



**Fragen Sie Ihren Apotheker –
denn persönliche Beratung
ist nicht zu ersetzen!**

Verstopfung

Der Stuhlgang ist eine sehr individuelle Sache – der eine kann jeden Tag zweimal, der andere muss nur alle drei Tage. Kein Grund zur Sorge also, wenn man nicht täglich Stuhlgang hat. Die medizinische Definition für Verstopfung lautet: "Weniger als drei mal pro Woche Stuhlgang". Die allgemeine Vorstellung, ohne tägliche Stuhlentleerung würden Schlacken im Körper verbleiben und zu einer "Selbstvergiftung" führen, ist übrigens falsch.

So funktioniert unsere Darmtätigkeit

Der Transport des Darminhaltes wird schubweise durch Darmkontraktionen gewährleistet. Diese Bewegungen sind zum grossen Teil vom Füllungszustand des Dickdarmes abhängig, d.h. nur im ausreichend gefüllten Dickdarm werden Dehnungsreize ausgelöst. Im Dünndarm finden zuvor Verdauung und Resorption der abbaufähigen Nährstoffe statt. Die nicht oder nur teilweise abbaubaren Nahrungsfasern gelangen in den Dickdarm. Aufgrund ihrer Quellfähigkeit und ihres Wasserbindungsvermögens erhöht sich der Wassergehalt des Speisebreis. Dies bedingt, dass genügend Flüssigkeit aufgenommen wird. Ein weicherer Stuhl mit grösserem Volumen ist die erwünschte Folge. Der Reiz, der dadurch auf die Dickdarmwände ausgeübt wird, regt die Darmtätigkeit an und sorgt für einen geregelten Stuhlgang.

Ein wichtiger Gradmesser, ob die Verdauung geregelt funktioniert, ist das eigene Wohlbefinden. Erst wenn zu einer seltenen Darmentleerung ein allgemeines Unbehagen, Blähungen oder Völlegefühl dazu kommen, spricht man von Verstopfung.

Verstopfung ist nicht gleich Verstopfung

Viele Faktoren können dazu führen, dass wir uns "verstopft" fühlen. Bei zu viel Stress ist die Darmmuskulatur angespannt. Die Muskulatur ist verkrampft und die Speisen im Darm werden

nicht weiter transportiert. Davon betroffen sind vor allem Menschen mit hoher beruflicher oder seelischer Belastung.

Bei zu geringer körperlicher Bewegung ist die Darmmuskulatur träge und kann die Nahrung nicht durch den Darmkanal befördern. Menschen mit vorwiegend sitzenden Tätigkeiten und ältere Menschen sind davon besonders oft betroffen.

Es gibt auch verschiedene Lebenssituationen, bei denen es bei sonst normaler Darmtätigkeit zu Verstopfungen kommen kann. Ungewohnte Nahrung oder eine Reise können die Verdauung stark beeinflussen.

Frauen leiden tendenziell während der zweiten Zyklushälfte an einer Verstopfung, aber auch während einer Schwangerschaft wird der Darm vorübergehend träge. Auch bettlägerige Patienten oder Patienten mit Schmerzen am After haben oft Mühe mit einem regelmässigen Stuhlgang.

Bringen Sie Ihre Darmtätigkeit in Schwung

- Trinken Sie morgens auf nüchternen Magen 1 Glas Orangensaft oder Wasser.
- Gewöhnen Sie Ihren Darm nach und nach an mehr Nahrungsfasern. Frühstücken Sie ein Müsli mit Getreideflocken, wenig Weizenkleie, Joghurt und Früchten.

- Essen Sie täglich und über den Tag verteilt ausreichend Ballaststoffe (z.B. Vollkornbrot, Hülsenfrüchte, Gemüse, Obst).
- Trinken Sie mindestens 2 Liter Flüssigkeit pro Tag. Kaffee darf nicht mitgezählt werden, denn er wirkt harntreibend und entzieht dem Körper Wasser.
- Sorgen Sie für ausreichende körperliche Bewegung – Laufen, Gymnastik, Schwimmen oder Velofahren sind ideale Sportarten für jedermann. Selbst kurze Strecken zu Fuss oder Treppenlaufen bringen den trägen Darm in Bewegung.
- Milchsäurehaltige Nahrungsmittel wie Joghurt, Sauerkraut, Kefir, etc. beeinflussen die Darmtätigkeit günstig.
- Vermeiden Sie stopfende Nahrungsmittel wie weissen Reis, Bananen, Schokolade, starken Schwarztee, gekochte Karotten (rohe Karotten wirken der Verstopfung entgegen).
- Führen Sie einen geregelten Tagesrhythmus. Idealerweise sollte man jeweils zur gleichen Zeit die Toilette aufsuchen und sich für das “Geschäft” genügend Zeit nehmen.
- Unterdrücken Sie nie aus Zeitmangel den Stuhlreflex, der Darminhalt bewegt sich sonst wieder zurück in den Dickdarm, wo ihm Wasser entzogen wird und er sich verhärtet.

Wann ist eine Verstopfung abklärungsbedürftig?

Tritt eine Verstopfung relativ plötzlich auf, nachdem vorher der Stuhlgang ganz normal war und besteht keine Veränderung der Lebenssituation, ist eine genaue ärztliche Abklärung empfohlen. Alarmsignale sind auch eine Verstopfung abwechselnd mit kurzen Phasen von Durchfall oder Blut im Stuhl sowie unerklärbarer Gewichtsverlust.

Alarmsignale

- Ist die Verstopfung ohne erkennbare Gründe plötzlich aufgetreten?
- Hat sich eine bestehende Verstopfung vor kurzem verschlechtert oder tritt fast gar kein Stuhlgang mehr auf?
- Wechselt sich Verstopfung immer wieder mit Durchfall ab?
- Liegen gleichzeitig noch andere Beschwerden vor, zum Beispiel Fieber oder starke Bauchschmerzen?
- Ist der Stuhl schwarz, blutig oder enthält er viel Schleim?
- Besteht seit kurzem ein unerklärbarer Gewichtsverlust von mehr als 3 kg?
- Könnte die Verstopfung auf die Einnahme von Medikamenten zurückzuführen sein?



Haben Sie Fragen zum Thema Verstopfung? Lassen Sie sich bei Ihrem nächsten Besuch in unserer Apotheke ausführlich beraten.

www.conpharm.ch

CONPHARM
persönlich
professionell
neutral