



»Stau« im Darm

Die Mediziner haben Verstopfung klar definiert: Danach besteht eine Obstipation – so der medizinische Fachbegriff –, wenn die Darmentleerung seltener als ein- bis zweimal pro Woche erfolgt. Für den Betroffenen sind vor allem die unangenehmen Begleiterscheinungen der seltenen Stuhlfrequenz ein Problem: Wegen der längeren Verweildauer im Darm ist der Stuhl oft hart und kann nur unter Schmerzen abgesetzt werden. Zwischen den Stuhlentleerungen leiden viele unter Blähungen und (krampfartigen) Bauchschmerzen; nicht selten macht ihnen zusätzlich ein aufgeblähter Bauch und/oder ein lästiges Völlegefühl zu schaffen. Hat es mit dem Stuhlgang endlich geklappt, besteht oft das Gefühl, als sei die Entleerung nur unvollständig erfolgt. Sogar Komplikationen sind möglich: Ist der Stuhl extrem hart, können Kotsteine entstehen, die im Darm festsitzen und die Darmpassage behindern; im Extremfall rufen sie eine Divertikulitis oder gar einen Darmverschluss hervor.

Ursachenforschung

Verstopfung ist keine Krankheit, sondern ein Symptom. Sie kann eine vorübergehende Erscheinung sein, aber auch über Monate und Jahre bestehen und die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen. Häufige Gründe für eine akute Darmträgheit sind z.B. Änderungen des Tagesrhythmus oder Kostumstellungen auf Reisen. Im Alltag sind es meist Faktoren wie Stress oder Hektik. Bei Frauen, die bis zu dreimal häufiger betroffen sind als Männer, sind oft die Hormone schuld: In Zeiten von Hormonumstellungen, etwa kurz vor der Menstruation, in der Schwangerschaft oder nach der Menopause, nimmt die Darmaktivität und damit auch die Häufigkeit der Stuhlentleerung ab. Auslöser sind auch manche Grunderkrankungen, etwa Depressionen, Nierenversagen, Diabetes mellitus oder eine Schilddrüsenunterfunktion; beim Reizdarmsyndrom tritt Verstopfung oft im Wechsel mit Durchfall auf. Enddarmkrankungen wie Hämorrhoiden werden einerseits durch eine chronische Verstopfung begünstigt, andererseits fördern sie die Verringerung der Stuhlfrequenz: Aus Furcht vor Schmerzen neigen gerade Menschen mit ausgeprägten Hämorrhoiden dazu, unwillkürlich den Entleerungsreflex zu unterdrücken, bis sie ihn schließlich regelrecht verlernt haben.

Schließlich haben auch einige Medikamente als unerwünschte Wirkung eine Verstopfung zur Folge. Dazu gehören vor allem Eisenpräparate, aber auch einige Antidepressiva, Schmerzmittel aus der Gruppe der Morphine, blutdrucksenkende oder entwässernde Mittel und – nicht zu vergessen – Abführmittel.

Ungünstige Lebensweise

In den allermeisten Fällen ist jedoch eine ungünstige Lebensweise für Verstopfung verantwortlich: Durch Bewegungsmangel, eine ballaststoffarme Ernährung und ungenügende Flüssigkeitszufuhr wird der Darm träge, sodass der Stuhl nur langsam vorwärts bewegt wird und sich immer mehr verfestigt. Eine weitere häufige Ursache ist das Unterdrücken des Stuhlgangs: Wer sich nicht ausreichend Zeit für eine »Sitzung« nimmt oder den Stuhldrang immer wieder unterdrückt, weil er nicht sofort zur Toilette gehen kann, handelt sich über kurz oder lang fast immer eine Verstopfung ein. Von diesem Problem sind bestimmte Berufszweige besonders betroffen, etwa Lehrer, Fernfahrer oder Schichtarbeiter. Letztlich ist es aber gar nicht so schwer, den Darm an regelmäßige »Entleerungszeiten« zu gewöhnen. Besonders gut geeignet ist z.B. die Zeit nach dem Frühstück: Wenn sich der leere Magen füllt, reagiert der Dickdarm mit einem Reflex. Deshalb sollte man nicht gleich nach dem Frühstück aus dem Haus stürzen, um rechtzeitig zur Arbeitsstelle zu kommen, sondern stattdessen lieber morgens eine halbe Stunde früher aufstehen, um dann in Ruhe auf die Toilette gehen zu können.

Ausgewogene Ernährung

Wichtigster Ansatzpunkt zur Aktivierung eines trägen Darms ist die Ernährung. Da in Regionen, in denen traditionell ballaststoffreich gegessen wird, Verstopfung sehr viel seltener vorkommt, galt lange Zeit die Empfehlung, die Aufnahme von Ballaststoffen deutlich zu steigern, um so den Darm wieder in



Schwung zu bringen. Inzwischen weiß man, dass nicht alle von einem Mehr an Ballaststoffen profitieren. Im Gegenteil: Für manche ist eine zu rasche Umstellung sogar mit neuen Beschwerden, allen voran Blähungen, verbunden. Wer seine Verstopfung mit Ballaststoffen lindern möchte, sollte deshalb schrittweise vorgehen: Ersetzen Sie zunächst einzelne ballaststoffarme Lebensmittel durch klassische Ballaststofflieferanten, z. B. das Vollkornbrötchen anstelle der Frühstückssmell aus Weißmehl oder Vollkornnudeln anstelle der Eiernudeln. Rohkost sollte zunächst besser in den Mittagsstunden und nicht unbedingt zum Abendessen verzehrt werden. Ebenso ist es ratsam, ballaststoffreiche, aber tendenziell blähende Speisen wie Kohl- oder Hülsenfrüchtelegerichte dem wöchentlichen Speiseplan allmählich zuzufügen. Generell heißt das Schlüsselwort »ausgewogen«: Basis einer solchen Ernährung sind alle Lebensmittel, die reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen (vor allem Gemüse und Obst), (pflanzlichem) Eiweiß (z. B. fettarmes Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte, Getreideprodukte) und Kohlehydraten (z. B. Getreideprodukte, Kartoffeln, Hülsenfrüchte) sind, Zucker, Weißmehl und Fett dagegen nur in Maßen aufweisen.

So bringen Sie Ihren Darm in Schwung

- ▶ Dörripflaumen, getrocknete Feigen und rohes Sauerkraut sind gute Verdauungshilfen. Ein Glas Sauerkrautsaft oder Wasser mit einem Esslöffel Apfelessig, das morgens vor dem Frühstück getrunken wird, hat ebenfalls eine anregende Wirkung.
- ▶ Quellstoffe wie Weizenkleie, Leinsamen, Flohsamenschalen oder indischer Flohsamen regen die Verdauung an und machen den Stuhl gleitfähiger. Sie entfalten ihre Wirkung jedoch nur, wenn sie mit viel Flüssigkeit (Verhältnis 1:10) eingenommen werden.
- ▶ Sauer Milchprodukte (Buttermilch, Kefir, Joghurt, Dickmilch) haben einen günstigen Einfluss auf die Darmflora und regen die Darmtätigkeit an; sie sollten deshalb auf Ihrem täglichen Speiseplan stehen.
- ▶ Milchzucker (Laktose) hilft bei Verstopfung, liefert jedoch auch jede Menge Kalorien.
- ▶ Kaliumreiche Lebensmittel (z. B. Aprikosen, Äpfel, Erdbeeren, Kartoffeln, Avocados) wirken sich positiv auf den Dickdarm aus, insbesondere wenn jahrelang zu Abführmitteln gegriffen wurde, die dem Darm viel Kalium entzogen haben.
- ▶ Bei hartnäckiger Verstopfung kann ein Einlauf Abhilfe schaffen.
- ▶ Um die Stuhlkonsistenz weich zu halten, sollten Sie mindestens zwei bis zweieinhalb Liter Flüssigkeit pro Tag zu sich nehmen. Am besten geeignet sind Mineralwasser, Saftschorlen, Früchte- und Kräutertees. Alkoholische und koffeinhaltige Getränke wie Kaffee, Tee oder Cola helfen dagegen nicht.
- ▶ Sorgen Sie für regelmäßige Be-

wegung. Wer körperlich aktiv ist, trainiert nicht nur die Muskeln, sondern auch den Darm. Am besten eignen sich leichte Ausdauersportarten wie Laufen, Walking, Radfahren oder Gymnastikübungen, bei denen speziell die Bauchmuskeln trainiert werden.

Abführmittel sind keine Lösung

Wer regelmäßig Abführmittel einnimmt, riskiert eine dramatische Verschlimmerung der Verstopfung: Hat sich der Darm erst einmal an die »Schubkraft« gewöhnt, kommt der Stuhlgang ohne sie schließlich überhaupt nicht mehr in Gang – ein Teufelskreis. Regelmäßig eingenommen, sind Abführmittel gefährlich:

- ▶ Sie reizen die Darmschleimhaut und begünstigen damit die Entstehung von Entzündungen; zudem wirken sie sich ungünstig auf die Darmflora aus, zerstören Darmmuskelzellen und schädigen die Leber.
- ▶ Durch die Wirkung von Abführmitteln gehen dem Körper lebenswichtige Mineralsalze, vor allem Kalium, verloren. Im Extremfall kann es zu Herzrhythmusstörungen und anderen schwerwiegenden Folgen eines gestörten Elektrolythaushalts kommen.
- ▶ Abführmittel sind tabu, wenn die Ursache für die Verstopfung eine Verengung im Darm bzw. eine entzündliche Darmerkrankung ist; in diesem Fall droht ein lebensgefährlicher Darmverschluss.

Am besten erfolgt die Einnahme von Abführmitteln unter ärztlicher Aufsicht und nicht länger als maximal zwei Wochen. Lediglich Füll- bzw. Quellstoffe (z. B. Agar-Agar, Leinsamen, Weizenkleie, Flohsamen) eignen sich bei leichteren Formen der Verstopfung für die – zeitlich begrenzte – Selbstbehandlung.

Wann zum Arzt?

Grundsätzlich gilt: Jede plötzlich einsetzende Verstopfung, vor allem, wenn sie im Wechsel mit Durchfall, Blutauflagerungen, heftigen Bauchschmerzen, Fieber und/oder unfreiwilligem Stuhlabgang mit Winden auftritt, sollte Anlass für einen Arztbesuch sein, um schwerwiegende Krankheitsursachen abzuklären.

Mehr zum Thema

BUCHTIPP

Niemand sollte sich mit dem Leidensdruck abfinden, der mit Verstopfung, stressbedingten Magenschmerzen, ständigen Blähungen, Durchfall oder häufigem Sodbrennen verbunden ist. Hier kann gerade die Naturheilkunde wertvolle Dienste leisten: Sie bietet bewährte Methoden, mit denen Verdauungsbeschwerden auf sanfte, aber nachhaltige Weise gelindert und sogar geheilt werden können.

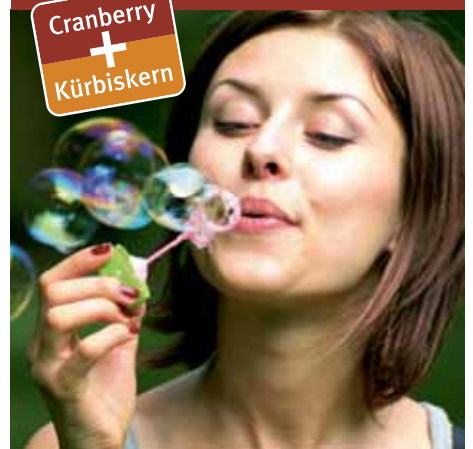
Welche naturheilkundlichen Mittel bei welcher Verdauungsstörung geeignet sind, ist Thema des neuen Ratgebers »Magen und Darm natürlich behandeln«. Nach einer einführenden Beschreibung, wie das Verdauungssystem funktioniert und warum gerade der Darm für die Gesundheit unseres Organismus (und unseres Immunsystems) so wichtig ist, nennen die Autoren Dr. Nicole Schaezler und Dr. Christoph Koppenwallner die wichtigsten Maßnahmen der Natur- und Pflanzenheilkunde sowie häufig eingesetzte Akutmittel der Homöopathie. Zudem werden Tipps für eine auf das jeweilige Beschwerdebild abgestimmte Ernährung sowie für eine gesundheitsfördernde Lebensweise gegeben. Der beiliegende Folder enthält die wichtigsten Heilkräuter von A bis Z, mit denen man Verdauungsstörungen behutsam lindern kann.

Dr. Nicole Schaezler / Dr. Christoph Koppenwallner
Magen und Darm natürlich behandeln
 Gräfe und Unzer Verlag, 128 Seiten, 12,90 €



Cystorenal[®] Cranberry plus

Cranberry
+
Kürbiskern



NEU

3 x stark: Cranberry +
Kürbiskern + Vitamin C

Schutzschild für die Blase

Zur effektiven Unterstützung der

- natürlichen Widerstandskraft der Blase
- gesunden Blasenfunktion



Neue Hilfe für eine gesunde, widerstandsfähige Blase

Für Frauen und Männer geeignet

Cystorenal[®] Cranberry plus – zur gezielten Unterstützung der Blasengesundheit. Frei von Lactose, Gluten, Oxalsäure. **Nur in der Apotheke.** Packungen mit 60, 120 und 180 Kapseln. **Ein in Deutschland hergestelltes Produkt.** QUIRIS[®] Healthcare, 33334 Gütersloh. CC 08.18

Kostenlose Informationen erhalten
 Sie unter der Service-Hotline:
0 800.0 78 47 47

www.cystorenal.de