

Verstopfung

Gute.Gesundheit. Was kann ich selbst tun?



Von einer Verstopfung spricht man, wenn der Stuhlgang seltener als gewohnt ist bzw. mit Schwierigkeiten verbunden ist. Viele Menschen leiden ab und zu an Verstopfung. Wenn diese Beschwerden aber länger als drei Monate andauern oder immer wiederkehren, spricht man von einer chronischen Verstopfung (Obstipation).^{1,2}

Woher kommen die Beschwerden?

Die Verdauung ist ein sehr komplizierter Vorgang. Das Nervensystem steuert das Zusammenspiel von vielen Faktoren im Darm, wie z. B. Muskeltätigkeit, Durchblutung und Darmflora.

Störungen bei der Verdauung können daher viele verschiedene Gründe haben. Verstopfungen können ausgelöst werden³

- ▶ schon durch kleine Veränderungen, wie zum Beispiel einen Ortswechsel, neue Arbeitszeiten, eine Ernährungsumstellung oder Bettlägerigkeit,
- ▶ als Begleiterscheinung von anderen Erkrankungen, wie zum Beispiel Diabetes, Depression, Parkinson,
- ▶ als Nebenwirkung von Medikamenten, wie zum Beispiel von Opiaten, Psychopharmaka, Abführmitteln, Entwässerungsmitteln, Mitteln gegen Sodbrennen, Eisenpräparaten,
- ▶ durch Veränderungen des Stoffwechsels in der Schwangerschaft.

Auch das kann Verstopfung fördern:³

- ▶ Bewegungsmangel
- ▶ ballaststoffarme Ernährung
- ▶ zu wenig Flüssigkeit (weniger als 1,5 Liter pro Tag)
- ▶ keine Zeit oder Möglichkeit, dem natürlichen Stuhldrang nachzugehen (z.B. in der Schule oder bei der Arbeit)

Von chronischer Verstopfung spricht man, wenn die Beschwerden länger als drei Monate bestehen und mindestens zwei der folgenden Schwierigkeiten auftreten:²

- ▶ starkes Pressen notwendig
- ▶ klumpiger oder harter Stuhl
- ▶ Gefühl, dass der Darm nach dem Stuhlgang nicht ganz entleert ist
- ▶ Gefühl, dass der Darmausgang verschlossen ist
- ▶ die Darmentleerung muss mit der Hand unterstützt werden
- ▶ weniger als drei Stuhlgänge pro Woche

Was kann ich selbst tun?

Weil die Ursachen sehr unterschiedlich sind, ist auch die Behandlung schwierig. Diese Tipps können Ihnen vielleicht helfen:

- ▶ Trinken Sie mindestens 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit pro Tag.^{2,4}
- ▶ Gehen Sie immer gleich auf die Toilette, wenn Sie einen Stuhldrang verspüren. Sie sollten ihn nicht unterdrücken.²
- ▶ Sorgen Sie für ausreichend Bewegung.²
- ▶ Nehmen Sie täglich mindestens 30 Gramm Ballaststoffe (das sind z. B. 2 Portionen Obst) zu sich. Diese kommen vor allem in Getreideprodukten aus Vollkorn, Gemüse, Obst und Hülsenfrüchten vor.^{2,4}
- ▶ Auch Bauchmassagen können unterstützen.²

Welche Behandlungen werden empfohlen?

- ▶ Zusätzliche Ballaststoffe können die Verdauung anregen. Sie erhalten sie in Form von Samen, Körnern, Pulvern und Tabletten in der Apotheke und Drogerie. Da sie auch unangenehme Begleiterscheinungen haben können, wie z. B. Blähungen und Bauchkrämpfe, sollten Sie sie erst in kleinen Mengen ausprobieren. Dazu sollten Sie noch mehr Flüssigkeit zu sich nehmen als üblich (ca. 2,5 Liter pro Tag).^{2,4}

Verstopfung

Gute.Gesundheit. Was kann ich selbst tun?



- ▶ Lösliche Ballaststoffe (z. B. Pektine, Inulin, Pflanzenschleime) wirken oft besser. Die meisten Studien gibt es zu Flohsamenschalen (Psyllium).
- ▶ Die Einnahme von Darmbakterien (Probiotika, Präbiotika und Synbiotika) kann den Stuhlgang erleichtern. Wenn jedoch nach vier bis sechs Wochen keine Besserung erkennbar ist, sollten Sie wieder damit aufhören.²
- ▶ Wenn eine Störung des Schließmuskels Grund für die Verstopfung ist, können Sie gezieltes Beckenboden- und Biofeedbacktraining versuchen. Dabei lernen Sie, den Schließmuskel besser zu kontrollieren.²
- ▶ Auch Akupunktur (Akupressur, Moxibustion), traditionelle chinesische Medizin sowie Einläufe („transanale Irrigation“) mit warmem Wasser können versucht werden.²

Helfen Medikamente?

- ▶ Es gibt viele verschiedene Arten von Abführmitteln in Form von Tabletten, Tropfen, Zäpfchen, Pulvern, Granulaten, Lösungen, Sirupen und Klistieren rezeptfrei in der Apotheke. Wenn Sie sie regelmäßig nehmen, sollten Sie das mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt besprechen.

Wann sollte ich eine Ärztin bzw. einen Arzt aufsuchen?

Wenn Sie über längere Zeit regelmäßig an Verstopfung leiden, sollten Sie eine Ärztin oder einen Arzt aufsuchen.¹ Bei Blut im Stuhl, Eisenmangel oder unerklärtem Gewichtsverlust sollten Sie rasch ärztliche Hilfe suchen.²

Aktualisiert am: 28. Jänner 2024

Erstellung: Mag.^a Andrea Fried (Gesundheit Österreich GmbH)

Review: Dr.ⁱⁿ Susanne Rabady (Österreichische Gesellschaft für Allgemein- und Familienmedizin)

Herausgeber: Dachverband der Sozialversicherungsträger, 1030 Wien, Kundmanngasse 21

Wichtiger Hinweis: Diese Gesundheitsinformationen möchten Sie bei Ihren Entscheidungen unterstützen. Sie können aber das persönliche Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt nicht ersetzen. Die Informationen wurden auf Grundlage der derzeit besten verfügbaren wissenschaftlichen Erkenntnisse erstellt. Bitte beachten Sie aber, dass sie keine verlässlichen Aussagen über Ihren individuellen Gesundheitszustand und die Entwicklung Ihrer Beschwerden treffen können.

Literatur

- 1 Rabady, S.; Hoffmann, K.; Kunnamo, I. (2022): EbM-Guidelines. Obstipation beim Erwachsenen [online]. www.ebm-guidelines.at [Zugriff am 27.01.2024]
- 2 Deutsche Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten und Deutsche Gesellschaft für Neurogastroenterologie und Motilität (2022): Aktualisierte S2k-Leitlinie chronische Obstipation. AWMF-Registernummer 021-019
- 3 Deutsche Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten und Deutsche Gesellschaft für Neurogastroenterologie und Motilität (2021): S3-Leitlinie Definition, Pathophysiologie, Diagnostik und Therapie der intestinalen Motilitätsstörung. AWMF-Registernummer 021-018
- 4 Hauner, H.; Beyer-Reiners, E.; Bischoff, G.; Breidenassel, C.; Ferschke, M.; Gebhardt, A.; Holzapfel, C.; Lambeck, A.; Meteling-Eeken, M.; Paul, C.; Rubin, D.; Schütz, T.; Volkert, D.; Wechsler, J.; Wolfram, G.; Adam, O. (2019): Leitfaden Ernährungstherapie in Klinik und Praxis (LEKuP). In: Aktuelle Ernährungsmedizin 44/06: 384-419

Methodenhandbuch und mehr Infos:

