



## Merkblatt für Patienten mit Obstipation und/oder Divertikulose

### Verstopfung – Krankheitsbild

Die chronische Stuhlverstopfung (Obstipation) gehört zu den Zivilisationskrankheiten. Besonders in den westlichen Industrieländern tritt sie häufig auf. Man kann davon ausgehen, dass es sich um die häufigste Funktionsstörung handelt.

In Deutschland leiden ca. 30-60% der Bevölkerung an Obstipation. Bereits im Mittelalter und im alten Ägypten haben die Menschen an Verdauungsstörungen gelitten. In medizinischen Schriften aus jener Zeit sowie in Literatur und Kunst finden sich zahlreiche Hinweise auf Obstipation. Frauen sind etwa doppelt so oft betroffen wie Männer.

### Symptome

Die Verstopfung ist gekennzeichnet durch:

- eine zu lange Verweildauer des Stuhls im Darm (selten) und/oder
- eine zu hohe Konsistenz des Stuhls (hart)
- geringes Stuhlvolumen (wenig)
- Probleme beim Absetzen

**Wie oft ist normal?** Man geht heute davon aus, dass sowohl Entleerungen von dreimal pro Tag genauso normal einzustufen sind wie täglich oder im Abstand von 2-3 Tagen (3 mal pro Woche). Bei gesunder ballaststoffreicher Kost ist allerdings die **tägliche** Stuhlentleerung die Regel.

**Vor** dem Einsatz von Medikamenten sollte zunächst mit allgemeinen Maßnahmen wie Ernährungsumstellung, regelmäßiger Bewegung, Toilettenkonditionierung, Stressabbau u.s.w. versucht werden, den trägen Darm wieder in Schwung zu bringen.

Nähere Informationen hierzu finden Sie weiter unten.

### Formen

**Chronische Verstopfung** Sie ist die häufigste Form der Verstopfung. Chronisch bedeutet, die Verstopfung existiert bereits über einen längeren Zeitraum. Oft haben sich die Betroffenen damit abgefunden, nehmen regelmäßig abführende Medikamente ein und machen sich keine weiteren Gedanken darüber.

**Akute Verstopfung** Die akute Verstopfung tritt plötzlich auf. Es kann verschiedene Ursachen hierfür geben. Die häufigsten sind:

- Reisen
- Bettlägerigkeit nach Operationen oder bei Krankheit
- Darmverschluss
- Beschwerden im Afterbereich, z.B. Hämorrhoiden
- Hormonelle Veränderungen, z.B. Eintreten der Wechseljahre oder Pubertät, Schwangerschaft



- Medikamente, z.B. Schmerz- oder Hustenmittel

### Pseudo-Verstopfung

Hierbei handelt es sich um eine kurzzeitige Reduktion der Stuhlfrequenz durch:

- Ernährungsumstellung - z.B. Reduktionskost
- Zustand nach Durchfall - der Darm ist leer und braucht eine Weile, bis er wieder ausreichend gefüllt ist
- Zustand nach dem Fasten

### Ursachen

Die Hauptursache für Verstopfung in den westlichen Industrieländern ist eine **ungenügende Ballaststoffzufuhr**. Zusätzlich können aber auch folgende Faktoren eine Obstipation begünstigen:

#### Ernährung

- Mangelnde Flüssigkeitsaufnahme
- zu wenig pflanzliche Kost - zu viele tierische Lebensmittel

#### Mangelnde Bewegung

- Auto statt Fußweg
- Aufzug statt Treppe
- Bus statt Fahrrad
- Fernseher statt sportlicher Feierabend
- Sitzende Berufstätigkeit

#### Hetze/Stress/zu wenig Entspannung

- Unterdrückung des Defäkationsreizes ("keine Zeit")
- Nicht genügend Zeit zum Essen nehmen - nicht ausreichend kauen
- Nicht abschalten und entspannen können



#### Überforderung

- Zu hohe Ansprüche
- Perfektionismus
- sich den Anforderungen nicht gewachsen fühlen

#### Organische Erkrankungen

- Reizdarmsyndrom
- Karzinome
- Polypen
- Divertikulose →
- Divertikulitis
- Darmverschluss

Säckchenartige Ausstülpungen von Organwänden. Divertikel finden sich als taschenähnliche Wandveränderungen vor allem am Darm. In die Ausstülpungen können sich Nahrungsreste einlagern und zu Entzündungen führen. Die Entstehung von Divertikeln wird durch einen Mangel an Ballaststoffen begünstigt, weil die Nahrungsreste zu lange im Darm zurückbleiben.

#### Andere Erkrankungen

- Schmerzhaftes Hämorrhoiden



- fiebrige Infekte
- Parkinson
- Multiple Sklerose
- Hypothyreose (Schilddrüsenunterfunktion)

#### Weitere Ursachen

- Bettlägerigkeit
- Rollstuhl
- Schwangerschaft
- Ernährungsumstellung bei Reisen
- Abführmittelmissbrauch

### Komplikationen

Eine Obstipation muss ernst genommen werden. Zum einen kann die Verstopfung Symptom einer organischen Erkrankung im Verdauungsbereich sein (z.B. ein Tumor). Zum anderen ist die Obstipation meist begleitet von einer Reihe unangenehmer und das Wohlbefinden sowie die Gesundheit beeinträchtigender Begleiterscheinungen wie z.B.:

- Blähungen
- seelische Belastungen
- Hautprobleme
- Divertikulose/Divertikulitis
- Hämorrhoiden
- Karzinome (Krebsgeschwulste) im Dickdarmbereich
- Bildung von Kotsteinen
- Schmerzen im Unterbauch

#### Wichtig:

Abführmittel - wenn überhaupt - nur bei akuter Obstipation und immer unter ärztlicher Aufsicht! Die Komplikationen dauerhaft eingenommener "sanfter" Abführhilfen können gravierend sein. Mehr über dieses Thema finden Sie im Kapitel Abführmittel.

☺ **Verstopfung ist nicht die chronische Unterversorgung mit Abführmitteln** ☺

### Verstopfung – Ernährungstherapie – Allgemein

Wer unter Verstopfung leidet, sollte einen Arzt aufsuchen. Der Arzt wird untersuchen, ob eine akute oder chronische Störung vorliegt und/oder ob die Verstopfung Folge einer organischen Erkrankung ist, was eher selten vorkommt.

Meistens handelt es sich um eine chronisch funktionelle Obstipation. Funktionell bedeutet, dass "nur" die Funktion des Darmes gestört ist. Die Ursachen hierfür sind hauptsächlich in der Lebens- und Ernährungsweise zu finden. Hier sollte man mit der Therapie ansetzen.

Auf den folgenden Seiten finden Sie ausführliche Informationen zu den einzelnen Verfahren.

### Ernährungsgewohnheiten - eine Bestandsaufnahme



**Ist-Soll-Vergleich**

Hamburger, Weißbrot, Schokoriegel, Fleisch, Wurst und Co sind heute sehr beliebte Nahrungsmittel - aber leider nichts für den Darm. Denn der braucht eine andere Kost, um gesund zu bleiben.

Die folgende Tabelle gibt einen Einblick in den Ist- und Soll-Zustand unserer Ernährung.

	zu viel(e)	zu wenig
	Kalorien	Ballaststoffe
	Fett, v.a. tierisches Fett	Gemüse und Salat
	Süßigkeiten	Obst
	Weißmehlprodukte	Vollkornprodukte
	Kaffee und Alkohol	Flüssigkeit
	Eiweiß	komplexe Kohlenhydrate
	Fast Food	aus natürlichen Zutaten zubereitete Speisen
	Salz	Kräuter

**Fazit**

Wir bevorzugen Lebensmittel, die nicht förderlich für die Verdauung sind und meiden solche, die unserem Darm und unserer Verdauung gut tun.

**Ernährungsempfehlungen für die Praxis**

Eine gesunde, ballaststoffreiche und ausgewogene Ernährung ist eine wesentliche Voraussetzung für eine optimal funktionierende Verdauung.

Das Thema Ballaststoffe finden Sie auf der Ballaststoffseite näher beschrieben.

**Vollwertig sollte es sein**

Geben Sie Vollkornprodukten den Vorzug, denn sie sind reich an **Ballaststoffen**. Tauschen Sie Weißmehlprodukte wie helle Brötchen, Toast, helle Nudeln, geschälten Reis, Misch- und Weißbrot gegen Vollkornprodukte und Müsli aus.

**Aber Vorsicht:** Vollkorn kombiniert mit Zucker - das verträgt nicht jeder, und häufig sind schmerzhafte Blähungen die Folge.

**So natürlich wie möglich**

Das bedeutet, die Nahrungsmittel möglichst in ihrer natürlichen Form verzehren bzw. möglichst wenig be- und verarbeiten, denn dann ist gewährleistet, dass die natürlichen Inhaltsstoffe (z.B. Ballaststoffe, Vitamine) weitgehend erhalten sind.

**Beispiel:** Pellkartoffeln statt Kartoffelpuffer, Rohkost oder Frischobst essen statt Saft trinken.

**Fettarm, aber nicht fettfrei**

Viele sparen mit dem Fett am falschen Ende und lassen das wertvolle Öl am Salat weg. Bei Wurst, Chips und vor allem. Käse wird dann aber nicht so genau hingeschaut.

**Richtig:** Olivenöl und Sonnenblumenöl für Salat und Gemüse verwenden und fette tierische Lebensmittel (Wurst, Käse etc.) gegen fettarme austauschen. Ganz ohne Fett kann der Darm nicht arbeiten - die Devise heißt aber: **Fett in Maßen und das richtige (pflanzliche) Fett!**

**Mehr pflanzliche Kost**

Basis unserer Ernährung sollten pflanzliche Lebensmittel wie Getreideprodukte, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Obst, Gemüse und Salat sein. Hiervon sollten wir uns satt essen, dann nehmen wir nicht nur die Hauptnährstoffe in einem ausgewogenen Verhältnis sondern auch ausreichend Ballaststoffe auf.

Fleisch, Wurst und Co. enthalten zwar wertvolles tierisches Eiweiß, aber auch meist viel Fett. Ballaststoffe sind keine enthalten. Wer sich gesund ernähren möchte und vor allem, wer unter Verstopfung leidet, sollte diese Lebensmittel möglichst nur gelegentlich und in kleiner Menge verzehren.

**Reichlich Flüssigkeit**

Häufig ist mangelnde Flüssigkeitszufuhr Auslöser einer Verstopfung. Besonders der Darm braucht ausreichend Flüssigkeit für die Verdauungs- und Ausscheidetätigkeit! Täglich **2 Liter Flüssigkeit** wie Mineralwasser, Kräuter- und Früchtetee, Saftschorle sollten es schon sein.

**Bitte beachten:** Mit coffeinhaltigen Getränken wie Kaffee oder Schwarztee und Alkohol (auch Bier!) lässt sich der Flüssigkeitsbedarf des Körpers aufgrund der harntreibenden Eigenschaften nicht decken.

**Kräuter, Gewürze und Co.**

Seien Sie sparsam mit Salz. Nehmen Sie stattdessen reichlich frische Kräuter, denn sie enthalten Inhaltsstoffe, die die Verdauung fördern. Auch Gewürze wie z.B. Koriander, Anis, Fenchel oder Kümmel regen die Verdauung an.

**Milchsaures Gemüse**

Unsere Großmütter wussten schon, dass milchsaures Gemüse wie z.B. Sauerkraut, Bohnen und Zwiebel sehr wertvolle Nahrungsmittel sind. Sie sollten jedoch nicht erhitzt werden, damit die Milchsäurebakterien, die so wertvoll für die Darmflora und die Verdauung sind, nicht absterben.

**Sauermilchprodukte**

Molke, Kefir, Buttermilch und Naturjoghurt sind leichtbekömmliche und verdauungsfördernde Nahrungsmittel.

**Esskultur**



Nicht nur was und wie viel wir essen hat einen Einfluss auf unsere Verdauung, sondern auch wie wir essen.

Folgende Empfehlungen helfen, neben einer vollwertigen und gesunden Ernährung, der Verdauung wieder auf die Sprünge:



- Denken Sie daran: Die Verdauung beginnt im Mund! Jeden Bissen gründlich kauen.
- Auf das Essen konzentrieren - nicht ablenken durch Lesen oder Fernsehschauen.
- Genügend Zeit zum Essen nehmen, nicht in Hektik und Eile essen. Wenn keine Zeit zum Essen besteht, besser zu einem späteren Zeitpunkt essen.
- Ruhepausen zu gönnen
- Die Speisen appetitlich anrichten, den Tisch liebevoll decken, denn das Auge isst mit

5 kleine Mahlzeiten werden meist besser vertragen als 3 große.

### Balaststoffe - Die unentbehrlichen Helfer

Ballaststoffe sind unverdauliche Nahrungsbestandteile. Gelangen sie in den Dickdarm, saugen sie Wasser auf und quellen. Das Volumen des Speisebreies vergrößert sich und der Reiz, der auf die Darmwände ausgeübt wird, regt die Darmtätigkeit und damit die Verdauung an. Dies führt zu einer Verkürzung der Darmpassage (= Zeit von der Ankunft des Speisebreies in den Darm bis zur Ausscheidung) und somit zu einer kürzeren Verweildauer der Speisreste im Dickdarm.

Für eine reibungslos funktionierende Verdauung ist das sehr wichtig, denn je länger der Speisebrei im Dickdarm verweilt, umso mehr Wasser wird ihm entzogen, d.h. er wird immer trockener, die Konsistenz dadurch fester und er kann nicht mehr so gut ausgeschieden werden.

Neben der Beeinflussung der Verdauungstätigkeit üben Ballaststoffe noch weitere wichtige Funktionen im Körper bzw. Stoffwechselgeschehen aus.

#### Ballaststoffe...

- binden Gifte und andere schädliche Substanzen, die mit der Nahrung in den Darm gelangen und fördern so deren Ausscheidung.
- machen schneller satt und unterstützen so die Gewichtsregulation.
- regulieren Blutfett- und Blutzuckerwerte.
- sind Nährboden für eine Reihe positiver Darmbakterien und dadurch mitverantwortlich für eine gesunde Darmflora.
- beschleunigen die Darmpassage



**Ballaststoff-Lieferanten** Die wichtigsten Ballaststoffe sind:

- Zellulose
- Hemizellulose
- Pektin
- Lignin

Ballaststoffe sind in **pflanzlichen Lebensmitteln** enthalten, v.a. in Getreide und Getreideprodukten wie z.B. Vollkornbrot, Vollkornnudeln und Vollkornreis. Auch Kartoffeln, Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte enthalten reichlich Ballaststoffe.

**Die Menge macht's**

Mindestens 30g, besser 40-50g Ballaststoffe (v.a. bei bestehender Verstopfung) sollten täglich mit der Nahrung zugeführt werden. Der Verzehr an Ballaststoffen ist durch die Änderung unserer Essgewohnheiten stark zurückgegangen. Die geforderte Menge erreichen in unseren Breiten nur die Wenigsten!

Aber Vorsicht - wer seine Ernährung von heute auf morgen völlig umstellt und nun plötzlich



mehr Ballaststoffe aufnimmt, der muss mit Blähungen, Druck- und Völlegefühl und Bauchschmerzen rechnen. Der Darm ist die faserreiche Kost nicht mehr gewöhnt und sollte **langsam** umgewöhnt werden. Die Übergangszeit bis zur Gewöhnung dauert etwa eine Woche. In dieser Zeit sollten eher weniger Hülsenfrüchte gegessen werden.

### Flüssigkeitszufuhr

Damit Ballaststoffe im Darm quellen können, benötigen sie reichlich Flüssigkeit. Mindestens 2 Liter Flüssigkeit sollten Sie am Tag trinken! Wenn Sie die Ballaststoffe über Kleie oder andere Quellmittel zuführen, sollten Sie 2,5 Liter pro Tag zu sich nehmen.

### Ballaststoffzufuhr

Am besten verträglich und am natürlichsten ist, wenn die Ballaststoffe über Nahrungsmittel aufgenommen werden. Man sollte also nicht Weißbrot und Toast essen und zum Ausgleich den Joghurt mit Weizenkleie anreichern. (Pro Esslöffel Kleie 1 Tasse –ca 200ml- Flüssigkeit, da sonst der gegenteilige Effekt auftritt, die Verstopfung also verstärkt wird.) Besser und v.a. verträglicher ist, Brot und Gebäck aus Vollkornmehl zu wählen und ein Müsli statt Weißbrot zu verzehren. Da fertige Müslimischungen meist Zucker zugesetzt ist, empfiehlt es sich, das Müsli selbst herzustellen.

Die untenstehende Austausch-tabelle gibt Ihnen Tipps, wie sich ganz einfach ballaststoffarme Lebensmittel gegen ballaststoffreiche austauschen lassen.

### Geeignete und weniger geeignete Lebensmittel

Die Umstellung auf eine ballaststoffhaltige Ernährung ist einfach, wenn Lebensmittel, die arm an Ballaststoffen sind, gegen ballaststoffreiche ausgetauscht werden.

wenig Ballaststoffe	viel Ballaststoffe
Brötchen, Toastbrot, Weißbrot, Croissant	Vollkornbrot, Leinsamenbrot, Grahambrot, Pumpernickel
Torten, Kuchen, Waffeln, Kekse, Zwieback	Vollkornzwieback, Vollkornkekse, Kuchen mit Vollkornmehl gebacken, Früchtebrot
Teigwaren	Vollkornteigwaren, Hirse, Grünkern
polierter Reis	Vollkornreis
Cornflakes	Getreideflocken, Vollkornhaferflocken
Pudding, Cremespeisen, Eis	Beerenfrüchte, Rote Grütze, Obstsalat, Müsli, Backobst

**Meiden Sie** ebenfalls größere Mengen Fleisch, Wurst, Käse und Fisch, diese Lebensmittel enthalten ebenfalls nur wenig Ballaststoffe.

**Verstopfung** lösen folgende Lebensmittel aus: Starker Schwarztee, Rotwein, Kakao sowie kakaohaltige Lebensmittel.



**Ballaststoff-  
gehalt eini-  
ger Lebens-  
mittel**

Nahrungsmittel	Ballaststoffgehalt in 100g
Weizenkleie	49
Leinsamen	39
Kichererbsen, getrocknet	21
Haferkleie	19
Weizenkeime	17
Weizenvollkornmehl	13
getr. Feigen	13
Haferflocken	10
Weizenflocken	10
Pumpernickel	9
Roggen-/Weizenvollkornbrot	8
Kidneybohnen, weiße Bohnen	8
Vollkornnudeln	8
Erdnüsse	7
Rosinen	6
Müsli-Mischung, im Durchschnitt	10
Vollkornzwieback	10
getr. Pflaumen	5
Erbsen, gekocht	4
Brokkoli, gekocht	3
<b>zum Vergleich</b>	
Tomaten	1
Gurken, roh	0,5
Fleisch, Wurst, Fisch	0
Käse	0
Eier	0
Milch, Milchprodukte	0

Quelle: Die große GU Nährwert-Tabelle

Die Liste zeigt, wie viele Ballaststoffe in welchen Lebensmitteln enthalten sind. In der Praxis sollte man jedoch bedenken, dass man nicht 100g Kleie bzw. 100 g Haferflocken isst. Mit Brot und Obst erreicht man diese Menge jedoch schnell.

30g noch besser 40g Ballaststoffe pro Tag - wie bekomme ich diese Menge zusammen? Folgendes **Beispiel** zeigt, wie eine Aufnahme von 40 g Ballaststoffen am Tag zu erreichen ist.



Lebensmittel	Ballaststoffe
5 Scheiben Vollkornbrot (250g)	20g
3 Kartoffeln (200g)	3,5g
1 Apfel (150g), ungeschält, roh	3g
1 Birne (150g), roh	5g
Himbeeren (50g)	2,5g
Bohnen (150g), gekocht	3,5g
gemischter Salat mit Mais (120g)	2,5g
<b>Gesamt</b>	<b>40g</b>

**Verstopfung – Sofortmaßnahmen**  
Schnellwirkende Hausmittel



Es gibt eine Reihe von natürlichen Mitteln, die gute Erfolge bei der Ankurbelung der Verdauungstätigkeit bringen. Bei einer hartnäckigen, möglicherweise schon seit Jahren bestehenden Verstopfung, ersetzen sie jedoch nicht die Ernährungsumstellung und ebenso nicht die Änderung von ungünstigen Lebensgewohnheiten. Sie sollen eine Art 1. Hilfe darstellen.

<b>1 Glas stilles Wasser</b>	Trinken Sie morgens nüchtern als erstes ein Glas stilles Wasser. Es sollte Zimmertemperatur haben.
<b>Feigen und Trockenpflaumen</b>	Weichen Sie abends einige getrocknete Feigen oder Pflaumen in 1 Tasse Wasser ein und lassen sie das Ganze abgedeckt bei Zimmertemperatur über Nacht stehen. Am nächsten Morgen essen sie die eingeweichten Früchte und trinken das Einweichwasser dazu.
<b>Müsli und Milchzucker</b>	Essen Sie zum Frühstück ein Müsli mit 1 EL Kleie, 1 EL Leinsamen und 1-2 TL Milchzucker.
<b>Sauerkraut</b>	Trinken Sie vor dem Mittagessen 1 Glas Sauerkrautsaft oder essen Sie mehrmals täglich einige Gabeln rohes Sauerkraut.
<b>Kefir, Joghurt</b>	Essen Sie täglich eine Portion Sauermilchprodukt, evtl. angereichert mit Leinsamen und/oder Kleie. Dann das zusätzliche Glas Wasser nicht vergessen!
<b>Apfelessig</b>	Trinken Sie morgens nüchtern ein Glas stilles Wasser (0,2 Liter) mit (max.) 1 Esslöffel Apfelessig.
<b>Bauchmassage</b>	Selbstmassage des Bauches. Langsame kreisende Bauchmassage im Dickdarmverlauf, möglichst kombiniert mit der Atmung, übt eine sanfte Anregung auf die Peristaltik (Darmbewegungen) des Dickdarms aus.
<b>Einlauf</b>	Der Einlauf ist eines der ältesten und schonendsten Mittel, die abzuführen wirken und den Darm schonend reinigen; aber Vorsicht vor Darmverletzungen.



## Verstopfung - Bewegung/Stressabbau

### Bewegung muss sein

Unsere heutige Lebensweise ist gekennzeichnet durch einen Mangel an körperlicher Aktivität. Viele haben einen sitzenden Beruf und auch der Feierabend wird im Sitzen verbracht. Das Auto oder der Bus bringen uns ohne jegliche Anstrengung dahin, wohin wir möchten und auch das Treppensteigen nimmt uns der Fahrstuhl ab.

Die Muskulatur und auch die Darmmuskulatur wird nicht trainiert und schlaff - die Därme haben keine muskuläre Führung mehr. Wer an Verstopfung leidet und sich wenig bewegt, tut wie jeder andere gut daran, den Körper mehr zu fordern, Sport zu treiben und sich ausreichend zu bewegen. Denn Sport und jede Form der Bewegung aktivieren den Stoffwechsel und regen die Darmtätigkeit an. Wichtig ist jedoch, dass Sie **regelmäßig** für Bewegung sorgen.

### Turnstunde für den Darm

**Spezielle Gymnastikübungen** Gymnastik macht nicht nur beweglich, sondern die meisten Gymnastikübungen, kombiniert mit intensiver Atmung, wirken wie eine sanfte Massage auf den Darm. Besonders Bauchmuskulübungen bringen den Darm so richtig in Schwung!



Im Folgenden finden Sie einige Gymnastikübungen, die positive Auswirkungen auf Ihren Darm haben:

- Durch die speziellen Übungen wird Druck auf den Bauchbereich ausgeübt.
- Die Atmung wird angeregt, wodurch die Bauchmuskeltätigkeit aktiviert wird.
- Die Wechselwirkung von Muskelanspannung und Muskelentspannung wirkt sich entkrampfend auf den Darm aus, was v.a. von Blähungen befreit.

**Radfahren im Liegen** Legen Sie sich ausgestreckt auf den Rücken, heben Sie die Beine an und strampeln sie kräftig mit den Beinen in die imaginären Pedale so, als säßen Sie auf einem Rad. Anfangs ca. 35x, später steigern.

**Übung für den Beckenboden** Sie liegen auf dem Rücken, strecken die Beine im rechten Winkel in die Höhe und scheren (grätschen) nun die Beine auseinander und wieder zusammen und so fort, insgesamt 10x, später öfter.





Stehen Sie kerzengerade, strecken Sie die Arme in die Höhe. Tief einatmen, den Oberkörper langsam vorneigen, in den Knien nachgeben.

### Kerze im Stehen

Wenn Sie unten sind, atmen Sie langsam aus und verharren kurz in die dieser Position. Achten Sie auf die Bauchmuskelspannung. Dann langsam wieder aufrichten.

Es gibt Bücher mit speziellen Gymnastikübungen. Eine Auswahl an Literatur finden Sie weiter unten.

### Stressabbau



Dass Stress und Hektik bei den meisten Menschen Störungen des Magen-Darm-Traktes hervorrufen, ist allgemein bekannt. Zum einen nimmt man sich bei der alltäglichen Hast oft keine Zeit für regelmäßige Mahlzeiten, zum anderen ignoriert man häufig den Stuhldrang und schiebt den Gang zur Toilette auf.

Wer sich keine Zeit zum Frühstück nimmt und nur so eben zwischen Tür und Angel eine Tasse Kaffee hinunterstürzt, spürt den Stuhldrang dann vielleicht später, im Auto oder bei der Arbeit. In der Hetze des Berufsalltags lassen wir den Stuhldrang oft gar nicht in unser Bewusstsein gelangen. Wenn das öfter passiert, gewöhnt sich der Darm an diese Umstände, bremst seine Tätigkeit und es kommt zu Verstopfung.

### Praktische Tipps

Stressabbau als Verdauungshilfe - im Folgenden finden Sie Empfehlungen zum Verhindern von Stresssituationen bzw. zum Stressabbau.

- Planen Sie morgens genügend Zeit für das Frühstück und den Gang zur Toilette ein.
- Gehen sie sparsam mit Stimulantien wie Kaffee, schwarzer Tee, Nikotin und Alkohol um bzw. verzichten Sie darauf, besonders in stressreichen Tagen!
- Nehmen Sie Ihre Mahlzeiten (und Zwischenmahlzeiten!) in Ruhe ein, ohne dabei zu Lesen oder Fernzusehen.
- Schlafen Sie ausreichend - 7 Stunden sollten es schon sein.
- Genießen Sie Nahrungsmittel, die durch ihre Inhaltsstoffe Stress abbauen helfen. Dazu gehören z.B. Vollkornprodukte, Haferflocken und Bananen.
- Entspannen Sie sich nach einem anstrengenden Tag mit einer Tasse Kräutertee, einer Entspannungs-CD, einem heißen Bad oder einem Spaziergang.
- Erlernen und praktizieren Sie regelmäßig Entspannungstechniken wie Autogenes Training, Yoga, Tai chi oder andere.
- Gehen Sie so oft Sie können hinaus in die Natur und nehmen diese bewusst wahr.

### Verstopfung – Abführmittel - Einsatz von Abführmitteln

#### Was sind Abführmittel?

Der Name sagt schon aus, was sie bewirken - sie führen ab. Genauer gesagt beschleunigen Abführmittel (Laxantien) die Darmpassage und führen zu einer Stuhlentleerung. Sie fördern jedoch nicht die Verdauungsleistung, d.h. sie haben nichts mit den Verdauungsprozessen selbst zu tun, sondern sie beschleunigen die Entleerung des bereits verdauten Darminhalts.

#### Wann kommen sie zum Einsatz?

Wenn alle zuvor aufgeführten Therapien wie Umstellung der Lebens- und Ernährungsweise etc. keinen Erfolg bringen, so bieten Abführmittel Hilfe bei der Stuhlentleerung.

Hierbei ist zu beachten, dass es viele verschiedene und unterschiedlich wirkende Gruppen von Laxantien mit mehr oder weniger großen Nebenwirkungen gibt.

Abführmittel sollten nicht wahllos eingesetzt werden. Bei der Therapie sollte **immer** ein Arzt zu Rate gezogen werden. Ferner besteht bei unsachgemäßem Laxantiengebrauch die Gefahr eines Elektrolytverlustes, v.a. ein Kaliumverlust. Das kann zu lebensbedrohlichen Herzrhythmusstörungen führen!

#### Vorsicht

Bei chronischem Abführmittelgebrauch tritt eine **Gewöhnung** ein, d.h., um eine Stuhlentleerung zu erreichen, müssen nun ständig Laxantien eingesetzt werden.

### Arten von Abführmitteln

#### Füll- und Quellmittel

#### Wirkungsweise

Diese Substanzen bewirken ihre Quellfähigkeit, indem sie Flüssigkeit binden. Dadurch erreichen sie eine starke Volumenzunahme. Dadurch wird ein Dehnungsreflex auf die Darmwand



ausgeübt.

Die Darmbewegungen werden zu einer intensiven Tätigkeit angeregt. Bei Einnahme dieser Substanzen ist darauf zu achten, dass ausreichend Flüssigkeit zugeführt wird, um eine Verkleisterung im Darm zu vermeiden.

#### Beispiele für Füll- und Quellmittel

- Leinsamen, Kleie
- Indischer Flohsamen
- Zellulosederivate

#### Vorteile

- Lokale Wirksamkeit im Darm
- Mittel werden nicht resorbiert, d.h. gelangen nicht ins Blut
- Keine Nebenwirkungen (vorausgesetzt, man trinkt ausreichend!)

#### Nachteile

- Bei organischen Erkrankungen des Darms (z.B. Störungen der Nerven in den Dickdarmwänden) zeigen sie keine Wirkung.
- Blähungen

### Osmotisch wirkende Abführmittel

#### Wirkungsweise

Diese altbekannten Mittel wirken durch eine Flüssigkeitsverschiebung vom Blut des Darmes ins Darmgewebe. Hierdurch wird das Volumen des Speisebreis vergrößert und der Darminhalt verflüssigt. Zu beachten ist, dass parallel zur Einnahme dieser Mittel große Mengen Flüssigkeit zugeführt werden muss, um den Flüssigkeitsverlust des Gewebes und der Blutgefäße wieder auszugleichen.

#### Beispiele für osmotisch wirkende Mittel:

- Glaubersalz (Natriumsulfat)
- Bittersalz (Magnesiumsulfat)
- Lactose (Milchzucker)
- Lactulose

#### Vorteile

- Kurzfristige Darmreinigung
- Völlige Entleerung (z.B. vor OPs)

#### Nachteile (der Mineralsalze)

- Vitamin- und Mineralstoffverluste
- Abschwächung der Wirkung von Medikamenten (z.B. Anti-Baby-Pille)
- Werden z.T. vom Organismus aufgenommen
- Viele Kontraindikationen (z.B. Bluthochdruck)

### Hydragoge Abführmittel

Hydragog bedeutet, dass diese Substanzen den Einstrom von Wasser von der Darmwand in den Darm fördern. Dies geschieht durch Erhöhung der Durchlässigkeit der sog. Darmwand-Kittleisten. Ein Großteil dieser Mittel führt zu einer schleimhautirritierenden bzw. -reizenden Wirkung.

**Beispiele**

- **Antrachinonderivate**  
Faulbaumrinde, Sennesblätter, Aloe (meist in Tees, Fruchtwürfeln oder Dragees), Rizinusöl
- **Synthetische Abführmittel**  
z. B. mit den Wirkstoffen Bisacodyl, Natriumpicosulfat

**Vorteile** (nur synthetische Abführmittel)

- Zuverlässig in der Wirkung
- Gut zu dosieren (individuell, in Tropfenform)
- Regen die Darmbewegungen an

**Nachteile anthrachinonhaltige Stoffe**

- Erzeugen häufig Durchfall, verbunden mit Krämpfen
- Elektrolyt-Verluste
- Darmreizung
- Führen zu Funktionsstörungen in der Schleimhaut des Darms
- Fördern die Krebsentstehung

**Nachteile synthetischer Abführmittel**

- Genaue Dosierung erforderlich, sonst Krämpfe und Durchfälle mit negativen Begleiterscheinungen wie Elektrolytverlusten etc.
- Führen zur Gewöhnung

**Gleitmittel**

Gleitmittel sind unverdauliche, oberflächenaktive Stoffe, die den Darminhalt erweichen und gleitfähig machen. Sie sollten, wenn überhaupt, nur kurzfristig angewendet werden.

**Beispiele**

- Glycerin
- Paraffinöl

**Nachteile**

- Bei längerem Gebrauch Vitaminmangel, da sie Vitamine ausschwemmen
- Verdauungsstörungen
- Fremdkörperreaktion im Bauchraum



**Verstopfung – Literatur**



Titel	AutorIn	Jahr	Preis
<p><b>Gesund bleiben Das neue Verdauungs-Training</b></p> 	<p>Prof. Hademar Bankhofer</p>	<p>2004</p>	<p>14,90€</p>
<p><b>Vitalkur für den Darm</b> Gräfe und Unzer Informationen, den Darm gesund zu erhalten, Beschwerden zu lindern und Vorbeugung zu treffen.</p> 	<p>Dr. Robert M. Bachmann</p>	<p>1996  Noch antiquarisch beziehbar</p>	<p>Ab 5,00€</p>
<p><b>Chronische Obstipation</b></p> 	<p>Hermann Ketterer</p>	<p>1999</p>	<p>19,95€</p>

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg!

**Michael Reich / Dr. med. Andreas Bruckmeir  
Fachärzte für Allgemeinmedizin**

Lehrstraße 26-28  
64646 Heppenheim

tel. 06252-3094  
06252-910050  
fax. 06252-910013

praxis@bruckmeireich.de  
www.bruckmeireich.de

IK-Nummer:  
205206715

Sprechzeiten:  
Mo, Di 8:00-11:00 und 15:00-18:00  
Mi 8:00-11:00  
Do, Fr 8:00-11:00 und 15:00-16:00