

## Wann spricht man von einer Verstopfung?

Nach der Definition in den Lehrbüchern der Inneren Medizin spricht man von einer Obstipation, wenn der Stuhl seltener als jeden 3. Tag erscheint, wenn er zu hart oder schmerzhaft ist oder wenn zu wenig kommt („Schafsköttel“). Es wäre wünschenswert, wenn der Stuhldrang täglich zur gleichen Zeit einsetzt, und Sie dann spontan und ohne großes Pressen einen weichen, aber geformten Stuhl (die sprichwörtliche „Wurst“) von mittelbrauner Farbe ohne Schmerzen und ohne größere Blähungen entleeren. Der Stuhl sollte nicht stinken und auch nicht stark an Toilettenschüssel oder After kleben.

## Was sind häufige Ursachen einer Verstopfung?

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 usw.

### Hetze/Stress/zu wenig Entspannung

- Unterdrückung des Defäkationsreizes ("keine Zeit auf Toilette zu gehen")
- 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

- Divertikulose, Divertikulitis
- Karzinome
- Reizdarmsyndrom
- Darmverschluss

### Andere Erkrankungen

- Schmerzhaftes Hämorrhoiden
- fieberige Infekte
- Parkinson
- Multiple Sklerose
- Hypothyreose (Schilddrüsenunterfunktion)

### Weitere Ursachen

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

### Was können Sie gegen Verstopfung tun?

#### Ordnungstherapie – bringen Sie Ordnung in Ihr Leben!

Befreien Sie sich vom Zwang der täglichen Stuhlentleerung (zweimal pro Woche kann normal sein). Normalisieren Sie Ihre Lebensrhythmen = geregelter Tag-Nacht-Rhythmus mit Aktivitäts- und Ruhephasen zu möglichst gleichen Tageszeiten, Einnahme der Mahlzeiten zu den gleichen Zeiten. Gehen Sie jeden Morgen zur gleichen Zeit (z.B. nach dem Frühstück) zur Toilette, versuchen Sie eine Stuhlentleerung, verweilen Sie aber bei vergeblichem Versuch nicht zu lange (maximal 5 Minuten).

Unterdrücken Sie nicht Ihren Stuhlentleerungsdrang - wenn er spontan auftritt -, weil Sie etwas "Wichtigeres" zu tun haben (von wirklich ganz wenigen Ausnahmen abgesehen).

Planen und strukturieren Sie Ihren Tag! Vom Aufstehen bis zu Bett gehen sollte ein gewisser Tagesrhythmus erkennbar sein. Das betrifft auch die regelmäßige Nahrungsaufnahme.

#### Entspannungstherapien

Lösen Sie evtl. vorhandene Konflikte, kommen Sie mit anderen und mit sich selbst ins Reine. Vermeiden Sie Stressbelastungen - soweit möglich -, schaffen Sie Gegenpole zum Stress (z.B. mit Entspannungsübungen, Meditation, Yoga, Autogenes Training). Menschen mit Stuhlobstipation haben oft ein gestörtes Verhältnis zu ihren Ausscheidungsfunktionen.

Sie zeichnen sich meist durch besondere Reinlichkeit und Ordnungsliebe aus, was im Extremfall bis zur Zwanghaftigkeit gehen kann. Emotionen (z.B. Aggressionen) können mitunter schlecht herausgelassen werden. Nicht nur beim Stuhlgang, sondern auch im täglichen Leben halten sie oft fest und können schlecht loslassen.

Hier einige Anregungen, Ihren Stress besser in den Griff zu bekommen:

- Machen Sie eine Bestandsaufnahme dessen, was Sie bereits gegen Stress tun.
- Finden Sie Möglichkeiten, wie Sie schnell und kurzfristig stressige Situationen mildern, z.B. Aufstehen vom Schreibtisch, Fenster öffnen, tief durchatmen.
- Erlernen und praktizieren Sie eine Entspannungstechnik, z.B. Yoga
- Machen Sie sich mit Zeitmanagement vertraut.
- Treiben Sie Sport und bewegen Sie sich regelmäßig und ausdauernd in der frischen Luft.
- Nutzen Sie das Wochenende zum Entspannen, Wandern und Abschalten.
- Delegieren Sie Tätigkeiten.
- Setzen Sie Prioritäten, was wirklich wichtig ist.
- Überprüfen Sie Ihre Ansprüche

### Entspannung kann man lernen

Wege zu Entspannung und Erholung sind vielfältig. Hilfreich sind spezielle Übungen. Nicht jede Entspannungsmethode ist für jeden geeignet. Für den einen ist Autogenes Training die beste Möglichkeit, ins Gleichgewicht zu kommen, während für andere Yoga am zweckmäßig ist. Probieren Sie verschiedene Entspannungsübungen oder -techniken aus!

Krankenkassen, Volkshochschulen und viele andere Institutionen bieten heute die Gelegenheit, die unterschiedlichsten Entspannungstechniken zu erlernen.

Eines haben alle Entspannungsverfahren gemeinsam: Um wirkungsvoll zu sein, sollten sie regelmäßig praktiziert werden! Die gängigsten Entspannungstechniken werden Ihnen im Folgenden vorgestellt.

#### Autogenes Training

Autogenes Training (AT) ist wohl die bekannteste Art, um zur Ruhe zu kommen. Beim AT handelt es sich um eine konzentrierte Selbstentspannung durch Autosuggestion. Die Entspannung erfolgt über eine intensive Vorstellung von Ruhe und Entspannung. AT besteht aus vielen verschiedenen Übungen. Ziel ist im Wesentlichen die Regulation des vegetativen Nervensystems, die mit einer schnellen Erholung sowohl im körperlichen als auch im seelischen Bereich verbunden ist.

#### Progressive Muskelentspannung (PM)

Entspannung entsteht durch die systematische, aufeinanderfolgende Anspannung und Entspannung verschiedener Muskelgruppen. Hier gelingt auf Dauer eine bewusster Körperwahrnehmung. Stresssituationen können früher wahrgenommen werden. Durch zeitiges Entgegenwirken bleibt ein Gleichgewicht von Anspannung und Entspannung.

#### Yoga

Fernöstliche Entspannungsmethoden wie z.B. Yoga werden mit großem Erfolg seit Jahren auch in westlichen Ländern praktiziert. Yoga besteht aus einer Folge von Körperstellungen bzw. -haltungen, welche die gesamte Muskulatur mit einbeziehen. Diese werden bewusst und v.a. langsam ausgeführt. Der Übende konzentriert sich auf seine Bewegungen und versucht gedanklich bei der Sache zu sein. Durch Yoga bleibt der Körper beweglich, und es werden Verspannungen gelöst.

#### Atemübungen

Die meisten Menschen atmen in Stresssituationen unzureichend und ungleichmäßig. Bei allen Entspannungstechniken spielt daher die Atmung eine große Rolle, denn ruhige, bewusste Atmung wirkt beruhigend auf das zentrale Nervensystem und trägt somit zu Ausgeglichenheit und innerer Ruhe bei.

Eine einfache Atemübung ist, wenn Sie sich auf den Rücken legen, ihre Konzentration auf den Atem lenken und ganz bewusst tief ein- und wieder ausatmen und dem Atem folgen.

Auch im Berufsalltag, z.B. am Schreibtisch, wirkt entspannend, wenn Sie sich kurz Ihrem Atem zuwenden und bewusst tief ein- und ausatmen. Es gibt Atemtherapeuten, bei denen man spezielle Atemtechniken erlernen kann.

### Aber!!!

Trotz aller sonstigen therapeutischen Bemühungen kann eine Obstipation bestehen bleiben, wenn die beschriebenen psychosomatischen Zusammenhänge bei der Behandlung unberücksichtigt bleiben. Nicht bei jedem unter Obstipation Leidenden spielen psychische Faktoren eine Rolle, aber jeder Betroffene sollte sich darüber klar werden,....

- dass Ausscheidung etwas Natürliches und Gesundes darstellt
- inwieweit seine Persönlichkeit zur Entstehung und Erhaltung der Obstipation beiträgt
- dass er gegebenenfalls an seinen persönlichen Einstellungen etwas ändern muss, um die Obstipation zu beheben
- dass - im Extremfall - sogar eine länger dauernde Psychotherapie erforderlich sein kann - dann allerdings nicht nur mit dem Ziel, die Obstipation zu behandeln.

### Ernährungstherapie – was soll ich eigentlich noch essen?

Steigern Sie den Ballaststoff-, Flüssigkeits- und Mineralgehalt in der Nahrung, dadurch wird die Stuhlmenge erhöht und die Darmmuskeltätigkeit verbessert:

- Achten Sie täglich auf ausreichend Flüssigkeitsmenge (über 2 L Wasser oder Tee)
- Verzehren Sie Vollkorn- statt Weißmehlprodukten (z.B. Vollkornbrot, -nudeln, -reis)
- Essen Sie eine Gemüserohkost bzw. Salat vor jedem Mittag- und Abendessen,
- Haben Sie Verdauungsbeschwerden bei Rohkost (Blähung, Schmerz...), dann verzehren Sie zuvor eine warme Suppe oder Tee („Salat braucht ein warmes Bett“)
- Essen Sie morgens einen Frischkornbrei statt Brötchen mit Marmelade und Kaffee
- Verzehren Sie viel frisches Obst
- Fleisch- und Wurstgerichte (keine Ballaststoffe, wenig Mineralien), sollten Sie möglichst selten zu sich nehmen (max. 2-3 mal wöchentlich), dafür häufig Gemüsegerichte (reichlich Ballaststoffe und Mineralien)
- Meiden Sie Süßigkeiten aller Art weitgehend
- Meiden Sie Fertigsaucen und Fertiggerichte weitgehend
- Schränken Sie Nikotinkonsum, Koffeinkonsum (Kaffee, auch entkoffeiniert, Schwarztee, Cola) Alkoholkonsum weitgehend ein oder unterlassen Sie es ganz (gerade dann, wenn Sie es für einen regelmäßigen Stuhl „brauchen“!).
- Nehmen Sie zusätzlich evtl. Trockenpflaumen, Weizenkleie oder Leinsamen (1-3 EL täglich, ACHTUNG: Nur mit reichlich Flüssigkeit einnehmen, sonst Verstärkung der Obstipation oder gar Darmverschluss möglich), z.B. auf dem Müsli oder Haferbrei.

### Sport- und Bewegungstherapie

Jegliche Form der körperlichen Bewegung begünstigt auch die Darmtätigkeit, insbesondere Wandern, Laufen, Sportsportarten, Gymnastik (hier besonders Übungen zur Stärkung der Bauchmuskulatur). Aber nicht unmittelbar nach dem Essen! Etwa 2-3 Stunden nach einer größeren Mahlzeit sind empfehlenswert. Erst Regelmäßigkeit bringt Erfolg! Praktizieren Sie ihre Übungen daher mindestens 2-4 mal wöchentlich über die Dauer einer halben Stunde.

### Nährstofftherapie – helfen Nahrungsergänzungen?

Magnesium 300-900 mg: 1-3 Beutel eines Fertigpräparates (z.B. Magnesium Diasporal Beutel) in Wasser oder Fruchtsaft einnehmen. Darmmuskelzellen benötigen Magnesium für eine gute Funktion. Bei Obstipation liegt oft Magnesiummangel vor. Abführmitteln führen auf Dauer sicher zu einem Magnesiummangel. Wenn mehr Magnesium zugeführt wird, als der Darm aufnehmen kann, hat Magnesium eine leicht laxierende Wirkung.

### Pflanzenheilkunde – welche Pflanzen wirken, ohne abhängig zu machen?

Die meisten Abführtees oder -medikamente enthalten Senna, Rhabarber, Aloe und/oder Faulbaum. Diese führen zu einer Mehrausscheidung von Kalium und Magnesium, was eine Obstipation weiter verstärkt. Sie sollten daher diese „Heilpflanzen“ – auch wenn sie "natürliche" Abführmittel sind – wegen ihrer bedenklichen Nebenwirkungen keinesfalls länger als wenige Tage anwenden. Am besten fangen Sie damit erst gar nicht an. Länger anwendbar und unbedenklich sind jedoch pflanzliche Ballaststoffe:

- Leinsamen, 1-2 EL morgens ins Müsli oder mit viel Flüssigkeit einnehmen
- Flohsamen, 2-3 mal täglich einen TL morgens ins Müsli oder mit viel Flüssigkeit

### Physikalische Therapie – Kneipp'sche Verfahren

Bei muskelschlaffer Obstipation:

- Kniegüsse zur Darmanregung, kalte Fuß- und Halbbäder, kalte Reibe-Sitzbäder (16-20°C, 2-3 Min.), 3 mal täglich kalte Bauchwaschungen, 3 Min.

Bei krampfartiger Obstipation:

- Zur Krampflösung intensive Wärmeanwendungen: Ansteigende Sitzbäder, 1-2 mal täglich, 20-30 Min. lang, heiße Auflagen (Wärmflasche mit feuchtem Tuch umwickelt auf den linken Unterbauch).
  - Wärmflasche und feuchtwarmes Tuch
  - Kartoffelaufgaben mit warmen Kartoffeln
  - Auflegen eines heißen Heusackes (Achtung: Nicht bei Pollenergie!)
  - Kalte Leibwaschungen, Darm mit kaltem Waschlappen in Uhrzeigersinn stimulieren
  - Tee: Kümmel-Fenchel-Anis-Senisblätter mit kochendem Wasser aufgießen und 15 min ziehen lassen, morgens und abends je 1-2 Tassen trinken
  - Entspannungsbad: 2 mal wöchentlich Vollbad bei 37°C für 10-12 min, als Badezusatz Baldrian oder Melisse
  - Magenberuhigender Aufguss: 10 g Kamille, 10 g Pfefferminze, 5 g Enzianwurzel, 5 g Schafgarbe, 5 g Tausendgüldenkraut mit kochendem Wasser aufgießen und 15 min ziehen lassen, abkühlen und kalt schluckweise trinken
  - Darmberuhigender Aufguss: je 25 g Pfefferminze, Kamille, Fenchel und Gänsefingerkraut mit kochendem Wasser aufgießen und 15 min ziehen lassen, 4 mal täglich warm trinken

### Zusätzliche Therapien – Was hilft noch?

- Glaubersalz oder Bittersalz (Apotheke):
  - 1 TL bis 2 EL auf 1/2 L Wasser, bitterer Geschmack (evtl. mit etwas Zitronen- oder Fruchtsaft verbessern); individuelle Dosis finden, langsam steigern, bei Stuhlnormalisierung langsam ausschleichen. Kein Dauergebrauch bei Obstipation!

- Lactulose-Sirup

(z.B. Tulotract, Eugalac, Lactuflor, Lactulose Neda, 1-3 EL täglich nach dem Frühstück, bei Erfolg langsame Dosisreduktion, Daueranwendung möglich, aber nicht nötig. Kann länger angewendet werden, ist quasi der „Dünger“ für günstige Darmbakterien. ACHTUNG: Nicht bei Unverträglichkeit von Galaktose anwenden!

- Mechanisch wirkende Abführmittel

(z.B. Leicicarbon Zäpfchen, Glycilax E Zäpfchen, Klyisma Pfrimmer) bei gelegentlicher Obstipation oder hartem Stuhl (z.B. während Reise) als unterstützendes Hilfsmittel.

## Was hilft kurzfristig?

- Trinken Sie morgens nach dem Aufstehen 1 kleines Gläschen lauwarmes Wasser
- Trinken Sie vor und nach jeder Mahlzeit einen Becher Kümmel-, Fenchel- oder Anistee, das beruhigt den Magen
- Essen Sie als Zwischenmahlzeit auch mal einen milden fettarmen Naturjoghurt; die Milchsäurebakterien fördern die Verdauung
- Weichen Sie abends 3-4 Backpflaumen in einem Gläschen mit Wasser ein und trinken Sie am nächsten Morgen eine halbe Stunde vor dem Frühstück die eingeweichten Pflaumen mit dem Wasser
- Essen Sie langsam und kauen Sie gründlich
- Wählen Sie dazu einen festen Essplatz, den Sie ansprechend herrichten; evtl. mit Kerzen oder einem Platzdeckchen oder Blumen
- Trinken Sie nur vor oder nach dem Essen, aber nicht während
- Wählen Sie stilles Mineralwasser, Fenchel-, Kümmel- oder Anistee
- Bevorzugen Sie eine leicht verdauliche, nicht blähende Kost und probieren Sie folgende Gemüse nach Ihrer individuellen Verträglichkeit: Kohlgemüse (Weißkraut, Sauerkraut, Rotkraut, Rosenkohl, Grünkohl, Wirsing); Hülsenfrüchte (Erbsen, Linsen, Bohnenkerne, Sojabohnenkerne, Maiskörner); Zwiebelgemüse (Lauch, Zwiebeln); Paprika, frische Gurke, Rettich, Radieschen
- Alle süß schmeckenden Speisen können Blähungen verursachen, deshalb verwenden Sie davon nur ganz wenig (Zucker, gesüßte Speisen Süßungsmittel, wie Honig, Sirup, Fructose, Vollrohrzucker, Malz, Glucose, Zuckeraustauschstoffe, Trockenfrüchte, Süßes Obst wie Banane, Weintraube, Zuckermelone)