

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

bei Ihnen ist eine Darmspiegelung (Koloskopie) geplant. Um die Untersuchung durchführen zu können, müssen Sie zuvor Ihren **Darm optimal reinigen**. Ist der Darm bei der Untersuchung nicht vollständig sauber, steigt nicht nur das Risiko von Komplikationen (z. B. Darmwandverletzung), sondern es verlängert sich auch die Untersuchungszeit und krankhafte Befunde könnten übersehen werden. Zudem verzögert sich der geplante Untersuchungsbeginn der Ihnen nachfolgenden Patienten. Wir bitten Sie daher, die Darmreinigung genau so durchzuführen wie es im Folgenden beschrieben ist.

In der Woche vor der Darmspiegelung

Verzichten Sie bitte auf **körnerhaltige Nahrungsmittel** (z. B. Vollkornprodukte, Müsli, Leinsamen, Mohn, Weizenkleie, Weintrauben, Kiwis, Wassermelonen, Erdbeeren) sowie **Nahrungsmittel mit Haut oder harten Schalen** (z. B. Tomaten, Hülsenfrüchte, Paprika, Mais, Nüsse).

Am Tag vor der Darmspiegelung

Nehmen Sie morgens ein **leichtes Frühstück** zu sich. Trinken Sie während des Tages dann soviel **klare Getränke** wie möglich. Zum **Mittagessen** sollten Sie bitte nur noch **flüssige oder breiige Kost** zu sich nehmen (z. B. Suppen, Pudding, Püree).

Nach dem Mittagessen bereiten Sie bitte die Darmreinigungslösung vor, indem Sie jeweils **2 Beutel des Pulvers erst in ½ Liter lauwarmen Wasser lösen** und dann einen **weiteren ½ Liter kaltes Wasser dazugeben**. Stellen Sie so aus den 8 Beuteln insgesamt **4 Liter Reinigungslösung** her. Sie können das Pulver alternativ auch in ungesüßten Tee bzw. klaren, kohlesäurefreien Fruchtsäften auflösen oder dem Wasser ungesüßte Geschmacksstoffe hinzufügen (z. B. Zitronenkonzentrat, Multivitaminbrausetabletten). Stellen Sie die Lösung anschließend in den Kühlschrank (schmeckt gekühlt am besten).

Beginnen Sie um 17.00 Uhr mit der Einnahme der ersten 2 Liter der Reinigungslösung. Sie sollten ca. alle 10 Minuten 1 Glas der Lösung trinken, so dass Sie **1 Liter in 1 Stunde** getrunken haben. Nehmen Sie so **insgesamt 2 Liter** der Lösung in 2 Stunden zu sich (die verbliebenen 2 Liter sind für den Folgetag vorgesehen). Die abführende Wirkung setzt meist ca. 1 – 2 Stunden nach dem 1. Glas ein. Nebenbei dürfen Sie gerne in kleinen Mengen andere ungesüßte, kohlensäurefreie Flüssigkeiten trinken (Wasser, Tee, Kaffee ohne Milch, klare Brühe). Bedenken Sie aber, dass bereits 2 Liter der Reinigungslösung eine große Menge Flüssigkeit in kurzer Zeit sind. Sie sollten Ihren Magen nicht überlasten, da es sonst zu Erbrechen kommen kann. **Körperliche Bewegung** während der Vorbereitung verbessert die Qualität der Darmreinigung.

Zum **Abendessen** dürfen Sie nur noch eine klare Brühe und oben genannte Getränke zu sich nehmen.

Am Tag der Darmspiegelung

Bitte **kein Frühstück** einnehmen, erlaubt sind oben genannte Getränke. Beginnen Sie die noch verbliebenen **2 Liter der Darmreinigungslösung** ca. **5 Stunden (..... Uhr) vor dem geplanten Untersuchungstermin** zu trinken. Sie sollten diese wiederum in ca. 2 Stunde getrunken haben (ca. 1 Glas alle 10 Minuten). Nebenbei dürfen Sie wieder gerne in kleinen Mengen andere ungesüßte, kohlensäurefreie Flüssigkeiten trinken (Wasser, Tee, Kaffee ohne Milch, klare Brühe). Spätestens 2,5 Stunden vor der Darmspiegelung sollten Sie somit mit dem Trinken fertig sein. Ab diesem Zeitpunkt nehmen Sie bitte auch keine anderen Flüssigkeiten mehr zu sich.

Eine optimale Darmreinigung ist erreicht, wenn Sie als **Stuhlgang nur noch klare bis allenfalls hell – gelbliche Flüssigkeit** absetzen. Eine dunklere Farbe oder gar feste Bestandteile sprechen für eine unzureichende Reinigung mit den oben genannten ungünstigen Folgen. Dies sollte unbedingt vermieden werden !

Informieren Sie uns bitte bei Ankunft in der Praxis immer darüber, ob Sie die gesamte Reinigungslösung trinken konnten und wie der letzte Stuhlgang aussah. Wenn nötig, können dann noch weitere Maßnahmen (z. B. Einläufe) zur Verbesserung der Darmreinigung in der Praxis durchgeführt werden.

Wenn Sie regelmäßig **Medikamente** einnehmen müssen, gehen Sie bitte wie folgt vor: die letzte Tabletteneinnahme sollte **spätestens 2 Stunden vor** und dann wieder **frühestens 2 Stunden nach** dem Trinken der Reinigungslösung erfolgen. Beachten Sie bitte, dass es trotzdem zu einem Wirkungsverlust von Medikamenten kommen kann (z. B. Antibabypille, hier bedarf es in jedem Fall zusätzlich alternativer Verhütungsmethoden). Wenn Sie **gerinnungshemmende Medikamente** (v. a. Marcumar, Pradaxa, Xarelto, Eliquis, Brilique, Heparin, Plavix, Iscover, Clopidrogel, Aggrenox, Lixiana o. a.) einnehmen, sprechen Sie uns bitte mind. **14 Tage vor der Darmspiegelung** an, damit wir mit Ihnen das weitere Vorgehen planen können.

Sollten sie zum Untersuchungszeitpunkt mit Heparinspritzen behandelt werden, dürfen Sie **am Vortag sowie am Tag der Darmspiegelung kein Heparin** spritzen !

Denken Sie bitte daran, sich für die Untersuchung ein **großes Badehandtuch** sowie ein **normales Handtuch** mitzubringen. Bitte verzichten Sie am Untersuchungstag auf **Lippenstift** und **Nagellack** und lassen Sie alle nicht unbedingt notwendigen **Wertgegenstände** (z. B. Schmuck, Piercings, Geldbörse) zu Hause. Bei Wahlleistung **CO2 – Koloskopie** bringen Sie bitte die dafür notwendigen 25,- € in bar am Untersuchungstag mit.

Maßnahmen die das Trinken der Endofalklösung erleichtern können.

- Lutschen Sie während des Trinkens der Endofalklösung ein Bonbon oder lutschen Sie an einer Zitrone.
- Trinken sie nach einem Glas Endofalk einen **kleinen Schluck** ungesüßten Saft (am bestem Grapefruit- oder Apfelsaft). Bitte nur so wenig wie möglich dazu trinken, da sonst die Lösung verdünnt wird und die Reinigungswirkung nachlässt.
- Morgens ca. 30 Minuten vor dem Trinken der Endofalklösung eine Tasse (nicht mehr !) warmen und hellen Tee oder eine **klare** warme Brühe trinken.

Für weitere **Fragen** stehen wir Ihnen gerne jederzeit zur Verfügung (Telefon: 06021 / 20252).

Ihr Praxisteam