann von einer Verstopfung (auch Obstipation genannt), wenn eine Stuhlentleerung **weniger als dreimal pro Woche erfolgt**.

Für Sie persönlich kann allerdings eine anhaltende Abweichung von der bisherigen Stuhlfrequenz, Schmerzen beim Stuhlgang oder übermäßige Anstrengung beim Stuhlgang Ausdruck einer Obstipation sein.

In diesem Fall sollten Sie unbedingt Ihren Arzt aufsuchen, der die notwendigen diagnostischen und therapeutischen Maßnahmen einleiten wird.



Was kann eine Verstopfung auslösen?

Die Ursachen einer Verstopfung sind vielfältig. Änderungen der täglichen Gewohnheiten, Zeitverschiebungen bei Fernreisen, ungewohnte Ernährung, Flüssigkeitsverluste durch starkes Schwitzen, warme Umgebung, Fieber und zu geringe Trinkmengen können zu Obstipation führen. Medikamente wie stark wirksame Schmerzmittel oder Mittel zur verstärkten Wasserausscheidung gehören ebenfalls zu den häufigeren Ursachen einer Obstipation.

Unausgewogene Ernährung

Zu viel Fleisch, zu viel Fett –
zu wenig Obst und Gemüse.
Zu viel Zucker, zu viel Weißmehlprodukte –
zu wenig Vollkornprodukte.
Zu wenig Flüssigkeit, zu wenige,
zu große, zu späte Mahlzeiten.

Mangelnde Flüssigkeitszufuhr

Nur wenige Menschen nehmen die notwendige Flüssigkeitsmenge von täglich 1,5 – 2 Liter (bei Hitze, Fieber usw. 2 – 3 Liter!) zu sich. Zu wenig Flüssigkeit kann unter anderem zu einer Eindickung des Darminhaltes und damit zu einer Verstopfung führen.

Bewegungsmangel

Körperliche Bewegung ist ein wichtiger Reiz für die Pendelbewegungen des Darmes (Peristaltik). Sitzende Tätigkeit und zu wenig Bewegung begünstigen daher das Entstehen einer Verstopfung.

Einige Arzneimittel führen zu Verstopfung



- Säurebindende Arzneimittel (Antazida)
- Arzneimittel gegen Depressionen
- Beruhigungsmittel, sogenannte Tranquilizer
- Schlafmittel
- Arzneimittel gegen Demenz
- Parkinsonmittel
- Krampflösende Mittel
- Eisenpräparate
- Wasserausscheidende Arzneimittel (Diuretika)
- Antirheumatika
- Stark wirksame Schmerzmittel

Informieren Sie sich in der Gebrauchsinformation, bei Ihrem Arzt oder Apotheker über diese Nebenwirkung, wenn Sie ein Medikament verordnet bekommen.

Aber vergessen Sie nicht:

Auch der übermäßige und unsachgemäße Gebrauch bestimmter Abführmittel, die den Darm stimulieren, kann zu Verstopfung führen!

Die Verstopfung – ein ernst zu nehmendes Problem älterer Menschen...

Verstopfung tritt besonders häufig im höheren Lebensalter auf und beeinträchtigt in vielen Fällen das Wohlbefinden und die Lebensqualität der Betroffenen.

65%

aller Bewohner von Seniorenheimen leiden unter Verstopfung. Hier nehmen **74%** Abführmittel ein.

40%

aller Menschen über 60 Jahre leiden unter Verstopfung. **60%** der über 65-Jährigen nehmen Abführmittel ein.



Die besonderen Ursachen der Verstopfung im Alter

- Veränderungen der Ernährungsgewohnheiten
- Fertignahrung, einseitige faser- und ballaststoffarme Kost
- Zu geringe Trinkmenge durch eingeschränktes Durstgefühl
- Abschwächung der Stuhlentleerungsmechanismen
- Verlängerung der Passagedauer des Darminhaltes
- Bewegungsmangel
- Ungenügendes Kauen der Nahrung, häufig bedingt durch unzureichenden Zahnersatz
- Chronische Krankheiten
- Einnahme von oft mehreren Arzneimitteln, die die Verstopfung begünstigen
- Einnahme von darmreizenden Abführmitteln, die bei chronischer Anwendung die natürlichen Entleerungsmechanismen schwächen

Durch eine geeignete Lebensweise in Verbindung mit sinnvollen abführenden Maßnahmen kann das Problem der Verstopfung vermieden werden.

Anzeichen und Folgen der Verstopfung

Eine Verstopfung ist für jeden Betroffenen unangenehm. Das Völlegefühl, oft verbunden mit Blähungen oder kolikartigen Schmerzen, bedeutet eine empfindliche Einschränkung der Lebensqualität.

Mit der Verstopfung können teilweise schwerwiegende, auf jeden Fall aber äußerst unangenehme Folgen verbunden sein.

Bei Menschen mit Herz-Kreislauf-erkrankungen kann Verstopfung gefährlich sein, wenn z. B. das starke Pressen bei der Stuhlentleerung zu einem steilen Anstieg des Blutdrucks führt.

Appetitlosigkeit durch Überfüllungszustand und schlecht funktionierende Verdauung

Dickdarmdivertikulitis (Entzündung von Dickdarmausstülpungen)

Kotsteine durch Flüssigkeitsmangel und übermäßige Eindickung des Darminhaltes

Stuhlinkontinenz (Stuhlschmierer)

Bei neu auftretender Verstopfung müssen Sie unter allen Umständen Ihren Arzt aufsuchen, um ein beginnendes Dickdarmkarzinom auszuschließen!

Kopfschmerzen

Müdigkeit und Abgeschlagenheit

Der alltägliche Lebensstil entscheidet viel

In vielen Fällen sind es kleine alltägliche Dinge, die Ihnen zu einer entscheidenden Besserung Ihrer Beschwerden verhelfen können. Ein Glas Wasser, z. B. morgens direkt nach dem Aufstehen auf nüchternen Magen getrunken, kann Wunder bewirken.

Oft reicht es auch schon aus, etwas früher aufzustehen, um sich genügend Zeit zu nehmen, den morgendlichen Stuhldrang in Ruhe abzuwarten. Richten Sie für Ihren Darm eine feste Zeit ein, an die er sich gewöhnen kann.

Die richtige Ernährung für Sie – damit's klappt



Unterstützen können Sie die Darmtätigkeit vor allem durch eine **ballaststoffreiche Kost**. Obst und Gemüse enthalten nicht nur Vitamine und wichtige Mineralien – sie bringen auch Ihren Darm in Schwung. Besonders empfehlenswert sind auch Beerenfrüchte und Vollkornerzeugnisse, die heute in vielfachen Varianten zur Verfügung stehen.

Viel Flüssigkeit hält Ihren Stuhl geschmeidig



Wichtig für einen gesunden Stuhlgang ist auch die ausreichende Flüssigkeitsaufnahme. Der normale Stuhl hat einen Wassergehalt von 70 – 80%. Bei geringerem Flüssigkeitsgehalt – etwa ab 60% – wird der Stuhl hart und es kann zur Verstopfung kommen.

Wie viel muss man nun aber trinken, um einer Verstopfung vorzubeugen? Eine Trinkmenge von 1,5 – 2 Litern (die in 24 Stunden eine Harnmenge von 1,5 Litern erzeugt) ist unter normalen Umständen ausreichend. Bei ballaststoffreicher Kost – die ja das Wasser im Darm bindet und so den Stuhl geschmeidig hält – sollten Sie allerdings noch 0,25 – 0,5 Liter mehr trinken. Die Empfehlung ist also eine Kombination aus ballaststoffreicher Kost und ca. 2,5 Litern Flüssigkeit pro Tag.

Günstige Getränke sind **Mineralwasser, Buttermilch, Joghurt, Kräutertee, Fruchtee, Obst- und Gemüsesäfte**.

Kaffee je nach Verträglichkeit. Schwarztee begünstigt die Verstopfung.



Bewegung macht Ihren Darm aktiv

Wer viel sitzt und sich wenig bewegt, verliert nicht nur rasch an Kraft sowie Muskel- und Knochenmasse, sondern auch den richtigen Schwung bei der Verdauung. Der Darm braucht den **mechanischen Reiz der Bewegung und der Erschütterung**, die beim Laufen entsteht. Er braucht die „Massage“ durch das Zwerchfell, die mit einer tiefen Atmung z. B. beim Treppensteigen einhergeht.



Ihre Gymnastik gegen Verstopfung

Wenn Sie tief einatmen und dabei den Bauch einziehen, um ihn beim Ausatmen dann wieder nach vorne schnellen zu lassen, dann geben Sie Ihrem Dickdarm die Zwerchfellmassage, die ihn in Bewegung bringt. Machen Sie diese Übung vor einer geplanten Stuhlentleerung 5- bis 10-mal. Auch eine Massage des Dickdarms (anfangs am besten unter krankengymnastischer Anleitung) kann sehr hilfreich sein.

Geben Sie Ihrem Darm Energie, indem Sie Ihren Bauch einziehen, bis 10 zählen und dann langsam entspannen. Machen Sie diese Übung zwischendurch: morgens, mittags und abends jeweils 5-mal.

Ziehen Sie im Sitzen oder auch im Liegen Ihre Knie mit locker angewinkelten Unterschenkeln so nah wie möglich zur Brust. Kurz anhalten und dann langsam wieder zurück. Wiederholen Sie diese Übung 5- bis 10-mal. Immer erst rechts und dann links. Das kräftigt Ihre Muskulatur und bringt den Dickdarm in Bewegung.



Gehen Sie bitte nur auf die Toilette, wenn Sie „müssen“ und nicht wenn Sie „wollen“ oder „sollen“. Zwar wird bei vielen Menschen durch ein Glas Wasser oder durch das Frühstück der Stuhlgang anschließend angeregt; eine willkürliche „Erziehung“ des Darms zur Stuhlentleerung ist jedoch illusorisch.

Nach der ersten Stuhlportion haben viele Menschen das Gefühl einer unvollständigen Entleerung. Dies ist jedoch eine Täuschung – der Enddarm ist leer!

Längeres Sitzen auf dem WC (sogar mit Zeitunglesen) ist schädlich, denn dadurch entwickelt sich ein innerer Vorfall, und der Schließmuskel leiert aus.

Nach der ersten Entleerung und vor dem Säubern des Afters sollte man deshalb 3 – 4-mal folgende Afterübung durchführen:

- **After zusammenkneifen und Schließmuskel einziehen**
- **eingezogenen Schließmuskel 3 – 5 Sekunden einhalten**
- **After locker fallen lassen (aber nicht pressen!)**

Insgesamt sollten Sie sich höchstens 3 Minuten auf der Toilette aufhalten!

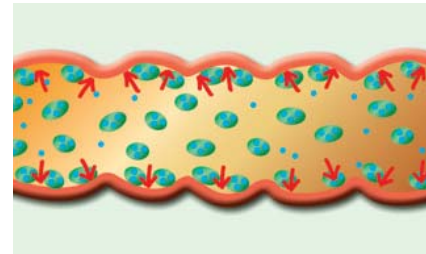
Und wenn Sie sonst nichts Besseres zu tun haben: wiederholen Sie diese Übungen auch zwischendurch – im Auto, im Büro, beim Fernsehen...

Die Behandlungsmöglichkeiten der Verstopfung

Häufig ist es mit den bisher beschriebenen allgemeinen Maßnahmen nicht getan. Sie sind vor allem dann nicht ausreichend, wenn sich Ihr Darm bereits seit Langem an einen ungesunden Lebensstil gewöhnt hat.

Anwendung von Quellmitteln und Ballaststoffen

Sie können Ihre Verdauung durch Quell- und Ballaststoffe z. B. durch Leinsamen, Weizen- oder Haferkleie unterstützen. Auch die Einnahme von Präparaten, die indische „Floh-samenschalen“ (*Plantago ovata*) – mit einem besonders starken Quellvermögen – enthalten, fördert die Mobilität und Aktivität Ihres Darmes.



Mit ausreichend Flüssigkeit eingenommene Quell- und Ballaststoffe binden Wasser im Dickdarm. Sie machen den Stuhl geschmeidig, vergrößern vor allem aber das Stuhlvolumen

und üben so einen aktivierenden Dehnungs- und Bewegungsreiz auf den Darm aus.

Allerdings werden diese Ballaststoffe teilweise durch Bakterien der Darmflora gespalten und können dadurch zu unliebsamen Nebenwirkungen wie Blähungen und Völlegefühl führen. Studien haben gezeigt, dass *Plantago-ovata*-Samenschalen vergleichsweise gut vertragen werden.



Weizenkleie
quillt auf das 1,8-fache
seines Trockenvolumens

Plantago-ovata-Samenschalen
quellen auf das 40-fache ihres
Trockenvolumens

Osmotische, wasserbindende Laxanzien

Die Wirkung der sogenannten osmotisch wirksamen Abführmittel beruht darauf, dass die im Darm durch Getränke und Nahrung vorhandene Flüssigkeit gebunden und zurückgehalten wird. Der Stuhl wird nicht so stark eingedickt und bleibt geschmeidig.

Häufig eingesetzte Vertreter der wasserbindend wirkenden Substanzen sind der geschmacklich angenehme Milchzucker und die Lactulose. Durch Aktivität der Darmbakterien entstehen aus diesen Substanzen Spaltprodukte, die Wasser binden und die Darmtätigkeit anregen. Nachteilig können sich aber die bei der Vergärung durch Darmbakterien entstehenden Gase und Blähungen auswirken.



Die ältesten Vertreter der wasserbindenden Laxanzien sind das Karlsbader Salz, das Glaubersalz und die Bittersalze. Ein Nachteil dieser Salze ist ihr schlechter Geschmack sowie mögliche Wasser- und Salzverluste.

Laxofalk®, ein modernes osmotisches Laxans



Laxofalk® – besonders geeignet für ältere Menschen

So nehmen Sie Laxofalk® ein

Laxofalk® ist Macrogol 4000 in Pulverform. Es ist in Portionsbeuteln in der Apotheke erhältlich. Der Inhalt eines Beutels wird zur Einnahme in einem Glas Wasser gelöst und getrunken.

Im Allgemeinen reichen 1 – 2 Beutel pro Tag aus, um Ihr Verstopfungsproblem zu lösen.



Wichtig: Um die volle Wirksamkeit zu entfalten, muss bei Einnahme von Laxofalk® besonders auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr geachtet werden.

So tritt die sanfte, aber konsequente Wirkung von Laxofalk® ein:


Laxofalk® wird in Wasser gelöst eingenommen. Es wirkt wie ein unsichtbarer Schwamm und trägt das Wasser durch Magen und Darm – dorthin, wo es gebraucht wird – zum verhärteten Stuhl im Dickdarm. Hier mischt es sich mit dem Stuhl, weicht ihn auf, vergrößert sein Volumen und macht ihn geschmeidig und transportfähig. Die vergrößerte Stuhlmenge dehnt nun den Darm und bringt ihn in Bewegung. Eine angenehme und regelmäßige Stuhlentleerung ist der Erfolg.

Wie schnell können Sie die Wirkung von Laxofalk® erwarten?

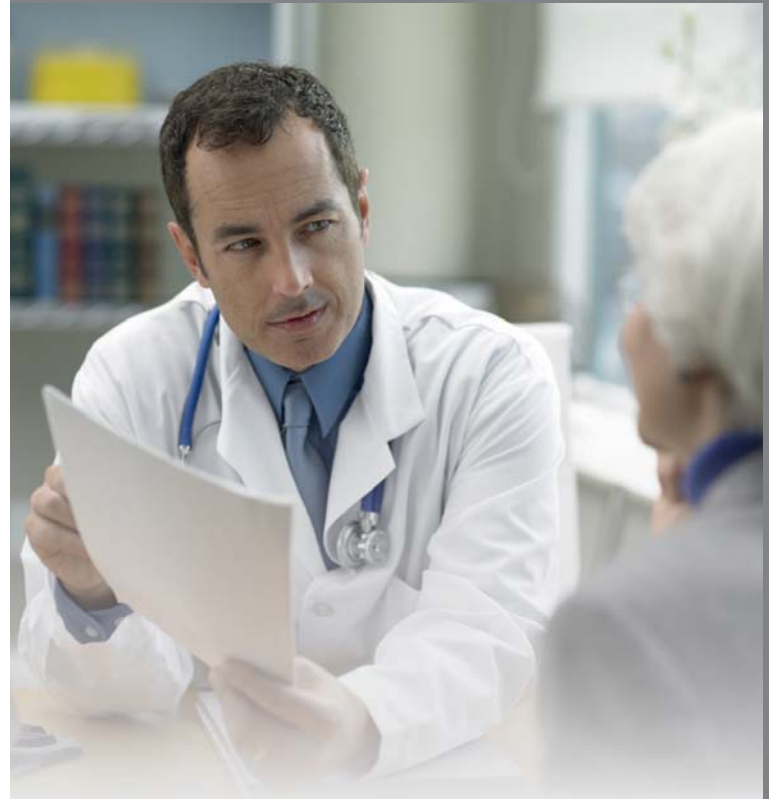
Laxofalk® ist eine sanft, aber konsequent wirksame Abführhilfe. Die Wirkung setzt schonend innerhalb von 24 bis 48 Stunden ein. Die nachhaltige und konsequente Wirkung sorgt dafür, dass Ihr Darm in aller Regel nach 1 – 2 Wochen mit einem regelmäßigen Stuhlgang reagiert.

Eignet sich Laxofalk® zur Langzeitbehandlung?

- Laxofalk® wirkt ohne Gewöhnungseffekte
- Die Wirksamkeit bleibt auch bei längerer Einnahme voll erhalten
- Laxofalk® ist ausgezeichnet verträglich
- Laxofalk® wirkt ohne Salzzusätze und kann auch von Menschen mit hohem Blutdruck eingenommen werden
- Laxofalk® ist zucker- und kalorienfrei für Diabetiker geeignet
- Laxofalk® schmeckt angenehm frisch nach Orangen und Pampelmusen



**Laxofalk®
für ältere
Menschen!**



Auf den nächsten
Seiten folgt
das

Stuhltagebuch

Es empfiehlt sich, das Tagebuch über einige Wochen regelmäßig zu führen.

Durch Ihre regelmäßigen Eintragungen wird das Tagebuch für Ihren Arzt eine wichtige Orientierung zur Behandlung Ihrer Verstopfung.

Stuhltagebuch

Woche 1

Datum

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Flüssigkeitsaufnahme/Tag

<input type="radio"/> weniger als 2 Liter	<input type="radio"/> weniger als 2 Liter	<input type="radio"/> weniger als 2 Liter	<input type="radio"/> weniger als 2 Liter	<input type="radio"/> weniger als 2 Liter	<input type="radio"/> weniger als 2 Liter	<input type="radio"/> weniger als 2 Liter
<input type="radio"/> mehr als 2 Liter	<input type="radio"/> mehr als 2 Liter	<input type="radio"/> mehr als 2 Liter	<input type="radio"/> mehr als 2 Liter	<input type="radio"/> mehr als 2 Liter	<input type="radio"/> mehr als 2 Liter	<input type="radio"/> mehr als 2 Liter

Körperliche Aktivitäten

(z. B. Laufen, Wandern)

<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> ja
<input type="radio"/> nein	<input type="radio"/> nein	<input type="radio"/> nein	<input type="radio"/> nein	<input type="radio"/> nein	<input type="radio"/> nein	<input type="radio"/> nein

Einnahme von Laxofalk®

<input type="radio"/> 1 x tägl.	<input type="radio"/> 1 x tägl.	<input type="radio"/> 1 x tägl.	<input type="radio"/> 1 x tägl.	<input type="radio"/> 1 x tägl.	<input type="radio"/> 1 x tägl.	<input type="radio"/> 1 x tägl.
<input type="radio"/> 2 x tägl.	<input type="radio"/> 2 x tägl.	<input type="radio"/> 2 x tägl.	<input type="radio"/> 2 x tägl.	<input type="radio"/> 2 x tägl.	<input type="radio"/> 2 x tägl.	<input type="radio"/> 2 x tägl.

Stuhlgang

<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> ja
<input type="radio"/> nein	<input type="radio"/> nein	<input type="radio"/> nein	<input type="radio"/> nein	<input type="radio"/> nein	<input type="radio"/> nein	<input type="radio"/> nein

Beschaffenheit

<input type="radio"/> hart	<input type="radio"/> hart	<input type="radio"/> hart	<input type="radio"/> hart	<input type="radio"/> hart	<input type="radio"/> hart	<input type="radio"/> hart
<input type="radio"/> weich	<input type="radio"/> weich	<input type="radio"/> weich	<input type="radio"/> weich	<input type="radio"/> weich	<input type="radio"/> weich	<input type="radio"/> weich
<input type="radio"/> flüssig	<input type="radio"/> flüssig	<input type="radio"/> flüssig	<input type="radio"/> flüssig	<input type="radio"/> flüssig	<input type="radio"/> flüssig	<input type="radio"/> flüssig

Beschwerden

<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> ja
<input type="radio"/> nein	<input type="radio"/> nein	<input type="radio"/> nein	<input type="radio"/> nein	<input type="radio"/> nein	<input type="radio"/> nein	<input type="radio"/> nein

Zufriedenheit

<input type="radio"/> 😊 gut	<input type="radio"/> 😊 gut	<input type="radio"/> 😊 gut	<input type="radio"/> 😊 gut	<input type="radio"/> 😊 gut	<input type="radio"/> 😊 gut	<input type="radio"/> 😊 gut
<input type="radio"/> 😐 mittel	<input type="radio"/> 😐 mittel	<input type="radio"/> 😐 mittel	<input type="radio"/> 😐 mittel	<input type="radio"/> 😐 mittel	<input type="radio"/> 😐 mittel	<input type="radio"/> 😐 mittel
<input type="radio"/> 😞 schlecht	<input type="radio"/> 😞 schlecht	<input type="radio"/> 😞 schlecht	<input type="radio"/> 😞 schlecht	<input type="radio"/> 😞 schlecht	<input type="radio"/> 😞 schlecht	<input type="radio"/> 😞 schlecht

Stuhltagebuch

Woche 2

Datum

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Flüssigkeitsaufnahme/Tag

<input type="radio"/> weniger als 2 Liter	<input type="radio"/> weniger als 2 Liter	<input type="radio"/> weniger als 2 Liter	<input type="radio"/> weniger als 2 Liter	<input type="radio"/> weniger als 2 Liter	<input type="radio"/> weniger als 2 Liter	<input type="radio"/> weniger als 2 Liter
<input type="radio"/> mehr als 2 Liter	<input type="radio"/> mehr als 2 Liter	<input type="radio"/> mehr als 2 Liter	<input type="radio"/> mehr als 2 Liter	<input type="radio"/> mehr als 2 Liter	<input type="radio"/> mehr als 2 Liter	<input type="radio"/> mehr als 2 Liter

Körperliche Aktivitäten

(z. B. Laufen, Wandern)

<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> ja
<input type="radio"/> nein	<input type="radio"/> nein	<input type="radio"/> nein	<input type="radio"/> nein	<input type="radio"/> nein	<input type="radio"/> nein	<input type="radio"/> nein

Einnahme von Laxofalk®

<input type="radio"/> 1 x tägl.	<input type="radio"/> 1 x tägl.	<input type="radio"/> 1 x tägl.	<input type="radio"/> 1 x tägl.	<input type="radio"/> 1 x tägl.	<input type="radio"/> 1 x tägl.	<input type="radio"/> 1 x tägl.
<input type="radio"/> 2 x tägl.	<input type="radio"/> 2 x tägl.	<input type="radio"/> 2 x tägl.	<input type="radio"/> 2 x tägl.	<input type="radio"/> 2 x tägl.	<input type="radio"/> 2 x tägl.	<input type="radio"/> 2 x tägl.

Stuhlgang

<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> ja
<input type="radio"/> nein	<input type="radio"/> nein	<input type="radio"/> nein	<input type="radio"/> nein	<input type="radio"/> nein	<input type="radio"/> nein	<input type="radio"/> nein

Beschaffenheit

<input type="radio"/> hart	<input type="radio"/> hart	<input type="radio"/> hart	<input type="radio"/> hart	<input type="radio"/> hart	<input type="radio"/> hart	<input type="radio"/> hart
<input type="radio"/> weich	<input type="radio"/> weich	<input type="radio"/> weich	<input type="radio"/> weich	<input type="radio"/> weich	<input type="radio"/> weich	<input type="radio"/> weich
<input type="radio"/> flüssig	<input type="radio"/> flüssig	<input type="radio"/> flüssig	<input type="radio"/> flüssig	<input type="radio"/> flüssig	<input type="radio"/> flüssig	<input type="radio"/> flüssig

Beschwerden

<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> ja
<input type="radio"/> nein	<input type="radio"/> nein	<input type="radio"/> nein	<input type="radio"/> nein	<input type="radio"/> nein	<input type="radio"/> nein	<input type="radio"/> nein

Zufriedenheit

<input type="radio"/> 😊 gut	<input type="radio"/> 😊 gut	<input type="radio"/> 😊 gut	<input type="radio"/> 😊 gut	<input type="radio"/> 😊 gut	<input type="radio"/> 😊 gut	<input type="radio"/> 😊 gut
<input type="radio"/> 😐 mittel	<input type="radio"/> 😐 mittel	<input type="radio"/> 😐 mittel	<input type="radio"/> 😐 mittel	<input type="radio"/> 😐 mittel	<input type="radio"/> 😐 mittel	<input type="radio"/> 😐 mittel
<input type="radio"/> 😞 schlecht	<input type="radio"/> 😞 schlecht	<input type="radio"/> 😞 schlecht	<input type="radio"/> 😞 schlecht	<input type="radio"/> 😞 schlecht	<input type="radio"/> 😞 schlecht	<input type="radio"/> 😞 schlecht

Stuhltagebuch

Woche 3

Datum

Flüssigkeitsaufnahme/Tag

weniger als 2 Liter

mehr als 2 Liter

weniger als 2 Liter

mehr als 2 Liter

weniger als 2 Liter

mehr als 2 Liter

weniger als 2 Liter

mehr als 2 Liter

weniger als 2 Liter

mehr als 2 Liter

weniger als 2 Liter

mehr als 2 Liter

weniger als 2 Liter

mehr als 2 Liter

Körperliche Aktivitäten

(z. B. Laufen, Wandern)

ja

nein

ja

nein

ja

nein

ja

nein

ja

nein

ja

nein

ja

nein

Einnahme von Laxofalk®

1 x tägl.

2 x tägl.

1 x tägl.

2 x tägl.

1 x tägl.

2 x tägl.

1 x tägl.

2 x tägl.

1 x tägl.

2 x tägl.

1 x tägl.

2 x tägl.

1 x tägl.

2 x tägl.

Stuhlgang

ja

nein

ja

nein

ja

nein

ja

nein

ja

nein

ja

nein

ja

nein

Beschaffenheit

hart

weich

flüssig

hart

weich

flüssig

hart

weich

flüssig

hart

weich

flüssig

hart

weich

flüssig

hart

weich

flüssig

hart

weich

flüssig

Beschwerden

ja

nein

ja

nein

ja

nein

ja

nein

ja

nein

ja

nein

ja

nein

Zufriedenheit

😊 gut

😐 mittel

😞 schlecht

😊 gut

😐 mittel

😞 schlecht

😊 gut

😐 mittel

😞 schlecht

😊 gut

😐 mittel

😞 schlecht

😊 gut

😐 mittel

😞 schlecht

😊 gut

😐 mittel

😞 schlecht

😊 gut

😐 mittel

😞 schlecht

Stuhltagebuch

Woche 4

Datum

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Flüssigkeitsaufnahme/Tag

<input type="radio"/> weniger als 2 Liter	<input type="radio"/> weniger als 2 Liter	<input type="radio"/> weniger als 2 Liter	<input type="radio"/> weniger als 2 Liter	<input type="radio"/> weniger als 2 Liter	<input type="radio"/> weniger als 2 Liter	<input type="radio"/> weniger als 2 Liter
<input type="radio"/> mehr als 2 Liter	<input type="radio"/> mehr als 2 Liter	<input type="radio"/> mehr als 2 Liter	<input type="radio"/> mehr als 2 Liter	<input type="radio"/> mehr als 2 Liter	<input type="radio"/> mehr als 2 Liter	<input type="radio"/> mehr als 2 Liter

Körperliche Aktivitäten

(z. B. Laufen, Wandern)

<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> ja
<input type="radio"/> nein	<input type="radio"/> nein	<input type="radio"/> nein	<input type="radio"/> nein	<input type="radio"/> nein	<input type="radio"/> nein	<input type="radio"/> nein

Einnahme von Laxofalk®

<input type="radio"/> 1 x tägl.	<input type="radio"/> 1 x tägl.	<input type="radio"/> 1 x tägl.	<input type="radio"/> 1 x tägl.	<input type="radio"/> 1 x tägl.	<input type="radio"/> 1 x tägl.	<input type="radio"/> 1 x tägl.
<input type="radio"/> 2 x tägl.	<input type="radio"/> 2 x tägl.	<input type="radio"/> 2 x tägl.	<input type="radio"/> 2 x tägl.	<input type="radio"/> 2 x tägl.	<input type="radio"/> 2 x tägl.	<input type="radio"/> 2 x tägl.

Stuhlgang

<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> ja
<input type="radio"/> nein	<input type="radio"/> nein	<input type="radio"/> nein	<input type="radio"/> nein	<input type="radio"/> nein	<input type="radio"/> nein	<input type="radio"/> nein

Beschaffenheit

<input type="radio"/> hart	<input type="radio"/> hart	<input type="radio"/> hart	<input type="radio"/> hart	<input type="radio"/> hart	<input type="radio"/> hart	<input type="radio"/> hart
<input type="radio"/> weich	<input type="radio"/> weich	<input type="radio"/> weich	<input type="radio"/> weich	<input type="radio"/> weich	<input type="radio"/> weich	<input type="radio"/> weich
<input type="radio"/> flüssig	<input type="radio"/> flüssig	<input type="radio"/> flüssig	<input type="radio"/> flüssig	<input type="radio"/> flüssig	<input type="radio"/> flüssig	<input type="radio"/> flüssig

Beschwerden

<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> ja
<input type="radio"/> nein	<input type="radio"/> nein	<input type="radio"/> nein	<input type="radio"/> nein	<input type="radio"/> nein	<input type="radio"/> nein	<input type="radio"/> nein

Zufriedenheit

<input type="radio"/> 😊 gut	<input type="radio"/> 😊 gut	<input type="radio"/> 😊 gut	<input type="radio"/> 😊 gut	<input type="radio"/> 😊 gut	<input type="radio"/> 😊 gut	<input type="radio"/> 😊 gut
<input type="radio"/> 😐 mittel	<input type="radio"/> 😐 mittel	<input type="radio"/> 😐 mittel	<input type="radio"/> 😐 mittel	<input type="radio"/> 😐 mittel	<input type="radio"/> 😐 mittel	<input type="radio"/> 😐 mittel
<input type="radio"/> 😞 schlecht	<input type="radio"/> 😞 schlecht	<input type="radio"/> 😞 schlecht	<input type="radio"/> 😞 schlecht	<input type="radio"/> 😞 schlecht	<input type="radio"/> 😞 schlecht	<input type="radio"/> 😞 schlecht

Laxofalk®

10 g Pulver zur Herstellung einer
Lösung zum Einnehmen.
Wirkstoff: Macrogol 4000
(Polyethylenglykol 4000).

Anwendungsgebiet:
Chronische Verstopfung
(Obstipation)
bei Erwachsenen.

Packungsgrößen:
10 Btl. (N1)
30 Btl. (N2)
50 Btl. (N3)

Zu Risiken und Neben-
wirkungen lesen Sie die
Packungsbeilage und fragen
Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Stand 11/2012



DR. FALK PHARMA GmbH



Leinenweberstr. 5
79108 Freiburg
Germany



DR. FALK PHARMA GmbH



Leinenweberstr. 5
79108 Freiburg
Germany

LX82 15-7/2015 Bu