

Stuhlverstopfung

Nicht nur Medikamente helfen

Unser Verdauungskanal besteht aus Mund, Rachen, Speiseröhre, Magen, Dünndarm, Dickdarm, Mastdarm und After. Er ist beim Erwachsenen bis zu neun Meter lang. In ihm wird die Speise durchgeknetet. Der Weg der Nahrung kann bis zu 30 Stunden und länger dauern. Die verwertbaren Stoffe werden entzogen: Kohlenhydrate, Fette, Eiweiße, Wasser, Mineralstoffe, Vitamine. Die Reste scheiden wir aus. Dass es so etwas wie die Verdauung gibt, merken wir erst, wenn es mal nicht so funktioniert, wie es sollte.

Jeder hat seinen eigenen für ihn normalen Rhythmus für den Stuhlgang. Manche Erwachsene gehen mehrmals pro Tag, andere nur alle drei bis vier Tage. Das Gleiche gilt auch für Kinder.

Beschwerden

Eine akute Verstopfung ist selten und kann ein Notfall sein. Weitaus verbreiteter ist die chronische Verstopfung. Etwa ein Drittel der deutschen Bevölkerung leidet darunter und das Problem tritt mit zunehmendem Alter häufiger auf. Frauen sind etwa doppelt so häufig betroffen wie Männer; annähernd vierzig Prozent der Schwangeren erleben Verstopfungsbeschwerden während ihrer Schwangerschaft.

Sie können es an einem der vier Symptome merken:

1. Sie haben nicht so oft Stuhlgang, wie es für Sie normal ist
2. Sie müssen sich mehr anstrengen als sonst.

3. Sie können sich nicht vollständig entleeren.

4. Der Stuhl hat ein andere Beschaffenheit: ungewöhnlich hart, stückweise, größer oder kleiner als normal.

Verstopfung kann auch folgende Beschwerden mit sich bringen: Bauchschmerzen und -krämpfe; Blähbauch; Übelkeit und Appetitverlust.

Die Schwere des Problems ist sehr unterschiedlich. Die meisten Menschen haben es nur eine kurze Zeit ohne dauerhafte Auswirkungen auf ihre Gesundheit.

Auch Komplikationen können auftreten: Verschluss eines Darmabschnittes durch trockenen, harten Stuhl; Stuhlinkontinenz: unwillkürlicher Abgang von flüssigem Stuhl um den festen verklemmten Stuhl herum.

Ursachen

Es kann schwierig sein, den exakten Grund für Ihre Beschwerden zu finden.

Risikofaktoren sind: kein genügender Verzehr von Ballaststoffen aus Früchten, Gemüse und Getreideprodukten; ein Wechsel der Lebensgewohnheiten; zu wenig Privatsphäre beim Benutzen der Toilette; Ignorieren des Stuhldrangs; Bewegungsmangel; zu wenig trinken; Über- oder Untergewicht; Ängste; Depression.

Bekannt ist auch die sogenannte Reiseverstopfung: Ungewohnte Nahrungsmittel, Flüssigkeitsmangel durch hohe Temperaturen und unregelmäßiges Trinken,

die Zeitumstellung und ein ungewohnter Tagesablauf sind hier die Ursachen.

Auch Medikamente können die Verstopfung als Nebenwirkung hervorrufen. Sie ist möglicherweise aber auch ein Anzeichen einer schwerwiegenden Krankheit. Wenn die Beschwerden über einen längeren Zeitraum bestehen, sollten Sie auf jeden Fall den Arzt aufsuchen.

Untersuchung

Aufwändige Tests wird Ihr Arzt selten mit Ihnen durchführen. Er wird die Diagnose aufgrund ihrer Beschwerden und der Krankheitsgeschichte stellen, beispielsweise anhand von Fragen über ihre Stuhlgangsgewohnheiten. Sie brauchen nicht verlegen zu sein und sollten offen alle Ihre Beobachtungen ansprechen. Eventuell wird er Tastuntersuchungen des Bauches und des Enddarms vornehmen, oder eine Blut- und / oder Stuhluntersuchung, eine Ultraschallaufnahme des Bauches oder Darmspiegelung.

Behandlung

Eine chronische Verstopfung kann gesundheitliche Folgen haben: unter anderem Hämorrhoiden und Analfissuren (kleine Einrisse im Analbereich). Sie sollten also eine Verstopfung nicht ignorieren. Die Behandlung erfolgt normalerweise nach einem Stufenschema: Umstellung der Ernährung, ausreichende Bewegung, verändertes Toilettenverhalten bilden die erste Stufe. Wenn dies nicht ausreicht, können Sie die Darmtätigkeit mit Füll- und Quellstoffen anregen. Erst

wenn dies nicht hilft, kommen zusätzlich und zeitlich begrenzt Abführmittel zum Einsatz.

Ernährung

Die Verstopfung oder Obstipation ist normalerweise gut behandelbar. In manchen Fällen kann es aber auch einige Monate dauern, bis ein normaler Entleerungsrhythmus erreicht ist. Als Erstes sollten Sie versuchen Ihre Ernährung und Ihren Lebensstil zu ändern. Ganz ohne Medikamente schafft dies schon oft Abhilfe.

Empfohlen wird Folgendes:

- Nehmen Sie mehr Ballaststoffe zu sich: sie sind in Früchten, Gemüse und vollwertigen Getreideprodukten enthalten. Wichtig: Die Ballaststoffe immer mit einer reichlichen Trinkmenge verbinden, sonst wirkt es nicht! Den Ballaststoffanteil nur langsam steigern. Eine zu plötzliche Mehrzufuhr könnte Ihnen unangenehme Blähgefühle, Blähungen und Bauchkrämpfe verursachen. Das Wirkprinzip ist wie folgt: Ballaststoffe saugen Wasser auf und quellen; dadurch wird die Menge des Speisebreis erhöht. Mehr Druck wird auf die Darmwand ausgeübt und dieses regt den Darm zur Tätigkeit an. Die Speisereste werden schneller befördert.
- Geben Sie einige quellende Mittel wie Weizenkleie Ihrem Essen hinzu. Dies wird den Stuhl weicher machen.
- Trinken Sie mehr! Das Beste ist Wasser – davon sollten Sie 1-2 Liter pro Tag trinken (5-10 Gläser), am besten ein Glas direkt nach dem Aufwachen. Beachten Sie auch, dass Ihr Flüssigkeitsbedarf steigt, wenn es heiß ist oder Sie Sport treiben.
- Essen Sie abführende Lebensmittel: so wirken eingelegte Pflaumen, Feigen

und Aprikosen, Kleie mit viel Flüssigkeit, Leinsamen mit viel Flüssigkeit, Rhabarber, Sauerkraut, Rote Beete, indischer Flohsamen. Als stopfend gelten: Weißbrot, Teigwaren, Bananen, Schokolade, Rotwein, schwarzer Tee.

Bewegung

Bewegen Sie sich mehr: ein täglicher Spaziergang, Walking oder Jogging. Ein Minimum von 30 Minuten pro Tag, so dass Sie Ihren Atem und Ihren Puls etwas beschleunigen.

Dies ist nicht nur gut gegen Ihre Verstopfung! Sie werden sich wohler fühlen, die Stimmung hellt sich auf, Leistungsfähigkeit und Fitness steigen.

Physiotherapie

Sie können Ihren Physiotherapeuten nach einer speziellen Dickdarmmassage fragen, die er auf Verordnung durchführen kann. Er kann Ihnen eventuell auch für zuhause eine leichte Bauchmassage für etwa zehn Minuten vor dem Aufstehen zeigen. Wirkungsvoll kann auch eine durch einen Physiotherapeuten angeleitete tiefe Bauchatmung sein.

Und nicht zu vergessen: Er kann Ihnen auch ganz individuell auf Sie zugeschnittene Tipps für ein verändertes Bewegungsverhalten geben oder auch konkrete Bewegungsangebote nennen.

Medikamente

Ihr Arzt kann Ihnen spezielle Medikamente verschreiben. Nehmen Sie Abführmittel nicht dauerhaft – nur so kurz wie nötig. Sie könnten sonst in einen Teufelskreis aus Verstopfung, Abführmitteln und Verstopfung hineingeraten.

Toilettengewohnheiten

Gehen Sie über Stuhldrang nicht hinweg. Die besten Zeiten sind gleich morgens oder dreißig Minuten nach dem Essen. Sorgen Sie für Ungestörtheit und genug Zeit, damit Sie nicht das Gefühl bekommen, sich beeilen zu müssen.

Ein gleichmäßiger Lebensrhythmus mit Aktivitäts- und Ruhephasen und Mahlzeiten zu möglichst gleichen Tageszeiten ist allgemein günstig. Der Darm sollte an eine gewisse Regelmäßigkeit gewöhnt werden.

Frank Aschoff

Physiotherapeut (B.A.)

Weitere Infos:

Videopodcast und ausführliche schriftliche Informationen (in Englisch)
www.nhs.uk/Conditions/Constipation/Pages/Introduction.aspx?url=Pages/what-is-it.aspx

MIT FREUNDLICHER EMPFEHLUNG VON: