

# Verstopfung / Obstipation

Nicht jedes Ausbleiben des Stuhlgangs ist bereits eine Verstopfung. Irrtümlich und ohne erwiesene Grundlage ist die teilweise fixe Vorstellung, ein verhaltener Stuhl vergifte den Körper von innen. Die Ernährungsgewohnheiten, vor allem genügend Trinken und Bewegung, haben entscheidenden Einfluss auf einen geregelten Stuhlgang.

## WAS HEISST NORMALER STUHLGANG?

<b>Normal = Individuell</b>	Die Verdauungstätigkeit und der Stuhlgang ist bei jedem Menschen <b>individuell</b> und ändert sich bei jedem einzelnen zu verschiedenen Zeiten, je nach Ess- und Lebensgewohnheiten. Sowohl <b>3 x täglich</b> wie auch <b>3 x wöchentlich</b> können normal sein. Der Stuhl ist hell und geformt, er schmiert oder bröckelt nicht.
<b>Verstopfung = seltener als 3 x wöchentlich oder sehr harte Stühle</b>	Unter Verstopfung leidet, wer <b>weniger als 3 Stuhlgänge pro Woche</b> oder <b>harte</b> , schwierig auszuscheidende Stühle hat. Begleitend können Bauchschmerzen, Blähungen oder Krämpfe auftreten. Harte Stühle können zu schmerzhaften Rissen am After (Fissuren) oder zu Hämorrhoiden führen, die bluten können.

## ABFÜHRMITTEL (LAXANTIEN)

<b>Quellmittel</b>	Lösen durch <b>Darmfüllung</b> den <b>natürlichen Dehnungsreiz</b> und dadurch die Darmtätigkeit aus. Zur Einnahme muss <b>genügend getrunken</b> werden (2-3 dl), damit die Stoffe quellen können. Die Wirkung setzt nach <b>2-3 Tagen</b> ein. Quellmittel können, wenn medizinisch angezeigt, unbedenklich über längere Zeit eingenommen werden. <input type="checkbox"/> Flohsamen, Leinsamen. Agiolax mite, Colosan mite*, Laxiplant soft, Metamucil, Metamucil mite*, Mucilar, Mucilar avena* (* ohne Zucker)
<b>Osmotische Laxantien</b>	Bittersalz (Magnesium-sulfat), Glaubersalz (Natrium-sulfat), unverdauliche Zuckerstoffe, Macrogol (ein unverdauliches Polymer) oder Klistiere <b>binden im Darm Wasser</b> und erweichen den Stuhl. Die Wirkung erfolgt nach <b>1/2 -1 Tag</b> . Klistiere wirken nach 20-30 Minuten und werden deshalb oft zur Darmentleerung verwendet. <input type="checkbox"/> Zucker: Duphalac, Gatinar, Importal. Macrogol: Transipeg
<b>Gleitmittel</b>	Abführmittel auf Paraffinbasis <b>umhüllen und erweichen</b> den Stuhl. Sie werden in Spitälern nach Operationen oder bei bettlägerigen Patienten eingesetzt. Anwendung nur <b>kurzfristig</b> , da Vitaminaufnahmestörungen möglich sind. Vorsicht beim Verschlucken, Paraffin darf nicht in die Lunge geraten. <input type="checkbox"/> Laxamalt, Paragol
<b>Kontaktlaxantien</b>	Regen die <b>Dickdarmtätigkeit</b> an und <b>entziehen diesem Wasser und Mineralien</b> . Die Wirkung beginnt nach <b>6-12 h</b> , Zäpfchen nach 20-60 Min. Die grösste Gruppe der Laxantien wird wegen <b>Problemen bei Langzeitanwendung</b> (Darmträgheit, Ablagerungen, möglicherweise krebserregend) zunehmend kritisch bewertet (s.u). Gerade die pflanzlichen, anthrachinonhaltigen wirken am stärksten. Ein einmaliger oder kurzzeitiger Einsatz wirkt jedoch zuverlässig und ist unbedenklich. Wichtig: genügend trinken! <input type="checkbox"/> Pflanzlich: Aloe, Cascararinde, Faulbaum, Senna, Rhabarberwurzel. Synthetisch: Bisacodyl, Picosulfat.
<b>Andere</b>	Bulboid (Glycerinzäpfchen), Lecicarbon (setzen CO2 frei) bei Stuhlverhärtungen. Rasche Wirkung.

## PROBLEMATISCH: CHRONISCHER GEBRAUCH VON KONTAKTLAXANTIEN

<b>Chronischer Gebrauch</b>	Chronischer Gebrauch von Kontaktlaxantien führt in einen <b>Teufelskreis</b> . Durch die forcierte Darmentleerung fehlt der Reiz zur natürlichen Darmtätigkeit, was dann als immer noch vorhandene Verstopfung interpretiert wird. Die <b>Darmträgheit</b> wird verstärkt durch den Verlust von Mineralsalzen (Kalium, Magnesium).
<b>Pflanzliche Kontaktlaxantien</b>	Deshalb und wegen der möglicherweise krebserregenden Wirkung einiger Inhaltsstoffe (Anthranoide) dürfen pflanzliche Kontaktlaxantien seit Januar 2000 nur noch für eine <b>maximal 2 wöchige Behandlung</b> rezeptfrei verkauft werden.
<b>Umstellung nach chronischem Gebrauch</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ihr <b>Wille</b> und die nötige <b>Geduld</b> zur Umstellung sind vorhanden.</li> <li>2. Sie wissen, eine normale Stuhleentleerung kann zwischen <b>3 x täglich</b> und <b>3 x wöchentlich</b> liegen.</li> <li>3. Ihre Ernährung ist <b>ballaststoffreich</b>, Sie trinken täglich <b>1 1/2 - 2 l</b> und sind <b>körperlich aktiv</b>.</li> <li>4. Unterstützen Sie Ihre Bemühungen mit einem <b>Quellmittel</b>, in hartnäckigen Fällen zu Beginn mit abführenden Tropfen (Laxasan, Legapas) und bauen Sie deren Dosierung langsam ab.</li> <li>5. Beurteilen Sie den Erfolg frühestens <b>2 Wochen</b> nach der Umstellung.</li> </ol>

## DIE HAUSMITTEL: GARANTIERT OHNE NEBENWIRKUNGEN

<b>Ballaststoffreiche Kost</b>	Das A und O für eine gesunde Verdauung. Die Fasern aus <b>frischem Obst</b> und <b>Gemüse</b> (Kartoffeln, Hülsenfrüchte) und <b>Vollkornprodukten</b> binden Wasser, quellen auf, regen den Darm zum Arbeiten an und machen den Stuhl weich. Angenehm – Ballaststoffe haben auch einen günstigen Effekt auf den Cholesterinspiegel.
<b>Viel Trinken</b>	<b>1 1/2 - 2 Liter</b> Flüssigkeit (Mineralwasser, ungesüsster Kräuter- oder Früchtetee) pro Tag sind notwendig für eine geregelte Verdauung. Wichtig! Ballaststoffe brauchen genügend Flüssigkeit zum Quellen.
<b>Bewegung</b>	Körperliche Aktivität <b>regt die Darmtätigkeit an</b> . Für Nicht-Sportler: Eine Busstation früher aussteigen und laufen, Treppensteigen statt Liftfahren oder ein Spaziergang in der Mittagspause helfen ebenfalls.
<b>Erziehung des Darms</b>	Möglichst immer den <b>gleichen Zeitpunkt</b> für den Gang zur Toilette wählen und den <b>Stuhlgang nicht unterdrücken</b> . Nach dem Frühstück ist der Darm besonders aktiv. Morgens nüchtern ein Glas Wasser oder Fruchtsaft kann den Stuhlgang auslösen.

<b>Entspannung</b>	Entspannungsübungen, Stress abbauen, sich Zeit nehmen zum Essen und für körperlichen Ausgleich.
--------------------	---

## ALTERNATIVE METHODEN

<b>Anthroposophie</b>	Im Vordergrund steht das <b>harmonische Funktionieren</b> der gesamten Verdauung. Dabei wird vor allem die Leber- & Gallentätigkeit unterstützt, zB mit Hepatodoron oder Digestodoron (Weleda)
<b>Gemmotherapie</b>	<b>Preiselbeere</b> - Verbessert die physiologische Darmtätigkeit bei chronischer Verstopfung.
<b>Homöopathie</b>	Verstopfung ist ein einzelnes Symptom einer individuellen Erkrankung. Wichtig ist die <b>Gesamtheit der Symptome</b> , ihre Modalitäten (Verbesserung / Verschlimmerung durch, Tageszeit) sowie Begleitsymptome.
<b>Schüssler Salze</b>	Bei <b>Darmträgheit</b> : No 3: Ferrum phosphoricum D12 (regt Muskeltätigkeit an) & morgens nüchtern No.7: Magnesium phosphoricum D6 in Wasser gelöst. Bei <b>Krämpfen</b> : Magnesium phosphoricum D6. Bei <b>tro-ckenem Stuhl</b> No 9: Natrium chloratum D6.
<b>Phytotherapie</b>	Pflanzliche Abführmittel gehören zu den stärksten und problematischsten (s.o). Besser <b>gesunde Ernährung</b> und unterstützend Mittel zur <b>Anregung der Darm- (Digestodoron) und Lebertätigkeit</b> (Mariendistel, Löwenzahnwurzel, Artischocke, Boldo), v.a. bei Blähungen und Völlegefühl. Legapas Tropfen (kombiniert mit Amerikanischer Faulbaumrinde als Abführmittel)
<b>Vitalstoffe</b>	Essentielle Fettsäuren (Nachtkerzenöl, Leinoel), Mineralien (Kalium, Magnesium, Calcium), Vitamin B, Vitamin C in aufsteigender Dosierung von 250 –2000 mg morgens nüchtern (n. Burgerstein Handbuch)

## VERSTOPFUNG ALS NEBENWIRKUNG VON MEDIKAMENTEN

Tritt eine Verstopfung erstmals einige Tage nach Einnahme oder Wechsel eines Medikaments auf, informieren Sie sich in Ihrer Apotheke oder bei Ihrem Arzt, um abzuklären, ob es sich um eine Nebenwirkung handelt.

<b>Abführmittel</b>	Vor allem osmotische und <b>Kontakt laxantien</b> führen bei anhaltendem Gebrauch zu Darmträgheit und damit einer Verstärkung der Verstopfung (s.o). Quellmittel sind auch bei längerem Gebrauch unbedenklich.
<b>Durchfallmittel</b>	<b>Zu lange Anwendung</b> von Hemmern der Darmtätigkeit, zB Imodium. Vorschrift genau beachten.
<b>Psychopharmaka</b>	Antidepressiva, starke Beruhigungsmittel (Neuroleptika), Schlafmittel (v.a rezeptfreie Antihistaminika), Antiepileptika hemmen die Darmtätigkeit.
<b>Antiallergika</b>	Bei <b>älteren Mitteln</b> (zB Tavegyl, Fenistil, Polaramin) häufiger als bei den neuen (Claritin, Zyrtec).
<b>Hustenmittel</b>	<b>Codeinhaltige</b> Mittel zur Hustenberuhigung
<b>Herzmittel</b>	Vor allem <b>Blutdruckmittel</b> wie Adalat oder Isoptin (Calcium-Antagonisten), Hygroton oder Lasix (Diuretika), Betablocker oder Catapresan.
<b>Säurebinder</b>	Magensäurebindende Mittel mit <b>Aluminium-Salzen</b> stopfen. Der Zusatz von Magnesium wirkt leicht abführend und kompensiert dies teilweise.
<b>Eisen</b>	<b>Eisensalze</b> zur Blutbildung (s. Schwangerschaft) führen zu Verstopfung und färben den Stuhl schwarz.

## VERSTOPFUNG IN VERSCHIEDENEN LEBENSABSCHNITTEN

<b>Schwangerschaft</b>	Bei Schwangeren ist Verstopfung häufig, endet aber nach der Geburt spontan. Grund dafür sind <b>hormonelle Umstellungen</b> , eine verminderte Spannung der Darmmuskeln und der <b>erhöhte Platzbedarf</b> des wachsenden Kindes. <b>Eisen</b> , das zur Blutbildung verschrieben wird, kann Verstopfung auslösen (s.o).
<b>Kinder</b>	Kinder reagieren rasch auf <b>Kostumstellungen</b> . Auch <b>emotionale Ereignisse</b> drücken sich oft in der Verdauung aus. Meist helfen diätetische Massnahmen und viel Trinken. Bei hartem Stuhl helfen Glycerinzäpfchen. Anhaltende Verstopfung ist ernstzunehmen und durch den Kinderarzt abzuklären.
<b>Alter</b>	Bei älteren Menschen, die ihre <b>Lebens- und Essgewohnheiten verändern</b> , bevorzugt weiche, ballaststoffarme Speisen essen, zu wenig trinken und wenig körperliche Bewegung genießen. Die gleichzeitige Einnahme verschiedener <b>Medikamente</b> birgt das Risiko einer Verstopfung als Nebenwirkung. Besonders ausgeprägt tritt Verstopfung bei Bettlägrigkeit auf.

## WANN ZUM ARZT?

<b>Akute Fälle</b>	Eine plötzliche Änderung des Stuhlgangs <b>ohne ersichtlichen Grund</b> , die länger als 2 Wochen anhält.
<b>Blutige Stühle</b>	<b>Schwarze Stühle oder blutige Stühle</b> deuten auf Erkrankungen im Darm hin. Frisches, hellrotes Blut auf der Oberfläche von Stühlen kann von kleinen Rissen am After (Fissuren) oder Hämorrhoiden stammen.
<b>Erbrechen</b>	Erbrechen von Blut oder sogar Stuhl mit kolikartigen Bauchschmerzen und aufgetriebenem Leib ohne Windabgang: Gefahr von Darmverschluss. <b>Notfall!</b> Eventuell sofortige Spitaleinweisung nötig.
<b>Keine Wirkung</b>	<b>Versagen</b> von Abführmitteln bei akuter Verstopfung und weiter bestehenden Symptomen.

## LITERATUR / INTERNET

<b>Richtig einkaufen</b>	Lange Elisabeth. Die richtigen Lebensmittel bei Verstopfung. Einkaufsführer. <a href="#">Mosaik</a> Verlag
<b>Nie wieder Verstopfung</b>	Lange Elisabeth. Nie wieder Verstopfung. <a href="#">Ratgeber Gesundheit</a> . Mosaik Verlag
<b>Natürlich frei von Verstopfung</b>	<a href="#">Schmiedel Volker</a> . Natürlich frei von Verstopfung. Naturheilkundliche Behandlung der Darmträgheit. Haug Verlag
<b>Magen und Darm MedizInfo</b>	<a href="#">Loebert, Lothar</a> . Magen und Darm. Beschwerden und ihre Behandlung. Trias - Gesundheit kompakt <a href="http://www.medizinfo.de/gastro/verstopfung/verstopfung.htm">www.medizinfo.de/gastro/verstopfung/verstopfung.htm</a> sehr ausführliche und gute Seite
<b>Meine Gesundheit</b>	<a href="http://www.meine-gesundheit.ch">www.meine-gesundheit.ch</a> : Wählen Sie: Magen Darm Trakt - Verstopfung. Viele Tipps für den Alltag