

Abführmittel (Laxanzien),

sollen eine Beschleunigung der Darmentleerung bewirken.

Sie werden meist vor Operationen bzw. Untersuchungen des Darms eingesetzt.

Sehr oft werden sie auch missbräuchlich und meist überdosiert zur Gewichtsreduzierung eingenommen, welches allerdings nie von Erfolg gekrönt wird, denn man kann durch Abführmittel keinesfalls abnehmen. Man fühlt sich nach der Darmentleerung zwar wieder etwas wohler, aber auf Dauer gesehen sind diese (künstlich herbeigeführten) Durchfälle gesundheitsschädlich, denn dadurch verliert der Körper wertvolle und lebenswichtige Flüssigkeit und Mineralien. Zudem kann es bei Daueranwendung von Abführmitteln zur Reizung der Darmschleimhaut kommen.

Vergleichen Sie auch die Art der Abführmittel, da gibt es z.B.

Milde Abführmittel:

Zu ihnen gehören die **pflanzlichen Stoffe** (Quellstoffe) wie z. B. *Weizenkleie*, *Leinsamen* oder *Flohsamen*. Bei diesen wird die Wirkung meistens dadurch erzielt, dass sie eine Volumenvergrößerung des Darminhalts bewirken. Dadurch wird auch der Druck auf den [Darm](#) größer und dieser reagiert mit der Auslösung von Wellenbewegungen, die den Speisebrei weiter in die gewünschte Richtung schieben. Sie müssen mit viel Flüssigkeit eingenommen werden, damit der Darm nicht verklebt. Sie eignen sich in Ausnahmefällen für einen etwas längeren Gebrauch, da sie kaum Nebenwirkungen haben.

Daneben gibt es **chemische Abführmittel**, die Sorbit, Lactulose und Glycerin enthalten und bei deren Anwendung es zu Nebenwirkungen wie leichten Blähungen und Krämpfen kommen kann.

Die Wirkung der milden Abführmittel setzt aber erst nach 1–3 Tagen ein.

Starke Abführmittel:

Sie reizen den Darm und sollten nicht länger als eine Woche benutzt werden. Bei Dauergebrauch kann es als Nebenwirkung zu einer Schädigung der Darmwand kommen.

Außer den **pflanzlichen Abführmitteln** wie Sennesblättern, Faulbaumrinde, Rhabarber und [Aloe](#), die z. T. als Abführtees erhältlich sind, werden **chemische Stoffe**, z. B. Bisacodyl und Natriumpicosulfat, eingesetzt.

Ihre Wirkung tritt nach 6–10 Std. ein.

Sehr starke Abführmittel:

(werden oft auch bei Fastenkuren und Darmreinigungskuren eingesetzt)

Glaubersalz (Natriumsulfat) und Bittersalz (Magnesiumsulfat) werden – meist nach ärztlicher Verordnung – zur Darmentleerung vor Eingriffen als Lösung getrunken oder als Klistier verabreicht.

Sie sollten wegen der Gefahr von Elektrolytverlusten nur kurzfristig angewendet werden. Als Nebenwirkungen können Kopfschmerzen, starke Krämpfe und Bauchschmerzen auftreten.

Ihre Wirkung setzt innerhalb weniger Stunden ein.