

HausarztPraxis • Salzmann Weiser

Patienteninformation

Verstopfung (Fachbegriff: Obstipation) Teil 1

Die Obstipation ist ein Sammelbegriff für Störungen unterschiedlicher Herkunft, bei denen es zu unter 3 Stuhlgängen in der Woche kommt. Zusätzlich ist der Stuhl hart und trocken. Die Darmentleerung erfolgt erst durch starkes Pressen, evtl. unter Schmerzen. Eine Verstopfung verläuft akut oder chronisch.

Was ist die Folge von Verstopfung?

Durch eine Verstopfung können vielfältige Probleme auftreten. Dazu gehören Blähungen, Hautprobleme, Divertikulose, Hämorrhoiden, Bildung von Kotsteinen und Schmerzen im Unterbauch. Wegen dieser genannten Komplikationen soll die Obstipation immer ernst genommen werden. Der Betroffene sollte nicht „einfach“ auf diverse Abführmittel zurückgreifen. Wer unter Verstopfung leidet, sollte sich ärztlich untersuchen lassen. Meistens handelt es sich um eine chronisch funktionelle Obstipation. Funktionell bedeutet, dass „nur“ die Funktion des Darmes gestört ist. Die Ursachen hierfür sind hauptsächlich in der Lebens- und Ernährungsweise zu finden. Hier sollte man mit der Therapie ansetzen.

Wie behandle ich die Verstopfung?

Da diätetische Maßnahmen in aller Regel nicht sofort greifen, sollten Menschen, die unter Verstopfung leiden und regelmäßig Abführmittel genommen haben, diese nicht abrupt absetzen. Für etwa eine Woche sollten die Abführmittel überlappend mit der Diät eingenommen werden, danach kann damit begonnen werden, die Menge der Abführmittel langsam zu reduzieren.

Die Ernährungsumstellung sollte auch schrittweise passieren, damit sich der Darm an die neue Kostzusammensetzung gewöhnen kann. Der Betroffene sollte dennoch darauf aufmerksam gemacht werden, dass es anfänglich zu Missempfindungen im Bauchbereich und Blähungen kommen kann. Diese Beschwerden reduzieren sich aber meistens schon nach wenigen Tagen.

Wie kommt es zur Verstopfung?

1. Ernährungsfaktoren

- 1.1 ungenügende Ballaststoffzufuhr
- 1.2 mangelnde Flüssigkeitsaufnahme
- 1.3 zu wenig pflanzliche Lebensmittel

2. Mangelnde Bewegung

3. Stress/Überforderung

- 3.1. Unterdrückung des Defäkationsreizes
- 3.2. nicht genügend Zeit zum Essen nehmen
- 3.3. nicht entspannen können
- 3.4. Perfektionismus

4. Erkrankungen

- 4.1. Divertikulose bzw. Divertikulitis
- 4.2. Karzinome
- 4.3. Reizdarmsyndrom
- 4.4. Darmverschluss
- 4.5. Hämorrhoiden, Analfissuren
- 4.6. fieberige Infekte
- 4.7. Morbus Parkinson
- 4.8. Multiple Sklerose
- 4.9. Hypothyreose

5. Sonstige

- 5.1. Bettlägerigkeit
- 5.2. Rollstuhl
- 5.3. Schwangerschaft
- 5.4. Ernährungsumstellung auf Reisen
- 5.5. Abführmittelmissbrauch

HausarztPraxis Salzmann Weiser

Patienteninformation

Verstopfung Teil 2

Behandlung

1.1 Täglich **30-50 g Ballaststoffe** (Zellulose, Hemizellulose, Pektin, Lignin) essen, denn sie binden Schadstoffe, die mit der Nahrung in den Darm gelangen und fördern so deren Ausscheidung. Ballaststoffe machen schneller satt und unterstützen so die Gewichtsregulation. Sie regulieren Blutfett- und Blutzuckerwerte und sind Nährboden für eine Reihe positiver Darmbakterien und dadurch mitverantwortlich für eine gesunde Darmflora. Ballaststoffe beschleunigen die Darmpassage. Gut geeignet sind Vollkornbrot, Leinsamenbrot, Grahambrot, Pumpernickel, Vollkornteigwaren, Naturreis, Getreideflocken, Beerenfrüchte, Obstsalat, Müsli ohne Zuckerzusatz und Backobst.

Etwa 40 g Ballaststoffe bekommt man zusammen, wenn an einem Tag 250 g Vollkornbrot, 200 g Kartoffeln, 350 g Obst und 400 g Gemüse gegessen werden.

Ballaststoffgehalt unterschiedlicher Lebensmittel

(in g/100 g LM) von A-Z

Lebensmittel	Ballaststoffe
Erbsen, roh	5,2
Erbsen, roh, getr.	16,6
Erdnuss	10,9
Früchtebrot	14,0
Früchtemüsli	7,7
Grünkern	8,8
Grünkohl	4,2
Haferflocken (Vollkorn)	9,0
Haferkleie	18,0
Haselnuss	7,4
Heidelbeeren	4,9
Holunderbeeren	6,5
Johannisbeeren, rot	3,5
Johannisbeeren, schwarz	6,8
Kartoffel	2,1
Knäckebrot	14,0
Knollensellerie	4,2
Korinthen	7,0
Linsen, roh, getrocknet	17,0
Paprika	3,6
Popcorn	10,0

Lebensmittel

Pumpernickel	9,3
Rosenkohl	4,4
Schwarzwurzel	17,0
Sonnenblumenkerne, geschält	6,3
Vollkornnudeln (roh)	8,0
Vollkornzwieback	10,0
Weizenkleie	45,4
Zuckermais	4,0

Ballaststoffe

1.2 **Vollwertig essen** mit Berücksichtigung der geeigneten Kalorienmenge und ausgewogener Kostzusammenstellung.

1.3 Die Nahrung so **natürlich wie möglich** belassen. Das heißt in der Praxis besser Pellkartoffeln als Kartoffelpüree, Rohkost an Stelle von gekochtem Gemüse und Frischobst als Ersatz für Dosenobst essen.

1.4 Täglich **2 Liter Flüssigkeit trinken**. Gut geeignet sind Mineralwasser und Leitungswasser, Saftschorlen, Kräuter- und Früchtetee. Wenn Kleieprodukte zusätzlich gegessen werden, muss die tägliche Trinkmenge erhöht werden.

1.5 Auch die **richtige Esskultur** hat einen positiven Einfluss auf die Verdauung. Dazu gehören:

- gründlich kauen
- auf das Essen konzentrieren
- sich Zeit zum Essen nehmen
- sich Ruhepausen gönnen
- die Speisen appetitlich anrichten
- den Tisch schön decken
- Fünf kleine Mahlzeiten essen

2. Bewegung

Die heutige Lebensweise ist gekennzeichnet durch einen Mangel an körperlicher Aktivität. Viele üben eine sitzende Tätigkeit aus und haben nach Feierabend keine Lust sich zu bewegen. Die komplette Körpermuskulatur wird kaum trainiert und schlafft dadurch ab.

Durch Sport und jede Art von Bewegung aktiviert man den Stoffwechsel und bringt den Darm auf Trab. Durch spezielle gymnastische Übungen, Radfahren im Liegen, Übungen für den Beckenboden oder eine Kerze im Stehen kann man die Darmtätigkeit positiv unterstützen. Konkrete Tipps und Anregungen für solche Übungen bekommt man beim Physiotherapeuten oder Sportlehrer.

HausarztPraxis • Salzmann Weiser

Patienteninformation

Verstopfung Teil 3

3. Stressabbau

Durch Hektik und Stress im Alltag ignoriert man häufig den Stuhldrang oder schiebt den Gang zur Toilette auf, weil man lieber zu Hause „sein Geschäft“ erledigt. Wenn das sehr häufig passiert, gewöhnt sich der Darm an diese Umstände und bremst umso mehr seine Tätigkeit. Es kommt zur Verstopfung. Folgende Tipps und Anregungen, die dem Stressabbau dienen und somit eine Verdauungshilfe darstellen:

- Jeden Morgen genügend Zeit für ein Frühstück und den Gang zur Toilette einplanen.
- Genussgifte wie Kaffee, schwarzen Tee, Nikotin und Alkohol meiden oder nur in kleinen Mengen genießen.
- Immer in Ruhe essen und sich nicht durch Lesen oder Fernsehen ablenken lassen.
- Täglich mindestens sieben Stunden schlafen.
- Man kann sich gut entspannen mit entsprechender Musik, einem warmen Bad oder einem Spaziergang an frischer Luft.
- Entspannungstechniken wie Yoga, Tai chi oder autogenes Training haben unterstützende Wirkung.
- Körperliche Aktivität wie zum Beispiel Rad fahren, laufen oder auch Fenster putzen führt zur körperlichen Entspannung.

4. Sofortmaßnahmen

Es gibt einige natürliche Mittel, die die Verdauungstätigkeit anregen. Diese ersetzen jedoch nicht die notwendige Ernährungs- und Lebensumstellung. Außerdem muss darauf hingewiesen werden, dass die folgenden aufgeführten Sofortmaßnahmen nicht bei jedem Menschen gleich gut helfen. Immer gehört Geduld dazu, denn selten stellt sich ein Erfolg von heute auf morgen ein.

- Morgens nüchtern ein Glas stilles Wasser oder Leitungswasser mit Zimmertemperatur trinken.
- Eingeweichtes Trockenobst essen und das Einweichwasser dazu trinken.
- Zum Frühstück Müsli mit Leinsamen und/oder Weizenkleie essen. Dazu auf jeden Fall reichlich trinken.
- Milchzucker in Joghurt, Müsli und ähnliche Gerichte rühren. Das regt die Verdauung an.
- Vor dem Mittagessen ein Glas Sauerkrautsaft trinken oder mehrmals täglich einige Gabeln rohes Sauerkraut essen.
- Täglich Sauer Milchprodukte wie Joghurt und Kefir essen.
- Mit langsamen und kreisenden Bewegungen den Darm massieren.
- Ein Einlauf ist eine alte und schonende Methode, den Darm schonend zu reinigen, aber Vorsicht vor Darmverletzungen.

5. Abführmittel / Laxantien

Abführmittel beschleunigen die Darmpassage und führen zu einer Stuhlentleerung. Sie fördern jedoch nicht die Verdauungsleistung. Wenn alle zuvor aufgeführten Therapien wie Umstellung der Lebens- und Ernährungsweise etc. keinen Erfolg bringen, so bieten Abführmittel Hilfe bei der Stuhlentleerung.

Hierbei ist zu beachten, dass es viele verschiedene und unterschiedlich wirkende Gruppen von Laxantien mit mehr oder weniger großen Nebenwirkungen gibt.

Abführmittel sollten nicht wahllos eingesetzt werden.

Bei der Therapie sollte immer ein Arzt zu Rate gezogen werden.