

GESUNDHEITS-TIPP

Wirkungsweise von Loperamid

Loperamid ist ein Arzneistoff aus der Gruppe der synthetischen Opiode zur Therapie des Durchfalls (Antidiarrhoikum) und wirkt lokal im Darm. Der Wirkstoff gilt allgemein als gut verträglich und gehört zu den am häufigsten eingesetzten Mitteln bei Durchfall. Entdeckt wurde das Arzneimittel im Jahr 1969 von Wissenschaftlern in Belgien. In seltenen Fällen oder bei zu hoher Dosierung kann Loperamid zu Verstopfung führen. Das Arzneimittel wirkt rein symptomatisch und richtet sich nicht gegen die Ursache des Durchfalls.

Q&A: WISSENSWERTES ZU LOPERAMID

Der Arzneistoff Loperamid wird bei Durchfallerkrankungen unterschiedlicher Ursache eingesetzt. Dabei wirkt es an den sogenannten Opioid-Rezeptoren im Darm, die als Andockstellen für bestimmte Hormone zur Verlangsamung der Darmpassage zuständig sind. Durch diese Reduktion der Bewegung wird vermehrt Wasser aus dem Verdauungsbrei aufgenommen, was zu einer Verdickung führt – der Durchfall wird gestoppt.

Gut zu wissen: Ein großer Teil des Wirkstoffes wird nach Aufnahme im Dünndarm in der Leber abgebaut, ohne in den Blutkreislauf zu gelangen – weniger als ein Prozent der eingenommenen Wirkstoffmenge kommt in den großen Blutkreislauf. Etwa elf Stunden nach Einnahme ist die Hälfte des Wirkstoffes mit dem Stuhl ausgeschieden.

Üblicherweise wird Loperamid in Form von Tabletten, Kapseln, Schmelztabletten oder weichen Kapseln eingenommen:

- zu Beginn der Behandlung nehmen Erwachsene vier Milligramm (meist zwei Tabletten), zu einem späteren Zeitpunkt dann zwei Milligramm nach jedem ungeformten Stuhl
- bei Jugendlichen von zwölf bis 18 Jahren wird zu Beginn eine Tablette genommen, eine weitere nach jedem ungeformten Stuhl.
- für Kinder ab zwei Jahren stehen speziell niedrig dosierte Präparate zur Verfügung

Die tägliche maximale Dosis von sechs Tabletten oder Kapseln (12 Milligramm) sollte bei Selbstmedikation nicht überschritten werden. Vorsicht: Bei Fieber oder Blut im Stuhl sollte Loperamid nicht eingenommen werden, da die Symptome auf eine bakterielle Ursache hindeuten und diese verschlimmern kann.

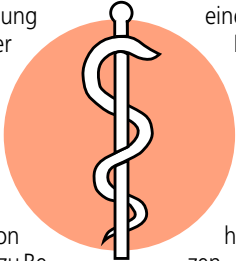
Durch den Verlust von Elektrolyten (Wasser und Salz) bei schwerem Durchfall, sollten diese während und nach dem Durchfall mit sogenannten Rehydratationslösungen ersetzt werden.

Q&A: NEBENWIRKUNGEN & WARNHINWEISE

Die Einnahme von Loperamid kann folgende Nebenwirkungen hervorrufen. Bei



Joerg Ortmann, Inhaber der Pinguin-Apotheken, gibt Gesundheitstipps.



einem von zehn bis hundert Behandelten: Kopfschmerzen, Verstopfung, Übelkeit, Schwindel, Blähungen

Bei einem von hundert bis tausenden Behandelten: Bauchschmerzen, Mundtrockenheit, Verdauungsstörungen, Erbrechen, Schläfrigkeit, Hautausschläge

Wird zusätzlich zu Loperamid ein weiteres Arzneimittel eingenommen, das durch dasselbe Enzymsystem in der Leber abgebaut wird, kann dadurch der Abbau des Durchfallmittels gehemmt werden und zu einem erhöhten Loperamid-Blutspiegel führen.

Loperamid sollte nicht eingenommen werden bei:

- Durchfällen, die gemeinsam mit Fieber und/oder blutigem Stuhl auftreten
- chronischen Durchfallerkrankungen
- bakteriellen Darmentzündungen
- Durchfällen, die während oder nach der Einnahme von Antibiotika eintreten
- einem akuten Schub einer Colitis ulcerosa (chronisch-entzündliche Darmerkrankung)

Das Arzneimittel ist in Kleinpackungen rezeptfrei in den Pinguin-Apotheken erhältlich. Sollten die Beschwerden nach kurzer Zeit nicht besser werden, empfiehlt es sich, dringend einen Arzt aufzusuchen.

Kommen Sie bei weiteren Fragen gerne zu uns in die Pinguin-Apotheken. Wir stehen Ihnen gerne mit Rat und Tat zur Seite.

Gesunde Grüße aus den Pinguin-Apotheken

Vitamin-D-Speicher im Frühjahr auffüllen

Wenig Sonnenlicht gefährdet insbesondere bei älteren Menschen und Säuglingen den Knochenstoffwechsel.

Vitamin D nimmt eine Schlüsselrolle beim Knochenstoffwechsel ein. Anders als bei anderen Vitaminen kann der menschliche Körper selber dieses wichtige Vitamin durch regelmäßige Aufenthalte im Freien durch das natürliche Sonnenlicht herstellen. Dennoch berichten Experten des Robert-Koch-Instituts (RKI), dass jeder Dritte Erwachsene in Deutschland mangelhaft mit Vitamin D versorgt ist. Was Wenige wissen: Ein Aufenthalt in hellen Räumen reicht nicht aus, da die UV-B-Anteile im Sonnenlicht nicht durch das Glas in Fensterscheiben dringen können. „Hinzukommt, dass nur wenige Lebensmittel nennenswerte Mengen an Vitamin D enthalten. Dadurch kann es insbesondere im Winter und zeitigen Frühjahr zu einem niedrigen Vitamin-D-Spiegel kommen. Ältere Menschen und Säuglinge sind hier von insbesondere betroffen“, sagt AOK-Serviceregionsleiter Reinhard Wunsch.

Vitamin D hat eine Sonderstellung unter den Nährstoffen, denn durch die natürliche UV-B Strahlung der Sonne kann der menschliche Körper es selber produzieren und in Fett- und Muskelgewebe sowie in der Leber speichern. Vitamin D fördert die Aufnahme von Calcium und Phosphat aus dem Darm sowie deren Einbau in den Knochen. Praktisch für den Winter: In der dunklen Zeit des Jahres greift der Körper also auf den Vorrat aus



Die längeren Tage mit mehr Sonnenschein sollten jetzt genutzt werden, um den Vitamin-D-Speicher aufzufüllen. Foto: AOK/Colourbox/hfr.

dem Sommer zurück. Dieser reicht bei den meisten Menschen aus, um ohne Mangelerkrankungen durch den Winter zu kommen. Aber nicht bei allen. Säuglinge können eher von einem Vitamin-D-Mangel betroffen sein, da sie nicht geschützt der Sonne ausgesetzt werden sollen. Auch die Muttermilch enthält vergleichsweise wenig Vitamin D. Ältere Menschen neigen zu einem Vitamin-D-Mangel, da der Körper im Alter weniger Vitamin D bildet und nur wenige gängige Nahrungsmittel Vitamin D enthalten. Dies sind zum Beispiel fetter Seefisch, bestimmte Innereien, Speisepilze und Eier. Insbesondere chronisch kranke und pflegebedürftige Menschen sind häufig in ihrer Mobilität eingeschränkt und

halten sich somit seltener draußen in der Sonne auf. „Wir raten den betroffenen Personengruppen, ihren Vitamin-D-Status durch einen Arzt oder eine Ärztin überprüfen zu lassen, um Folgeerkrankungen eines mangelhaften Knochenstoffwechsels, wie zum Beispiel Osteoporose, zu vermeiden“, sagt Wunsch. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt für diese Menschen zusätzlich zur täglichen Ernährung die Einnahme von Vitamin-D-Präparaten. Doch Vorsicht: Bei zu viel und hochdosiert zugeführtem Vitamin D können unter anderem die Nieren durch einen erhöhten Kalziumspiegel Schaden nehmen. Daher ist die richtige Dosiermenge unbedingt vorab ärztlich abzustimmen.

ANZEIGE

Brüchige Nägel: Worauf Betroffene vertrauen



Brüchige Nägel können schnell ungepflegt wirken und unser Selbstbewusstsein mindern. Unterstützung bietet eine spezielle Nährstoffkombination.

Wer wünscht sich nicht schöne und feste Fingernägel? Leider gibt es nur allzu viele Ursachen, die unsere Nägel spröde und trocken machen, wodurch sie leichter abbrechen. Oft reicht schon häufiges Händewaschen oder der regelmäßige Kontakt mit Putzmitteln aus. Auch hormonelle Umstellungen (z. B. die

Wechseljahre) können verantwortlich sein, da es durch den sinkenden Östrogenspiegel zu Veränderungen im Flüssigkeitshaushalt kommen kann. Die gute Nachricht: Es gibt eine Möglichkeit, die Nägel wieder zu festigen – man muss nur wissen wie!

Keine Frage der Pflege

Die Schönheitsindustrie wirbt gerne mit zahlreichen Pflegeprodukten, die eine schnelle Lösung bei Nagelproblemen versprechen. Ein gutes Beispiel hierfür ist etwa Nagelöl, das in

der Drogerie gerne als Hilfe bei brüchigen Nägeln angepriesen wird. Experten sind sich jedoch einig: Nagelöl pflegt zwar die Nagelhaut, kann aber nicht in die Nagelplatte einziehen. Der Nagel wird somit in seiner inneren Struktur nicht gestärkt. Grundsätzlich gilt also: Während konsequente Pflege richtig und wichtig ist, sollte man für eine langfristige Stärkung der Nägel nicht außen, sondern im Inneren des Nagels ansetzen. Das geht am besten mit einer optimierten Nährstoff-Versorgung. Denn werden die richti-

gen Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente zugeführt, gelangen diese über die Blutbahn direkt zu den Nagelwurzeln, wo sie das gesunde Wachstum der Nägel fördern. Sie wirken also nicht bloß oberflächlich, sondern packen das Problem wortwörtlich an der „Wurzel“.

Welche Nährstoffe?

Zu den wichtigsten Nährstoffen zählen:

•Silizium (aus Goldhirse und Kieselerde) als wichtiger Bestandteil fester Nägel. Das wichtige Spurenelement trägt auch zur Elastizität bei, was gerade bei spröden Nägeln wichtig ist.

•Natürlicher Schwefel (oft „MSM“ abgekürzt) befindet sich von Natur aus im Körper und ist ein Strukturelement der Nägel. Steht nicht ausreichend davon zur Verfügung, werden sie brüchig.

•Biotin unterstützt die Einlagerung des oben genannten Schwefels in den Nagel – das wiederum erhöht den Keratin-Anteil, der ausschlaggebend für feste Nägel ist.

Apotheken-Tipp

Ein Produkt, das all diese Nährstoffe in idealer Dosierung vereint, ist Dr. Böhm® Haut Haare Nägel.

Die rein natürlichen, in Österreich entwickelten Tabletten sind auch in Deutschlands Apotheken erhältlich und haben hier bereits viele Anwender überzeugt.

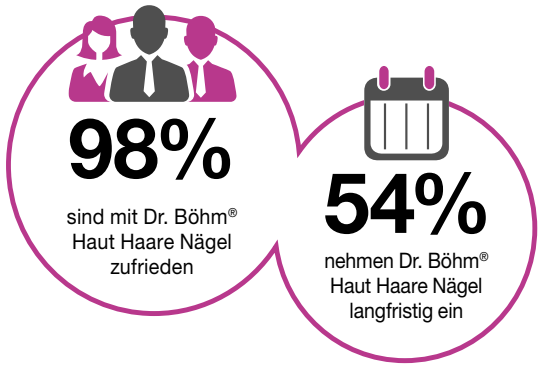
Umfrage bestätigt Zufriedenheit

Eine groß angelegte Umfrage unter Anwendern von Dr. Böhm® Haut Haare Nägel bestätigt deren Zufriedenheit.

Von über 130 Teilnehmern waren 98 % zufrieden oder sehr zufrieden. Da die besten Ergebnisse bei einer langfristigen Einnahme (über 2–3 Monate)

erzielt werden, nimmt auch mehr als die Hälfte der Befragten das Präparat mehrmals pro Jahr ein.*

*Kundenbefragung seit 2018



Jetzt überzeugen!



Dr. Böhm® Haut Haare Nägel

- ✓ Silizium aus der Goldhirse als Feuchtigkeitsspeicher für die Nägel
- ✓ Natürlicher Schwefel (MSM) + Biotin für bruchfeste Nägel
- ✓ Sicht- und spürbare Ergebnisse

Bestehen Sie auf das Original! Falls nicht vorrätig, bestellt Ihre Apotheke Dr. Böhm® Haut Haare Nägel gerne für Sie. PZN: 15390975