

## Die Bedeutung der inneren Uhr

### *Warum ein guter Schlafrhythmus für unser Verdauungssystem wichtig ist*

**Frankfurt am Main, März 2018** – Ob Herzschlag, Atmung oder Verdauung: Die allermeisten Vorgänge des menschlichen Körpers folgen einem natürlichen Rhythmus, der von einem inneren Uhrwerk gesteuert wird, das im Wesentlichen durch den Wechsel von Tag und Nacht – und damit Helligkeit und Dunkelheit – koordiniert wird. Solange dieser circadiane Rhythmus im Fluss ist, machen wir uns darüber keine Gedanken – und das ist auch gut so. Das ändert sich jedoch schlagartig, wenn beispielsweise die Verdauung aus dem Takt gerät und träge wird. Wie eine aktuelle Studie<sup>1</sup> zeigt, können Schlafprobleme die Beschwerden einer Verstopfung noch verstärken – worunter die Lebensqualität gleich zweifach leidet.

#### **Gestörte Verdauung, gestörter Schlaf, gestörte Alltagsfreuden**

Nach dem Takt der inneren Uhr produziert der menschliche Körper unentwegt verschiedene Hormone und Enzyme, auch die jeweiligen Organe sind zu unterschiedlichen Zeiten mehr oder weniger aktiv – auch nachts. Während das Hormon Leptin Sättigung vermittelt, steigert Ghrelin als Gegenspieler das Verlangen nach Nahrung. Ist der Schlaf gestört, schlafen wir zu wenig oder wie unter Schichtarbeit sehr unregelmäßig, wird die Konzentration des Appetitanregers Ghrelin erheblich gesteigert, während die Leptin-Ausschüttung herabgesetzt wird. Gleichzeitig wird die Produktion des Schlafhormons Melatonin gestört – und schon greifen die Rädchen der inneren Uhr nicht mehr passend ineinander, was Folgen für die Verdauung haben kann. Gastrointestinale Störungen sind bei Schichtarbeitern weit verbreitet.<sup>2</sup> Und auch Betroffene von Verstopfung können ein Lied davon singen: Leiden sie unter Problemen mit der Nachtruhe, sind sie oft von einer ausgeprägteren Verstopfung betroffen – was nachweislich auch auf die Stimmung schlägt.<sup>1</sup> Was tun?

#### **Die Verdauung wieder in den Takt bringen – verlässliche Hilfe für den trägen Darm**

Ist die Verdauung aus dem Takt und dabei ins Stocken gekommen, bedeutet das für Betroffene weit mehr als nur ein Problem unregelmäßigen Stuhlgangs, denn unter Verstopfung – und dem damit verbundenen harten, schmerzhaften Stuhlgang und dem Gefühl des „Aufgeblähtseins“ – leidet die Lebensqualität.<sup>3</sup> Studien zeigen überdies, dass eine unbehandelte Verstopfung mit einer Verschiebung des Darmmikrobioms<sup>4</sup> sowie einem kardiovaskulären Risiko<sup>5</sup> in Verbindung gebracht werden kann. Deshalb ist rechtzeitige, effektive Hilfe gefragt. Für die medikamentöse Behandlung akuter und chronischer Verstopfung empfiehlt die deutsche Leitlinie<sup>6</sup> die Wirkstoffe Bisacodyl, Natriumpicosulfat und Magrocol, alle zu finden in der Produktpalette von Dulcolax®. Für die Dulcolax®-Wirkstoffe Bisacodyl und Natriumpicosulfat wurde in hochwertigen Studien bewiesen: Sie verbessern nachweislich die Lebensqualität, sodass man wieder unbeschwert am Leben teilnehmen kann.<sup>7</sup> Dank der verschiedenen Darreichungsformen kann man den natürlichen Rhythmus des Körpers optimal nutzen: Es wird empfohlen, Dulcolax® Dragées oder NP Tropfen am Abend einzunehmen. Sie wirken so planbar über Nacht und befreien am nächsten Morgen – zu einer Zeit, in der der Stuhlgang am leichtesten fällt. Mit dem Aufwachen wird auch die Darmtätigkeit angeregt und weist so am Morgen einen natürlichen Peak auf. Ein weiterer Stimulus kann durch das morgendliche Frühstück gesetzt werden: Durch die morgendliche Reizung von Speiseröhre und Magen durch Nahrung oder Getränke reagiert der Dickdarm mit Kontraktionen – und schließlich



Stuhlgang. Wissenschaftler sprechen in diesem Zusammenhang vom gastrokolischen Reflex. Dulcolax<sup>®</sup> NP Tropfen können je nach Beschwerdegrad und Bedarf ganz einfach dosiert werden. Die Erleichterung setzt dann normalerweise nach 10 bis 12 Stunden ein. Wenn es schnell gehen soll, sind Dulcolax<sup>®</sup> Zäpfchen eine gute Wahl, sie wirken bereits nach etwa 15 bis 30 Minuten. Das Ziel: Ein unbeschwerter Start in den Tag, ohne sich Gedanken über die Verdauung machen zu müssen.

### Zurück zum natürlichen Rhythmus – aber wie?

Was kann man sonst tun, um den natürlichen Rhythmus der inneren Uhren wieder in den Takt zu bringen? „Qualitativ guter Schlaf, das heißt, unter anderem zum richtigen Zeitpunkt und die Koordinierung circadianer Rhythmen durch viel Licht am Tag und vollständige Dunkelheit in der Nacht, beeinflussen die Verdauung positiv“, erklärt Dr. Dieter Kunz, Dr. Chefarzt der Klinik für Schlaf- und Chronomedizin im Alexander St. Hedwig Klinikum in Berlin. Wer darüber hinaus die aktiven Zeiten der Verdauungsorgane und den natürlichen Rhythmus der am Stoffwechsel beteiligten Hormone für sich nutzt – z. B. durch regelmäßige Mahlzeiten – ist auf einem guten Weg. Das abendliche Essen sollte dabei nicht allzu schwer ausfallen, um der Verdauung ihre nächtliche Regeneration zu gönnen. Und auch für den Schlaf kann man etwas tun: Sorgen Sie wenn möglich für absolute Dunkelheit, wenn Sie schlafen – das unterstützt die Produktion des Schlafhormons Melatonin. Schicht- oder Nachtarbeiter haben es schwerer. Sie haben deutlich weniger Einfluss auf äußere Gegebenheiten und damit darauf, den Takt ihrer inneren Uhr in Einklang zu halten. Studien zeigen aber, dass sich die Berücksichtigung circadianer Faktoren z. B. bei der Planung von Arbeitszeiten positiv in vielen Bereichen auswirkt. Günstig sind demnach z. B. Arbeitspläne, bei denen der Schichtwechsel im Uhrzeigersinn, also von der Tag- über die Abend- zur Nachtschicht, verläuft.<sup>8</sup>

#### Quellen:

<sup>1</sup> Jiang Y et al. Influence of sleep disorders on somatic symptoms, mental health and quality of life in patients with chronic constipation. *Medicine* 2017; 96: e6093

<sup>2</sup> Angerer P, Petru R. Schichtarbeit in der modernen Industriegesellschaft und gesundheitliche Folgen. *Somnologie* 2010; 14: 88–97

<sup>3</sup> Enck P et al. Prevalence of constipation in the German population – a representative survey (GECCO). *United European Gastroenterol J* 2016; 4: 429–437

<sup>4</sup> Eberlin M et al. Neues vom enteralen Mikrobiom. *PZ Originalia* 2017; 7

<sup>5</sup> Eberlin M et al. Kardiovaskuläre Risiken bei chronischer Obstipation. *PZ Prisma* 2017; 24: 180–182

<sup>6</sup> Andresen V et al. S2k-Leitlinie Chronische Obstipation: Definition, Pathophysiologie, Diagnostik und Therapie; Gemeinsame Leitlinie der DGNM und DGVS. 2013; AWMF-Registriernummer: 021/019

<sup>7</sup> Mueller-Lissner S et al. Bisacodyl and sodium picosulfate improve bowel function and quality of life in patients with chronic constipation – analysis of pooled data from two randomized controlled trials. *Open Journal of Gastroenterology* 2017; 7: 32–43

<sup>8</sup> Patientenratgeber der deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM). Schlafprobleme bei Schichtarbeit. 2011

## Über Sanofi

Sanofi ist ein weltweites Gesundheitsunternehmen, das Menschen bei ihren gesundheitlichen Herausforderungen unterstützt. Mit unseren Impfstoffen beugen wir Erkrankungen vor. Mit innovativen Arzneimitteln lindern wir ihre Schmerzen und Leiden. Wir kümmern uns gleichermaßen um Menschen mit seltenen Erkrankungen wie um die Millionen von Menschen mit einer chronischen Erkrankung.

Mit mehr als 100.000 Mitarbeitern in 100 Ländern weltweit übersetzen wir wissenschaftliche Innovation in medizinischen Fortschritt.

Sanofi, Empowering Life.



### **Zukunftsgerichtete Aussagen:**

*Diese Pressemitteilung enthält zukunftsgerichtete Aussagen (forward-looking statements) wie im U.S. Private Securities Litigation Reform Act aus dem Jahr 1995 definiert. Zukunftsgerichtete Aussagen sind keine historischen Tatsachen. Sie enthalten Prognosen und Schätzungen mit Blick auf das Marketing und weiteren möglichen Entwicklungen des Produkts oder mit Blick auf mögliche künftige Einnahmen aus dem Produkt. Zukunftsgerichtete Aussagen sind grundsätzlich gekennzeichnet durch die Worte „erwartet“, „geht davon aus“, „glaubt“, „beabsichtigt“, „schätzt“ und ähnliche Ausdrücke. Obwohl die Geschäftsleitung von Sanofi glaubt, dass die Erwartungen, die sich in solchen zukunftsgerichteten Aussagen widerspiegeln, vernünftig sind, sollten Investoren gewarnt sein, dass zukunftsgerichtete Informationen und Aussagen einer Vielzahl von Risiken und Unsicherheiten unterworfen sind, von denen viele schwierig vorauszusagen sind und grundsätzlich außerhalb des Einflussbereiches von Sanofi liegen und dazu führen können, dass die tatsächlich erzielten Ergebnisse und Entwicklungen erheblich von denen abweichen, die in den zukunftsgerichteten Informationen und Aussagen ausdrücklich oder indirekt enthalten sind oder in diesen prognostiziert werden. Zu diesen Risiken und Unsicherheiten zählen unter anderem unerwartete Regulierungsmaßnahmen oder -verzögerungen sowie staatliche Regulierungen ganz allgemein, die die Verfügbarkeit oder das kommerzielle Potenzial des Produkts beeinträchtigen könnten, der Umstand, dass der kommerzielle Erfolg des Produkts nicht garantiert werden kann, die inhärenten Unsicherheiten der Forschung und Entwicklung, einschließlich zukünftiger klinischer Daten und Analysen existierender klinischer Daten zu dem Produkt, einschließlich Postmarketing, unerwartete Sicherheits-, Qualitäts- oder Produktionsprobleme, Wettbewerb allgemein, Risiken in Verbindung mit geistigem Eigentum und damit zusammenhängenden künftigen Rechtsstreitigkeiten sowie deren letztllichem Ausgang, volatile wirtschaftliche Rahmenbedingungen sowie Risiken, die in den an die SEC und AMF übermittelten Veröffentlichungen von Sanofi angegeben oder erörtert sind, einschließlich jenen in den Abschnitten „Risikofaktoren“ und „Zukunftsorientierte Aussagen“ in Formular 20-F des Konzernabschlusses von Sanofi für das zum 31. Dezember 2016 beendete Geschäftsjahr. Soweit nicht gesetzlich vorgeschrieben, übernimmt Sanofi keine Verpflichtung, zukunftsgerichtete Informationen und Aussagen zu aktualisieren oder zu ergänzen.*

### **Kontakt:**

#### **CHC Marketing Deutschland**

Hilke Schröder-Rumsfeld

Tel.: + (49) 69 305 - 37580

presse@sanofi.com