

MMW

Fortschritte der Medizin

Regularly listed in MEDLINE, EMBASE/Excerpta Medica, MEDBASE, ISI ISSN 1438-3276

18 6. Mai 2010

www.mmw.de
www.cme-punkt.de

Der erste Direkte Renin Inhibitor



Rasilez
Aliskiren

Rasilez HCT
Aliskiren/Hydrochlorothiazid

- Kontrolle des Renin-Systems direkt am Ursprung¹
- Senkt die Plasma-Renin-Aktivität²⁻⁴
- Starke Blutdrucksenkung in Mono- und Kombinations-Therapie⁵⁻⁸

¹ Muller DV et al. Clin J Am Soc Nephrol 2006;1:221-228. ² Jordan J et al. Hypertension 2007;49:1047-1055. ³ Taylor A et al. J Am Coll Cardiol 2007;49(9 Suppl. A):370A (P-1014-1173). ⁴ Dietz R et al. Journal of the Renin-Angiotensin-Aldosterone System 2008;9(3):163-175. ⁵ Uresin Y et al. Journal of the Renin-Angiotensin-Aldosterone System 2007;8:4:190-198. ⁶ Duprez DA et al. J Hum Hypertens. 2009 Epub ahead of print. ⁷ Yarows SA et al. Adv Ther 2008;25(12):1288-1302. ⁸ Schmieder RE et al. Circulation 2009;119(3):411-425.

NOVARTIS



Hat sie eine süße Zukunft?

Was bei diabetesgefährdeten Kindern zu tun ist

Gefährliche Komorbiditäten
Woran Rheumatiker
sterben

EBM 2010
Vorsicht: perfide
Budgetfallen!

Geschichten aus der Praxis
Kollege erlebt sein
„blaues Wunder“

Serie

Obstipation

Völlegefühl, Blähungen, Bauchkrämpfe, Übelkeit und Inappetenz quälen Patienten mit Obstipation. Viele Betroffene versuchen, der Beschwerden mit Selbstmedikation Herr zu werden. Nicht selten kommt es zum Laxanzienabusus. Umfassende naturheilkundliche Ansätze, die den Patienten aktiv in die Behandlung einbeziehen, versprechen Hilfe.



©photos.com

— In der Selbstmedikation der Obstipation greifen die Patienten oft auf pflanzliche Laxanzien zurück und bedenken nicht, dass auch hier ein Laxanzienabusus seinen Anfang nehmen kann. Dabei reicht oft die phytotherapeutische Behandlung allein nicht aus, sondern bedarf der Kombination mit anderen klassischen Naturheilverfahren.

Naturheilkundliche Abführmittel

Pflanzlich bieten sich vor allem drei Stoffgruppen mit unterschiedlichen Wirkansätzen an:

- Full- und Quellstoffe wie Flohsamen, Flohsamenschalen, Leinsamen, Weizenkleie. Auf eine ausreichende Trinkmenge ist zu achten, da sonst die Gefahr eines Ileus entstehen kann!
- Anthranoidhaltige Laxanzien wie Aloeextrakt, Sennesfruchte und -blätter, Faulbaumrinde, Rhabarberwurzel. Die zur Verfügung stehenden Fertigpräparate und Tees dürfen nicht länger als vier Wochen eingesetzt werden, um eine Gewöhnung des Darmes und einen Elektrolytverlust zu verhindern.
- Osmotisch wirksame Laxanzien wie Manna-Feigensirup (ein- bis dreimal 20 ml täglich). Wegen des hohen Zuckergehalts ist bei Diabetikern Vorsicht geboten. Osmotisch wirken auch salinische Laxanzien (Natriumsulfat, Magnesiumsulfat) wie z.B. Karlsbader Salz oder Glaubersalz 20 g/d mittags in einem Glas warmen Wasser. Da die Wirkung

auf der Wasserretention im Darm beruht, ist ebenfalls auf eine ausreichende Trinkmenge zu achten. Als Nebenwirkung sind besonders beim Glaubersalz Übelkeit und Erbrechen häufig.

Als Alternative zu salinischen Abfuhrmitteln bieten sich hohe Einläufe mit Kamillentee und salinische Klistiere an. Der Wert eines Einlaufs ist aus naturheilkundlicher Sicht hoch, da neben dem Ausleiten durch die Darmentleerung auch die Histaminausscheidung gefordert wird (bei Migräne- und Kopfschmerzpatienten besonders wichtig).

In der Schwangerschaft, bei Kindern

unter zehn Jahren, in der Stillzeit und bei Ileusverdacht ist bei der Laxanzien-einnahme Vorsicht geboten.

Kneippgüsse, Atmung und Bewegung

Kneippische Anwendungen unterstützen die Darmtätigkeit: tägliche Knie-Waden-Güsse, ansteigende Sitzbäder, heiße Leibwickel oder Bauchauflagen.

Unabdingbar ist der Hinweis auf regelmäßige Bewegung. Wir empfehlen moderates Ausdauertraining oder – bei älteren Menschen – eine Hockergymnastik. Einen hohen Stellenwert hat die Atemtherapie. Gezielte Atemübungen stärken die Bauchatmung, und das Abdomen wird besser durchwinkt und durchblutet. Überdies muss der Patient zur regelmäßigen morgendlichen Kolonmassage angeleitet werden.

Ernährungstherapie

Ernährungstherapeutisch ist ein zu geringer Anteil an Ballaststoffen durch vermehrten Verzehr von Vollkornprodukten, Obst und Gemüse auszugleichen. Dabei muss aber berücksichtigt werden, dass die Umstellung auf eine ausgewogene, vollwertige Ernährung langfristiger Natur ist, da ansonsten Unverträglichkeiten (z. B. Blähungen) auftreten. Besonders wichtig ist das ausreichende Trinken von 1,5 – 2 l Wasser und Kräutertee pro Tag. Kaffee ist ein Genussmittel und kein Durstlöscher.

DR. MED. ST. FEY, PD DR. MED. A. BEER ■

— Ordnungstherapie

Warum kann ich nicht loslassen?

Im Rahmen der Ordnungstherapie sollten Sie mit dem Patienten besprechen, dass er sich regelmäßig Zeit für den Stuhlgang nimmt – am besten morgens –, um den Organismus an einen physiologischen Rhythmus zu gewöhnen. Das Trinken von einem Glas Wasser morgens nüchtern kann den gastrokolischen Reflex unterstützen.

Auch sollte die Frage besprochen werden: Weshalb kann ich nicht loslassen? Ursachen des Nicht-Loslassen-Konnens und zwanghafte Strukturen müssen psychotherapeutisch bearbeitet werden.