

# **Was tun bei Verstopfung?**

## **Pflegedienst Fecken**

**Ringstraße 78 – 42897 Remscheid  
Tel.: 66 52 67**

**Rospattstraße 36 – 42897 Remscheid  
Tel.: 6 88 94**

## **Woher kommt Verstopfung und wie können Sie vorbeugen?**

**Verstopfung kann viel Ursachen haben. Beispiele sind:**

- Zu geringe Flüssigkeitszufuhr: Empfohlen wird, mindestens 1,5 bis 2 Liter am Tag zu trinken.
- Zu wenige Ballaststoffe in der Nahrung. Ballaststoffe sind unverdaubare Nahrungsbestandteile, die die Darmtätigkeit anregen. Sie sind z.B. in Vollkornbrot oder Gemüse enthalten.
- Bewegungsmangel (z.B. Bettlägerigkeit) und Stress
- Ortswechsel, z.B. bei Reisen
- Häufige Unterdrückung des Stuhlgangs

**Verschiedene Medikamente können als Nebenwirkung ebenfalls zu Verstopfung führen. Beispiele sind:**

- Stark wirkende Schmerzmittel (Opiate / Opioide)
- Medikamente gegen Durchfall
- Aluminiumhaltige Medikamente z.B. gegen Sodbrennen und Magenschmerzen
- Medikamente gegen eine Parkinson-Erkrankung oder Krampfanfälle
- Medikamente gegen Depressionen
- Eisensalze gegen Blutarmut

## **Was tun bei Verstopfung?**

Leider verschwindet nicht jede Verstopfung durch Bewegung, ausgewogene Ernährung und viel Trinken. In einigen Fällen gibt es dann zur Normalisierung der Verdauung keine Alternative zu Medikamenten.

Gegen Verstopfung gibt es verschiedene wirksame und gut verträgliche Medikamente.

## **Wie oft muss man „müssen?“**

Wie oft ein Mensch auf die Toilette muss, ist individuell sehr verschieden. Als normal gilt eine Häufigkeit des Stuhlgangs zwischen zwei- bis dreimal am Tag und dreimal pro Woche.

Eine Verstopfung liegt vor, wenn ein Mensch seltener als zweimal pro Woche Stuhlgang hat. Harter Kot erschwert die Entleerung und beim Stuhlgang muss stark gepresst werden. Gleichzeitig tritt oft ein Völlegefühl auf. Von einer andauernden Verstopfung spricht man, wenn diese Beschwerden drei Monate oder länger anhalten. Etwa einer von 20 Bundesbürgern ist davon betroffen.

So belastend Verstopfung auch sein kann, gefährlich ist sie in der Regel nicht. Unbegründet ist die Befürchtung, dass sich der Körper durch eine Verstopfung selbst vergiftet. Auch wenn der Stuhl lange im Darm bleibt, bilden sich keine Giftstoffe.

## **Wann zum Arzt?**

Verstopfung lässt sich oft durch rezeptfreie Medikamente behandeln. Aber eine Selbstmedikation ist nicht immer die beste Lösung. In verschiedenen Fällen empfiehlt sich ein Arztbesuch. Dazu gehört u.a.:

- Sie können Ihren Darm trotz der Einnahme eines Abführmittels innerhalb von zwei Tagen nicht entleeren.
- Verstopfung und Durchfall wechseln sich ab.
- Im/auf dem Stuhl oder am Toilettenpapier ist Blut erkennbar.
- Die Verstopfung wird durch Erbrechen oder Übelkeit begleitet.
- Sie haben krampfartige Schmerzen im Bauch.

Haben Sie noch Fragen?  
Sprechen Sie uns einfach an - Wir sind gerne für Sie da!