

STAU IM DARM

Liebe Patienten, ein träger Darm ist keine Seltenheit. Mit steigendem Lebensalter – vor allem ab dem 65. Lebensjahr – leiden Männer und Frauen häufiger an einer Verstopfung. Meist verschwindet sie wieder, wenn Sie sich ballaststoffreich ernähren und ausreichend trinken. Besonders Sport bringt den Darm wieder in Schwung. Bei einigen Menschen besteht das Problem jedoch Monate oder Jahre. Dann sprechen Ärzte von einer chronischen Obstipation. Die Ursache der Verstopfung ist meist harmlos. Manchmal werden die Probleme beim Stuhlgang aber auch durch Erkrankungen oder die Einnahme von Medikamenten ausgelöst.



Formen der Obstipation

Eine **akute** Obstipation tritt kurzfristig in besonderen Lebenssituationen auf, zum Beispiel während der Schwangerschaft, auf einer Reise oder bei großem Stress und Schichtarbeit. Die **chronische** Verstopfung dauert länger als drei Monate und ist mit einem hohen Leidensdruck verbunden. Typisch für eine chronische Obstipation sind folgende Symptome (s. Tabelle). Wenn Sie sich langfristig falsch ernähren, zu wenig trinken, kaum bewegen, bestimmte Medikamente einnehmen oder unter einer Erkrankung wie Diabetes oder Parkinson leiden, beeinflusst dies auch Ihren Stuhlgang.

Schwung für den Darm

Häufig ist die Ursache einer akuten Verstopfung sofort sichtbar: Zu wenig getrunken? Stress im

Job? Kein Sport getrieben? Eher ballaststoffarme Produkte gegessen? Dann können Sie schon durch kleine Veränderungen ihres Lebensstils die Verstopfung selbst in den Griff bekommen:

- Ihr Speiseplan sollte vielseitig sein und vollgepackt mit Gemüse, Obst und Vollkornprodukten.
- Essen Sie in Ruhe und kauen Sie jeden Bissen gut, denn die Verdauung beginnt schon im Mund.
- Trinken Sie ausreichend Wasser oder Tee (1,5 bis 2 Liter täglich).
- Bewegung regt die Darmperistaltik an. Jede sportliche Aktivität hilft gegen Verstopfung. Schon ein täglicher Spaziergang hat einen positiven Effekt.
- Nehmen Sie sich ausreichend Zeit für den Toilettengang. Unterdrücken Sie den Stuhlgang nicht.

- Trainieren Sie Ihren Darm: Gehen Sie immer morgens nach dem Frühstück zur Toilette und bleiben Sie zehn Minuten sitzen, auch wenn

Typisch für die chronische Verstopfung:

- weniger als drei Stuhlgänge pro Woche
- der Stuhl ist klumpig und hart
- starkes Pressen beim Stuhlgang
- Betroffene fühlen ihren Darm auch nach dem Toilettengang unvollständig entleert
- Betroffene nehmen im Darm oder Analbereich eine Blockade wahr
- Sie müssen bei der Entleerung nachhelfen, zum Beispiel mit dem Finger

nichts passiert. Der Körper gewöhnt sich nach einiger Zeit an dieses Ritual – es kommt zur Darmentleerung.

- Nehmen Sie sich Zeit zum Entspannen. Steht der Körper unter Stress, drosselt er die Darmtätigkeit. Geeignete

Entspannungsmethoden sind Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training.

Was enthält Ballaststoffe?

Gute Quellen für Ballaststoffe sind Getreideprodukte aus Vollkorn wie Vollkornbrot, Getreideflocken, Vollkornnudeln und Naturreis sowie Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) gibt als Richtwert für die tägliche Zufuhr mindestens 30 g Ballaststoffe an.

Welches Abführmittel?

Entscheiden Sie sich erst für ein Abführmittel wenn die Änderungen Ihres Lebensstils, eine ballaststoffreiche Ernährung und die Anwendung der Hausmittel keinen Erfolg bringen. Ganz wichtig: Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über ihre Verdauungsprobleme, er weiß Rat und kann Ihnen das richtige Abführmittel empfehlen. In der Apotheke gibt es verschiedene Präparate – einige sind frei verkäuflich, für bestimmte benötigen Sie ein Rezept vom Hausarzt.

- Osmotisch wirksame Abführmittel binden das Wasser im Darm, so bleibt der Stuhl feucht und gleitfähig. Beispiele sind Glaubersalz, Bittersalz, Laktulose, Sorbit und Macrogol.
- Wassertreibende Abführmittel sorgen dafür, dass vermehrt Wasser in das

HAUSMITTEL - WAS HILFT WIRKLICH?

Pflaumenkompott, Bauchmassage, Wasser auf nüchternen Magen – es gibt viele Hausmittel, die unseren Darm anregen. Im Gegensatz zu Medikamenten gegen Obstipation wirken Hausmittel jedoch erst nach einigen Tagen. Versuchen Sie es mit diesen Tipps:

- Trinken Sie nach dem Aufstehen auf nüchternen Magen ein Glas Wasser oder Fruchtsaft. Dies regt die Darmentleerung an. Kaffee kann ebenfalls den Reflex zur Stuhlentleerung auslösen.
- Eine morgendliche Bauchmassage vor dem Aufstehen unterstützt den Transport des Speisebreies in Richtung Enddarm. Massieren Sie – ausgehend vom rechten Unterbauch bogenförmig bis zum linken Unterbauch – zehn Minuten lang Ihren Bauch im Uhrzeigersinn.
- Pflaumen, Feigen und anderes Obst (frisch oder getrocknet) sowie Sauerkraut können einen trägen Darm in Schwung bringen.
- Ballaststoffe wie Leinsamen, Flohsamen und Kleie sind Füll- und Quellmittel, die durch viel Wasser aufquellen. So vergrößern sie den Speisebrei und machen ihn weniger hart. Das funktioniert nur, wenn Sie die Ballaststoffe zusammen mit viel Flüssigkeit einnehmen; anderenfalls verstärkt sich die Verstopfung.

Darminnere einströmt. Dazu zählen Bisacodyl, Natriumpicosulfat und Anthrachinone.

- Gasbildende Abführmittel (Natriumhydrogencarbonat) setzen im Darm Gase frei. So vergrößert sich das Stuhlvolumen und drückt auf die Darmwand. Dies regt den Weitertransport des Stuhls und den Stuhlgangreflex an.
- Prokinetika fördern die Darmbewegung. Speisereste werden schneller im Darm Richtung Ausgang transportiert (Prucaloprid).

Viele Laxantien werden als Tablette, Tropfen oder als Sirup eingenommen. Andere werden in Form eines Zäpfchens oder

als Klistier/Miniklistier in den Darm eingeführt. Lassen Sie sich von einem Arzt oder Apotheker beraten, welches Abführmittel für Sie am besten geeignet ist. Besprechen Sie auch die Dosierung und Häufigkeit der Einnahme, denn Abführmittel können bei falscher Einnahme ernste Nebenwirkungen verursachen. Es droht ein Flüssigkeits- und Salzverlust.

Verfasserin: Verena Nittka

Quellen:
AWMF (Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften e.V.): Chronische Obstipation. Download unter http://www.awmf.org/uploads/tx_szleitlinien/021-019I_S2k_Chronische_Obstipation_2013-06_01.pdf
Deutsche Gesellschaft für Ernährung: Was tun bei chronischer Verstopfung? Download unter: <http://www.dge.de/presse/pm/was-tun-bei-chronischer-verstopfung/>

Sprechen Sie uns gerne an, wenn Sie noch Fragen haben!

Praxisstempel