

INFOBLATT OBSTIPATION

1 DEFINITION

Als Obstipation wird eine Stuhlverstopfung bezeichnet. Sie zählt zu den häufigsten Beschwerden im Magen-Darm-Bereich und geht häufig mit einem hohen Leidensdruck bei den Betroffenen einher. Unterschieden wird zwischen der akut auftretenden und der chronischen Obstipation.

Da eine Obstipation subjektiv sehr unterschiedlich wahrgenommen wird, gibt es keine eindeutige Definition. Folgendes beschreibt, wie Betroffene eine Obstipation erleben:

- Der Stuhl ist hart und/oder trocken.
- Zur Stuhlentleerung ist starkes, teils schmerzhaftes Pressen nötig
- Eine vollständige Entleerung scheint nicht möglich zu sein

Vielfach wird die Häufigkeit des Stuhlgangs zur Beurteilung herangezogen – weniger als drei Stuhlgänge pro Woche sollen z. B. auf eine Verstopfung hindeuten. Welches jedoch individuell betrachtet werden sollte.

integritas®

WWW.INTEGRITAS.DE
TEL. 02104 976980



2 WODURCH ENTSTEHT EINE OBSTIPATION?

Obstipation ist eine Erkrankung, die unterschiedliche Ursachen haben kann:

- Grunderkrankung bedingt (z. B. Karzinom, Divertikulose, Multiple Sklerose, Parkinson)
- medikamentös bedingt (z. B. durch Diuretika, Opiate, Antidepressiva)
- hormonbedingt (in der Schwangerschaft oder in der Stillzeit)
- funktionell bedingt (z. B. verlangsamte Bewegung des Darms, Entleerungsstörung)
- psychisch bedingt (Stress: keine Zeit für den Toilettengang, Scham: Unterdrücken des Entleerungsreizes in einem Mehrbettzimmer.
- Ballaststoffarme Ernährung, geringe Flüssigkeitszufuhr und mangelnde Bewegung können die Entstehung begünstigen.

3 WIE WIRD EINE OBSTIPATION BEHANDELT?

Die Behandlung ist abhängig von der Ursache, daher ist eine ärztliche Abklärung sinnvoll. Nur in seltenen Fällen ist ein operativer Eingriff (z. B. eine Teilentfernung des Dickdarms) nötig. Meist kann eine konservative Lösung wie z. B. eine Medikamentenumstellung oder die Einnahme eines Abführmittels nach ärztlichem Rat gefunden werden.

4 WAS KANN ICH TUN?

Lebensstil

- Üben Sie feste Stuhlgangzeiten ein
- Nehmen Sie sich Zeit für den Gang zur Toilette.
- Unterdrücken Sie nie einen Stuhlbrand.
- Meiden Sie Stress oder Sorgen
- Versuchen Sie sich regelmäßig zu bewegen

Ernährung

- Essen Sie langsam und kauen Sie ausreichend
- Ballaststoffreiche Ernährung und ausreichende Flüssigkeitszufuhr
- Essen Sie Sauermilchprodukte wie Naturjoghurt
- Nehmen Sie getrocknete Pflaumen oder Pflaumensaft
- Achten Sie auf eine ballaststoffreiche Ernährung

Kolonmassage

Unter der Kolonmassage versteht man das Massieren bzw. Ausstreichen des Dickdarms (Kolon) entlang seines physiologischen Verlaufs (Uhrzeigersinn). Die Kolonmassage findet Anwendung in der Obstipationsprophylaxe.

integritas®

