

Verstopfung - Fragen und Antworten

Reden wir mal offen über das Thema Verstopfung

Themen wie Stuhlgang und Verstopfung sowie Probleme damit sind weiter verbreitet als häufig angenommen, allerdings sind dies teilweise immer noch Dinge, über die nicht gesprochen wird, auch weil es als unfein gilt, über „Verdauung“ und was damit zusammenhängt, offen zu reden.

Was ist eigentlich Verstopfung?

Die Häufigkeit des Stuhlgangs ist von Mensch zu Mensch recht unterschiedlich, als Norm kann sowohl zweimal am Tag wie auch zwei- bis dreimal pro Woche gelten. Bei seltenerer Entleerung spricht man von Verstopfung (medizinischer Fachausdruck: Obstipation). Viele empfinden diesen Zustand lediglich als lästig, andere leiden unter Beschwerden wie Blähgefühl, Bauchschmerzen, Völlegefühl, Schmerzen beim Stuhlgang, Gefühl der unvollständigen Entleerung bis zu allgemeinem Unwohlsein.

Welche Ursachen kann Verstopfung haben ?

Ganz allgemein ist Verstopfung Folge eines zu langsamen Transports des Speisebreis durch den Magen-Darm-Trakt. Der Nahrungsbrei wird durch übermäßigen Flüssigkeitsentzug so sehr eingedickt, daß zu harte und schwer absetzbare Stühle entstehen. Auslöser des verlangsamten Transports können z. B. sein:

- unausgewogene Ernährung mit ballaststoffarmer Kost
- geringe Flüssigkeitsaufnahme (besonders oft bei älteren Menschen)
- gestörte Darmflora
- Bewegungsmangel
- ungewohnte Umgebung (Reise)
- psychische Belastung (Streß)

Auch die Einnahme bestimmter Medikamente kann (z.B. sog. Lipidsenker, Mittel gegen Sodbrennen) kann die Entstehung von Verstopfung fördern. Manchmal kann die Verstopfung allerdings auch Folge einer ernsthaften organischen Erkrankung sein (Veränderung der Darmwand, mechanische Hindernisse).

Was können Sie tun, um Verdauungsbeschwerden zu vermeiden?

Abhilfe kann eine Änderung der Lebensgewohnheiten schaffen:

- Bevorzugen Sie ballaststoffreiche Mischkost wie Obst, Gemüse, Vollkornprodukte gegenüber kalorienreichen „leeren“ Nahrungsmitteln wie Zucker, Fett Alkohol oder auch zu viel Fleisch oder Weißmehlprodukten.
- Nehmen Sie genügend Flüssigkeit zu sich (mindestens 2 Liter pro Tag), am besten kalorienarme Säfte und Mineralwasser, aber auch Kaffee oder Tee.
- Bewegung bringt auch die Verdauung in Gang.
- Vermeiden Sie Streß.
- Gewöhnen Sie Ihren Darm an geregelte Zeiten für den Stuhlgang (z.B. morgens nach dem Frühstück).
- Unterdrücken Sie nicht den Stuhlgang, wenn sich der Darm zu einer für Sie ungewohnten Tageszeit meldet.
- Nehmen Sie sich Zeit und Ruhe für den Stuhlgang.

Abführmittel - wenn andere Maßnahmen nicht helfen

Aus der Aufstellung der Maßnahmen zur Verhinderung von Verstopfung können Sie bereits erkennen, daß es schwierig ist, alle Möglichkeiten zu nutzen, auch ist nicht jeder bereit, seinen gewohnten Lebensstil komplett umzustellen.

Auch ein internationales Expertenkomitee, das Anfang 1999 bei einem Treffen den aktuellen wissenschaftlichen Stand in Form eines Konsenspapiers zusammenfaßte (*Bericht in Pharm. Ztg. Nr.22, 144. Jahrgang, 3. Juni 1999*), kommt zu dem Schluß, daß die allgemeinen Maßnahmen nicht immer greifen und über die Wirksamkeit der obengenannten Ratschläge auch keine unter kontrollierten Bedingungen durchgeführten

Studien vorliegen. In jedem Fall sind sie eher für die vorbeugende Anwendung oder als begleitende Maßnahme gedacht, eine bereits bestehende Verstopfung kann in der Regel nicht behoben werden und bleibt der Behandlung mit Abführmitteln vorbehalten. Allerdings sollten Abführmittel in der Regel nur bei Bedarf und nicht länger als 1 - 2 Wochen angewendet werden, ohne Arzt oder Apotheker zu fragen, um z. B. abzuklären, daß keine ernsthafte organische Erkrankung vorliegt.