



WAS KANN MAN DAGEGEN TUN?

Schlechte Gewohnheiten ablegen

Um Verstopfung zu vermeiden, ist ein gesunder Lebensstil und eine ausgewogene Ernährung wichtig.

Sie sollten viel frisches Obst und Gemüse essen.

Greifen Sie zu Vollkornbrot statt zu Weißbrot und essen Sie regelmäßig Vollkorngetreide (z.B: Müsli).

Diese Lebensmittel beinhalten viele Ballaststoffe, die Ihren Darm in Schwung halten.

Sie sollten auch auf ausreichend Flüssigkeitszufuhr achten. Abhängig von der Region, in der Sie leben, sollten Sie 1,5-2 Liter trinken (z.B. Wasser oder ungesüßter Fruchtsaft).

Regelmäßige Bewegung (wenn möglich mindestens 30 Minuten täglich) ist ebenfalls für Ihre Verdauung wichtig.

Wenn Sie ein hektisches Leben führen, suchen Sie nach Wegen zur Stressreduktion.



SPRECHEN SIE MIT IHREM ARZT

Holen Sie sich Unterstützung

Niemand spricht gerne über seine Darmtätigkeit.

Aber keine Sorge - Sie können sich damit immer an Ihren Arzt wenden. Halten Sie sich vor Augen wie häufig Verstopfung vorkommt: d.h. Ihr Arzt hilft vielen Personen mit diesem Problem.

Es ist hilfreich, sich vorab ein paar Notizen zu machen. Für ein bis zwei Wochen sollten Sie notieren was sie essen, welche Medikamente Sie nehmen, unter welchen Krankheiten Sie leiden und wie oft Sie zur Toilette gehen.

Diese Informationen werden Ihrem Arzt helfen, die richtige Behandlung für Sie zu finden.

VERSTOPFUNG

Ein sehr häufiges Leiden ...



... aber immer noch ein Tabu Thema



WAS IST VERSTOPFUNG?

Krankheitszeichen oder Erkrankung?

Verstopfung ist die Bezeichnung für verschiedene Probleme rund ums Thema Stuhlgang.

Es handelt sich um ein sehr häufiges Beschwerdebild. Ein Drittel der Bevölkerung ist davon betroffen.

Verstopfung kann bedeuten, dass man nur ein oder zwei Mal pro Woche Stuhlgang hat, der Stuhl hart und klumpig ist, oder, dass das Absetzen von Stuhl nur unter starkem Pressen möglich ist. Oder man hat das Gefühl, dass der Stuhlgang nicht vollständig abgeschlossen ist.

Für gewöhnlich ist Verstopfung kein schwerwiegendes Leiden. Aber wenn die oben beschriebenen Krankheitszeichen für einige Wochen oder Monate anhalten, sollten Sie einen Arzt aufsuchen.

WAS SIND DIE URSACHEN FÜR VERSTOPFUNG?

Verschiedenste Gründe

Häufig wird Verstopfung durch einen ungünstigen Lebensstil und ungesunde Ernährung verursacht, wie z.B.:

- geringer Konsum an Vollkornbrot oder Vollkorngetreide, sowie Früchten und Gemüse
- Stress
- unregelmäßiger Tagesablauf
- Bewegungsmangel



Aber es gibt auch andere Ursachen:

- einige Medikamente können als Nebenwirkung Darmträgheit mit sich bringen
- Schwangerschaft
- Bewegungseinschränkung durch Behinderung, Krankheit oder Alter
- psychische Probleme wie Depression
- andere Erkrankungen

Wenn etwas davon auf Sie zutrifft, kontaktieren Sie bitte Ihren Arzt.

WIE WIRD VERSTOPFUNG BEHANDELT?

Lebensweise und Medikation

Verstopfung kann auf zweierlei Art behandelt werden:

- durch Änderung des Lebensstils und der Ernährung oder
- mit Abführmitteln

Oftmals wird Verstopfung durch eine ungünstige Zusammensetzung der Darmflora im Dickdarm begünstigt.

Eine ballaststoffreiche Kost kann zu einer ausgeglichenen Darmflora beitragen, weil diese als Nahrung für gesundheitsförderliche Bakterien im Dickdarm dient. Auch ausgewählte Abführmittel können zu einer gesunden und ausgeglichenen Darmflora beitragen.

WIE WIRKEN ABFÜHRMITTEL?

Unterschiedliche Wirkmechanismen

Abführmittel sollen einen regelmäßigen und leichteren Stuhlgang ermöglichen. Es gibt verschiedene Arten von Laxantien.

Ballaststoffe

Indischer Flohsamen ist ein natürlicher, wasser-bindender Ballaststoff, der den Stuhl im Dickdarm weicher und feuchter macht. Flohsamen kann bei milder Verstopfung helfen, ist aber nicht immer wirksam.

Macrogol

Das synthetisch hergestellte Polyethylenglycol ist ein wirksames Abführmittel, das den Stuhl weicher und größer macht. Es sollte im Regelfall nur bis zu 2 Wochen angewendet werden.

Lactulose

Lactulose wird aus natürlich vorkommendem Milchzucker gewonnen. Es wird nicht im Dünndarm verdaut und erreicht daher den Dickdarm in unverändertem Zustand. Dort unterstützt es das Wachstum gesundheitsförderlicher Bakterien. Dadurch wird der Stuhl weicher und feuchter und das Stuhlvolumen wird erhöht. Es ist ein wirksames und sicheres Abführmittel, das bei Bedarf auch für längere Zeit angewendet werden kann.

Darm Stimulantien

Aktivierende Substanzen wie Senna Extrakt, Picosulfat oder Bisacodyl sind starke Laxantien, die nur gelegentlich und für kürzere Zeit angewendet werden sollten. Sie lösen den Stuhlgang durch die Stimulation der Dickdarmwand und des Enddarms aus.

Bevor Sie ein Abführmittel einnehmen, sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Apotheker.