

Mucofalk®

# Chronische Verstopfung

Mit  
Stuhl-  
tagebuch



# Gesundheit und Wohlbefinden beginnen im Darm

Eine ballaststoffreiche Ernährung mit Obst, Gemüse und Vollkornprodukten, ausreichendes Trinken (pro Tag mindestens 2 Liter mit hohem Mineralwasseranteil), regelmäßige Bewegung und Entspannung sind die Voraussetzungen für einen gesunden Darm und eine gute Verdauung.

## Die Stationen der Verdauung

**Mund**  
Nahrungsaufnahme und Zerkleinerung

**Speiseröhre**  
Verbindung zwischen Mundhöhle und

**Magen**  
Vermengung mit Magensäure, portionierte Weitergabe an den

**Dünndarm**  
Aufnahme von Kohlenhydraten, Eiweißen, Fetten und Vitaminen in den Körper

**Dickdarm**  
Aufnahme von Wasser und wichtigen Mineralien in den Körper; der Stuhl wird eingedickt

**Mastdarm (Enddarm)**  
Stuhldrang, Entleerung

## So kann es zu einer Verstopfung kommen

Wenn der Transport im Dickdarm verzögert ist, wird dem Stuhl zu viel Wasser entzogen und es kommt zu einer Stuhlverhärtung. Der Transport in den Enddarm wird schwieriger, was eine Verstopfung begünstigen kann.

## Ab wann spricht man überhaupt von Verstopfung?

Die weitverbreitete Meinung, dass täglich eine Stuhlentleerung notwendig ist, wird von Fachleuten nicht bestätigt. Wer nur alle zwei Tage „kann“, ist nicht unbedingt krank. Niemand muss eine „Vergiftung“ befürchten, wenn der Stuhlgang ein bis zwei Tage ausbleibt. Ein wichtiges Kriterium für eine Verstopfung ist, dass die Darmentleerung seltener als dreimal pro Woche erfolgt.

Wer oft keine Zeit findet, auf die Toilette zu gehen und das Signal des Darms unterdrückt, spürt den Entleerungsdrang irgendwann nicht mehr. Dadurch gewöhnt man sich und dem Darm einen regelmäßigen Stuhlgang ab. Der Stuhl bleibt länger im Darm und wird weiter eingedickt. Der Stuhlgang wird beschwerlicher. Eine chronische Verstopfung droht.

### Häufige Ursachen von Verstopfung

- Ballaststoffarme Ernährung
- Bewegungsmangel
- Zu geringe Flüssigkeitsaufnahme
- Stress
- Ungewohnte Lebensbedingungen, z. B. Reise, Krankenhausaufenthalt
- Bestimmte Medikamente
- Bestimmte Erkrankungen

**Eine häufige Ursache ist auch das Reizdarmsyndrom,** bei dem die Patient\*innen unter Bauchschmerzen und Bauchkrämpfen, Verstopfung, Blähungen und Durchfall leiden. Je nach Beschwerden unterscheidet man den Reizdarm vom Verstopfungstyp und vom Durchfalltyp. Außerdem gibt es eine Mischform, bei der sich Durchfall und Verstopfung abwechseln. Die genauen Ursachen des Reizdarmsyndroms sind noch nicht bekannt.

# 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 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 es 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 Beerenfrüchte und Vollkornerzeugnisse, die heute in vielfachen Varianten zur Verfügung stehen.

## **Flüssigkeit hält Ihren Stuhl geschmeidig**

Wichtig für einen gesunden Stuhlgang ist auch eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme. Der normale Stuhl hat einen Wassergehalt von 70 bis 80 %. Bei geringerem Flüssigkeitsgehalt – etwa ab 60 % – kommt es zu einer Verstopfung.

Wie viel muss man nun aber trinken, um einer Verstopfung vorzubeugen? Eine Trinkmenge von 1,5 bis 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 bis 0,5 Liter mehr trinken.

Empfehlenswerte Getränke und Nahrungsmittel sind Mineralwasser, Buttermilch, Joghurt, Kräutertee, Früchtetee, Obst- und Gemüsesäfte oder -schorlen. Kaffee kann je nach Verträglichkeit getrunken werden. Schwarztee kann eine Verstopfung begünstigen.

# Bewegung macht Ihren Darm aktiv

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

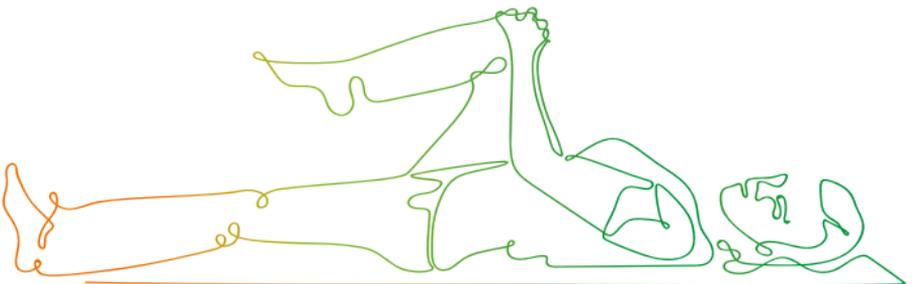
## Gymnastik gegen Verstopfung

Um Ihre Muskulatur zu kräftigen und den Dickdarm in Bewegung zu bringen, werden folgende Übungen empfohlen:

**Übung 1:** Kurz bevor Sie auf die Toilette gehen möchten, tief einatmen, dabei den Bauch einziehen und ihn beim Ausatmen wieder nach vorne schnellen lassen. Die Übung 5- bis 10-mal wiederholen. Damit geben Sie Ihrem Dickdarm die Zwerchfellmassage, die ihn in Bewegung bringt.

**Übung 2:** Ziehen Sie Ihren Bauch ein, zählen Sie bis 10 und entspannen Sie dann langsam. Machen Sie diese Übung zwischendurch: morgens, mittags und abends jeweils 5-mal.

**Übung 3 (s. Bild):** 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.



## Körpergerechtes Stuhverhalten

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!

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

Längeres Sitzen auf dem WC (sogar mit Zeitunglesen) ist schädlich, denn dadurch kann sich ein innerer Vorfall entwickeln und der Schließmuskel ausleiern.

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

### Afterübung

- After zusammenkneifen und Schließmuskel einziehen
- Eingezogenen Schließmuskel 3 bis 5 Sekunden halten
- After locker fallen lassen (aber nicht pressen!)

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

# Wie wirken Quellstoffe und Abführmittel?

Quell- und Ballaststoffe oder Abführmittel (Laxanzien) wirken im Dickdarm auf ähnliche Weise: Sie erhöhen den Wassergehalt des Stuhls und damit das Stuhlvolumen, regen die Darmtätigkeit an und verbessern die Geschmeidigkeit des Stuhls, was einen erleichterten Transport begünstigt.

## Quell- und Ballaststoffe

Ballaststoffe sind die „Stuhlregulanzen“ aus der Natur. Sie kommen vorwiegend in pflanzlichen Lebensmitteln vor. Samenschalen wie z. B. Weizenkleie oder Flohsamenschalen enthalten Ballaststoffe in konzentrierter Form. Während Weizenkleie nur auf das 1,8-fache seines Trockenvolumens quillt, quellen Plantago ovata Samenschalen auf das 40-fache ihres Trockenvolumens. Quellstoffe sind Ballaststoffe, die besonders viel Wasser binden und dieses im Stuhl festhalten.

Dadurch erhöht sich das Volumen und die Geschmeidigkeit des Stuhls. Ein erhöhtes Stuhlvolumen gibt ein natürliches Signal an den Darm zum Weitertransport des Stuhls. Zudem dient ein Teil der Quell- und Ballaststoffe den Darmbakterien als Nahrung. Sie unterstützen dadurch eine gesunde Darmflora.

Pflanzliche Quell- und Ballaststoffe sind unabdingbar für eine ausgewogene und gesunde Ernährung. Die Erhöhung des Ballaststoffanteils in der Ernährung lässt sich besonders einfach durch die Anwendung eines Quellstoff-Präparates wie z. B. Mucofalk® erreichen.



## Weitere Abführmittel

Es gibt weitere Abführmittel, die sowohl pflanzlichen Ursprungs als auch synthetisch hergestellt sein können. Diese Substanzen kopieren teilweise die Wirkweise von Quell- und Ballaststoffen auf künstliche Art und Weise. So gibt es Wirkstoffe, die den Wassergehalt im Stuhl erhöhen, indem sie die Aufnahme von Wasser aus dem Darm in den Körper verhindern oder den zusätzlichen Einstrom von Wasser in den Darm begünstigen. Andere Substanzen üben einen direkten Einfluss auf die Peristaltik und damit dem Weitertransport des Stuhls aus. Gasfreisetzende Präparate und solche mit Schmiereffekt stimulieren ebenfalls den Weitertransport des Stuhls und erleichtern dessen Ausscheidung. Nicht alle pflanzlichen Abführmittel sollen dauerhaft angewendet werden, Quellstoff-Präparate wie Mucofalk® können dagegen täglich eingenommen werden, sofern dies von Ihrem Arzt als sinnvoll erachtet wird.

# Mucofalk® – die natürliche Kraft für eine gute Verdauung

Mucofalk® ist pflanzlich und wirkt natürlich. Die Pflanze, aus der Mucofalk® hergestellt wird, heißt *Plantago ovata*, eine Wegerichart, die auch als indischer Flohsamen bekannt ist.

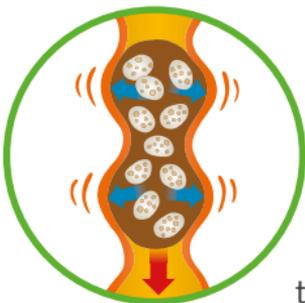
Nach einem speziellen Verfahren wird Mucofalk® aus den Samenschalen von *Plantago ovata* in Arzneimittelqualität hergestellt. Die Samenschalen haben – auch durch das besondere Herstellungsverfahren – eine sehr viel höhere Quellkraft und sind in ihrer Wirkung effektiver als der Samen selbst.



## Mucofalk® reguliert die Darmfunktion

Die natürliche und nachhaltige Wirkung von Mucofalk® ist ähnlich der Wirkung einer gesunden, ausgewogenen und ballaststoffreichen Ernährung. Die besonders in den Schalen von *Plantago ovata* angereicherten Quellstoffe fördern den Stuhlgang, indem sie durch

Aufquellen im Stuhlbrei Wasser binden, dadurch die Stuhlmenge erhöhen und den Stuhl geschmeidig halten.



Im Enddarm lösen sie einen Entleerungsreiz aus und sorgen für eine leichtere Stuhlentleerung. Ballaststoffe dienen

der Darmflora als Nahrungsquelle. So wird auch das Wachstum einer gesunden Darmflora, die ein wichtiger Bestandteil des Abwehrsystems ist und unseren Körper fit und gesund hält, gefördert.

## Die sanfte Kraft von *Plantago ovata* wirkt natürlich und nachhaltig

Mucofalk® wirkt auch bei längerer Anwendung zuverlässig **gegen Verstopfung**, ohne dass die Dosierung erhöht werden muss. Ein Gewöhnungseffekt ist nicht bekannt.



Steht bei einem **Reizdarm** eine Verstopfung im Vordergrund, wird die Einnahme von Quell- und Ballaststoffen wie *Plantago ovata* zur Regulierung der Darmfunktion empfohlen.

### Wie wird Mucofalk® dosiert und eingenommen?

Bei chronischer Verstopfung 2- bis 3-mal täglich und bei Reizdarm vom Verstopfungstyp 2- bis 6-mal täglich 1 Beutel bzw. Messlöffel Mucofalk® einnehmen.\* Heranwachsende von 12 bis 15 Jahren nehmen in diesem Fall 2- bis 4-mal täglich 1 Beutel bzw. Messlöffel Mucofalk® ein. Lösen Sie dazu Mucofalk® in reichlich Wasser auf

(mindestens 150 ml/Beutel bzw. Messlöffel) und trinken Sie es unmittelbar nach dem Umrühren. Ein weiteres Glas Wasser sollte nachgetrunken werden. Um möglicherweise anfänglich auftretende Blähungen zu minimieren, kann die Behandlung mit einer geringeren Tagesdosis begonnen werden.

Umfangreiche Informationen und Patientenbroschüren zum Herunterladen finden Sie auf [www.mucofalk.de](http://www.mucofalk.de)

Weitere, gedruckte Broschüren sind zudem gratis über Ihren Arzt oder Apotheker erhältlich.



**Hinweis: Das Führen eines Stuhltagebuchs über einige Zeit kann für Ihren Arzt eine wichtige Orientierung zur Behandlung Ihrer Verstopfung sein. Ein Stuhltagebuch über 2 Wochen finden Sie auf den nachfolgenden Seiten oder unter [www.mucofalk.de](http://www.mucofalk.de).**

\* Weitere Details entnehmen Sie bitte dem Beipackzettel.

Stuhltagebuch Woche 1	Montag	Dienstag	Mittwoch
Datum:	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Flüssigkeits- aufnahme pro Tag	<input type="radio"/> weniger als 2 Liter  <input type="radio"/> mehr als 2 Liter	<input type="radio"/> weniger als 2 Liter  <input type="radio"/> mehr als 2 Liter	<input type="radio"/> weniger als 2 Liter  <input type="radio"/> mehr als 2 Liter
Körperliche Aktivitäten (z. B. Laufen, Wandern)	<input type="radio"/> ja  <input type="radio"/> nein	<input type="radio"/> ja  <input type="radio"/> nein	<input type="radio"/> ja  <input type="radio"/> nein
Einnahme von Mucofalk®	<input type="radio"/> 1 × tägl. <input type="radio"/> 2–3 × tägl. <input type="radio"/> 4–6 × tägl.	<input type="radio"/> 1 × tägl. <input type="radio"/> 2–3 × tägl. <input type="radio"/> 4–6 × tägl.	<input type="radio"/> 1 × tägl. <input type="radio"/> 2–3 × tägl. <input type="radio"/> 4–6 × tägl.
Stuhlgang	<input type="radio"/> ja  <input type="radio"/> nein	<input type="radio"/> ja  <input type="radio"/> nein	<input type="radio"/> ja  <input type="radio"/> nein
Beschaffenheit	<input type="radio"/> hart <input type="radio"/> weich <input type="radio"/> flüssig	<input type="radio"/> hart <input type="radio"/> weich <input type="radio"/> flüssig	<input type="radio"/> hart <input type="radio"/> weich <input type="radio"/> flüssig
Beschwerden	<input type="radio"/> ja  <input type="radio"/> nein	<input type="radio"/> ja  <input type="radio"/> nein	<input type="radio"/> ja  <input type="radio"/> nein
Allgemeines Befinden	<input type="radio"/> 😊 gut <input type="radio"/> 😐 mittel <input type="radio"/> ☹️ schlecht	<input type="radio"/> 😊 gut <input type="radio"/> 😐 mittel <input type="radio"/> ☹️ schlecht	<input type="radio"/> 😊 gut <input type="radio"/> 😐 mittel <input type="radio"/> ☹️ schlecht

Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="radio"/> weniger als 2 Liter			
<input type="radio"/> mehr als 2 Liter			
<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"/> 1 × tägl.			
<input type="radio"/> 2–3 × tägl.			
<input type="radio"/> 4–6 × tägl.			
<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"/> 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"/> flüssig	<input type="radio"/> flüssig	<input type="radio"/> flüssig	<input type="radio"/> flüssig
<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"/> 😊 gut			
<input type="radio"/> 😐 mittel			
<input type="radio"/> 😞 schlecht			

<b>Stuhltagebuch Woche 2</b>  <b>Datum:</b>	<b>Montag</b>  <input type="text"/>	<b>Dienstag</b>  <input type="text"/>	<b>Mittwoch</b>  <input type="text"/>
<b>Flüssigkeits- aufnahme pro Tag</b>	<input type="radio"/> weniger als 2 Liter  <input type="radio"/> mehr als 2 Liter	<input type="radio"/> weniger als 2 Liter  <input type="radio"/> mehr als 2 Liter	<input type="radio"/> weniger als 2 Liter  <input type="radio"/> mehr als 2 Liter
<b>Körperliche Aktivitäten</b> (z. B. Laufen, Wandern)	<input type="radio"/> ja  <input type="radio"/> nein	<input type="radio"/> ja  <input type="radio"/> nein	<input type="radio"/> ja  <input type="radio"/> nein
<b>Einnahme von Mucofalk®</b>	<input type="radio"/> 1 × tägl. <input type="radio"/> 2–3 × tägl. <input type="radio"/> 4–6 × tägl.	<input type="radio"/> 1 × tägl. <input type="radio"/> 2–3 × tägl. <input type="radio"/> 4–6 × tägl.	<input type="radio"/> 1 × tägl. <input type="radio"/> 2–3 × tägl. <input type="radio"/> 4–6 × tägl.
<b>Stuhlgang</b>	<input type="radio"/> ja  <input type="radio"/> nein	<input type="radio"/> ja  <input type="radio"/> nein	<input type="radio"/> ja  <input type="radio"/> nein
<b>Beschaffenheit</b>	<input type="radio"/> hart <input type="radio"/> weich <input type="radio"/> flüssig	<input type="radio"/> hart <input type="radio"/> weich <input type="radio"/> flüssig	<input type="radio"/> hart <input type="radio"/> weich <input type="radio"/> flüssig
<b>Beschwerden</b>	<input type="radio"/> ja  <input type="radio"/> nein	<input type="radio"/> ja  <input type="radio"/> nein	<input type="radio"/> ja  <input type="radio"/> nein
<b>Allgemeines Befinden</b>	<input type="radio"/> 😊 gut <input type="radio"/> 😐 mittel <input type="radio"/> ☹️ schlecht	<input type="radio"/> 😊 gut <input type="radio"/> 😐 mittel <input type="radio"/> ☹️ schlecht	<input type="radio"/> 😊 gut <input type="radio"/> 😐 mittel <input type="radio"/> ☹️ schlecht

Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="radio"/> weniger als 2 Liter			
<input type="radio"/> mehr als 2 Liter			
<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"/> 1 × tägl.			
<input type="radio"/> 2–3 × tägl.			
<input type="radio"/> 4–6 × tägl.			
<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"/> 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"/> flüssig	<input type="radio"/> flüssig	<input type="radio"/> flüssig	<input type="radio"/> flüssig
<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"/> 😊 gut			
<input type="radio"/> 😐 mittel			
<input type="radio"/> 😞 schlecht			

Mucofalk®

# Meine Verdauung. Natürlich. In Balance.

Dank der sanften Kraft  
der Flohsamenschalen.

Verlässliche Unterstützung bei

- ✓ chronischer Verstopfung
- ✓ Reizdarm vom Verstopfungstyp
- ✓ Durchfall unterschiedlicher Ursache
- ✓ schmerzhafter Stuhlentleerung wie z.B. Hämorrhoidalleiden



Nur in Ihrer  
Apotheke

[www.mucofalk.de](http://www.mucofalk.de)

Mucofalk® Apfel/Orange/Fit Indische Flohsamenschalen 3,25 g / 5 g Granulat. Zur Anwendung bei Erwachsenen und Heranwachsenden ab 12 Jahren. **Wirkstoff:** Indische Flohsamenschalen (*Plantago ovata* Samenschalen, gemahlen). Enthält Saccharose. Hoher Natriumgehalt. Packungsbeilage beachten. **Anwendungsgebiete:** Länger anhaltende (chronische) Verstopfung (Obstipation). Erkrankungen, bei denen eine erleichterte Darmentleerung mit weichem Stuhl angestrebt wird, z. B. bei Einrissen an der Schleimhaut des Anfers (Analfissuren), Hämorrhoiden, bei schmerzhafter Stuhlentleerung nach operativen Eingriffen im Enddarmbereich. Durchfällen unterschiedlicher Ursache zur unterstützenden Behandlung. Erkrankungen, bei denen eine Erhöhung der täglichen Ballaststoffaufnahme angestrebt wird, wie z. B. unterstützend bei Reizdarmsyndrom, wenn die Verstopfung im Vordergrund steht. Zusätzlich Mucofalk® Fit: Unterstützend zu einer Diät bei Hypercholesterinämie (erhöhten Blutfetten). Stand: 06/2023

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.



Dr. Falk Pharma GmbH  
Leinenweberstr. 5  
79108 Freiburg | Deutschland  
[www.dr.falkpharma.de](http://www.dr.falkpharma.de)

M86 17-11/2023 KH/HOF