

Obstipation / Verstopfung

Als Obstipation bezeichnet man weniger als eine Stuhlentleerung alle 3 Tage. Der Stuhlbrei wird im Dickdarm zu langsam transportiert, dadurch wird ihm zu viel Wasser entzogen, die Konsistenz wird immer härter. Die Folge sind häufig Völlegefühl, Druckgefühl besonders im Oberbauch, Blähungen und allgemeines Unwohlsein. Nicht selten kommt es zwischenzeitlich dann zu explosionsartigen Durchfällen, da sich der Stuhl in den unteren Darmabschnitten verhärtet, sich darüber aber flüssige Stuhlanteile aufstauen. Diese Symptomatik kann das gesamte Wohlbefinden und damit auch die Lebensqualität erheblich reduzieren.

Eine Verstopfung kann viele Ursachen haben (zB zu geringe Trinkmenge, zu wenig allgemeine Bewegung, häufiger und insbesondere langjähriger Abführmittelgebrauch, medikamentöse Einflüsse, ballaststoffarme Ernährung). Am häufigsten liegt eine Mischung mehrerer Faktoren vor, sodass eine Verbesserung der Situation auch nur über Veränderung mehrerer Dinge erreicht werden kann.

Ein häufig eingeschlagener Weg, um Verstopfung zu begegnen, ist der Gebrauch von handelsüblichen Abführmitteln (Laxantien). Diese regen die Bewegung des Dickdarmes kurzfristig auf chemischem Weg an, sodass es zu einer oder mehreren Entleerungen kommt. Wenn diese Substanzen häufiger oder sogar regelmäßig (wöchentlich bis täglich) angewendet werden, wird die Eigenbewegung des Darmes noch geringer als zuvor. Eine Spontanentleerung kann nicht mehr erfolgen. Daher ist eine regelmäßige Anwendung von Laxantien nur bei sehr wenigen Krankheitsbildern angezeigt und sollte immer mit einer Ärztin/einem Arzt abgesprochen werden.

Hiervon zu unterscheiden sind die künstlichen Quellstoffe (in Deutschland im Handel als Macrogol und Flohsamen), die ähnlich wie natürliche Ballaststoffe die Wasserbindung im Stuhl verbessern und darüber eine weichere Konsistenz erzeugen. Gleichzeitig wird die Eigenbewegung des Darmes verbessert. Diese Substanzen sind meist unbedenklich anzuwenden, reißen aber auf Dauer ein erhebliches Loch ins Portemonnaie.

Daher möchten wir Ihnen hier eine Reihe von Maßnahmen vorstellen, die Sie ohne größeren finanziellen Aufwand in Ihren Alltag integrieren können. Die Maßnahmen dienen gleichzeitig der Prophylaxe / Vorsorge, wenn eine Verstopfung zB bei Einnahme eines bestimmten Medikamentes zu erwarten ist. Dies trifft vor allem für die erstmalige Einnahme von Codein, Morphin und stärkeren Schmerzmitteln wie Tramadol oder Tilidin zu.

Hilfreich sind...

- viel Flüssigkeit, 2-3 Liter pro Tag (sofern keine Herzschwäche oder schwere Nierenerkrankung vorliegt)
- Vollkornprodukte, Gemüse, Salate, bestimmte Obstsorten (zB Äpfel, Pflaumen)
- Buttermilch, Joghurt
- Milchzucker / Lactulose (sofern keine Unverträglichkeit vorliegt), als Pulver im Supermarkt zu erhalten oder in aufgelöster Form als Sirup aus der Apotheke; Achtung: Neigung zu Blähungen kann verstärkt werden!
- viel Bewegung, insbesondere Laufen und Fahrrad fahren

Hinderlich sind ...

- viel Schokolade!
- häufiger Genuß von Bananen und Trockenaprikosen
- wenig Bewegung, sitzende Lebensweise
- zu geringe Trinkmenge
- häufiger Verzehr von Weißbrot

Sollten Sie trotzdem fortgesetzt Beschwerden haben, sprechen Sie uns bitte an!

Insbesondere eine plötzlich aufgetretene Verstopfung, für die Sie keine Ursache sehen, sollte ärztlich abgeklärt werden.