



## Obstipation

# Verstopfung - so kommt der träge Darm in Gang

Verdauungsstörungen können sehr belastend sein. Das gilt besonders für die Verstopfung, medizinisch als Obstipation bezeichnet. Rund zwei Drittel aller Menschen in unseren Regionen leiden phasenweise unter „Darmträgheit“. Nicht selten ist es die moderne Lebensweise mit Fast Food, zu wenig Bewegung und Stress und Hektik, die den Darm „träge“ werden lässt.

### Richtige Ernährung bringt den Darm in Schwung

Seltener, harter Stuhlgang sowie starkes Pressen bei der Stuhlentleerung sind die Hauptsymptome von Verstopfung. Ob die Beschwerden medizinisch behandelt werden müssen, hängt nicht davon ab, wie häufig der Stuhlgang ist. Wichtiger ist, ob der Stuhlgang problemlos ist oder nur unter starkem Pressen und erheblicher Anstrengung und Leidensdruck erfolgt.

Entscheidend sind Konsistenz des Stuhls und Stuhlvolumen. Beides lässt sich durch Ernährung beeinflussen. Halten Sie den Stuhl voluminös und geschmeidig:

- Meiden Sie Fast Food sowie Fertigsaucen, Weißmehl, Süßigkeiten, Schwarztee und Kakao.
- Die Nahrung sollte reichlich Ballaststoffe enthalten, um das Stuhlvolumen zu steigern. Generell gilt: Viel pflanzliche und wenig tierische Lebensmittel verzehren. Sinnvoll sind Getreideprodukte, viel Gemüse, Rohkost, Salate und Obst zu essen. Greifen Sie also statt zu herkömmlichem Reis und den üblichen Nudeln zu Vollkornprodukten.
- Spezielle Nahrungsmittel fördern die Verdauung fördern. Dazu gehören Trockenfrüchte, Backpflaumen, Feigen, Rhabarber, Sauerkraut und zum Beispiel Kleiebrot.
- Spezielle Ballaststoffe wie Leinsamen, Kleie und indische Flohsamen wirken abführend und können eine ballaststoffreiche Kost ergänzen. Sie sind im Reformhaus und in der Apotheke erhältlich.
- Damit der Stuhl geschmeidig bleibt, ist es wichtig, ausreichend zu trinken. Bei mindestens zwei bis drei Litern pro Tag sollte die Flüssigkeitszufuhr unbedingt liegen. Getrunken werden sollten aber nicht Kaffee und Alkohol, sondern Mineralwasser und beispielsweise Kräutertee.
- Essen Sie langsam und kauen Sie die Nahrung gut.
- Ein geregelter Tagesablauf mit regelmäßigen Mahlzeiten erzieht den Darm zum regelhaften arbeiten.

### Körperliche Aktivität hält den Darm in Bewegung

Neben der Ernährung, erleichtert eine allgemein gesunde Lebensweise die Verdauung.

- Wichtig ist regelmäßige körperliche Aktivität, wobei sich vor allem ausdauernde Bewegung, also zum Beispiel Laufen oder Wandern, förderlich auf die Verdauung auswirkt.
- Stress, Hektik und Hetze stehen dagegen einer geordneten Verdauung im Wege.
- Keinesfalls sollte man den Stuhl drang unterdrücken, weil gerade Anderes wichtiger erscheint.

### So unterstützen Sie die Darmtätigkeit weiter:

- Gönnen Sie sich regelmäßig Darmmassagen mit festen kreisenden Bewegungen im Uhrzeigersinn, vom Unterbauch beginnend über den gesamten Bauch, morgens vor dem Aufstehen für ca. fünf Minuten. Das regt den Darm an.
- Lassen Sie sich beim Essen und auch beim Stuhlgang nicht stören. Nehmen Sie sich Zeit und verzichten Sie auf Ablenkungen zum Beispiel durch Zeitung oder Fernsehen.
- Gewöhnen Sie sich keinesfalls an die regelmäßige Einnahme abführender Medikamente (Laxantien).
- Machen Sie sich klar, dass man keinesfalls täglich den Darm entleeren muss, sondern dass es völlig normal ist, nur alle paar Tage Stuhlgang zu haben.
- Bauen Sie Stress in Ihrem Leben ab und lernen Sie durch Entspannungsverfahren wie Yoga oder Autogenes Training mit Lebensphasen umzugehen, in denen sich hohe Belastung nicht abbauen lässt.

### Links:

- Gastro-Liga e.V., [www.gastro-liga.de](http://www.gastro-liga.de)
- DEBInet Deutsches Ernährungsberatungs- und -informationsnetz, [www.ernaehrung.de](http://www.ernaehrung.de), Rubrik Ernährungstipps / Obstipation

Eine Information von Medical Tribune, Wiesbaden, 2011



### Für Hinweise von Arzt und Praxisteam