

Verstopfung- das geheime Leiden

Verstopfung (Obstipation) zählt zu den häufigsten Beschwerden in den westlichen Industriestaaten. Bis zu 30 Prozent der österreichischen Bevölkerung sind davon zumindest zeitweise betroffen. Kommt es seltener als dreimal pro Woche zum Stuhlgang, spricht man von einer Verstopfung. Als normal kann in Hinblick auf die Darmentleerung eine Frequenz von dreimal täglich bis einmal in drei Tagen gelten.

Die Verstopfung gehört in erster Linie zu den Zivilisationskrankheiten: Stress, mangelnde Bewegung in Kombination mit hastigem, falschem, ungesundem Essen (zu wenig Ballaststoffe) und ungenügender Flüssigkeitszufuhr lassen Verdauungsstörungen entstehen. Es können aber auch Medikamente Schuld an einer Verstopfung sein, was sich aber gut beheben läßt. Verstopfung kann aber auch Hinweis auf erstzunehmende Erkrankungen sein, zB Darmkrebs, Schilddrüsenerkrankungen oder Darmpolypen. Eine Verstopfung ist gekennzeichnet durch: Stuhlgang seltener als dreimal pro Woche, Schmerzen bei der Entleerung durch harten Stuhl, Gefühl, nicht richtig entleert zu sein, Appetitlosigkeit, Völlegefühl, Gefühl des Aufgeblähtheits.

Was können Sie selbst tun?

1) Ernährungsumstellung: Essen Sie viele Ballaststoffe, die in Obst und Gemüse enthalten sind (Sauerkraut, Rhabarber, rote Rüben) oder rühren Sie als tägliche Zwischenmahlzeit 1 Esslöffel Leinsamen in ein Joghurt und trinken Sie ausreichend dazu. Ersetzen Sie Schokolade durch Dörripflaumen. Verzicht auf verstopfende Nahrungsmittel wie schwarzen Tee, Kakao, Rotwein, Kuchen, Zucker und Weißbrot.

2) Trinkgewohnheiten : Um den Darm optimal anzuregen, beginnen Sie am besten bereits am Morgen mit einem Glas (wenn möglich warmen) Wasser auf nüchternen Magen. Dies führt zum so genannten gastrokolischen Reflex, der Bewegung in den Darm bringt. Versuchen Sie, die Flüssigkeitsaufnahme an unterschiedliche Dinge zu koppeln, damit Sie nicht darauf vergessen: So können Sie etwa jedes Mal ein Glas Wasser trinken, wenn Sie die Nachrichten im Radio hören. Vor jeder Mahlzeit ein Glas Wasser (bremst auch das Heißhungergefühl). Nehmen Sie auch eine Flasche Wasser für unterwegs mit. Stellen Sie bereits am Morgen einen Krug Wasser bereit, den Sie im Laufe des Vormittags leeren. Um keine Langeweile aufkommen zu lassen, können Sie Ihr Wasser mit (Zitronensaft oder -scheibe, Pfefferminzblätter, Zitronenmelisse etc. geschmacklich variieren.

3) Bewegung: Schon eine halbe Stunde Bewegung am Tag regt die Darmtätigkeit an. Spaziergehen, Radfahren, Schwimmen oder Nordic Walking eignen sich besonders.

4) Stuhlgang: Sobald ein Stuhldrang einsetzt, sollte man ihm auch entsprechen. Je länger der Stuhl im Darm verbleibt, umso mehr Wasser wird ihm entzogen, der Stuhl wird härter und lässt sich schwerer absetzen. Ein tägliches "Stuhltraining" (täglich zur selben Zeit) kann helfen, den Stuhldrang wieder in Gang zu bringen.

Wenn die genannten Maßnahmen hinsichtlich Ernährung und Lebensstil keinen Erfolg zeigen, bieten Abführmittel Hilfe bei der Stuhlentleerung. Auch wenn Abführmittel großteils ohne Rezept erhältlich sind, sollten sie nur unter ärztlicher

Aufsicht eingenommen werden. Je nach Art des Präparats kann es zu mehr oder weniger ausgeprägten Nebenwirkungen kommen, die bis hin zu lebensbedrohlichen Herzrhythmusstörungen durch zu hohen Kaliumverlust reichen können. Bei ständigem Einsatz von Abführmitteln stellt sich ein Gewöhnungseffekt ein. Der Stuhlgang ist dann nur mehr unter Einsatz dieses Medikaments möglich.

Wir beraten Sie gerne und diskret in der Ordination – auch wenn man über den Stuhlgang nicht oft spricht, ist ein geregeltes Arbeiten des Darmes hauptverantwortlich für unser Wohlfühlen. Das kann jeder bestätigen, der unter einer akuten Verstopfung jemals litt!

Dr. Martina Rinnhofer