

Informationen zur Verstopfung (sog. Obstipation)

Wann spricht man von Verstopfung?

Jeder Patient hat seine eigenen Vorstellungen von Stuhlgang und Verstopfung. Im Allgemeinen kann eine Darmentleerung sowohl dreimal täglich als auch einmal in drei Tagen als normal gewertet werden.

Aus medizinischer Sicht liegt eine Verstopfung vor, wenn weniger als dreimal wöchentlich eine Stuhlentleerung erfolgt.

Entstehung von Verstopfung

- **organisch bedingte Verstopfung:** durch eine Veränderung der Darmwand oder eine Geschwulst im Darm kann der Stuhltransport behindert werden.
- **funktionell bedingte Verstopfung:** hierbei ist die Funktion des Darmes gestört. Eine solche Verstopfung kann entstehen, wenn häufig dem Stuhldrang nicht nachgegeben wird.
- **Unausgewogenen Ernährung:** durch unsere moderne Lebensweise essen wir oft unüberlegt, unregelmäßig und spät abends viel zu viel. Das kann zu Verstopfung führen. Wir essen zu viel Fett, zu viele tierische Eiweiße, zu viel Zucker – aber entschieden zu wenig Ballaststoffe, die für einen erfolgreichen Stuhlgang unabdingbar sind.
- **Fehlende Bewegung:** unsere moderne Lebensweise bewirkt ferner, dass wir uns viel zu wenig bewegen, wodurch unsere Muskulatur erschlafft, vor allem im Bauchbereich. Daher können wichtige Aufgaben, wie zum Beispiel die Mithilfe bei der Weiterbeförderung des Speisebreies, nicht mehr aktiv genug durchgeführt werden.
- **Stress:** eine hektische Lebensweise kann auch zu Entleerungsstörungen führen. Hier ist das auslösende Element die häufige Unterdrückung des Stuhlganges.
- **Einfluss von Arzneimitteln:** durch Medikamente wie Hustenblocker oder Bluthochdruckmittel kann es ebenfalls zu Verstopfung kommen.
- **Gestörte Darmflora:** Unser Darm beherbergt Billionen von Bakterien, die unsere Darmflora bilden. Diese Bakterien übernehmen lebenswichtige Aufgaben. Sie sind beispielsweise an der Verdauung unserer Nahrung maßgeblich beteiligt. Durch Kontakt mit infizierten Speisen, Krankheiten, usw. wird die harmonische Eintracht der Darmflora gestört.

Folgen der Verstopfung

→ **stetiges Völlegefühl**

→ **Blähungen**

→ **kolikartige Schmerzen**

→ **Kotsteine:** bei hartnäckigen Verstopfungen werden in Nischen und Ecken des Darms Reste des Nahrungsbreies festgehalten, die dort eindicken. Dadurch entstehen Kotsteine, das heißt steinartige Gebilde.

→ **Folgeschäden:** durch den bei der Verstopfung notwendige hohen Pressdruck auf die Bauchhöhle kann es zu organischen Schäden kommen, wie z.B. knotenförmigen Erweiterungen der Blutgefäße am Ende des Darmes (= Hämorrhoiden).

Behandlungsmöglichkeiten

- **Richtige Ernährung:** Vollkornерzeugnisse, Obst und Gemüse sollten so oft wie möglich auf Ihrem täglichen Speiseplan stehen. Dazu sollten Sie reichlich Flüssigkeit zu sich nehmen, da die Ballaststoffe viel Wasser benötigen, um durch den Darm hindurchzugleiten.
- **Genügend Bewegung:** Neben einer generellen Steigerung der täglichen Bewegungsaktivität durch Spaziergänge, Schwimmen, Joggen, usw. sollten Sie einige gymnastischen Übungen durchführen:
 - Bauchschnellen: Einatmen, dabei Bauch einziehen, Bauch ruckartig nach vorne schnellen lassen und dabei ausatmen. Vor jeder geplanten Stuhlentleerung sollten Sie diese Übung 10 Mal durchführen.
 - Isometrische Bauchpresse: Bauch kräftig einziehen, bis 10 zählen und langsam entspannen. Wiederholen Sie diese Übung dreimal täglich.
 - Dickdarmmassage: Hufeisenförmiges Kreisen der Hand mit leichtem Druck auf die Bauchdecke, von rechts unten nach rechts oben, nach links oben und dann nach links unten. Führen Sie diese Übung jeden Morgen ca. 10 Minuten vor dem Aufstehen durch.

Greifen Sie erst zu abführenden Medikamenten, wenn Sie Ihren Arzt konsultiert haben und denken Sie stets daran: **VORBEUGEN IST BESSER ALS HEILEN!**

Ihr Praxisteam